

12-я версия.

### Содержание

Предисловие к 11-й версии .....	1
Предисловие к 12-й версии .....	2
Введение .....	3

#### ЧАСТЬ I: ДЛЯ ЛЮДЕЙ

Глава 1: Состояния сознания .....	5
Глава 2: Осознание яви .....	10
Глава 3: Грёзы и созерцание .....	24
Глава 4: Запоминание снов .....	26
Глава 5: ОС/ВТО .....	38
Глава 6: Гладкий навык .....	46
Глава 7: Сухой навык .....	62

#### ЧАСТЬ II: ДЛЯ МАГОВ

Глава 8: Ступени создания ведогонца .....	76
Глава 9: 1-е Врата Снотворения .....	87
Глава 10: Ясный Свет .....	102
Глава 11: 2-е Врата Снотворения .....	108
Глава 12: 3-и Врата Снотворения .....	116
Глава 13: 4-е Врата Снотворения .....	119
Глава 14: 5-е Врата Снотворения .....	134
Глава 15: 6-е Врата Снотворения .....	135
Глава 16: 7-е Врата Снотворения .....	136
Глава 17: Венец .....	139

### Предисловие к 11-й версии

При бытности СССР, ещё в школе, мне в руки попала книжка Кастанэды – это было что-то необычное! Простая тема, что можно во снах быть свободным, осознанным и путешествовать куда угодно, очень меня удивила...

Понятно, что больше литературы я не нашёл на эту тему, хотя всякий диссидентский бред (что гораздо опаснее в смысле сесть и надолго) ходил пачками. Попадались даже серьёзные магические книги дореволюционного издания, но по снам – ничего толкового.

С появлением интэрнэта в нашей стране вроде-бы появилась возможность поискать, что-же всё-таки пишут на эту тему? И всё, что я находил, - это высокопарный бред, «литьё воды», либо «сновидения для избранных».

Однако, уже ходили слухи о «хакерых сновидений»... И что? Мне удалось найти информацию? Нет и нет! Только то, что эти господа выложили «для всех», т.е. то, в чём стоящего мало.

Но тема осознанных сновидений не хотела выходить из моего ума. Я предпринимал огромное множество попыток, придумывал всякие «техники», выискивая что-то ценное из «западного бреда» (тяга всё онаучить и психологизировать редко придаёт смысла книгам о магии, а стремление к ритуализации порой подменяет понятие астральной прозекции на управляемое воображение) и из восточных «псевдопереводов»... Надо-ли говорить, сколько было потрачено времени, сил и здоровья на достижение первого ОСа?!



И вот, постепенно я стал узнавать, что знающих людей – навалом, методик – куча; узнал, что есть группы сновидцев. И очень удивился – почему в интернете нет почти ничего полезного? Да бог с ними, с группами, но почему нельзя разместить технологии, практики, описания и т.п.? Почему новички должны тратить иногда по 10 лет на выяснение «с какой стороны вообще к этому подойти»? С какого перепугу прячутся эти сведения?

Происки «КГБ» и прочих служб – очень удобная отговорка. Хотя ведь можно разместить на иностранных серверах, будь на то желание и всё можно было-бы сделать.

Значит, дело всего лишь в нежелании поделиться, в желании стать «избранным и единственным». Т.е. простое шкурное чувство собственной важности и желание быть «выше всех». Как раз то, что на самом деле мешает стать как сновидцем, так и магом. Товарищи «опытные» тупо рубили сук, на котором сидели. Видать, не поняли, что знаниями надо делиться, чтобы получить возможность подняться ещё выше по тропинке познания. В умелых руках старое становится пройденным и затем должно быть сброшено как балласт. Отдавая старое, всегда получаешь новое. И это бесконечный процесс, если ты не хочешь стоять на месте. Чтобы полностью осознать знание, его необходимо научиться не только копить, но и передавать.

Если-бы информация была доступна, сколько уже было-бы сновидцев! Новичёк имел-бы возможность не мучиться, изобретая то, чего не знает, а начинать с уже известного и продвигаться дальше. И так с каждой новой «партией» заинтересованных, каждая группа начинала-бы с того, на чём остановились предшественники.

Каков-бы был сейчас уровень у очень многих! Да мир-бы уже был другим! Вместо того, чтобы тратить многие годы на достижение ОСов, практикующие, зная передовые методики, достигали-бы этого в гораздо более короткий срок и тратили-бы остальные годы на выяснение законов мироздания, на путешествия, на гармонизацию. На общение с богами, на устройство правильной жизни тут, на этой замученной торговцами планетке. На устранение болезней, на духовное развитие не только себя, но и других. На настоящее духовное развитие!

Товарищи «опытные», у вас была возможность изменить мир в лучшую сторону, подарить людям свободу воли. У вас было то, о чём вы так часто говорили между собой, и то, что вы боялись сделать.

Но мир меняется, люди меняются. Многие уже не только говорят об изменении, но и делают это. Появляется литература, порой весьма достойная, и в свободном доступе.

Эта книга – одна из таких серьёзных попыток собрать рабочие технологии (из разных источников и из личного опыта), самые лучшие и проверенные, позволяющие новичкам быстро получить результат и идти дальше, развивая, совершенствуя и создавая новые, ещё более фантастические технологии, получая новые знания и получая ещё более удивительные возможности... о которых мы сейчас можем только догадываться и мечтать, «благодаря» скрыванию знаний предшественниками!

Эта книга даёт возможность получить свободу воли быстро, доступно и не тратя уйму лет и здоровья.

Большая моя благодарность автору за такой серьёзный труд!

**Валкор, «Цветок Воли», 2012**

## **Предисловие к 12-й версии**

1-я версия этой книги впервые была выложена в сеть в 2008-м году, после чего несколько раз выкладывались дополненные версии. Затем я убрал её из широкого доступа, хотя о ней уже ходили многочисленные слухи; в народе название сократили до ССС, что и стало её общепринятым названием среди пользователей сети; и уже появились люди, которые смогли впервые выйти в астрал, благодаря способам именно из этой книги... Ныне готова очередная версия ССС, переработанная и дополненная. С радостью и облегчением представляю её читателям.

Я не хотел становиться писателем, т.к. больше любил стихи. Я хотел просто собрать в небольшую книжечку способы для осознанных снов и выхода из тела, изложив их как можно более кратко и понятно, чтобы каждый мог прочитать, а потом сразу пойти и сделать так, как написано. Но так-же я хотел, чтобы эта книга охватывала тему сновидений полностью, сообщая даже о том, о чём обычно не пишут в подобных книгах, но о чём знают родовые сновидцы, отдельные любители и некоторые общины. Потому мой труд разросся и в итоге разбился на несколько книг. Но главной среди них всё-же является та, с которой я и начинал, - сейчас её уважаемый читатель держит в руках.

Присоединяюсь ко мнению Валкора о том, что знания надо не только копить, но и передавать. Благодаря современным средствам связи их можно передать настолько огромному числу людей, что это в конце концов может изменить мир! Некоторые господа тормозят это изменение умышленно, а другие по глупости. И во свете этого я должен сказать несколько слов об авторском праве.

Все мои книги, созданные до «Веды рун», написаны в таком стиле, который порой напоминает «форумную подборку», т.е. когда собирают отрывки на заданную тему из самых разных книг, порой даже не указывая источник. Для многих ребят это единственная возможность, не имея учителя, быстро собрать необходимые сведения о разных видах магии, чтобы, отталкиваясь от них, двинуться в Путь. Я был одним из них, мною двигала эта-же цель. Отличие лишь в том, что я составлял подборки не просто так. Я всегда пробовал на собственной шкуре всё, что брал себе в подборку, и дополнял подобными-же сведениями, которых нет в книгах. Эти редкие сведения я получал из собственного опыта, из рассказов друзей и из рассказов людей, которые описывают свой опыт в сети, но не пишут книг. Только собрав всё это вместе, систематизировав и описав ясным языком, я получал то, на основании чего творил дальше. В древности многие мистические трактаты были написаны таким-же способом, о чём открыто заявляется, например, в «Пикатрикс».

Вернее будет считать меня не автором, а автором-составителем, ведь сколько-нибудь полный труд получается лишь в том случае, если в него вложилось много людей. Я писал эти книги не для заработка, ни одна из них не принесла мне ни копейки, все они выложены в сети для бесплатного скачивания. Я не жду награды за свои труды, но считаю, что и порицания не достоин. Мои книги экономят людям время поиска на духовном пути и рассказывают много нового.

Некоторые говорили мне, что им известны некие «названия Врат Снотворения» и многие другие вещи, но, тем не менее, не желали ими поделиться, а вместо того сообщали, что ССС содержит какие-то неточности, на которые они в силу своей скрытности тоже не могут указать. Причём, это были не какие-то придурки, а люди действительно обладающие силой, а значит и знаниями. Ну что-ж, молчите и дальше, если вас устраивает, что люди будут обучаться по «неправильным» книгам. А тем временем все остальные выстроят новые системы и соберут оккультную мощь без вашей помощи. Так что – без обид.



*Кто-то должен был это сделать. Так случилось, что это сделал я. И я не жалею, что потратил несколько лет, выковыривая ценные сведения из моря пустословия. Это показало мне, кто есть кто и что есть что в мире эзотерики. Надеюсь, теперь покажет и другим – более быстро, чем мне.*

**Свабуно, 2014**

## **Введение**

### **О занятиях**

Здесь почти нет лишней болтовни, вроде объяснений и высказываний личного мнения составителя, и рассказов о сновидцах. Так сделано для того, чтобы таким «рассказом» стал тот, кто будет заниматься по этой книге.

Заниматься нужно очень усердно, но без перенапряжения, доводить каждое упражнение до того, для достижения чего оно предназначено. Не важно, сколько времени ты потратишь – хоть 1 день, хоть год, хоть всю жизнь – лишь-бы получилось. Исключением может стать только тот случай, когда позанимавшись каким-либо упражнением, ты понял, что оно ничего не приносит для твоего развития, - тогда брось его и переходи к другому.

Здесь изложено много способов, но ни в коем случае не развивай в себе привязанность к способам; всегда стремись, чтобы всё было естественным. Разнообразие дано только для того, чтобы выбрать из него основное для себя, а остальное просто принять к сведению. И никогда не думай, что всё описанное здесь можно свершить только таким-то и таким-то способом. Способы – это костыли, они могут помочь ходить, когда ты слаб, но с ними невозможно научиться плясать. Да и вообще, когда умеешь ходить, никакие костыли, даже самые красивые, не нужны. Всё получается само по себе, вознамерился – и получилось.

Все практики настраивают людей как музыкальные инструменты. Сновидящий ты от природы или нет – не важно, ты можешь быть настроен. Поначалу всем можно выполнять одни и те-же практики, чтобы обрести начальную настройку. Но постепенно ты выйдешь на свой собственный ритм, и тогда необходимо делать только своё.

Желательно сначала прочитать всю книгу целиком, а потом начинать занятия. Можно читать постепенно, не читая дальше пока не достигнешь описанного ранее, как-бы говоря себе: «Только когда достигнешь этого, разрешу тебе читать дальше» - это побуждает к быстрому продвижению. Но если ты сначала прочитаешь всё, а потом начнёшь занятия, ты будешь больше знать о более продвинутых способах, что, возможно, позволит тебе освоить их гораздо раньше, чем предполагается, и быстрее проходить низшие ступени. Будет не лишним выучить наизусть из этой книги то, чем будешь заниматься, включая советы.

Эта книга составлена последовательно, но тебе решать – начинать-ли с начала, с середины или ещё откуда. Тебе решать, какие упражнения ты будешь делать, а какие не будешь. Тебе решать, будешь-ли ты делать упражнение полностью, не полностью или только какую-то его часть. Можешь совместить несколько способов в одно упражнение. Можешь совместить разные части разных упражнений в одно. Когда будешь находиться на продвинутой степени саморазвития, это не значит, что тебе нельзя пользоваться чем-то описанным на предыдущих уровнях развития – пользуйся, когда хочешь и чем хочешь. Не забывай, что эта книга всего лишь одно из возможных удобных описаний, которое можно читать хоть с конца в начало, хоть с середины в любую сторону. И не ограничивайся изложенным здесь, ищи сам, старайся подобрать способ подходящий именно тебе. Однако, не забывай, что не глупые люди разработали изложенное здесь и в чём-то они могли быть сознательнее тебя. Помни: книга составлена в такой последовательности, чтобы занимающийся развивался постепенно и не нанёс себе вреда. Поэтому если ты нарушаешь эту последовательность, то будь бдителен, а в случае чего обращай к знающим людям и не вини составителя и издателя сего труда, ибо тебя честно предупредили – никто не несёт ответственности за твоё здоровье, кроме тебя самого (составитель и издатель сего труда так-же не несут ни малейшей ответственности, если изложенные здесь знания будут применены во вред кому/чему-либо). Если-же что-то из описанного здесь уже получается у тебя само по себе, то это хорошо, но не должно прибавлять тебе гордыни, развивайся дальше.

Здесь всё изложено по возможности очень кратко, поэтому – если тебе что-то не понятно, то перечитывай заново и обдумывай. И помни: «Эта книга не для праздного чтения! Она только для действия! Если не хочешь действовать – отдай эту книгу другому!».

Начинать занятия можно в любом возрасте, но чем раньше – тем лучше. Если будешь обучать других, то лучше всего обучать детей с как можно более раннего возраста, ибо в детстве у человека ещё не закрыты важные каналы. Даже если они тебя не просили об обучении, то, будучи взрослыми, скажут тебе большое спасибо. Чем раньше начнёшь занятия, тем больше и скорее достигнешь. Ещё не прочитав книгу целиком, сегодня-же выбери из неё что-нибудь и сегодня-же попробуй.

### **Два важнейших замечания**

1. Все люди по своей предрасположенности делятся на скоморохов и сновидцев. Поэтому существуют Скамра (искусство самовыслеживания, управляемая глупость, не-делание, stalking – умение правильно жить в любом мире, использовать явь и управлять явью) и Ведогонь (искусство сновидения – умение перемещаться в любой мир). Данная книга написана сновидцами; сведений о Скамре (упражнения на внимание и поведение во яви) здесь предоставлено ровно столько, сколько лишь крайне необходимо для полноценной деятельности сновидца. Для полноценной деятельности мастера следует изучить полностью оба эти искусства – Скамру и Ведогонь, ибо одно без другого они не многого стоят.

2. Всё, что здесь предлагается для совершения в состоянии дрёмы, можно пробовать совершить в своём обычном состоянии, потому что:
- а) иногда и так получается;
  - б) дрёма или состояние близкое к ней может быть тем состоянием, в котором ты обычно пребываешь, не зная его названия.

### **Понятия**

*Светящиеся нити* (лучи, излучения Орла, мировые полосы, Линии Мира, волокна Вселенной) – Вселенная является огромным скоплением силовых полей, похожих на нити света, которые обладают самосознанием.

*Кокон* – оболочка, которой покрыт каждый человек. От физического тела она отстоит на расстоянии вытянутой руки или дальше. Внутри кокона заключена часть светящихся нитей – они называются внутренними или малыми, а те, что находятся вне кокона, называются внешними или большими.



**Точка сборки** – образование, которое создаётся в подборе лучей вне кокона человека и лучей внутри кокона. Когда эта точка смещается внутри кокона, это называется *сдвиг точки сборки*; когда она смещается за пределы кокона, это называется *движение точки сборки*. Мир воспринимается человеком в зависимости от того, в каком месте находится сейчас точка сборки (где она находится – там самая яркая светимость). Положение точки сборки определяется привычками, постоянно повторяющимися действиями, поэтому за счёт обретения новых привычек, с помощью разных упражнений и силы воли, точку сборки можно смещать. В миг засыпания точка сборки смещается сама по себе, поэтому мы видим сны.

**Намерение** – целенаправленное управление волей. По отношению к сновидениям, намерение – это особого рода сосредоточение сновидческого тела на том, что необходимо сделать для того, чтобы сновидение стало управляемым.

**Сушумна** (Ведовская Лестница, Столп Небес, Срединная Вена, Божественная Ось) – неширокая прозрачная труба, проходящая вдоль позвоночника, которая начинается в неизмеримых глубинах ниже пяток, и уходит в неизмеримые выси выше макушки. Основные 7 чакр расположены на сушумне, словно дупла на дереве, а тонкие каналы – словно ветви.

**Рёжа** – белая холодная прана, вещество сновидений.

**Дремота** – лёгкая сонливость, желание спать.

**Дрёма** – очень чистое состояние, когда ты ещё не заснул, но сонные ощущения уже наличествуют в теле, и перед внутренним взором нет никаких образов. В дрёме сохраняется способность использования разума, но пропадает мышление – оно отсоединяется от того тела, в котором ты именно дремишь (находишься в дрёме), а не дремлешь (находишься в дремоте).

**Устань** – утренняя дрёма. Просыпаясь утром, не вскакивай сразу, ибо в этом состоянии ты можешь продумать весь будущий день, понять, что будешь делать – за краткий миг, но так чисто, что действительно день всё пойдёт так, как ты задумал. В Устани так: "У меня есть мысль, я её думаю, и она только одна", ибо дрёма может обдумывать только одну мысль.

**Укемь** – следующее за дрёмой состояние перехода в сон, когда видятся кемы. Когда засыпаешь, ты засыпаешь в дрёме, и не замечаешь, что это засыпание ещё без образов, потому что быстро проскакиваешь в укемь.

**Кемы** – образы, которые пошли когда попадаешь в укемь. Кемы, образы засыпания, самовыплывающие, но они другие по скорости, нежели образы наяву – навыйи.

**Грёза** – состояние, когда ты в здравом уме вдруг размялся. В жизни ты часто так засыпаешь по ходу других дел, и сновидишь разные вещи.

**Навыйи** – кемы наяву, возникающие в грёзе. Могут быть жестокие навыйи (когда видится, как ты расправляешься с обидчиками), злые навыйи, сильные навыйи, великолепные навыйи – о чём грезишь, то и может пригрезиться. В таких случаях достаточно просто поймать себя на том, что грезишь себе навью и сказать: «Это навья, я узнал». И тут-же придёт осознание: значит, ты предпочитаешь выдуманную жизнь настоящей, а от этого будет только хуже, потому что не сделаешь того, что действительно может усилить тебя и улучшить жизнь. И навья пропадает. В русских летописях навьями называли духов мёртвых, которые приходили к живым и захватывали их, и даже морили до смерти – они названы навьями потому, что тоже видятся наяву, как и навыйи.

**Сны** – обобщающее название для навиев и кемов.

**Сновидение** – это когда спишь и видишь сон.

**Сновидение** – когда сновидишь, кемаришь, и видишь кем вполне осознанно.

**Кемар** (Кемарь, Кёмар, Кёмарь) – обобщающее название для пребывания вне бодрствования. Кемар – это пребывание в особом теле или даже переход по различным телам, у каждого из которых есть свое состояние, кое в действительности является его устройством (именно это устройство, когда ты оказываешься внутри него, воспринимается как изменение состояния). Но "видел сон" надо сказать не "видел кемарь", а "видел кем". Если сон был осознанным, то надо сказать "я кемарил (сновидел)", "был в кемаре (в мире сновидений, в астрале)".

**Состояние засыпания** – когда засыпаю, но ещё не сплю; почти понимаю, что сплю.

**Просоночное состояние** – когда просыпаюсь, но ещё не проснулся, в любой миг могу провалиться обратно в сон.

**Рывок** – миг засыпания, ощущаемый при ВТО, т.е. миг отделения от тела. Для его осознания нужна сила, она бусается в дрёме.

**Снотворение** – осознанное сновидение. Так называется потому, что в состоянии осознанного сновидения ты управляешь кемами и можешь менять их по своему желанию; а так-же потому, что в бодрствовании ты не видишь мир, а только гоняешь себя по Образу Мира, взаимодействуя там с Образами Существ и Вещей, и когда засыпаешь, то Образ Мира ты протаскиваешь с собой, и, хотя находишься там уже в другом мире, всё равно продолжаешь накидывать на эти миры земные образы (творишь мир сновидений, снотворишь).

**Яркий сон** – когда проснувшись помнишь свой сон.

**Снобдение** – когда бдишь внутри сна, т.е. в кемаре, пребываешь там в осознанном состоянии, продолжаешь дневное бдение (самонаблюдение) в кемаре, протаскивая днеразум в мир снаразума.

**Меты сна, признаки сна** – очевидные странности, которые бывают во сне, относительно восприятия мира бодрствования (говорящие рыбы, летающие собаки и т.п.). Это те знаки, которые были даны в сновидении, чтобы ты понял, что спишь. Но во сне ты их обычно пропускаешь и не просыпаешься. Однако, если этот знак увидеть, и понять, что так не бывает и рыба не может разговаривать, то можно проснуться во сне. Мета сна – знак, узнавание того, что истоты вещей (явлений) сплелись так, как это невозможно в действительности, это искажение Истот в Исту так, как это может быть только во сне.

**Истоты** – простейшие образы вещей и явлений. Разум создаёт их из той материи, которая именуется «сознание». Истоты создаются из впечатлений, поступающих от удов восприятия, и являются кирпичиками, из которых строится вся работа разума. Образы эти маленькие. В них отражается вещь или явление так, как они были восприняты. Из них строятся всеобъемлющие образы и образы действий.

**Исты** – сложные образы Разума, составленные из Истот. Исты более полноценно отражают то или иное явление, чем Истота. Самыми большими Истами являются Образ мира и Образ себя. На основе описанных в Истах задач Разум создаёт решения, которые называются Образами Действия. Исты, как совершенный (ничего лишнего) образ (вещей, миров и т.д.), достигаются путём очищения.

**Сознание** – среда, которая истекает из Души в окружающий мир; то, что окружает Душу и способно хранить впечатления – образы.

**Осознание** – возникает вследствие постоянного давления больших светящихся нитей на малые. То-же, что и знание, только кусками – ими можно владеть, ими можно обмениваться; "знание в куске" удерживается за счёт Движения. Можно все куски объединить – будет Полное Осознание.

**Восприятие** – следствие осознания, возникающее при настройке малых светящихся нитей на соответствующие им большие.



**Внимание** — упорядоченное и усиленное осознание. Сила внимания измеряется количеством задействованных полос светимости, проникающих в кокон, и умением их воспринимать.

**1-е Внимание** (правостороннее осознание, обычное осознание, Этот Мир) — осознание на животном уровне; то, что мы собой представляем в качестве людей. Относится к известному. Область 1-го Внимания называется *первым кольцом силы*, это восприятие тех полос светимости, которые изначально задействованы.

**Сновидческое Внимание** — способность осознания управлять положением точки сборки и благодаря этому обретать власть над сновидением. Удерживая смещённую точку сборки, удерживаешь чёткость сновидения; удерживая чёткость сновидения, удерживаешь смещённую точку сборки. Сновидческое Внимание предшествует 2-му Вниманию.

**1-е Сновидческое Внимание** — когда просто пребываешь во сне.

**2-е Сновидческое Внимание** — когда останавливаешь 1-е Сновидческое Внимание и можешь что-либо сделать осознанно.

**2-е Внимание** (левостороннее осознание, повышенное/изменённое/необычное состояние осознания, Другой Мир) — относится к неизвестному. Область 2-го Внимания называется *вторым кольцом силы*, это восприятие тех полос светимости, которые не задействованы в 1-м Внимании, но могут быть задействованы.

**3-е Внимание** — для обычного человека оно относится к непознаваемому; для мастера, находящегося во 2-м Внимании, 3-е Внимание это сверхчеловеческое неизвестное, в которое он в конце концов стремится попасть. Сразу после смерти осознание мирянина входит в 3-е Внимание, но лишь на краткое мгновение, для очищения перед тем, как Орёл поглотит его. Осознание-же мастера пролетает мимо Орла. За 3-м Вниманием, наверняка, следуют 4-е, 5-е и т.д., но пока не попал в 3-е, нельзя с полной уверенностью это утверждать. 3-е Внимание это полная сонастройка всех внутренних лучей со внешними лучами.

**Ловец снов** — тот, кто умеет запоминать свои сны, а так-же сознательно вызывать у себя яркие сны и работать с ними.

**Сновидец** — тот, кто умеет осознанно входить в кемар и делать там что-либо, а так-же разными способами работать с кемаром.

**Ведогонец (сновидческое тело, астральное тело)** — то тело, в котором человек обычно находится во сне, ярком сне и снобдении; обычно выглядит так-же как плотное тело человека, но может выглядеть и по-другому, а так-же может быть преобразовано волей сновидца в любой вид, т.к. на самом деле не имеет никакого вида.

### Путь без сновидений

Разные люди, говоря о «пути без сновидений», имеют в виду разное. Чаще всего под этим понятием имеется в виду что-либо из следующего:

- 1) когда занимаешься какими угодно практиками, кроме тех, что позволяют работать со сном и кемами;
- 2) когда развиваешься только до прохождения 1-х Врат и далее не идёшь;
- 3) когда после прохождения 1-х Врат, остальные достижения, каких ты достиг-бы прохождением остальных Врат, ты йогой достигаешь в мире явном, минуя мир сновиденный;
- 4) когда сон и явь сливаются в единую сновявь, полностью исчезает разрыв в осознании этих состояний;
- 5) когда физическое тело не нуждается в сне, ему не хочется и ему не нужно спать;
- 6) так называют путь скомороча (сталкера), потому что он взаимодействует с миром яви больше, чем с миром снов.

Те, кто проповедуют «путь без сновидений», обычно говорят, что развиваться в сновидениях слишком опасно, там много хищных духов, и вообще астрал — грязное место. Но это всё предрассудки, вызванные Разумом и такими его порождениями как нравственность. Путь Воина состоит из двух неделимых частей — работы с миром яви и работы с миром снов. Только эти два вместе дают полноту развития.

## ЧАСТЬ I: ДЛЯ ЛЮДЕЙ

### Глава 1: Состояния сознания

#### Как происходит засыпание, кемы и пробуждение?

Бдительное бодрствование происходит от качества благодати, сон со сновидениями — от качества страсти, а глубокий сон без сновидений — от качества невежества. 4-е состояние сознания проходит через эти 3 и является наивысшим.

Спать хочется потому, что ты попал в поле действия тяжёлых сил. Мир многослоен: сначала идут более тяжёлые силы (плотные миры), затем духовные, постепенно утончаясь, а в середине ядро. Мир — это огромный шар, который плавает в безразличном веществе вместе с другими такими-же мирами.

Пока ты спишь, сознание не отдыхает. Оно просто переходит в другое измерение.

Когда ты лёг спать, то расслабляешься и прана двигается в сердечную чакру. Когда большая её часть входит туда, ты начинаешь спать. Некоторые люди засыпают очень медленно, что свидетельствует о замедленном движении праны у этих людей. Другие люди засыпают быстро, что говорит о быстром её перемещении.

Когда ты засыпаешь, твоя точка сборки сдвигается в положение сна или сновидения. В своём новом положении она освещает те Линии Мира внутри кокона, которые обычно не освещаются в положении бытия в теле. Когда ты просыпаешься, точка сборки возвращается в положение привычное для бытия в теле. Т.к. Линии Мира положения сна или сновидения больше не освещаются, ты быстро забываешь свои сны. По той-же причине средний человек обычно плохо помнит подробности своей жизни наяву, пока спит.

Когда ты уснул, прана находится в сердечной чакре, и пока она остаётся там, у тебя нет снов. Это состояние подобно обморочному. Затем прана медленно входит в сушумну, и пока она там, ты находишься в очень глубоком сне.

Поскольку прана весьма легка и всегда перемещается, то следом она начинает входить в левый и правый каналы (Ида и Пингала) и, двигаясь по каналам, она входит в горловую чакру. Когда она входит в неё, ты начинаешь видеть сны. Часто бывает, что в это время у тебя под закрытыми веждами начинаются быстрые движения глаз (БДГ). Если в это время тебя разбудить, то ты расскажешь какие действия выполнял или наблюдал во сне. Если тебя разбудить сразу после того, как БДГ закончатся, то ты расскажешь законченный, живой сон. Если тебя разбудить через 5 минут после БДГ, ты сможешь вспомнить только обрывки виденного во сне. Если-же разбудить через 10 минут, ты ничего не вспомнишь, останется только смутное ощущение, что тебе что-то снилось.



Прана двигается дальше от горловой чакры через маленькие каналы в части тела, и сила снов будет зависеть от силы этой праны в каждом из удесов. Если прана расположена в глазах, сны будут очень ясно видимы, а ещё, устремляясь в глазной сосуд, прана порождает очень ясные телесные образы, связанные с ощущением удовольствия, которое могут дать 5 удесов чувств. Если она находится в ушах, то звуки во снах будут очень сильными или громкими, потому что именно через эти чувства мы испытываем сны. Если прана устремляется в область темени, то возникают образы, связанные со странами небожителей, движением по небу, восхождением на высоту. Движение праны в нижнюю часть тела навевает образы, связанные с картинами ада, голодными духами, миром животных, блужданием по лесной чаще. Во сне возможно переживать чувства видения, слушания, вкушения, касания и т.д. Во время сновидения большая часть праны пребывает в горловой чакре, но часть её перемещается вверх и вниз через тонкие каналы, пока не достигает удесов чувств.

6 направлений, ведущих вверх, вниз, на север, на юг, на восток и на запад от сердечной чакры – по ним движется прана и эти движения воздействуют на движение во снах. Когда прана перемещается вверх, ты видишь во сне, будто летаешь или восходишь на гору, летишь в самолёте или поднимаешься по лестнице. Когда прана перемещается в нижнем направлении, во снах ты движешься вниз. Куда двигается прана в твоём теле, в ту-же сторону ты двигаешься во сне. Движение праны по срединным каналам, отходящим от чакры сердца, вызывает образы, связанные со странами 4-х сторон света: с востоком – при движении от сердца к передней части тела; с югом – при движении вправо от сердца; с западом – при движении от сердца к задней части тела; с севером – при движении влево от сердца.

Когда прана входит в боковые каналы не очень бурно, сны бывают слишком лёгкими, чтобы их можно было запомнить, поскольку силы для проявления и запоминания снов недостаточно. Если-бы люди действительно не видели снов, а не просто не запоминали их, то их прана не выходила-бы из сущимны, вследствие чего их разум был-бы очень ясным и довольным, и при пробуждении они чувствовали-бы себя весьма сильными и бодрыми. Но такое случается относительно редко. Почти всегда люди просто не помнят, что им снилось.

Во время пробуждения, прана заново входит в сердечную чакру и следом перемещается вниз. Когда она входит в пупочную чакру, ты пробуждаешься. Если она перемещается медленно, то очень трудно пробудиться, в то время как если это перемещение стремительно, ты пробуждаешься быстро. Иногда люди всё ещё чувствуют себя сонными, после того как они встали, что означает, что их прана ещё полностью не снизилась; от этого помогает душ с холодной водой.

### **Забытьё**

Забытьё – состояние, в котором постоянно пребывают все люди и многие другие существа, если они не развивают осознание. Забытьё можно назвать сном наяву, про который мы забыли, что это сон.

Настоящая жизнь есть только тогда, когда забытьё развеяно и есть осознание. Не обретя осознания, ты не только не сможешь почувствовать настоящую жизнь, но и не сможешь полноценно развиваться дальше.

### **Виды забытья**

- ✓ бывшее или начавшееся до воплощения Души в Телё;
- ✓ начавшееся после рождения Телё;
- ✓ забытьё с редкими проблесками осознания;
- ✓ забытьё с частыми проблесками осознания (возникает только у развивающихся существ).

### **Сны**

Сны – то, что обычный человек, не сновидец, видит после засыпания.

Сны являются лазейкой в иные области восприятия, но обычные люди не используют их для этого.

Не бывает ни одной ночи без снов, сны видятся каждую ночь несколько раз за ночь, но обычные люди не всегда это замечают.

### **Виды снов**

- ✓ порождаемые памятью души, когда снятся одни и те-же незнакомые люди, места и события;
- ✓ порождаемые впечатлениями, когда, например, днём ты видел поле, а ночью тебе снится трава, лес, озеро (нечто взаимосвязанное с дневными впечатлениями) или просто то самое либо другое, но похожее поле;
- ✓ порождаемые желаниями, когда днём тебе чего-то хотелось, но этого не случилось или оно случилось не совсем так, как ты хотел, тогда тебе снится нечто взаимосвязанное с этим, например: другое развитие событий;
- ✓ порождаемые чувствами, когда, например, снится вечная мерзлота, потом ты просыпаешься и обнаруживаешь, что с тебя упало одеяло и поэтому тебе холодно;
- ✓ напускаемые искусным человеком или иным существом.

Сны часто переходят в яркие сны низкой степени и очень редко в полу-осознанные.

### **Грёзы**

Грёзы – сны, которые человек видит наяву.

Обычно люди засыпают, когда осуществляется переход от грёз ко снам.

Во время созерцания грёз, как и при бодрствовании, сознание пребывает в голове.

### **Виды грёз**

- ✓ порождаемые нами бессознательно, когда мы не следим за собой;
- ✓ порождаемые нами бессознательно, когда мы позволяем мыслям течь неуправляемо;
- ✓ порождаемые нами сознательно и/или бессознательно, когда мы мечтаем или воображаем;
- ✓ возникающие так-же, как описано в видах снов и в видах ярких снов;
- ✓ порождаемые нами в состоянии дремствования или в состоянии близком к дрему, когда мы полностью можем ими управлять.



## Яркие сны

Яркие сны – то, что редко встречается среди снов и может быть развито любым человеком до степени более частого или постоянного видения, а так-же видения по желанию.

Обычно они возникают от запоминания снов, поэтому слова «Увидеть яркий сон» и «Запомнить свой сон» равнозначны и взаимозаменяемы.

Чем больше точка сборки сдвинута влево, тем ярче и необычнее образы снов.

При ярком сне сознание пребывает в области горла.

## Виды ярких снов

- ✓ глубокие сны, когда не возникает никаких образов, только чернота;
- ✓ предметные сны, когда снятся летающие разноцветные точки, круги и тому подобное;
- ✓ быстрые сны, когда за всю ночь приснился только 1 образ и только 1 раз, да и то мельком;
- ✓ сны по заказу, когда снится именно то, что ты хотел увидеть во сне;
- ✓ сны, где ты не видишь себя;
- ✓ сны, где ты видишь себя кем-то или чем-то другим;
- ✓ сны с размытым изображением;
- ✓ предосознанные сны –
  1. сны с чётким изображением, в которых есть ощущение, что ты запоминаешь этот сон, но смотришь его как-бы со стороны, не участвуешь в действии, даже если видишь себя;
  2. осмысленные сны, когда у тебя время от времени появляется ощущение, что ты не только запоминаешь сон, но и находишься во сне, но никак не влияешь там на события;
  3. сны с проблесками сознания, когда, проснувшись, вспоминаешь, что во сне в такой-то миг почувствовал, например, прикосновение или запах, а в такой-то по-настоящему чего-то пожелал и получил, но в целом это был лишь яркий сон, а не сновидение, в целом ты следовал ходу сна, не проявляя самостоятельности; при этом понимание того, что ты во сне, может быть, а может и не быть;
  4. полу-осознанные сны, когда ты вроде-бы знаешь, что всё это происходит во сне, и запоминаешь сон очень чётко и подробно, и даже более-менее руководишь мысленно своими действиями, но всё-же не осознаёшься;
  5. недочувствованные сны, когда, находясь в полу-осознанном сне, ты полностью руководишь своими действиями, даже можешь посмотреть на своё сновидческое тело, но не ощущаешь этого тела – только видишь безо всяких чувств, поэтому не можешь полноценно осознаться;
- ✓ вещие сны (большие сны) –
  1. сны, события которых сбываются;
  2. сны, образы из которых ты находишь наяву (сюда-же относятся случаи, когда наяву тебе кажется, что какое-то событие уже с тобой случилось, но ты не знаешь, когда именно – на самом деле это либо обрывок памяти души, либо ты видел это событие или место во сне);
  3. сны, в которых сновидец получает ответы на свои вопросы;
  4. сны-намёки, которые повторяются, но не являются памятью души, а скрывают какой-либо совет (даже если сновидец не просил совета), который можно из них извлечь путём толкования (если сон приснился 2 и более раз, то на него стоит обратить внимание, ибо он что-то указывает; впрочем, эти-же сны называют бредовыми петлями из-за их однообразия и повторяемости);
- ✓ общие (взаимные, обоюдные, разделённые) сны, когда одно и то-же или почти одно и то-же снится (возможно, по нескольку раз) в одно и то-же время или в разное время сразу нескольким людям (такие сны могут быть вещими, но не всегда);
- ✓ проходные сны, когда пообщаться со сновидцем приходит какое-либо существо – оно приходит по собственному желанию, либо сновидец делает что-то (наяву или во сне), чтобы его привлечь.

Сны по заказу, предосознанные и проходные сны очень легко преобразуются в сновидения, но без усилия со стороны сновидца сие не происходит почти никогда.

## Сновидения

Сновидения – наиболее продвинутая степень ярких снов. Сами по себе сновидения не возникают почти никогда.

Можно заснуть бессознательно и осознаться уже в сновидении; можно поспать, затем проснуться и осознанно выйти из тела; можно уснуть сохраняя осознание и перейти в сновидение с полным сохранением осознания; можно не засыпая расслабиться и осознанно выйти из тела. Такое умение называется снобдением, искусством сновидения, йогой сновидений, промежуточным мастерством. В более широком смысле искусство сновидения – это развитие сновидческого тела по средствам расширения сознания.

Сновидцем сновидения могут быть развиты до степени частого или постоянного видения, а так-же видения по желанию. В сновидении при снобдении всё видится и чувствуется так-же чётко как наяву, но имеет иную плотность.

Заниматься снобдением можно, не работая предварительно с яркими снами, потому что одно то, что сон осознанный, уже даёт память о нём. Однако, такой настрой может сработать только сначала, а потом всё равно придётся вести еженочник (но не всю жизнь, конечно, а только пока научишься каждый день осознанно входить в сновидение и держаться там примерно час в полном осознании). И остановкой потока мыслей, сосредоточением и дрёмой всё равно заниматься нужно, т.к. почти всё излагаемое далее подразумевает, что состояние дрёмы стало для тебя естественным на столько, что при изложении нет нужды писать «войди в дрёму», ибо ты всегда или довольно часто находишься в ней.

Сон и сновидение знаменуются определённым положением точки света. Погружение в сон возможно двумя путями. *Первый* путь: вспоминать события, о которых хочется думать, или которые включены в список перепросмотра. Эти мысли порождают небольшие переживания, силой которых точка сборки перемещается в положение этих событий. Когда ты сознательно вспоминаешь события, то имеет место перепросмотр во яви. Когда такой перепросмотр переходит в сновидение, т.е. точка сборки сдвигается в положение сновидения, и наступает миг начала



перепросмотра в сновидении. 1-й шаг для такого перепросмотра будет для человека изучением всех составляющих, присутствующих в его сновидении, которые являются проявлением событий, которые ты перепросматривал перед сном. Если у человека недостаточно личной силы для осознания себя в сновидении, то перепросмотр перейдёт в обычный сон, наполненный проявлениями различных форм, но в данном случае будут преобладать части тех форм, что принадлежат событию, которое перепросматривалось перед сном. Второй путь погружения в сон заключается в волевом удержании собственного сознания в состоянии отсутствия мыслей. Помощь в этом может оказать сосредоточение на одном из каналов, либо на своём дыхании. Такое сосредоточение так же может помочь осознанию в сновидении. Сон от осознанного сновидения отличается положением точки сборки, и для обычного сна нужно меньше личной силы, чем для её сдвига.

Ко сновидению надо относиться не так, будто это не самое важное, а так, что это есть что-то основное, не достигнув чего, ты не сможешь продолжать свой путь. И, вместе с тем, надо относиться к этому, как к самой лёгкой вещи в мире.

### Состояния сновидения

- ✓ спокойное бодрствование – когда чувства засыпают, но окружающее ещё осознаётся; при этом может видаться какой-нибудь слабый свет;
- ✓ смещённое бодрствование – когда свет рассеивается и видится какая-либо неподвижная картина (место);
- ✓ бездейственное наблюдение – когда сновидец является сторонним наблюдателем происходящего события;
- ✓ действенное участие – когда в сновидении занимаешься осознанной деятельностью.

Между спокойным и смещённым бодрствованием или между смещённым бодрствованием и бездейственным наблюдением могут улавливаться не свои мысли, голоса и прочие звуки. Это начинается проникновение в сновидение.

Все упражнения на осознание мига засыпания делаются в состоянии начала проникновения в сновидение. Если не достигаешь этого состояния одним только сохранением внимания при наступлении засыпания, то слушай шум в ушах, смотри на черноту перед закрытыми глазами (только смотри вскользь, а не пристально, чтоб не спугнуть появление образов сновидения, и смотри не постоянно, а время от времени, но всё-же не слишком редко, иначе заснёшь) и сосредотачивайся на той чакре, которая у тебя наиболее развита, или в том месте, где потеплеет, - словно куда-то углубляешься, протискиваешься, соскальзываешь. Для вспоможения можно в чакре вообразить букву А того цвета, какого этой букве самой захочется.

### Виды сновидений

- ✓ осознанные сны (распознанные сны) – когда, во-первых: находясь в сновидении, ты понимаешь, что находишься именно в сновидении, а во-вторых: время твоего пребывания в сновидении ограничено и степень чёткости осознания не достаточно высока; твой уровень – «гость»;
- ✓ управляемые сны – когда ты можешь оставаться в сновидении столько, сколько тебе нужно и делать там всё, чего пожелаешь; твой уровень – «хозяин».

Ещё бывают такие сны, когда просыпаешься, а сон некоторое время всё ещё продолжается – весьма правдоподобно стоит перед глазами или частично слит с явью. Это просто неполное просыпание, но в таком виде оно чаще всего бывает только у занимающихся сновидением. Обычно оно вызвано неполным возвращением в плотное тело.

### Время сновидения

Часы	Объяснение
с 21 до 23	время ввода плотного тела в сон
с 23 до 1	время, когда сознание входит в состояние сна и наиболее действующим является канал желчного пузыря
с 1 до 3	в состояние сна входит дух, чьё место обитания – печень; это наиболее важное время для сновидения
с 3 до 5	в состояние сна входит прана, чьё место обитания – лёгкие
с 5 до 7	начинается время изменения сна, когда можно выходить из сна
с 7 до 9	всё ещё длится время изменения сна
с 9 до 11, с 11 до 13, с 17 до 19	это время хорошо использовать для сновидения, работы в дрёме и обычного сна

Здесь имеются в виду не только обычные, но и алхимические часы, поэтому надо учитывать хоть и небольшой, но сдвиг по отношению к лунному времени. Когда сновидческое тело развито, оно само это ощущает, т.к. естественно через каждые 2 алхимических часа заканчивается определённое движение праны в определённой части тела.

Сон связан с заданным временем человеческой деятельности, сновидение – с лунным вращением, а нахождение на уровне, когда занятие сновидением уже не нужно, и нет разделения между сном и не сном – это алхимический круг. Существования в алхимическом круге можно достичь и без овладения сновидениями, в зависимости от того, по какой ветви развития ты занимаешься.

Т.к. днём 1-е Внимание людей находится в действии и может создавать помехи, то поначалу удобнее заниматься сновидением поздно вечером или рано утром.



Ночь – время непредсказуемости. С полночи до утра можно преобразовать себя полностью. Главное – чтобы был порыв, мощный поток сил, тогда взаимодействие охватывает в человеке всё (и правое, и левое, и середину). Ночью – расширять внимание в стороны, наблюдать за Событием.

Ложиться спать нужно в меру голодным и с неудовлетворённым желанием телесной близости, что облегчит переход печени и почек на ритм мира снов.

### Виды сновидцев

Каждый человек подходит к своему миру сновидений с определённых положений, которые обуславливаются различными связями. Важно понять суть этих видов и разницу между ними – для того, чтобы знать, как сновидение влияет на людей в зависимости от их вида.

- 1) намеревающиеся понять сновидения, охотники;
- 2) существующие в сновидениях, воины;
- 3) существующие с осознанным намерением, настоящие.

Первые 2 встречаются чаще, чем 3-й.

Охотники не находятся в бодрствующем состоянии в привычном мире наяву, они живут в спящем состоянии. Для управления своим состоянием во сне они берут силу из мира яви и используют её для того, чтобы развить состояние сна. Этот вид людей зависит от окружающей среды и мира яви. У таких людей обычное тело, но их душа не подчинена им.

Они не обладают человеческим осознанием. Их можно легко определить по их движениям, поведению, поступкам, которые изобилуют нервозностью и непостоянством. Эти люди часто находятся в нездоровом состоянии, их деятельность разлагается. Но это не всегда плохо, т.к. иногда это может стать одним из способов познания. Некоторые из таких людей даже добиваются широкой известности. К их числу, к примеру, относится большое количество художников, баюнов и писателей.

Если у этих людей появится потребность разобраться с понятием сновидения, им придётся начать с установления полного подчинения себе своих поступков, движений и чувств. Охотникам очень важно научиться сосредотачивать свою неуправляемую силу, чтобы освободить себя от неупорядоченного и расшатанного существования.

Обучать Охотников очень трудно, т.к. они существуют в измерении, непонятном для них самих.

Охотники берут силу извне и переносят её в свои сновидения. Им свойственно свернуться в замкнутое положение: они могут спать сидя, свесив голову вперёд, либо запрокинув её назад. Во время сна сидя, они часто меняют положение тела, то закидывая голову, то опуская её.

Воины могут создавать намерение посредством своих действий; они умеют управлять снами, а значит, сохранять силу. Однако, у них недостаточно осознания своих действий, и им приходится воевать с самими собой. Этот вид людей зачат силой и, следовательно, может руководствоваться ею. Представители этого вида управляют ведогонцем без каких-либо упражнений, но им сложно его развивать, т.к. их сила недостаточно усваивается – она растрачивается обычным образом при любых действиях, не влияющих на развитие человека, а так-же от чрезвычайной зацепленности за существование в плотном мире в теле.

Воины могут добывать силу из сновидений, а теряют её в повседневной жизни наяву. У этих людей развита естественная связь со своим ведогонцем, но им не хватает понимания, что с этим делать. Для развития себя таким людям нужна постепенность и последовательность. В случае-же неграмотной или поспешно проведённой подготовки исходом может стать разрушение естественных ритмов и связи с ведогонцем.

Воины засыпают в открытом положении, запрокидывая голову назад. Во время сна сидя, они могут совершать движения спиной.

Настоящие рождены с намерением. Это люди с осознанным намерением. Они естественным образом осознают, что делать, чтобы помочь себе сновидеть.

Все, что делается для того, чтобы осознанно начать занятия сновидением, всё это должно приводить тебя к уровню развития людей, относящихся к 3-му виду. Первые 2 вида рождаются без осознания, и за ними остаётся возможность развить 3-й вид. Уровень развития в этом случае будет определяться тем, насколько усердно ты готов работать для того, чтобы достичь своей цели.

Выясняя, в чём заключаются отличия между разными видами людей и почему они существуют, ты должен учитывать саму подоплёку существования этих 3-х видов. 3-й вид людей рождается из осознанного намерения в осознанное пребывание. Первые 2 вида зарождаются неосознанно и должны выстроить осознание в себе.

К какому виду ты относишься, зависит от твоего зачатия. Если во время зачатия у твоих родителей не было осознания, ты станешь Охотником; если у родителей была сила, станешь Воином

В миг зачатия происходит силовой взрыв. С этого времени дня или ночи, в часы своего зачатия, на протяжении всей жизни ты можешь наиболее успешно собирать силу. В частности, если зачатие произошло ночью, ты можешь использовать эту силу ночью для сновидения. Зачатие днём даёт возможность собирать силу в состоянии видения. Люди, зачатые при переходе дня в ночь (с 5 до 7 вечера), обычно относятся к Охотникам, их намерение исходит из потребностей и чувств тела – они больше зависят от окружающего, чем от того, что они сами вырабатывают, поэтому вынуждены становиться охотниками.

### Объединения сновидцев

Сведения об объединениях сновидцев следует воспринимать как рабочее предположение, которое требует проверки, ибо только тогда они будут полезны. Обретя сноровку в применении искусства сновидения, ты сможешь самостоятельно открыть для себя истинный, более глубокий смысл этих сведений.

Сновидящие делятся на 7 объединений, каждое из которых имеет своё условное название (у каждого народа они, как правило, разные) и отличается от остальных собственной частотой колебаний. Приблизительно это можно выразить следующим списком.

Название	Нрав	Выражение
Львы	Я разрушаю и созидая	Я действую



Слоны	Я собираю всё воедино	Я люблю
Тигры	Я стремлюсь к сотрудничеству	Я думаю
Медведи	Я борюсь за достижение мира во всём мире	Я сражаюсь
Лисы	Я должен учиться	Я строю ход действий
Волки	Я свободен	Я чувствую
Драконы	Я – строитель	Я колдую

Каждое объединение имеет свой общий цвет колебаний, но у отдельного сновидца, входящего в объединение, цвет может быть несколько иной, хотя в общем похожий (если, например, объединение имеет общим цветом красный, то отдельный сновидец может иметь, например, ярко-малиновый, а другой сновидец из этого-же объединения – тёмно-красный или простой красный, а другой – почти чёрный и т.д.).

Главе объединения не разрешается иметь учеников, принадлежащих к несоответствующему цвету. Это правило нельзя нарушать, но если такое всё-же случается, то глава объединения должен общаться с неподходящим учеником обособленно ото всех, не распространяя на него цвет и намерение своего объединения, а при случае отправить такого ученика к более подходящему по цвету учителю.

Основные цвета объединений: малиново-оранжевый, индиго-пурпурный, лилово-красный, серо-зелёный, синеало-пурпурный, жёлто-коричневый, индиго-голубой. Здесь они даны не по порядку, поэтому тебе предстоит самим узнать, какому объединению какой цвет соответствует, и к какому цвету относиться ты. Занимаясь этим, ты заметишь, что настоящий оттенок может значительно отличаться от приведённых здесь основных цветов.

## Глава 2: Осознание яви

### О липсах

*Боги не любят говорить об этом и потому невозможно иметь подлинные сведения об этом. Но если более-менее разумно объединить упоминания о сием из самых разных источников, то получится вот что.*

Когда-то протекание сна было совершенно осознанным действием. Бытие человека делилось на две полностью равнозначные жизни: в одной он обеспечивал свои земные потребности (добывал пищу, создавал семью, получал плотские удовольствия, наслаждался общением с природой), а во сне он удовлетворял потребности духовные (общался с духами и предками, путешествовал по другим мирам, постигал новые знания, восстанавливал свою силу). Все люди делали это с лёгкостью.

В те времена население Земли было меньше, почти все были ведьмами и ведунами. Человек рождался, жил и не умирал. Когда чувствовал, что пора в путь, то раскручивал мысль и мог силу физического тела перегнуть в ведогонца, превратить тело в ведогонца (это было легче сделать в дольменах). Потом ждал, когда в его роду будет пополнение, и вселялся в новое тело или-же находил новое тело в другом мире или в другом времени.

В те времена, имея более сложную ДНК и иной вид кокона, люди существовали в четырёхмерном пространстве (4-й уровень плотности), но раса Ящеров (земная или неземная – неизвестно, их несколько) предложила людям способ размножения животных и люди соблазнились. Обман заключался в том, что Ящеры могли возвращаться обратно в 4-е измерение, а люди, впад в материю (3-й уровень плотности), не могли вернуться в первоначальное состояние, и в их коконе и их ДНК произошли необратимые изменения. Ящеры стали невидимы для людей и смогли внедриться в человеческий кокон, что позволило полностью подчинить сознание людей и начать поглощать их излучения.

Но для этого у Ящеров были созданы липсы. Липсы – это существа 4-ой плотности. Они не имеют души, они – роботы. Липсы были созданы таким образом, чтобы Ящеры могли посылать их в 3-ю плотность как свои отражения. Ящеры могут отражать некоторую часть собственной силы в липсов так, чтобы, когда липсы находятся в 3-й плотности, они были-бы не просто управляемыми роботами, но находились "внутри них", смотрели через их глаза. Может быть даже так, что несколько липсов составляют силу одного Ящера.

Раньше было две Луны, но во времена, когда люди стали переходить с 4-го на 3-й уровень плотности, одна из них разрушилась и «дыхание Земли стало твёрдым и холодным». Всё изменилось и люди стали меняться, большая часть из них ушла в другие измерения, но некоторые остались в нашем мире. Потом появились люди Хом – те, кто родился в этом мире. Их предками были человекоподобные обезьяны с одной стороны и звёздные механизмы с другой; людей Хом создали Прародители (аннунаки и те, кем люди были раньше) и породнились с ними. И когда Прародители породнились с людьми Хом, они перестали быть богами.

Несколько десятков тысяч лет назад Сатурн имел иначе наклонённую ось, и потому Земля время от времени попадала в его тень, заслоняющую Солнце. Это приводило к весьма трудным многомесячным изменениям погоды, что не могло не отразиться на всём живом на Земле: гибли живые существа, включая людей.

Тогдашние волхвы приняли трудное для себя решение: отправить отряд сновидцев в иные миры для разыскания места, в котором можно будет переждать трудное время. Они были знакомы с некоторыми «ульями» агешей, и один из них принял их.

Блудни Сета – это "кротовые норы", которые соединяют наш мир ещё с несколькими мирами. Раньше их использовали для перемещения в другие миры, а потом их запечатали. Но несколько тысяч лет назад люди Хом взломали одну из печатей Блудней Сета, чтобы общаться с агешами и беспрепятственно проникать в их мир, дабы переждать в нём трудное время.

Однако, некоторые агешы в своих путешествиях подхватили «спиногрызов» - липсов, от которых не могли избавиться. Общаясь с людьми Хом, агешы передали им своё бремя. Но если для агешей липсы были вроде комаров, то для людей они стали хозяевами.

Гема совершенно безжалостна, и её можно успешно использовать исходя из этого. Правда, область её применения небольшая. Применение гемы дало древним преимущества в составлении списков, упорядоченности и увеличило их важность. «Цивилизация», техника, чтение и письменность, миросеть – всё это итог использования гемы – чужеродного разума, разума липсов. Именно этим объясняется и отчётливая чужеродность самой «цивилизации». Если-бы не гема, человечество, возможно, до сих пор жило-бы в очень простых условиях.



Наиболее ценное использование гемы – это её безжалостность. Эту безжалостность можно использовать для перемещения в точку совершенного Разума, из которой напрямую доступно Безмолвное Знание. Для перемещения в положение Разума приходится использовать это чужеродное устройство.

Ещё геме нет равных при удержании точки сборки в одном месте. Удержание точки сборки – задача более сложная, чем её сдвиг, ведь движение является врождённым свойством точки сборки любого живого существа. Точка сборки у любого существа изначально предрасположена к движению и любое новое существо, где-бы оно не родилось, рождается с подвижной точкой сборки, которая потом удерживается теми способами, кои приняты у того вида, к которому оно принадлежит. Агеша для удержания точки сборки предложили магам древности способ «Сдвоенное положение», применяемый при 4-х Вратах Снотворения, но с течением времени он показался магам сложнее, чем соглашение с липсами...

Маги древности любили объединять своё сознание с сознанием духов. Например, они запускали агешей жить в своё тело, что давало им дополнительную власть и способность к потрясающим свершениям. От агешей маги узнали о липсах, агеша прекрасно рассказали им о том, как можно применить гему. Намереваясь использовать липсов для своих целей, на этот раз они тоже заключили сделку – с липсами, и получили в своё распоряжение гему.

Агеша просто хотели сбросить на людей своё бремя. Они даже сказали, что агеша способны испытывать глубочайшую привязанность к людям и сами способны вызывать в людях подобные чувства, а липсы, наполненные гемой, относятся к человеческому виду с презрением и полным равнодушием, используя в пищу сияние границ человеческого кокона. Таким образом, агеша выставили себя хорошими, а липсов плохими.

И тогда был заключён «Договор людей с липсами». В нём участвовали 5 сторон, 3 из коих это людские маги, агеша и липсы.

Что произойдёт с остальными людьми – это не было важно древним магам. А остальные люди были полностью подавлены этим разумом и попали в рабство. Сами маги, в конце концов, тоже проиграли. Но когда ошибка была осознана, отменить уже ничего было нельзя.

Так в людей проникли липсы, и начала воплощаться цель покорения людей Ящерами – использование нас в качестве пищи. Наша сила – это то, чем они питаются в 4-й плотности, потому что они в основном духовные существа 4-й плотности. Они питаются отрицательными излучениями существ 3-й плотности, и даже иногда 1-й и 2-й плотности. Мы нравимся им, потому что у нас есть нервные чувства, которые создают силу. Чем большее количество отрицательной силы они могут создать, тем больше пищи они получают.

Не менее чем по двум причинам Старшие Боги разрешили липсам напасть на людей...

Было 3 звезды со схожими условиями жизни и находящиеся на одной прямой – Ингард, Мидгард (Земля) и Лаба, между которыми издавна были построены Звёздные Врата. Если в день солнечного равноденствия встать на берегу реки Эльбы (Лабы), что в Германии, и поднять голову, то на расстоянии 7000 единиц (одна единица это 533,3 световых года, или 3 710 000 световых лет) и находилась Лаба (потому так и называли), а под ногами на расстоянии 17000 единиц (9 066 100 световых лет) находился Ингард. На Ингарде жили боги, на Мидгарде мы, а на Лабе жили Ящеры, чьим клановым животным был паук, они звались ришасами и имели крылья за спиной, их род был самым малочисленным. Ришасы захотели господства во Вселенной, и началась война, поэтому боги уничтожили Лабу и ришасов, но ришасы перешли в мир сновиденный и создали липсов. Таким образом, 1-я причина – это плата на уничтожение Лабы.

Тля для муравьев является скотом. Когда муравью нужна капля сока, собранная тлей, он особым образом щекочет её усиками по брюшку. Тля, в ответ на это, выделяет муравью собранный для себя сок. Подобное потребительское отношение к другому виду проявляет и человек: например, при сборе коровьего молока, он особым образом сжимает вымя коровы. Липс же раздражает нервные узлы человека, находя и расширяя его слабые места, – струнки, на которых он и играет. Таким образом, 2-я причина – это то, что отношение одного вида существ к другому виду, подобное отношению липсов к людям, широко распространено в природе и не является чем-то особенным.

Согласно Договору, липсы пришли на Землю из мира Сорни. Причём, проход им открыли именно люди-маги, взломав одну из печатей Блудней Сета, ведь человечество пригласило этих тварей, т.к. предполагало с помощью силы добра возвысить сознание этих отсталых. Но эти отсталые пришли в сопровождении тех, кто не был приглашён – Ящеров, а точнее: люди не знали, что липсы созданы Ящерами и являются их глазами и ртом в этом мире. На Земле липсов стали называть по-разному: Чёрные Тени, Властители, Воладоры, Шииги, Гнаххрид...

Сила разума человека оказалась весьма лакомой добычей для Ящеров, а свобода и способность путешествовать по мирам вызывала огромную зависть. И тогда, постепенно поработав наше сознание, они внедрились в пространство снов. Поскольку люди, которые не знали о Договоре, не ожидали подобного вторжения, они от него просто не защищались. Нападение производилось очень ласково – в обмен на силу Духа нам подсовывали сладкие обманки, красочные сны-пустышки. Тех, кто всё-таки понял и стал сопротивляться, Ящеры просто убивали. В обычное время липсов было не видно, их смутные тени можно было различить лишь в сумерках. Они сторонились людей, обитая, в основном, в горах и лесах.

Постепенно Ящерами было создано пространство человеческих сновидений – продуманная и проработанная до мелочей система, поработившая человечество. Раньше, заснув, человек сразу попадал в Большой Сновидческий Край, а теперь, заснув, он попадал в Личный Мир Сновидений, которым Ящеры отгородили от человека Большой Сновидческий Край. В конечном итоге пространство снов оказалось людям неподвластно, они перестали уметь осознавать переход из яви в кемар, а затем перестали даже уметь осознаваться уже будучи в кемаре.

Тогда исчез и навык покидать мир, превращаясь в ведогонца. Но люди всё равно не могли умирать так, как это происходит сейчас. Тогда ввели обрядовое самоубийство и появилась поговорка, доселе сохранившаяся у австралийцев: «Только насильственная смерть естественна, сам по себе человек не может умереть» - в те времена так и было.

А потом и без обрядового самоубийства стали сами умирать, ведь не развивали ведогонца и не имели достаточно силы, погрязли в геме, отгородились ото всего мира...

И вот уже тысячу лет как Ящерам и их геме стало мало силы снов. Теперь с помощью сна Ящеры управляют нашими повседневными желаниями и поступками, нашей жизнью наяву. Они хотят создать полностью управляемое общество, и вот уже тысячу лет как люди почти полностью перестали осознавать себя наяву, живут только гемой...

Раньше способность управлять снами была естественной и лёгкой, а теперь приходится для восстановления этой способности жертвовать многими радостями жизни, например: вести умеренный образ жизни. А чтобы выйти из-под влияния гемы, необходимо не только очень внимательно относиться ко снам (стараться их вспоминать, записывать, осознавать, управлять ими), но и осознавать себя наяву.

Однако, нужно быть начеку, ибо Ящеры не любят тех, кто противится их воле. Попыткой управлять своими снами человек поднимает восстание против Ящеров. И могут начаться неприятности: кошмары, болезни, невзгоды в жизни наяву. Поэтому восстанавливать управление



над нами нужно постепенно и очень осторожно, год за годом... Тогда как осознание наяву нужно восстанавливать быстро, ведь без осознания наяву почти невозможно перейти к развитию осознания себя в кемаре.

Но в первую очередь нужно как можно больше знать о геме – о том, с чем предстоит бороться.

Липсы имеют 3 тела: умственное, сновидческое и праническое. В мире сновидений они выглядят как мозг с хвостиком, по всему телу в 4 ряда идут лапки. Используют человека как носителя, крепятся к его телу щупальцами с присосками, через которые осуществляют взаимосвязь с человеком. На сновидческом и праническом слое крепятся сзади по всей длине головы (это основная часть липса), шеи и доходят до сердечной чакры, а на умственном слое находятся в ментальном теле человека. Щупальцы липса располагаются на человеке и частично внутри него, но всегда в местах расположения чакр.

Если посмотреть на сознание липса способом восприятия, то можно увидеть его сознание в виде некоего образа. Если поверхность этого образа гладкая, то липс обладает огромным контролем над сознанием человека, а если поверхность образа волнообразная и перекатывающаяся, то весьма возможно, что липс скоро покинет сознание человека.

Липсы делятся на 2 вида:

- 1) сидящие на человеке – Пауки (это название пошло от внешнего вида);
- 2) летающие в пространстве – Летуны (это название пошло от того, что во сне, кроме самого сновидца, летать не как птицы могут только они).

Если наяву настроиться на то, чтобы видеть Пауков, то они действительно выглядят похожими на пауков: самого чёрного и противного цвета, с длинными лапами-щупальцами, окутывающими шею человека и застывшими почти все средние и нижние чакры. Верхних чакр (выше головы) щупальцы Паука не касаются, но к ним идёт прямо из макушки тоненькая противно-чёрная полоска гемы. Щупальца этого "осьминога" не могут быть просто удалены одно за другим, поскольку он мгновенно отращивает другие, которые заменяют удалённые. Присоски щупалец можно перенаправлять на иголки хвойных деревьев, а затем в тёплые глубокие болота, - тогда есть вероятность избавиться от Паука или хотя-бы ослабить его влияние. Очертание Паука колеблется в пространстве, но это колебание почти незаметно. И не силой от них веет, а лишь напористостью их гемы.

Летунов наяву можно увидеть следующим способом: надо найти тёмное место или просто дожждаться наступления темноты, а затем смотреть на воздух в темноте уголками глаз и созерцать мелькание частиц в воздухе; постепенно ты станешь замечать в воздухе проплывание огромных толстых чёрных рыб вроде ската – это и есть Летуны, они не сидят на человеке, но всё равно иногда подлетают к нему, чтобы поедать его излучения ярости и страха, но не силу осознания со стоп, как это утверждают агешы. В давние времена Летунов изображали как существа, похожие на летучих мышей с тёмными глазами (хотя на самом деле у них вместо головы бугор), огромными рваными крыльями и множеством маленьких коготков по краям этих крыльев; такие рисунки кое-где ещё сохранились, от них веет силой и страхом. Вот эти 3 изображения немного похожи:



Этот хищник, в отличие от других духов, невидим для нас целиком. Будучи детьми, мы видим его, но он кажется нам столь пугающим, что мы предпочитаем о нём не думать. Так-же, в отличие от многих духов, липсы в нашем мире не воплощаются в человеческом теле. Дело в том, что "склад" светимости не может стать "коконом". Да и если-бы кто-то из них смог воплотиться как человек, то другой липс был-бы обязан поселиться к нему и пожирать его излучения ярости и страха.

Размножаются липсы делением при рождении нового носителя (от беременной женщины к её ребёнку). Их гема управляет сознанием человека для того, чтобы у него как носителя не повышалась частота, т.к. её повышение приведёт к отравлению липса и он умрёт, если не отсоединится от человека.

Липс впервые нападает на человека, когда он ещё совсем младенец. Липс раздвигает сверху границу кокона, и часть себя помещает внутрь, а другую частицу себя – почти в каждый энергетический канал. Таким образом липс питается энергией, находящейся внутри кокона человека. Единственное, что липс даёт человеку – часть своего сознания. Можно сказать, что сознание человека и сознание липса перемешаны друг с другом, как если перемешать песок и землю. Главные крючки, за которые липс дёргает, чтобы управлять эмоциями человека, как марионетками, и за которые он держится – это шаблоны человека. Именно поэтому избавление от шаблонов приводит к неустойчивости липса, когда человек теряет Человеческое Очертание, то он обычно теряет и липса.

Липсы приклеивают свои клейкие нити к человеческим волокнам, вследствие чего наше внимание приобретает своеобразную вязкость (что может выражаться как одержимость), а общее настроение – тяжесть. Эти волокна способствуют проникновению чужеродных мыслей в наше повседневное поведение. Из-за этого струение силы внутри кокона носит свойство мучительной ограниченности, а кокон оказывается словно-бы смятым и скомканным под тяжестью чужих волокон.

Свечение липсов – синее. Когда на свет появляется человеческий ребенок, липсы ослепляют его несколькими вспышками синего света. Так они помечают каждого в миг его рождения. Количество вспышек колеблется от 3 до 5 – в зависимости от количества силы у ребёнка. Вспомнить эти вспышки и отразить этот синий свет назад означает добраться до самых корней разума гемы.

Липсы не обладают высоким уровнем сознания и осознанности. Они все между собой связаны (как-то могут общаться). Липсы, обитающие на человеке, отличаются от тех, которые пришли когда-то в наш мир, они более развитые и приспособившиеся под человека.

Липс – это существо, которое живёт в коконе человека и поглощает его излучения от несветлых чувств путём внедрения гемы – разума и мышления, удобного Ящерам. Липс и гема есть у каждого человека. У липса есть собственная воля и сознание. Почти все наши действия подчинены Ящерам, т.к. порождены гемой.



На человека Ящеры воздействует через мысли. Около 30% всех мыслей, которые думает человек, являются мыслями, подкинутыми Ящерами через гему. Например, именно гема ответственна за нашу веру в перерождение, поскольку она может иметь множество носителей в течение жизни. Человек, считая мысли своими, начинает выплёскивать нервную силу, которой гема и питается.

Обычно, когда человек начинает заниматься духовными упражнениями, гема препятствует ему, посылая позыв страха или любой другой отвлекающий раздражитель. Но на самом деле почти все наши чувства порождены гемой, а не только то, что мы привыкли считать именно раздражителями. Гемой порождены: соитийное восприятие, удовольствие от еды, жестокость, ненависть, жадность, гордость, страх... Это самое основное, но список можно продолжать бесконечно.

Чтобы бороться с гемой, нужно, чтобы для тебя порожденное гемой не было ценностью и ты не хотели этого сам. Тогда геме будет не за что в тебе уцепиться и Ящеры не смогут тобой управлять. Поэтому липсу ничего не останется, кроме как отсоединиться от тебя. Гема "соскальзывает" только когда у тебя накапливается достаточное количество особой светимости осознания, накопленной благодаря безупречности. Осознание, выращенное благодаря безупречности, очень "скользкое" и "скоростное" - и оно недоступно для гемы. Гема более "медленная", "тяжёлая" и "шершавая".

С гемой можно бороться только двумя способами:

- 1) за счёт повышения управления самим собой, кое достигается перепросмотром и вырабатыванием безупречности (это воспитание воли, упорное следование своим волевым установкам; когда человек смещён в волю, Ящеры не могут читать его мысли и знать его намерения, а потому он становится не нужен им, т.к. геме тут нечем питаться);
- 2) Сиянием Сердца и спланием с Осознанием Земли (Любовью гему не отпугнуть, т.к. у неё нет такого излучения и она её не осознаёт, любовь для гемы не существует; но за счёт Силы Любви человек может сменить свой вид светимости так, что он станет несъедобным для гемы).

2-й способ проще, но его нужно чередовать с 1-м.

От гемы невозможно освободиться за 1 раз. Это целый путь борьбы, который кто-то может пройти за несколько лет, а у кого-то он может растянуться на всю жизнь.

Агеши говорят, что основное, что едят липсы, это осознание – особая сила синего цвета, которую вырабатывают только люди, она находится у человека на стопах. Они никогда не съедают её всю полностью, а всегда позволяют ей вырасти до ногтей ног. Занимаясь безупречностью, ты постепенно «прокисаешь» для липс, становишься невкусными, и они перестают поедать эту силу со стоп, и тогда она беспрепятственно растёт всё выше и выше пока ты станешь полностью – ото стоп до макушки – заполнен этой силой (вот почему Кришну рисуют синекожим). Когда она вырастает примерно до половины части ноги до колена, у тебя начинает получаться осознаваться в кемаре. Но на самом деле липсы питаются вовсе не этим, а излучениями подобными возникающим от страха и ярости.

Все способности уже принадлежат человеку, просто они у него не работают из-за гемы, которая создаёт внутренние противоречия, из-за чего намерение человека не работает. Поэтому основная задача человека в этой жизни состоит в том, чтобы суметь освободиться от гемы. Но гема так просто никогда не отдаст свободу человеку, она будет воздействовать на человека каждый день. Однако, если ты избавился от гемы, это ещё не значит, что у тебя сразу появится куча сиддх, просто теперь никто не мешает их развивать. Но всё-же гема всегда постарается забрать приобретённые новые знания и будет это делать каждый день. Один из любимых способов управления человеком – отбирание у него памяти.

Нужно стараться не кормить гему своими отрицательными чувствами. Чтобы не делать этого, нужно их не испытывать. А чтобы их не испытывать и избавиться от своих привычек и внутреннего образа самого себя, придётся найти источник этих привычек, то, на чём они строились, а все причины зарыты в твоём прошлом... Вот тут-то и понадобится перепросмотр.

Вспоминание – это прежде всего обращение к своему духу, это основной вид борьбы с гемой. Гема не способна подделать нашу память. Самое большее, что она может, это словесно описывать нашу память и события в ней, и очень грубо создавать общее восприятие вспоминаемого времени. Но когда мы вспоминаем, в нас пробуждается дух. И тогда ты почувствуешь разницу между умом (гемой) и духом. Узнав эту разницу, ты сможешь не принимать навязанный внутренний образ и привычки.

Но не стоит винить липсов во всех злоключениях человека или бояться их пуще смерти. Они не такие-уж и опасные, да и людям они всего лишь дали гему, а всё остальное люди сделали сами из-за своей глупости. А для тех, кто не занимается самосовершенствованием, липсы вообще незаметны и потому как-будто вовсе не опасны.

Разум липсов очень мало отличается от нашего разума, а вот сознание гемы глубоко чуждо нам. Гема для липсов столь-же чужеродна, как и для людей, и она поражает их так-же как нас. Липсы не внедряют в нас гему, а заражают нас ею. Но не намеренно. Они просто переносчики, хотя и страдают от этого меньше нас. Их страдание выражается в том, что их сознание поражается "болезнью хищника", возникает связка "ярость-страх" – её создаёт гема, ведь она питается этими чувствами.

Липсы не едят светимость людей, они едят эти самые излучения ярости и страха, которые людей побуждают выделять гема. И гема питается этим-же. Потому гема и побуждает как людей, так и липсов, выделять эти чувства. Липсы, как и любые духи, могут питаться излучением совершенно любых чувств, но гема побуждает их предпочитать именно излучения ярости, страха и т.п.

Можно сказать, что липсы спасают человечество от самоуничтожения, ведь чувства ярости, страха и т.п. совсем погубили-бы нас, кабы липсы не пожирали их.

На самом деле липсы, а особенно летуны, чудовищно боязливы и всё время норовят ушмыгнуть. Но из-за «болезни хищника» во снах они часто присутствуют в устрашающих образах.

Не все липсы поражены гемой, некоторым удалось от неё избавиться. Такие липсы чаще встречаются как летуны. Как чистые, так и поражённые гемой липсы, могут стать нашими союзниками, если их об этом попросить.

Некто из потомков первых Жрецов молвил однажды: «Некие существа будут следовать за вашими мыслями, пытаясь отвратить их от цели. Это их долг, уважайте их, и обретёте признание с их стороны. Никогда не считайте их вредными или злобными, ибо они лишь соответственно отвечают на ваши действия. Нет такой силы, которая не хочет, чтобы вы стали таким, каким являетесь на самом деле, но у них так-же есть свои задачи, которые им надлежит исполнить». Сии словеса именно о липсах.

Но не стоит думать, что раз липсы это духи, то их можно изгнать так-же, как изгоняют духов из человека. Да, ты можешь их призвать, можешь заклясть различными именами и пригрозить самыми страшными карами. Они учтут твой сильный уровень и даже ослабят своё влияние на тебя, но всё-же не уйдут, ибо по Договору они не имеют на это права. Они должны не давать покоя человеку, дабы он постоянно развивался и не отступал, ибо чем больше человек развивается, тем больше «галактических денег» получают боги. Всё, что может сделать человек, это



изжить гему и постоянно не только удерживать свой достигнутый высокий уровень, но и постоянно увеличивать его. И так до тех пор, пока человек не вернёт себе всё, что имел тогда, когда не был воплощён в теле, был одним из богов...

Чтобы хоть на некоторое время ощутить это состояние и понять, к чему надобно стремиться, можно любым из трёх способов временно убраться с себя липса:

- 1) ощутить липса на себе; ощутить липса на любом другом человеке; проходя мимо того человека, зацепить своего липса за липса того человека и оставить его там; не оглядываясь, быстро покинуть то место;
- 2) тем-же способом отдать своего липса дереву;
- 3) мысленно или на яву находиться в лесу, где много деревьев и есть болото; не торопясь, цеплять лапки липса за ветви деревьев или за болото да уводить в болото всё глубже.

Когда снимешь липса, сразу отвлечись чем-нибудь, чтобы не думать о произведённом действии. У тебя будет примерно от 1-го до 4-х часов, вернётся твой липс или тебе подсадят нового.

### Способы самонаблюдения

- 1) вести чрезмерно подробный дневник *(не советуется, ведь его могут найти, да и вообще это слабый способ, влияющий в основном только на память)*;
- 2) всегда делать только одно дело, не отвлекаясь ни на что другое;
- 3) во время ходьбы сначала представлять вне себя тонкое тело, состоящее из белого или золотого света (свет очень тонкий и напоминает свет пламени; он очень яркий, но не слепит, поскольку его светоносность утончённая), а затем представлять, что ты всегда обладаешь таким телом, что это тело – твоё тело;
- 4) при ходьбе и при любом другом движении иногда воображать полосы любого цвета, очерчивающие твой скелет, или безо всяких полос представлять свои кости;
- 5) если ты не занят, то иногда пристально наблюдать за всем окружающим, не упуская ни одной подробности;
- 6) оглядываться вокруг и замечать вещи, чётко отмечая точки, и быстро переходя от одной точки к другой;
- 7) когда взгляд сам по себе на чём-то останавливается, тогда встать на месте, не сводя взора, и оценить состояние окружающего пространства и свои ощущения;
- 8) всегда (и особенно при ходьбе) не только знать, но и чётко ощущать, что всё видимое не просто картинка, но всё имеет определённый размер и особенно – объём (для этого можно чувствовать как от тебя тянутся толстые многоцветные нити и ты скользишь их кончиками по всему видимому);
- 9) каждый вечер вспоминать события прошедшего дня;
- 10) несколько дней в строго определённое время проводить "Час полного осознания" - целый час устно или мысленно проговаривать свои действия, например: "Вот я беру ножик, вот чищу им яблоко, вот я кладу ножик на стол, открываю рот, подношу яблоко к открытому рту...";
- 11) следующие несколько дней устраивать "Час полного осознания" без проговаривания, но с осознанием делаемого тобой;
- 12) превратить "Час полного осознания" в "24 часа полного осознания" и заниматься этим упражнением непрерывно каждые 24 часа, каждый миг своей жизни (особенно следить за собой во время разговоров);
- 13) жить и действовать, исходя из того, что живёшь свой последний час (здесь понятие "час" может быть несколько длиннее обычного часа, но не желательно);
- 14) иногда делать следующее: спокойно принимать удобное положение и долго не двигаться; стараться уловить все самые малейшие ощущения и желания своего тела, идти у них на поводу и наблюдать дальше (например: "Моя левая нога хочет больше разогнуться... Желая её разогнуть... Мышцы хотят шевелиться... Разрешаю мышцам шевелиться... Мышцы шевелятся... Нога начинает разгибаться... Нога разогнулась... Теперь нога хочет отодвинуть стопу левее..." - чем подбодней, тем лучше);
- 15) иногда играть в "Замри" сам с собой; стараться замирать в самых неудобных и неожиданных положениях (если занимаешься вместе с другими людьми, то можешь выбрать достаточно безжалостного "надзирателя", чтобы он кричал "Замри!" когда этого никто не ожидает); замерев, стараться как можно больше почувствовать все ощущения своего тела как в № 12, но не идти у них на поводу, а сдерживать, успокаивать;
- 16) иногда спохватываться: "Что я сейчас делаю? Осознаю-ли я себя сейчас?";
- 17) в течение дня часто останавливаться и проверять себя на нахождение в потоке, затем останавливать суету своего потока и осознавать себя здесь и сейчас.

Чтобы ты не забывал о необходимости достичь осознания, можно повесить на себя какую-нибудь безделушку или несуразно одеться или ещё чем-либо постоянно напоминать себе: "Осознавай себя!".

Есть и другие способы самонаблюдения, но здесь они не описываются по той причине, что при успешном исполнении данных способов, другие способы становятся не нужны. В ходе использования данных способов у тебя появится особое чувство – чувство осознанности. Это невозможно точно описать, но сам ощутишь и поймёшь.

Когда почувствуешь себя полностью осознанным, остановись и скажи какое-нибудь слово, лучше всего слово "Я". Всякий раз при чувстве полного осознания своего тела повторяй это слово, чтобы оно значило для тебя состояние полной осознанности тела. Засыпая, скажи это слово и ты осознанно войдёшь в сон. Во сне скажи слово ещё раз и всякий раз при малейшей потере осознанности повторяй его, возвращая себе осознание.

То, что ты обрёл благодаря этим упражнениям, хоть и называется осознанием, но всё-же оно не полно, поэтому, чтобы оно стало полнее, нужно накапливать силу. Многие магические действия, в особенности пребывание в других мирах (снобдение в том числе), и занятия йогой усилят осознание.

### Упражнение на обострение осознания

*Шаг 1. (Зрение).* посмотреть вокруг, ощутить окружающий мир, богатство и разнообразие всего, что в нём есть, цвета, движения, пространства.



*Шаг 2. (Слух).* прислушаться к разнообразным звукам, включая речь, оценить громкость и вид звучания.

*Шаг 3. (Осязание).* на ощупь ознакомиться с любыми вещами. Гладкие они, шероховатые, сухие, липкие, тяжёлые, лёгкие, сплошные или полые, вызывают ли удовольствие, боль, тепло, холод и т.д. Как ты себя чувствуешь, общаясь с вещами?

*Шаг 4. (Вкус).* попробовать на вкус всё, что хочешь из имеющегося рядом. Если ничего нет, то в полной мере представить себе вкус чего-либо и его особенности.

*Шаг 5. (Обоняние).* вспомнить и представить себе как можно больше запахов: разгорячённого тела, земли, ладана, дыма, духов, лука, моря и прочие. А если здесь чем-то пахнет, то сосредоточиться и на этом запахе – каков он?

*Шаг 6. (Дыхание).* обратить внимание на своё дыхание. Задержать дыхание на несколько мгновений, выдохнуть, глубоко вдохнуть. Что чувствуешь? Как наблюдается дыхание?

*Шаг 7. (Нервы).* обратить внимание на свои нервы. Чем отличается гнев от радости, безмятежность от возбуждения? Насколько явно они ощущаются?

*Шаг 8. (Мышление).* сосредоточиться на своих мыслях. О чём ты думал, выполняя это упражнение? О чём думаешь сейчас? Насколько ощутимы твои мысли?

*Шаг 9. (Личность).* осознать, что твой мир всегда содержит твоё "Я", твою личность. Это должно быть ощущение того, что "Именно Я вижу, Я слышу, Я чувствую, Я думаю, но я не есть то, что я вижу, слышу, чувствую и думаю. Я есть тот, кто осознаёт".

*Шаг 10. (Осознание).* вкратце проделать шаги с 1-го по 8-й, наблюдая за своим восприятием и отдавая себе отчёт в том, что наблюдающий – именно ты.

*Шаг 11. (Углубление осознания).* осознать своё осознание. Обычно осознание сосредотачивается на чём-то, находящемся вне тебя, а теперь сделай само осознание тем, что можно познать, обрати осознание само на себя.

### **О чужих мыслях**

Если, когда просыпаешься, у тебя очень много словесных мыслей в голове, и в сознании, когда спишь, скорее всего тоже, то это не твои мысли, а мысли чёрного летуна – липса.

Ты заставляешь липса голодать, когда заполняете своё сознание внутренним молчанием. Липс очень хитёр и не сдаётся просто так, поэтому он заполняет твоё сознание словесными мыслями в некоторое время твоего сна.

Чтобы этого избежать, продолжай выполнять перепросмотр. А ещё измени свой сон: дай задание намерению будить тебя через некоторое время (например: каждый час сна) или воспользуйся будильником. Когда будешь просыпаться, создавай внутреннее молчание, из которого снова засыпай.

Более сильный способ изменения своего сна состоит в следующем. Нужно одну ночь спать, а другую ночь бодрствовать. При этом сон может быть немного большим по продолжительности. Такой сон не только ослабляет липса, но и способствует удержанию точки сборки в промежуточном положении. Когда будешь выполнять сон через ночь, липс будет очень сильно сопротивляться и твои словесные мысли будут буквально прорываться в сознание, поэтому нужно использовать все средства для их подавления, например: носить камушек в обуви, и в миг возникновения словесных мыслей про себя напевать звук М.

Слушай первые слова липса, потом бесстрастно прерывай их и так поступай в течение всего времени, пока себя осознаёшь. Когда время осознанного внутреннего молчания увеличится, липс будет голодать ещё больше и ослабнет.

Нервные чувства и словесные мысли являются основной пищей липса. Когда прерываешь словесные мысли, ты перестаёшь уделять ему внимание, и это не только отравляет его жизнь, но и изменяет твоё описание мира. Когда прерываешь свои нервные чувства, ты лишаешь его пищи – и он голодает. Если с ним обращаться так непрерывно, он будет вынужден покинуть свой дом, которым для него является твоё сознание.

### **Способы сосредоточения восприятия**

- 1) долго думать о чём-либо одном или воображать что-либо одно (например: один лимон), без посторонних мыслей о другом;
- 2) долго смотреть в одну точку не моргая, постараться не замечать ничего кроме выбранной точки;
- 3) скосить глаза и долго смотреть не моргая на кончик своего носа (если заболит голова, то закрыть глаза и несколько раз повторить ОМ; с накоплением опыта можно повторять и с открытыми глазами);
- 4) когда усвоишь смотрение на кончик носа, скосить глаза в сторону переносицы и пытаться смотреть в середину лба (по крайней мере, закатить глаза как можно более вверх);
- 5) смотреть вверх так, словно взгляды твоих глаз встречаются в точке высоко на севере;
- 6) смотреть вниз так, словно взгляды твоих глаз встречаются в точке предельно низко на юге;
- 7) после того как пообвыкся со способами со 2-го по 6-й, скашивать глаза и не моргая смотреть на левое плечо; когда решишь, что хватит, тогда так-же смотреть на правое плечо;
- 8) упереться лбом в торец двери и стараться одновременно видеть правым глазом всё происходящее справа, а левым – слева;
- 9) в способах со 2-го по 8-й ты старался не замечать ничего, кроме выбранного тобой, но в поле зрения попадали какие-то странные разноцветные чёрточки, пятнышки, шарики; теперь нужно рассматривать именно их; для этого нужно повернуть голову в определённом направлении, ни в коем случае не меняя её положения, и смотреть в никуда, т.е.: как можно дальше отвести левый глаз влево, а правый вправо, но при этом замечать происходящее прямо перед (между) глазами;
- 10) не моргая, смотреть одним глазом вверх, а другим вниз;
- 11) не моргая, смотреть левым глазом вверх или вниз на северо-запад или юго-запад, а правым вверх или вниз на северо-восток или юго-восток;
- 12) не моргая, смотреть правым глазом вверх или вниз на северо-запад или юго-запад, а левым вверх или вниз на северо-восток или юго-восток;
- 13) не моргая, смотреть правым глазом на юго-восток, а левым на северо-запад;
- 14) не моргая, смотреть правым глазом на северо-восток, а левым на юго-запад;
- 15) не моргая, смотреть правым глазом на юго-восток, а левым на юго-запад;



- 16) не моргая, смотреть правым глазом на северо-восток, а левым северо-запад;
- 17) не моргая, смотреть правым глазом на юго-запад, а левым на юго-восток;
- 18) не моргая, смотреть правым глазом на северо-запад, а левым на северо-восток;
- 19) не моргая, смотреть правым глазом на северо-запад, а левым на юго-восток;
- 20) не моргая, смотреть правым глазом на юго-запад, а левым на северо-восток;
- 21) не моргая, смотреть левым глазом предельно вправо, а правым предельно влево;
- 22) попробовать различные положения, когда один глаз смотрит строго вперёд, а второй смотрит в любом ином направлении;
- 23) проделать *способы* со 2-го по 22-й с закрытыми глазами;
- 24) некоторое время поддержать глаза закрытыми, хорошенько взглянуть в темноту перед веждами, затем 1 глаз открыть, а другой оставить закрытым, и одновременно открытым глазом очень подробно рассматривать мир, а закрытым глазом очень подробно рассматривать темноту (потом можно слить видимое обоими глазами в одну картинку);
- 25) проделать *способы* со 2-го по 24-й при ходьбе;
- 26) смотря на дальнюю точку в конце дороги, идти и боковым зрением захватывать расположенное слева и справа, словно притягивая к себе это изображение, а когда будет получаться в совершенстве, добавить расположенное сверху и снизу.

Если удержать нужное направление взгляда сложно, то сначала вообрази полосу, протянувшуюся в требуемом направлении. Если куда-то взгляд не может быть обращён потому, что глаз туда не двигается, то установи в нужное место (куда нужно смотреть) некую невидимую "точку внимания" и словно из твоего глаза в эту точку тянется нить.

Так-же овладению всеми указанными способами может помочь следующий: ночью, лёжа в постели, накрыть лицо одеялом, и не закрывать глаза, а скосить их и всматриваться. При этом можно моргать и ворочать головой, но редко, а вообще-то нежелательно. Ещё можно выследить когда и из-за чего ты моргаешь, затем намеренно устраивать себе такие случаи, но всегда стараться не моргать.

Такое сосредоточение восприятия способствует расшатыванию точки сборки, отвяжке от обыденного восприятия и от Среднего Мира, чтобы вам было легче скользить между мирами. А круговое вращение глазами точку сборки смещает.

Если сначала долго смотреть в одну точку или на одну вещь, а потом резко развести глаза в разные стороны и так удерживать, то можно увидеть существа из тонких миров.

### **Освобождение внимания**

Внимание постоянно к чему-то приклеивается, ему всегда нужно быть вовлечённым во что-то, оно испытывает потребность углубиться в детали происходящего. Идя у него на поводу, люди всегда находятся в том действии, мысли или событии, на чём сосредоточено их внимание.

Нужно почувствовать, как поток внимания сосредотачивается на чём-либо и замирает на этом, заливает. Необходимо отслеживать мгновения, когда это происходит, и сразу-же освобождать поток своего внимания, позволяя ему течь свободно, от одной детали окружающего мира к другой, нигде подолгу не задерживаясь. Это похоже на то, как если-бы ты не смотрел на всё прямо, а лишь скользил взглядом по миру.

Можно отследить, откуда именно внимание вытекает. Есть точка "ложе внимания", в йоге называется "тарака" ("звезда") – на уровне аджны недалеко от кожи лба, на расстоянии примерно 3-5 см вперёд. При начальном наблюдении кажется, что внимание вытекает именно оттуда. Но при более детальном наблюдении прослеживается, что оно вытекает не из тараки, а через тараку вытекает из сома-чакры (в задней части затылка). Так что, когда чувствуешь, что внимание на чём-то залипло, можешь не просто отлеплять его, но втягивать сома-чакрой, словно намазывая.

Вот ты задумался о чём-то, например: о прохожем... Потянулась от тебя невидимая волна, словно присоска к этому человеку... Но вот ты её сорвал, выключил... И явственно ощущаешь, как целая волна энергии вернулась к тебе.

Когда внимание в достаточной мере освобождено от ненужных дел, привычек, мыслей и т.д., возникает потребность чем-то себя занять, что-то поделать – у тебя появилось свободное внимание и оно по привычке хочет погрузиться во что-то. Это полезное состояние, его следует сохранять, но не растрчивать накопленное внимание на чепуху обыденных дел, а задействовать его, например, для сновидения.

Когда есть свободное внимание, осознанность наяву достигается сама собой: тебе нечем заняться и ты начинаешь отслеживать настоящее, пребывать во "здесь и сейчас", а это и есть осознанность. Во сне осознанность возникает по тому-же принципу – сама собой при наличии достаточного количества свободного внимания.

Таким-же способом, как освобождал внимание, можно отследить и освободить свою Силу.

### **О сущности перепросмотра**

Древние ведуны рассказывались вокруг умирающего человека и наблюдали за тем, что с ним станет после смерти. Некоторые из них выходили из своих тел и следовали за "душой" умершего, а некоторые просто настраивались на умершего и получали видения. Так они узнали: есть некое существо, которое можно назвать Мать Хищная Птица, Отец Великий Стервятник или Орёл (потому что они увидели его в облике, напоминающем огромного иссиня-чёрного или чёрно-белого орла, хотя как это существо выглядит на самом деле – неизвестно) и как угодно ещё. Оно питается людским осознанием, потому что сие по праву принадлежит Орлу, ведь зачатками осознания наделяет людей именно Орёл. Вскоре после смерти плотного тела человека, осознание улетает в глубины Вселенной и там его поглощает Орёл. Откуда он взялся, для чего он это делает и что происходит далее с осознанием – не важно. Хватает знания о том, что он существует и что осознание он именно поглощает.

Не будь слугой Орла! Не будь его жрецом! Не будь его поклонником! Не славь его – он ни славлений, ни прошений не слышит! Он замечает только действия, а не слова. Чтобы Орёл не поглотил твоё осознание, используется перепросмотр.

Итогом перепросмотра является то, что твоя точка сборки становится более податливой к смещениям, ты чувствуешь себя намного сильнее и увереннее, чем раньше, а к Орлу вместо тебя отправляется сгусток твоего земного опыта. Орёл этим вполне доволен, ведь ты сделал за него его работу – отделил от тела сгусток земного опыта, который идёт ему в пищу. Истинно: перепросмотр – самое необходимое свершение, без которого не будет твоей собственной непрерывно сознательной жизни! Если не сделать перепросмотр, то после смерти Орёл поглотит твоё осознание, а поскольку ты и являешься осознанием, то тебя полностью не станет, ты действительно навсегда умрёшь. А если сделать перепросмотр, то после смерти плотного тела у тебя будет возможность пролететь мимо Орла и стать свободным. Благодаря перепросмотру ты станешь лёгким и осознанным, и твоего внимания хватит на то, чтобы понять, что ты летишь в клюв к Орлу, а раз ты это поймёшь, то у тебя



будет возможность силой воли отклониться в сторону и пролететь мимо. Но не забывай, что Орёл может выглядеть как угодно: это может быть магнит, притягивающий тебя словно железную стружку, это может быть образ святого, распростёршего объятия, радостно зовущий тебя к себе (в этом случае твоё осознание будет определено как подарок, без которого ты не должен к нему приходить), и любой иной вид. Поэтому, когда увидишь место назначения, нечто тянущее тебя в себя, то не сомневайся, что это Орёл, и отклонись в сторону, чтобы пролететь мимо. Если ты сделал перепросмотр и жл безупречно, то ты имеешь на это полное право.

Орёл чувствует безупречность. Ему всё равно: 1 безупречный витязь или 1 безупречный отряд витязей. Если идти отрядом, то каждый должен быть безупречным, и тогда отряд составляет одну единицу, и эта единица может пройти мимо Орла. В отряде у каждого ответственность возрастает.

Когда проходишь Орла, то сам становишься Орлом, на высшем уровне осознаёшь всё. Но это ещё не предел. Это только ворота, за которыми и начинаешь свой путь продвижения к Свободе. Это была проверка: заметишь, что ты в плену, значит – вырвешься, а не заметишь – останешься в мирах.

Орёл выполняет сезонную работу, ведёт за пределы, а дальше идёт со всеми остальными. На новом уровне витязь находит новых проводников.

Помимо всего, связанного с Орлом и липсами, перепросмотр используется и для других целей. Например, для построения в сознании копии физического мира и копии событий жизни, что позволяет получить совершенную память. Без такой памяти нет пути к становлению хранителем знаний, т.к. хранитель должен помнить огромное количество сведений, и помнить совершенно точно.

### **О взаимодействии с Орлом**

Когда видящий смотрит на черноту, являющуюся Орлом, 4 вспышки света освещают его сущность. 1-я вспышка, подобно молнии помогает видящему охватить очертание тела Орла. Тогда можно видеть белые мазки, выглядящие, как перья. 2-я вспышка молнии освещает колышущуюся, создающую ветер черноту, выглядящую как крылья Орла. С 3-й вспышкой видящий замечает пронзительный нечеловеческий глаз. 4-я вспышка открывает то, что Орёл делает – пожирает осознание всех существ, живших на земле мгновение назад, а сейчас мёртвых, прилетающих ко клюву Орла, как бесконечный поток мотыльков, летящих на огонь, чтобы встретить своего хозяина и причину того, что они жили. Орёл разрывает эти маленькие осколки пламени, раскладывая их, как скорняк шкурки, а затем съедает, потому что осознание является его пищей.

Орёл – сила, правящая судьбой живых существ – видит всех этих существ сразу и совершенно одинаково. Поэтому у человека нет никакого способа разжалобить Орла, просить у него милости или надеяться на снисходительность. Человеческая часть Орла слишком мала и незначительна, чтобы затронуть целое.

Только судя по действиям Орла, видящий может сказать, чего Орёл хочет. Хотя Орла и не волнуют обстоятельства жизни любого живого существа, каждому из них он сделал дар. По-своему, своими собственными средствами, каждое из них, если пожелает, имеет власть сохранить силу осознания, силу не повиноваться зову смерти и тому, чтобы быть пожранным. Каждому живому существу была дарована сила, если оно того пожелает, искать проход к свободе и пройти через него. Для того видящего, который видит этот проход, и для тех существ, которые прошли сквозь него, совершенно очевидно, что Орёл дал этот дар для того, чтобы увековечить осознание.

Некоторые считают, что, сделав перепросмотр и обретя осознание, можно спокойно отправиться Орлу на съедение, и осознания они не утратят, а, по их словам, "солятся с Творцом". Во-первых, говоря так, они наверняка путают сливание своего намерения с намерением Орла (известно из самовыслеживания, так же достигается способностью осознанно входить в кемар) со сливанием с Творцом (полная и окончательная смерть личности). Во-вторых, даже если они правы, то зачем сливаться с Орлом, если мы заслужили возможность пролететь мимо него? К Орлу возвращается большинство, почти все его творения – кто от незнания, кто от лени, а кто от несчастливой случайности. Чтобы к нему вернуться, ничего не надо делать, нет нужды самосовершенствоваться. Только незначительная горстка имеет силу и право пролететь мимо. Раз-уж мы относимся к этой горстке избранных (а точнее – званых), то ради чего мы должны пренебречь своей возможностью познать недоступные для других тайны? Могут сказать, что это следует сделать ради преодоления страха перед поглощением себя Орлом, но мы живём безупречно, имеем отрешённость, достигли сливания своего намерения с намерением Орла, - разве после этих достижений мы чего-то боимся? "Вообщем-то нам совершенно всё равно что будет после смерти, ведь мы достигли осознания, и в любом случае будем воспринимать" – так мы иногда думаем, но ко всему этому следует добавить "если сможем", ведь перед ответственным шагом всегда должно быть сомнение, ибо без сомнения невозможно здоровое суждение. Перепросмотром мы накормили Орла, но мы не знаем, сохраним-ли мы осознание, если сольёмся с ним. За то мы знаем, что если пролетим мимо, то осознание сохраним. А потому, на всякий случай, наш путь – только мимо Орла!

Но все слова звучат не доказательно пока не будут каждым проверены лично. Вот несколько способов как ты можешь их проверить:

- 1) научиться видению, сесть в расслабленном состоянии и пожелать видеть Орла;
- 2) научиться видению, расположиться недалеко от умирающего и видеть его, следуя за его душой, но не выходя из тела (когда душа умирающего отлетит, у тебя должны быть видения о том, что происходит с ней дальше);
- 3) попросить, чтобы мастер встретил тебя в кемаре и показал Орла;
- 4) выйдя из тела не в кемар, а во явь, найти умирающего и следовать за его душой, но не приближаться к ней, а наблюдать из дали;
- 5) выразить намерение, чтобы Орёл собрался своей человеческой частью в некий образ и в этом образе показался тебе в кемаре (это безопасней нежели он покажется в своём истинном виде, но всё равно тебе придётся не сладко); этому могут помочь следующие слова для настройки: «Итша Мурген Кабик Ша» (ударение всегда на 1-й слог);

### **Полный перепросмотр**

Перед началом перепросмотра составляются 3 списка, каждый из которых последовательно отрабатывается. Когда все списки отработаны, то они либо отрабатываются сначала, либо составляются следующие списки и так до бесконечности.

1-й список включает всех людей, с которыми ты общался в своей жизни – начиная с настоящего времени до рождения. 2-й список включает все события твоей жизни, которые считаешь важными. 3-й список включает все чувства и нервные проявления, которые ты испытывал в жизни (грубо говоря, их всего 3: страх, обида и ненависть, а все остальные происходят от них, но страх является основой их всех).



Список представляет собой перечень событий с привязкой к дате, а если точной даты не помнишь, можно поставить только год, или месяц и год события.

С точки зрения списков бывает 2 вида перепросмотра:

- 1) отвесный – когда перепросматриваешь одно событие от начала его перепросмотра до мига возникновения этого события в твоей жизни;
- 2) небоскатный – когда перепросматриваешь все события в списке в определённое время.

Выполнение перепросмотра требует огромного количества личной силы, поэтому желательно выполнять его только для одного события в день, т.е. сначала выполняется отвесный перепросмотр для всех событий в списке, а затем, когда все списки отработаны, выполняется небоскатный перепросмотр для дат всех событий, по одной дате за один раз. После выполнения отвесного перепросмотра нужно поставить отметку в списке напротив события, которое подверглось перепросмотру. После выполнения небоскатного перепросмотра нужно поставить отметку в списке напротив даты, которая подверглась перепросмотру. Отметка представляет собой оценку проведённого перепросмотра. Если во время перепросмотра ты испытывал все те чувства, которые, по твоему мнению, ты испытал в миг самого события, и ощущения тела в событии были столь же явными, то можно смело ставить оценку 50%. Когда все списки будут перепросмотрены, нужно снова вернуться к 1-му событию и провести его перепросмотр. При повторном перепросмотре оценка увеличивается на 10%.

Перепросмотр обычно выполняется в положении сидя. Ноги сгибаются в коленях и ступни ног прижимаются друг к другу. Руки нужно положить на внутренние стороны голеней.

При проведении перепросмотра нужно выполнять особый вид дыхания, который повышает его действенность. Нужно повернуть голову как можно более вправо и сделать медленный вдох, затем задержать дыхание и повернуть голову как можно более влево, в этом положении сделать медленный выдох. Затем голову повернуть снова вправо и обратно влево, задерживая при этом дыхание. Потом в левом положении делать вдох. И так повторять. Т.е. после вдоха делается одно движение головы с задержкой дыхания, а после выдоха 2 таких движения.

Вдох, затем поворот головы с задержкой дыхания, затем выдох и 2 поворота головы с задержкой дыхания – этот вид дыхания хорошо подходит для ослабления и удаления шаблонов, однако для вскрытия жизненного опыта (если не можешь вспомнить то, что было очень давно) и принадлежащих ему шаблонов лучше выполнять другое дыхание. Оно противоположно этому, то есть нужно выполнять дыхание там, где была задержка, при движении головы.

При выполнении перепросмотра нужно думать не словами, а ощущениями тела и образами. Необходимо чтобы в месте выполнения перепросмотра была тишина, поэтому перепросмотр обычно выполняется в лесу или в месте, недоступном для внезапного шума.

### **Шаманский перепросмотр**

#### **1-й вариант**

Нужно составить список всех людей, с которыми ты когда-либо был знаком (можно расположить их по разделам: "дом", "детский сад", "школа", "работа" и т.д.), начиная с самых недавних знакомств и заканчивая врачом, принимавшим роды у твоей матери. Сначала вспоминать сложно, но в ходе работы происходят вспышки памяти и вспоминается даже то, о чём, как тебе кажется, ты не мог помнить.

Потом нужно последовательно прогонять в памяти все события, связанные с каждым человеком из твоего списка. Начинать желательно с тех людей, с которыми ты имел половую связь, т.к. с ними связано больше всего ощущений (если ты не целомудрен, а человек, с которым ты спишь, не является твоей тантрической парой, то, кроме обычных занятий перепросмотром, занимайся им ещё раз сразу же после соития, и при этом воображай, как всасываешь свою растрченную силу половым отверстием). Если ты женщина, то при перепросмотре соития произведи короткий и решительный удар ребром ладони в пространство перед животом, перед маткой – при этом внутренняя сторона ладони направлена к животу, но не касается его, рука только скользит по силовому полю и разделяет связи, которые отныне и навсегда принадлежат лишь прошлому. Важно вспоминать как можно больше любых подробностей вплоть до выражения лица, цвета носков и погоды за окном. Важно заново прочувствовать всё, что ты чувствовал при общении с тем, кого перепросматриваешь (но теперь тебе от этого становится легче, как будто каждый раз гора с плеч сваливается).

Ещё можно вообразить страницу отрывного календаря с определённой датой и так воостановить в памяти обстановку помещения в тот день, погоду в тот день, своё тогдашнее настроение, все события того дня и т.п.

Можешь придумать какой-нибудь свой способ облегчения перепросмотра, например:

- 1) вообразить Вселенную и решить для себя, что она – это вся твоя жизнь, большие звёзды – это большие, особо значимые события в твоей жизни и т.д.;
- 2) найти в памяти мгновение (случай, человека) и внимательно искать оставленную тобой силу (это может быть сгусток света где-то рядом, или просто лёгонький туман на вещах), при обнаружении же своих силовых затрат, просто вдохнуть их, а по окончании вернуться в то событие и вновь проверить его;
- 3) представить человека, ощутить его связь с тобой, а в себе отыскать место, где неприятно; когда место найдено, по этой двусторонней связи отдавать человеку его силу и забираешь свою, до исчезновения неприятного места и связи с тем человеком (эти действия можно привязать к дыханию *вдох - это мне, выдох - тебе*, а можно просто дать мысленную установку).

Перепросмотру способствуют 2 особых дыхания:

- 1) положи подбородок на правое плечо, начать медленно вдыхать и поворачивать голову на 180°, а когда подбородок окажется на левом плече – закончить вдох, после чего вернуть голову в первоначальное положение; выдохнуть, глядя прямо перед собой; затем заняться воспоминанием людей для перепросмотра, а после снова повторить это дыхание;
- 2) во время перепросмотра – медленный глубокий выдох одновременно с поворотом головы от правого плеча к левому и медленный глубокий вдох одновременно с поворотом головы от левого плеча к правому, затем поворот головы от правого плеча к левому на задержке дыхания и поворот головы от левого плеча к правому так же на задержке дыхания.

Для перепросмотра советуется следующий способ прекращения потока мыслей: держать между пальцами несколько кристаллов кварца длиной 2-3 дюйма или несколько тонких отшлифованных речных камушков; чуть-чуть согнуть пальцы и зажать кристаллы или гальку между ними.

Для проведения перепросмотра лучше всего удалиться ото всех родных и знакомых. Заниматься перепросмотром лучше всего в ограниченном пространстве (любое небольшое помещение; а если есть возможность, то сделай себе ящик и сидите в нём, не вылезая, пока не



перепросмотришь весь список, а единомышленники пусть приносят еду и убирают за тобой). Лучше всего перепросмотреть сразу весь список, но если нет возможности заниматься все 24 часа только этим, то занимайся каждый день сколько сможешь.

Если ты составил список и начал перепросмотр, но вдруг вспомнил кого-то, кого не отметил в своём списке, то можно внести его в список или перепросмотреть сразу-же.

Перепросмотр со списком называется деятельным, а без списка – недейтельным. Деятельный перепросмотр даёт больше силы, поэтому начинать лучше с него, а потом можно перейти на недейтельный. Чтобы заниматься недейтельным перепросмотром, надо просто иногда останавливать себе мысли и перепросматривать того человека, образ которого или мысль о котором сама придёт в голову. Или, например, так: идёшь по улице и вдруг навстречу попадается знакомый, с которым ты давно не виделся. Это намёк, что надо сегодня-же (а ещё лучше – сейчас-же) его перепросмотреть. Ещё можно вознамериться, чтобы перепросмотр осуществлялся сам по себе – и это будет так; тебе будет нужно только останавливать мысли и отслеживать время, когда перепросмотр происходит.

Совершая перепросмотр какого-либо события, старайся вспомнить, как именно тогда блестели твои глаза, ибо маги управляют Намерением через глаза. Ты должен не только вспомнить событие, но и обратить внимание, как именно тогда блестели твои глаза. Скорее всего, ты этого не помнишь и не можешь увидеть, но можешь ощутить. Именно это ощущение на глазах и надо вынести из воспоминания.

Помимо того, страйся ощутить длинные натянутые волокна, которые выходят из солнечного сплетения и проникают в пространство. Согласно движения головы с движениями этих волокон. Именно по ним к тебе возвращается утраченная энергия.

В конце каждого занятия перепросмотром полезно 1-2 хвили несильно покачиваться вперёд и назад с задержкой дыхания перед выдохом – в это время быстро вспоминаются все упущенные мелочи.

Если ты делал перепросмотр сидя в ящике, то по окончании всего списка разбей ящик изнутри, высвобождаясь. Если ты занимался перепросмотром в иных условиях, то сделай нечто похожее или заменяющее это, например: с душевной лёгкостью открой дверь помещения, где ты занимался, и, дыша свободой, оставляя все тяготы позади, выпорхни прочь.

Возможно, некоторым придётся делать полный или частичный перепросмотр несколько раз. Это каждый определит для себя сам. Если волнуешься из-за кого-то (опустошающая любовь в том числе) или тебе не хватает силы для занятия сновидением, значит: не доделал перепросмотр.

Когда ты прошёл по всему списку перепросмотра (не важно, сколько лет это займёт, лишь-бы качественно сделать, ибо от этого зависит твоя жизнь), будет не лишним каждый вечер (или когда это удобнее) перепросматривать события прошедшего дня, тем самым возвращая себе силу. Здесь то-же есть деятельное и недейтельное воспоминание: можно вспоминать события строго в обратном порядке или в порядке очередности с утра до вечера, а можно как попало – как сами будут вспоминаться.

Перепросмотр лучше делать на растущую Луну, т.к. растущая Луна означает расширение, освобождение и очищение.

## **2-й вариант**

*Шаг 1.* лечь, расслабиться и найти в себе область дискомфорта. Это может быть что-то неприятное в теле, в эмоциях, какая-то тяжесть, боль, неудобство.

*Шаг 2.* спросить себя, какое событие или цепочка событий соответствуют этому дискомфорту.

*Шаг 3.* в качестве ответа ты переносишься в памяти в то место, где происходило запрашиваемое событие. Но переносишься ты туда не в то время, когда происходило событие, а в настоящем времени. Если тот дом разрушен, твоя энергия, которую там растратил, будет на деревьях, камнях и т.д., находящихся в том месте. Если-же дом и всё остальное на месте, то и энергия будет там.

*Шаг 4.* ты не пытаешься вспоминать, ты просто мысленно идёшь по этому месту и не рассматриваешь вещи, а только ищешь глазами свою энергию. Это будет что-то заброшенное, забытое, но твоё. Оно может быть в виде облачков, паутины, сухих пучков травы или листьев.

*Шаг 5.* собрать всё это, сложить в комок, положить себе на солнечное сплетение и вдыхать в себя.

*Шаг 5 (другой вариант).* взяв чашу той формы, которая заранее виделась в сновидении, сложить энергию туда, чтобы чаша помогла ей стать бескачественной, после чего ты выпиваешь из чаши.

События, энергию которых ты поглотил, станут для тебя безразличными. Через несколько дней ты ощутишь подъём силы.

## **Пропуск**

Так называют событие, которое вспомнилось ярче всех, захватив всё твоё внимание и, возможно, вызвав дрожь. Как правило, похожие события случались в твоей жизни много раз, но первым в этой цепи было именно это событие. После того, как ты его вспомнил, все остальные вспоминаемые события ты будешь воспринимать под другим углом, и ясность их воспоминания значительно возрастет. После воспоминания Пропуска, каждое вспоминаемое событие уже не просто вспоминается, но в полной мере переживается заново.

Обнаружение Пропуска называют перепросмотром частей головоломки. Надлежит много ходить, тем самым делая свою память доступной, а затем сесть и вспомнить Пропуск.

## **Алхимическое упражнение на перепросмотр**

### **1. Обычное**

*Шаг 1.* сесть, скрестив голени (левая лежит на правой), на шерстяное одеяло или на шёлковую ткань (если садишься на стул, то одеяло должно достигать пола, чтобы ты поставил стопы на одеяло).

*Шаг 2.* большим и средним пальцами правой руки захватить середину левой ладони.

*Шаг 3.* большим и средним пальцами левой руки сделать кольцо.

*Шаг 4.* обе руки положить перед собой на скрещённые ноги.

*Шаг 5.* вспомнить и удерживать в памяти своего знакомого из прошлого, в общении с которым ты потерял много душевных сил.

*Шаг 6.* через точку воли на вдохе, слегка повернув голову в ево, втянуть в себя с воздухом растрченную силу и направить её вверх по передней стороне позвоночника до точки между бровями.

*Шаг 7.* на полу-выдохе, обогнув точку между бровями, опустить втянутую силу внутри головы по задней стороне позвоночника в промежность.



*Шаг 8.* из промежности провести втянутую силу в полую округлую область, находящуюся ниже пупка в середине тела (увидишь её внутренним зрением или почувствуешь).

*Шаг 9.* задержав дыхание, размеренно слегка покачивать головой слева направо и обратно в течении 5-7 мгновений.

*Шаг 10.* открыв гортань и незаметно выпуская воздух из лёгких, продолжать размеренно покачивать головой до полного выдоха.

Делать лучше всего ранним утром. Выполнять каждый день по 2 часа или дольше.

## **2. Облегчённое**

*Шаг 1.* со вдохом повернуть голову влево, при этом втягивая через точку воли растраченные душевные силы.

*Шаг 2.* повернуть голову вправо, выдыхая через нос все прошлые поступки, которые тебя тяготят. При этом не выдыхать весь воздух, а только половину.

*Шаг 3.* задержать дыхание примерно на 5 мгновений, размеренно слегка покачивая головой слева направо и справа налево. Сделать 4-5 таких поворотов.

*Шаг 4.* открыв гортань и продолжая покачивать головой, дать оставшемуся воздуху незаметно выйти через нос.

## **3. Самое простое**

Вообразив перед собой перепросматриваемого человека, почувствовать пупком некий жгут, соединяющий вас, и по этому жгуту вдыхать в себя свою силу, растраченную на этого человека. Делать до тех пор, пока не почувствуешь себя лучше.

## **Китайский перепросмотр**

На вдохе медленно и плавно поднимать голову вверх, сохраняя внутреннее намерение вернуть силу, растраченную в прошлых событиях. На выдохе голова опускается, и одновременно с этим ты отпускаешь то, что не является твоим.

## **Индийский перепросмотр**

Макушкой вдыхать память о событии, а выдыхать ступнями, чтобы это событие, пройдя через тебя, навсегда ушло и больше не возвращалось. Так перепросматривать можно не всё подряд, а только нежелательные события.

## **Выметающий перепросмотр**

*Шаг 1.* выдыхая ртом, повернуть голову к правому плечу.

*Шаг 2.* вдыхая носом, повернуть голову от правого плеча к левому, проводя дыханием напротив вспоминаемой сцены и всасывая из неё силу, которая оживляет сии образы, или-же всасывать все видимые там образы, пока они не исчезнут.

*Шаг 3.* снова выдыхая ртом и поворачивая голову направо, выбрасывать из себя через дыхание чуждую силу, словно сдувая пепел со вспоминаемых образов или выметая из себя грязь.

Поворот головы шатает точку сборки, дыхание углубляет состояние, всё остальное являясь действием намерения.

## **Чакорный перепросмотр**

Вспомнив и держа перед глазами нужное событие, сосредоточиться на муладхаре и пронаблюдать, вызывает-ли это событие в ней колебания. Если нет, переходить к следующей чакре. Прodelай так с каждой чакрой. Одна или несколько из них обязательно откликнутся, и тогда надо будет вспоминать данное событие на их уровне до тех пор, пока чакры перестанут откликаться. Это будет означать, что событие потеряло значимость и потерянная сила вернулась в нужное место.

## **Энергетический перепросмотр**

Сидя в удобной позе, необходимо сжать перед собой руки в замок и медленно вдохнуть со всех сторон кокона в область солнечного сплетения. Во время вдоха представить, что личная сила, оставленная в прошлом событии, возвращается обратно. Вдох словно стягивает объём кокона в солнечное сплетение и сжимает его до размера маленькой точки.

После вдоха следует длительная задержка дыхания, во время которой совершается основная работа по разбору события на мельчайшие энергетические части. Во время задержки должны чётко ощущаться биения в области некоторых чакр. Если продолжать задержку дыхания, пробуждается ещё больше силы.

После задержки производится медленный выдох, во время которого чужие части разобранного события выдыхаются за пределы кокона тем людям, которые присутствовали в перепросматриваемом событии.

Каждая часть длинного дыхания: вдох, задержка и выдох – обладают равной силой.

## **Перепросмотр видящих**

### **1**

*Шаг 1.* вспомнить одно событие.

*Шаг 2.* сделать стоп-кадр, остановить картинку события.

*Шаг 3.* удерживая картинку события остановленной, начать видеть пространство этого события – до той степени, когда видны Линии Мира.

*Шаг 4.* забрать оттуда свою растраченную силу, находящуюся на Линиях или между ними.

Освоившись с этим приёмом, можно будет по желанию входить в «состояние перепросмотра», при котором воспринимаются затронутые Линии Мира.

### **2**

*Шаг 1.* из Безмолвного Знания ощутить свою светимость.



*Шаг 2.* держа настройку на свою светимость, настроиться на предполагаемое пространство общей светимости.

*Шаг 3.* увидеть в чёрном пространстве свою светимость.

*Шаг 4.* как только заметишь свою светимость, которая находится вне тебя, всасывать её.

*Шаг 5.* как только всосал, закрепить себя в положении этого достижения, вызвав чувство стойкости, уверенности и наполненности.

Данный способ опасен тем, что ты можешь обнаружить свою светимость не только на людях, но и на духах, при чём, даже на таких, которым пока что не можешь противостоять.

### **Возвращение потерянных душ**

Любая болезнь может быть вызвана потерей части светимости или, говоря иначе, потерей одной из душ. Отсутствие необходимого объёма личной силы – тоже болезнь и лечится она так-же, т.е. возвращением потерянных душ.

*Шаг 1.* сесть или лечь, расслабиться, закрыть глаза.

*Шаг 2.* настроиться на то, чтобы вспомнить события, в которых ты потерял части своей силы. Пускай они начнут вспоминаться.

*Шаг 3.* как только из памяти всплывёт лицо человека или событие целиком, присмотреться, где там летает светящийся шарик (обычно он находится в воздухе возле людей), и втянуть его внутрь себя. Шарик сам втягивается в нужное место – голову, нос, горло или ещё куда, но если этого не происходит, то втягивай его в грудь.

Как только шарик вошёл в тебя, возникает ощущение, словно что-то за что-то зацепилось, приклеилось, стукнулось и слилось. Ты сразу почувствуешь себя посвежевшим и наполненным силой.

### **Возвращение потерянной силы**

*Шаг 1.* представить большое, ярко светящее солнце. У него настолько обжигающие и ослепительные лучи, что тебе приходится прищуриваться, чтобы взглянуть на них. Оно парит в воздухе в нескольких сантиметрах над твоей головой.

*Шаг 2.* представить, что берёшь фломастер и пишешь своё имя в середине этого солнца.

*Шаг 3.* под своим именем вообразить сильный блестящий магнит. Это один из самых мощных магнитов в мире, но единственное, что он притягивает, это – твоя собственная сила.

*Шаг 4.* независимо от того, где и насколько далёко от тебя сейчас находится твоя сила, которую ты растратил, через несколько мгновений она возвратится к тебе, в это ослепительно яркое солнце. По мере наполнения твоей силой это солнце становится таким огромным, что готово вот-вот взорваться.

*Шаг 5.* констуса пальцами макушки и представить, что проделываешь отверстие в своей коронной чакре или в макушке своей головы.

*Шаг 6.* пальцем проделать отверстие в своём блестящем солнце.

*Шаг 7.* сила, собранная в блестящем солнце, свободно льётся из его нижней части на макушку твоей головы. Она мгновенно достигает кончиков пальцев ног и заполняет ступни, лодыжки, икры, бёдра, туловище, грудь, плечи и шею. Она выплескивается в руки и ладони, заполняя их до тех пор, пока не вытекает в ауру из небольших вращающихся чакр в ладонях. Она заполняет все внутренние органы.

*Шаг 8.* убедившись, что сила заполнила всё тело, вообразить, что запечатываешь отверстие, которое проделал на макушке. При этом блестящее солнце уплывает в небо и остаётся там в ожидании часа, когда ты снова его позовешь.

### **Перепросмотр причин**

Повспоминай однотипные события, определи их причину – что являлось причиной этих событий, из-за чего они возникли? Как только ты точно определил причину, и твою силу там больше ничего не держит, события отпустят твою силу и она вернётся к тебе. Тогда просто сосредоточься на том, что ты её впитываешь, вдыхаешь.

Или можно совершать обычный перепросмотр, но акцент делать не на перепросмотре события, а на причине каждого перепросматриваемого события, перепросматривая именно причину.

Причина является точкой сборки события. Когда точка сборки человека гаснет, человек умирает; когда точка сборки события рушится, линия событий исчезает. Это значит, что в твоей жизни больше не будут случаться события, обусловленные той причиной. Допустим, ты всегла утром выходишь на балкон и потягиваешься, но не просто так, а только для того, чтобы покрасоваться перед соседкой. А если ты сделаешь перепросмотр желания покрасоваться, как причины этого события, тогда ты уже больше не будешь выходить на балкон по утрам, или будешь выходить, но не будешь потягиваться, или будешь выходить и потягиваться, но уже по другой причине или вовсе без причины. Если такого эффекта нет, значит: не доделал перепросмотр.

### **Выслеживание ума**

*Шаг 1.* составить как можно более полное описание себя, используя вопрос-ответ. Например: «Что мне нравится из еды?», «Кто мои друзья?», «Как я сижу, когда ем/учусь/работаю?» и т.д. Чем больше, тем лучше. Должно быть примерно 1000 вопросов и ответов на них. Время на составление не ограничено, но чем быстрее, тем лучше.

*Шаг 2.* добавить к каждому вопросу из шага №1 вопрос «Почему?».

*Шаг 3.* вспомнить, когда ты менял отношение к чему- или кому-либо, мысли, веру, взгляды и т.п. Получившееся записать. Желательно выявить как можно больше таких «точек».

*Шаг 4.* выявить источники «точек», т.е. из-за чего образовалась «точка».

*Шаг 5.* составить «ветки». Построить ту жизненную линию, с которой ты перенаправился в каждой «точке».

*Шаг 6.* просмотреть, пересекаются-ли получившиеся «ветки».

*Шаг 7.* поставить вопрос «Почему «ветки» были перенаправлены?» и ответить на него.

*Шаг 8.* поставить вопрос «Имеются-ли в настоящее время источники возможной очередной «точкой?» и ответить на него.

*Шаг 9.* охватить всё «Дерево» как оно есть сейчас и охватить осознание существующей «ветки».

*Шаг 10.* постараться увидеть верхушку получившегося «Дерева».

*Шаг 11.* построить «Дерево» источников «точек». Откуда и как они появились.



*Шаг 12.* как можно более полно охватить осознанием «Дерево» источников.

Работая с *шагом 1-м* есть дополнение, которое можно выполнять и как отдельное упражнение: надо не только вопросы и воспоминания, надо всё, что всплывает на тему вопроса, да и все что просто в это время всплывает, располагать на картинке-экране рядом перед собой.

### **Дополнения к перепросмотру**

1. Пойти в любой действующий храм. Во время службы вслух или мысленно прочитать отпускную молитву по одному любому человеку из своего списка:

*Стоя перед Господом <таким-то, смотря, чей храм>, я прошу прощения у \_\_\_\_\_ за все обиды, которые я нанёс ему словом, делом, помышлением, ведением или неведением.*

*Я прощаю \_\_\_\_\_ все обиды, которые он нанёс мне словом, делом, помышлением, ведением или неведением.*

*Да не буду судить его, пусть Господь судит меня.*

При необходимости можешь указать, за что именно прощаешь; тогда после основных слов добавь: "А в особенности за...". Если во время или после отпускной молитвы ты почувствовал, как с тебя спадает тяжесть, значит: ты развязался с этим человеком. Таким образом, надобно развязаться с каждым человеком из списка, можно сразу с несколькими за 1 раз. После развязывания следует подать помин за здоровье каждого из этих людей.

Того-же можно достигнуть, если с должным намерением сжечь список людей, от влияния которых желаешь избавиться.

2. Если считаешь, что какому-то человеку ты многим обязан или что-то должен, то навести его, мило побеседуй (если угощение, то только за твой счёт), спроси что он хотел-бы в подарок (но не говори, что именно от тебя), затем совершенно бескорыстно (чего-бы это ни стоило!) подари ему именно это. Но не объясняй ему, зачем ты это делаешь, ведь ты делаешь это для освобождения себя от груза всего, связанного с этим человеком.

Если таких людей у тебя несколько, то нужно сделать это для каждого. Если выбранный человек мёртв, тогда сделай доброе дело любому нуждающемуся.

3. В состоянии дрёмы вообразить перед собой любого из своих родителей. Затем вообразить нить или что-то подобное, что связывает вас (возможно, оно будет на уровне пупка). Помыслить о том, что ты благодарен родителю, перечислить за что именно; потом помыслить о том, что ты повзрослел и стал самостоятельным, а значит: пора провести разотождествление, от которого станет легче и вам обоим. Теперь вообразить пилу или ножницы или ещё что-то, чем будешь обрывать связь. Резать связь, пилить, рубить! Когда связь оборвана, вообразить как ты её уничтожаешь (возможно, она сгорает, улетает, ратворяется или ты её закапываешь). Всё! Ты свободен и лёгок!.. Ещё раз поблагодари родителя и наслаждайся...

Такое разотождествление нужно провести с каждым членом семьи, а если считаешь нужным, то и с любыми другими людьми. Достаточно провести с каждым человеком единожды, но если чувствуешь потребность, то можно повторить.

4. Вообразить или ощутить сушумну. Вообразить пятно белого света в середине лба. Вообразить красную точку в области пупка. Теперь представлять и ощущать как красная точка поднимается по сушумне до белого пятна. Когда она достигает белого пятна, оно поглощает её. Наслаждайся...

Белое пятно – это свет твоего отца, а красная точка – свет матери. Таким образом, ты только что освободился от влияний рождения. Это освобождение прodelывается только 1 раз, повторять его не нужно.

### **Упражнение, усиливающее кокон человека и помогающее проведению перепросмотра**

*Шаг 1.* встать прямо, ноги и руки прямые, ладони развернуты вперёд, пальцы вместе.

*Шаг 2.* поднять руки вверх по сторонам.

*Шаг 3.* когда руки коснутся друг друга в верхней точке, опустить их по сторонам вниз с наибольшим наклоном тела вперёд так, чтобы руки снова коснулись друг друга, но уже в нижней точке.

При выполнении упражнения ладони всегда направлены в сторону своего движения.

Дыхание выполняется носом и ртом одновременно. Вдох выполняется при движении рук вверх, а выдох – при движении вниз.

Выполнение этого упражнения позволяет придать кокону очертание шара, но это не проявляется сразу.

### **Для тех, у кого не получается перепросмотр**

*Шаг 1.* вспомнить, как ты вчера шёл куда-нибудь и открывал дверь.

*Шаг 2.* взять в толк то, что ты сейчас сидишь и всё вокруг видишь и ощущаешь совершенно реальным и плотным, а то событие вчерашнего дня, которое вспомнил, видишь как грёзу, мечту, воображение, т.е. ненастоящим, туманным.

*Шаг 3.* перевернуть ощущения так, чтобы то, что видишь сейчас, ощущалось нереальным как грёза, а событие вчерашнего дня ощущалось как совершенно плотное, настоящее.

*Шаг 4.* закрыть глаза, удерживать перед собой вспомненное событие вчерашнего дня и действовать в нём так-же, как действовал вчера, или иначе, придумывая действия на ходу.

### **Быстрый перепросмотр одного события**

#### **1**

*Шаг 1.* выбрать событие.

*Шаг 2.* ввести событие в область своего внимания – охватывать его целиком и наблюдать.

*Шаг 3.* мысленно расложить событие по ключевым промелькам. Основных промельков 3: начало, середина и конец. Можно ещё парочку промежуточных добавить.



*Шаг 4.* этими тремя точками/промельками событие сжимается в одну точку, а ты оказываешься за пределом события, происходит выход вовне, ты отстраняешься от его волны, а его сила переходит к тебе (то-же самое можно выполнять и в сновидении).

Пример: ты сидишь на кресле, а другой человек тебя ругает. Человек подошёл к тебе – это 1-й промельк, человек стоит перед тобой – 2-й промельк, человек ругает тебя – 3-й промельк (когда он замолчит и уйдёт, будет ещё 4-й и 5-й). И вот ты неким непостижимым образом сворачивашь эти 3 промелька в одну точку и поглощаешь её силу. Событие воспринимается как игрушечное, ибо ничем тебя не цепляет; ты из события убрали волну, осталось только событие.

Таким образом можно перепросматривать как события бывшие когда-то, так и происходящие прямо сейчас (т.е.: перепросматривать сразу же на месте).

Если-же никакого события не происходит, то силой воображения (представлять не обязательно, можно лишь чувствовать) накинь сеть сознания на пространство вокруг себя или перед собой и дёрни это пространство на себя, чтобы оно словно рассеялось. Сразу исчезает привязка и улучшается настроение.

## 2

Ощувив себя внутри события, вдыхать макушкой, а выдыхать стопами, чтобы это событие, пройдя через тебя, навсегда ушло и больше не возвращалось.

### Тонглен

Тонглен (тиб. «давать-получать») используется буддистами для развития сострадания путём принятия на себя негатива от всех живых существ. Но смысл не только в том, чтобы помочь кому-то, т.к. любое существо, которому ты помогаешь, перепросматривая его этим способом, помогает тебе избавиться от чувства собственной важности и передаёт тебе часть своей благой кармы – даже если оно не знает, что ты сделал для него. Тонглен часто применяют для умирающих, тем самым облегчая им предсмертные страдания. Можно применять сие и для себя как дополнение к перепросмотру.

Но смысл не только в этом. Человек – кусочек Солнца, существо Света. Тьма питается Светом, Свет поглощает Тьму. Человек будет энергетически счастлив, лишь питаясь тёмными энергиями.

#### *I. Для других –*

*Шаг 1.* в промежутке перед вдохом представить или ощутить страдания того человека, которого перепросматриваешь. Эти страдания, ошибки, неведение, тяжёлая карма и пр. проявляются в виде огромной массы горячего, чёрного и грязного дыма.

*Шаг 2.* вдохнуть всю массу этого чёрного дыма через нос и растворить в самой сердцевине своей груди. Не цепляясь за своё благополучие, не ожидая награды и очищения своей кармы, ты смиренно и с любовью принимаешь отрицательную карму того человека, тем самым отрицая свою важность.

*Шаг 3.* в промежутке после вдоха ощутить, что ты принял всю ответственность за содеянное, и начать излучать прохладный, чистый, блистающий свет счастья и радости, гармонию мира.

*Шаг 4.* с выдохом посылать из своей груди этот тёплый свет мира, радости и счастья тому, кого перепросматриваешь. Эти лучи очищают в нём всю отрицательную карму, которая могла остаться, а так-же карму вокруг него.

*Шаг 5.* в промежутке после выдоха ты убеждаешься, что всё это произошло, и удовлетворяешься происшедшим.

#### *II. Для себя –*

*Шаг 1.* мысленно разделить себя на 2 части – А и Б: А – это та твоя часть, которая блага, сострадательна, тепла и любяща, как настоящий друг, который на самом деле хочет быть здесь ради тебя, который ответственен за тебя, открыт тебе и никогда тебя не судит, какими-бы ни были твои ошибки или недостатки; Б – это та твоя часть, которую задела, которая чувствует себя непонятой и разочарованной, горюющей или гневной, с которой могли несправедливо обойтись или обидеть, как ребенка, которая испытывает страдания во взаимоотношениях или обижена обществом.

*Шаг 2.* на вдохе представлять, что часть А полностью раскрывает своё сердце и тепло, и сострадательно принимает и охватывает все страдания и боль части Б, его горести и раны.

*Шаг 3.* будучи тронута этим, часть Б раскрывает своё сердце, и все страдания и боль плавают в этом сострадательном объятии.

*Шаг 4.* на выдохе представлять, что А посылает Б всю свою исцеляющую любовь, тепло, доверие, удобство, уверенность, счастье и радость.

### Избавление от липса за счёт осознания Земли

Когда выполняешь перепросмотр, в тебе просыпается дух и осознание. Делая перепросмотр всё чаще и лучше, ты разгоняешь скорость своего осознания до такой степени, что она превышает скорость липса. Тогда ты начинаешь чувствовать в себе раздвоенность. В одной части себя тебе нужны слова, а в другой не нужны. Если выбираешь бессловесную часть себя и переходишь полностью на этот уровень самого себя, то липс больше не может управлять тобой и отсоединяется от тебя, а ты становишься свободным. У липса и у тебя есть определённая скорость. Если перейти на другую частоту (например: на осознание Земли), ты будешь несъедобен для липса и твоё намерение для него будет невыносимо и он отсоединится от тебя. При переходе на осознание Земли всё это происходит намного быстрее, чем при перепросмотре, однако-же заниматься перепросмотром всё равно нужно, дабы вернуть себе многую память и силу. Здесь главное: не только заполучить свободу, но и удержать её у себя.

*Шаг 1.* настроить себя на таковое знание: "Человек может освободить свой дух либо через осознание Земли, либо через беспредельную любовь. Всё остальное не прогоняет липса. Земля живая и обладает своим собственным осознанием. Дух Земли благоприятствует развитию всех существ обладающих осознанием, если только они сами смогут взять такую помощь. Дух Земли не будет помогать человеку, пока человек сам этого не попросит и не вознамерится перейти на уровень этой помощи. Земля обладает намерением и восприятием, и если создать и удержать намерение на то, чтобы слить своё намерение и своё восприятие с её намерением и восприятием, то ты переместишь своё восприятие в область осознания Земли. Дух Земли не будет тебе препятствовать и позволит это сделать, при этом он не будет брать с тебя никакой платы. Земля любит всех одинаково, ни кого не выделяя".

*Шаг 2.* на вдохе представлять, как ты вдыхаешь верхний слой неба через макушку, а на выдохе разливать эту силу равномерно по всему телу, дабы ты мог почувствовать своё тело целиком, почувствовать свою целостность. Делать это до тех пор, пока почувствуешь гудение в



голове и почувствуешь осознание Земли (это состояние трудно описать словами, поэтому тут нужно просто делать это упражнение и почувствовать всё самому).

**Шаг 3.** когда начнёшь очень хорошо ощущать макушкой небо, тогда направить эту силу внутрь липса (до этого надо ощутить, где на тебе в местах расположения чакр находятся щупальцы липса, но если сталкиваешься с этим впервые, то создай намерение, что при выдохе ты будешь посылать силу в щупальцы липса, где-бы они на тебе не находились). Ему это не понравится и ты испытаешь все ужасы создаваемых им препятствий, но если переборишь страх, то в какой-то миг липс не выдержит такого давления и отсоединится от тебя. Когда ты сместишь своё восприятие, твоя сила (под действием нового намерения, слитого с намерением Земли) будет работать уже по-другому и перейдёт на уровень Светлого Намерения, коий чрезвычайно невыносим для липса. Теперь главное: смочь постоянно удерживать своё восприятие на уровне Духа Земли.

**Шаг 4.** создать намерение пропитать силой Земли липса, сместить его восприятие под осознание Земли. Это нужно делать на выдохе, как-бы вдыхая в липса силу Земли, а на вдохе тянуть силу Земли на себя. Липс не сможет выстоять против такого большого давления как осознание Земли и у него останется только 2 пути: либо перейти на положительное восприятие Земли, либо отсоединиться и спасти себя от этого. Как правило, он предпочтёт отсоединиться. Выполняй это упражнение до тех пор, пока липс не отсоединится и тогда твой дух будет свободен.

**Шаг 5.** в какой-то миг ты почувствуешь в себе раздвоение. Одна часть будет привычной для тебя и в ней будет присутствовать поток мыслей, а во 2-й части этого потока не будет, но эта часть будет всё понимать и осознавать себя. Одна часть будет внушать страх и говорить, чтобы ты немедленно остановился, а 2-я будет спокойной и будет манить своими тайнами. Если ты преодолеешь свои страхи и выберешь 2-ю часть самого себя и полностью перейдёшь на её уровень, то в какой-то миг ты ощутишь как липс отсоединится от тебя и у тебя остановится поток мыслей, всё вокруг будет искриться и переливаться разноцветными красками, раздражимость и страхи исчезнут, останутся только ты и твои воспоминания.

**Шаг 6.** если у тебя хватит на это силы, ты войдёшь в состояние сновидения наяву и услышишь Голос Видения. Он должен обязательно тебе представиться, что он Голас Видения. В духовном мире не врут, так что если с тобой начал говорить голос и при этом не представился, то обязательно спроси, кто с тобой разговаривает, ибо здесь нельзя ошибаться.

Остальное тебе расскажет Голос Видения. Если добьёшься того, что он придёт, ты будешь свободен и обретёшь целостность самого себя, а так-же чувство счастья и спокойствия.

Когда человек освобождается, то он должен выбрать - уйти из этого мира или остаться. Уйти предпочтительнее потому, что если останешься, то липсы снова будут пытаться взять тебя в оборот. Если-же выберешь остаться, тебе нужно овладеть колеблющейся силой (у Голоса Видения спроси что это такое), чтобы защититься от повторных попыток поработить тебя.

### **Избавление от липса за счёт Сияния Сердца**

**Шаг 1.** представить, что из середины твоей груди исходит тепло. Это тепло есть твоя чистая любовь – после выхода на другую частоту, самое сильное средство против липса.

**Шаг 2.** сиять светом, исходящим из анахаты. Этим светом должно быть чувство любви и добра. Ты должен сам этого захотеть, а не делать это просто как упражнение.

**Шаг 3.** гема постарается подавить твои попытки с помощью боли в сердце и голове, разных желаний и мыслей. Просто воспринимай, что все эти помехи не принадлежат тебе, они суть часть липса и принадлежат ему, а раз так, то ты их более не ощущаешь, их ощущает только липс.

**Шаг 4.** представить, как тепло из груди начинает волнами разливаться по всему телу, заходя в каждый уголок, от головы до пяток. Теперь сияние испускает всё твоё тело полностью. Ты начинаешь выстраивать целостность за счёт этого чувства, Любовь послужит основополагающим восприятием для этого.

**Шаг 5.** теперь гема будет сопротивляться ещё сильнее. Отличай её так: всё, что не соответствует твоему намерению Любви, это и есть гема. За счёт того, что ты не будешь принимать его как часть себя, ты сможешь восстановить свою целостность – не полностью, но достаточно для того, чтобы намерение стало работать; либо сможешь уговорить гему, и в последующем с помощью этого способа освободить свой дух.

**Шаг 6.** всё, не соответствующее намерению Любви, сделать единым целым, объединённым с чувством Любви. Делать так пока почувствуешь, что больше ничто тебе не сопротивляется, а действует в согласии с твоими желаниями.

**Шаг 7.** выстроить намерение, задать цель на то, что хочешь сейчас совершить (например: «Немедленно войти в кемар осознанно»). Если в груди желание разольётся теплом в виде намерения, то всё получится. В своё намерение нужно верить; нужно верить, что оно у тебя есть.

**Шаг 8.** когда выстроил намерение, удерживать его слегка. Здесь просто остаётся верить и ждать, пока Вселенная его выполнит. Просто удерживай это чувство в груди и жди, словно слегка наблюдая за этим со стороны. Это всё равно как завести будильник. Если ты, например, в миг засыпания удержишь намерение осознать свой сон, то ты обязательно его осознаешь. Единственное, что может замедлить работу намерения, это отсутствие силы.

Сие упражнение можно усилить, если во время его выполнения постоянно на вдохе представлять, что через макушку вдыхаешь небо, и при этом намереваться слить своё осознание с осознанием Земли, дабы потом превратить светлые чувства Земли в свои собственные и начать сиять этими чувствами.

### **Глава 3: Грёзы и созерцание**

Путешествия воображения развивают ментальное тело и ясновидение, подготавливают чувства для настоящего выхода из тела. Созерцание развивает волю, укрепляет кокон и подготавливает Безмолвное Знание для настройки сновидения.

#### **Путешествия воображения**

- 1) представлять, как ты прошёл по помещению, вышел в другое помещение, походил там, вернулся обратно и т.п.;
- 2) делать то-же самое, что в *способе 1-м*, но ещё и трогать стены, вещи и прочее, как можно более явно ощущая прикосновение;
- 3) делать то-же самое, что в *способе 2-м*, но путешествовать по придуманному тобой месту или по месту, виденному на картинке;



- 4) лёжа, "взглянуть в себя" и найти некое отверстие, ведущее вниз (может выглядеть как угодно – щель, нора, воронка, дверь и прочее), силой воли немного расширить его, уменьшить сновидческое тело до размера большого пальца, и в сновидческом теле провалиться в открытое отверстие; изнутри оно выглядит примерно как труба, это Нижний Мир (если можешь изменить облик встреченного там существа, значит: ты не попал в Нижний Мир, а праздно воображаешь); можно зайти в любое ответвление сбоку, но лучше дойти до самого конца трубы, побродить там и вернуться;
- 5) сходить в Верхний Мир; для этого "взглянув в себя" найти отверстие, ведущее вверх – это может быть возникшее в воображении дерево (взберись по нему), шест, столб, дым, дымовое отверстие, огонь, лестница, ступеньки, вихрь или смерч, радуга, высокое здание, высокий мост, любая высокая точка местности (с неё прыгни на облако) или животное, на котором можно ездить верхом или летать; а дальше так-же как в схождении в Нижний Мир;
- 6) воображением путешествовать в места мира яви, где ты не бывал раньше, а после путешествия посещать эти места и сравнивать – правильно-ли ты их увидел воображением; надо довести до того, чтобы всегда было правильно.

Если при выполнении 1-го способа найдёшь яркую вещь, которой наяву в этом месте нет, то схвати её и вдыхай в себя её силу. Если почувствуешь себя плохо, немедленно верните ей всё обратно и выброси её.

### **Путешествие воображения в сопровождении**

*Шаг 1.* снять обувь, надеть просторную одежду, лечь на пол, подложив под голову подушку, закрыть глаза.

*Шаг 2.* нужны 2 помощника, пусть они растирают тебе колени в течение нескольких хвиль, расслабляя тебя.

*Шаг 3.* 1-й помощник сильно растирает тебе середину лба ребром согнутой ладони.

*Шаг 4.* спустя некоторое время 2-й помощник предлагает тебе создать отчётливый образ твоих ног, что ты послушно и делаешь.

*Шаг 5.* тебя просят представить, как ноги, начиная от ягодич к ступням, начинают расти и становятся длиннее на ширину одной ладони. Представив это, ты сообщаем об успехе.

*Шаг 6.* помощник предлагает обрести прежние размеры ног. Ты снова воображаешь.

*Шаг 7.* несколько раз повторить *шаги 5 и 6-й*, вслух рассказывая о своих ощущениях.

*Шаг 8.* несколько раз ты растёшь, но не в области ног, а в области головы.

*Шаг 9.* тебе настойчиво предлагают вытянуть тело (поочерёдно: ноги - голова) на размер вытянутой руки. Мысленно достигнув требуемой длины ног, ты одновременно пытаешься увеличить размеры тела в области головы.

*Шаг 10.* тебя просят удвоить достигнутые размеры, и ты делаешь это, словно раздуваясь, подобно воздушному шару.

*Шаг 11.* помощник спрашивает тебя, как выглядит входная дверь этого помещения, а ты, не открывая глаз, описываешь. Помощник спрашивает до тех пор, пока не опишешь почти или совершенно правильно.

*Шаг 12.* просят представить себя на крыше дома и описать открывающийся сверху вид. Помощники задают как можно больше вопросов о подробностях видимого.

*Шаг 13.* предлагают подняться высоко в воздух, а затем отправиться куда заблагорассудится. По мере путешествия тебе задают вопросы о видимом, а ты отвечаешь.

*Шаг 14.* по возвращении обратно тебе то-же задают вопросы и как-бы сопровождают.

*Шаг 15.* вернувшись из путешествия, полежать несколько хвиль с закрытыми глазами, чтобы привыкнуть к окружающей обстановке.

### **Путешествие воображения с помощью искусственного сна**

Сначала проведи несколько дрём, где будешь чётко воображать перед собой вращающийся рубиновый шарик. Когда наловчишься в этом, приступай к упражнению.

Нужно мысленно сосредотачиваться на вращающемся рубиновом шарике и одновременно с этим считать от 1-го до 10-ти, или от 1-го до 20-ти, или более (число счётов выбирается по желанию), сопровождая всё это даванием себе установок. Например: "Я начинаю считать до 10-ти. Когда я скажу "10", я буду спать глубоким, спокойным сном, но сознание при этом будет бодрствовать, я буду управлять собой в течение сна. *Раз.* Я чувствую, как моё спокойное, расслабленное, тёплое тело одолевает ощущение сонливости. Когда я скажу "10", я буду спать глубоким спокойным сном, но сознание при этом будет бодрствовать и чётко управлять всеми событиями, протекающими во сне. *Два.* Посторонние звуки постепенно отдаляются, приятная сонливость разливается по всему моему телу. Этот сон принесёт мне состояние бодрости, здоровья, покоя; моё сознание при этом бодрствует. *Три.* Приятная сонливость окутывает меня всё больше и больше. Когда я скажу "10", я буду спать глубоким и спокойным сном, но сознание при этом будет бодрствовать. *Четыре.* Приятная сонливость всё глубже и глубже проникает внутрь моего тела. Посторонние звуки становятся безразличными. Этот сон принесёт мне состояние покоя и здоровья. Сознание моё продолжает бодрствовать и чётко управлять всеми изменениями в моём теле. *Пять.* Я всё больше и больше погружаюсь в спокойный и крепкий сон. Мысли текут медленно, спокойно, равномерно. Когда я скажу "10", я буду спать глубоким и спокойным сном. Сознание бодрствует. *Шесть.* Сон почти полностью поглотил меня, он сомкнул мои вежды. Дыхание спокойное и ровное. Этот сон принесёт мне здоровье и радость. Сознание бодрствует. *Семь.* Ещё несколько мгновений и я полностью провалюсь в сон. Посторонние звуки безразличны, дыхание спокойное и ровное. Когда я скажу "10", я буду спать глубоким, спокойным сном, но сознание при этом будет бодрствовать и моя воля будет полностью управлять этим сном. *Восемь.* Сон полностью овладел моим телом. Посторонние звуки перестали меня беспокоить. Сознание бодрствует. Моя воля управляет этим сном, который принесёт мне покой и здоровье. *Девять.* Сейчас я скажу "10", и сон полностью овладеет мной. Сознание бодрствует. Сон глубже, глубже, глубже, я полностью проваливаюсь в сон. *Десять.*".

После вхождения в состояние глубокого сна, необходимо освоить переход из пространства наблюдения рубинового шарика в твоё рабочее пространство и обратно. Рабочее пространство нужно выбрать заранее. Это должно быть место, в котором ты можешь приятно отдохнуть, получить большой положительный заряд. Это может быть место наяву, которое ты производишь в искусственном сне, или-же место придуманное. В качестве переходного пространства можно вообразить, например, лестницу, начинающуюся прямо у тебя под ногами, по которой ты попадаешь в своё рабочее пространство.

Войди в своё рабочее пространство, поброди там не менее 5-10 хвиль, получая полноценный отдых и приятно проводя время.

Потом через переходное пространство выходи к рубиновому шарiku, который медленно вращается, бросая свои блики вокруг. Теперь мысленно сосредотачивайся на шарике и опять считай с той-же длительностью, но этот счёт должен вывести тебя из сна. Например: "*Раз.* Сон



постепенно начинает оставлять меня. Когда я скажу "10", я полностью проснусь и открою глаза. *Два.* Уходит тяжесть с моих конечностей, сон постепенно отступает, у меня хорошее здоровье, я спокоен. *Три.* Сон постепенно отступает. Тело постепенно становится привычным. *Четыре.* Когда я скажу "10", то полностью проснусь, открою глаза, встану бодрый, сильный, отдохнувший. Руки и ноги становятся привычными. *Пять.* Я начинаю слышать внешние звуки, глубокий сон постепенно переходит в дремотное состояние. Руки, ноги и всё тело становятся привычными. *Шесть.* Постепенно уходит расслабление из области головы, шеи, мышц, поверхности кожи. Все эти области наполняются силой, бодростью и лёгкостью. Когда я скажу "10", я проснусь и открою глаза. *Семь.* Тело и руки наполняются праной и силой, излишняя расслабленность уходит. Я уже почти проснулся. *Восемь.* Когда я скажу "10", я открою глаза и встану. Моё тело наполнено лёгкостью и праной. Полностью уходит расслабленность из области ног. *Девять.* Сон полностью покинул тело. Я ясно слышу и чувствую окружающий мир. Тело лёгкое, сильное, отдохнувшее, бодрое. *Десять.* При возвращении можно считать и в обратном порядке – от 10-ти до 1-го.

### **Изменение событий с помощью грёз**

1. Улови настроение человека и в соответствии с этим настроением вообрази желаемое изменение. Пример: человек грустен, напыжен, ни с кем не разговаривает, плохо одет, и сегодня плохая погода; но вот ты вообразил всё совершенно противоположное и через некоторое время тот человек повеселел.

2. Все части твоего тела способны грезить. С закрытыми или открытыми глазами сосредоточься на любой части тела с намерением уловить то, о чём её грёзы. Это может прийти в виде мыслей, образов, звуков и чего угодно ещё. Если грёза мрачная, то силой воображения измени её на хорошую. Если грёза хорошая, то измени её на прекрасную. Время выполнения этого приёма не ограничено, но ты можешь закончить сразу, как почувствуешь положительные перемены в теле.

3. Всё способно грезить и сновидеть. Это значит, что ты можешь настроиться на сновидения машины, дома, дерева или общества людей, да хоть всей Земли! Тайна заключается в том, что созданное тобой сновидение должно быть столь приятно для духа того, на кого ты настраиваешься, что его дух сам захочет измениться в соответствии с новым сновидением.

### **О дальнейшем продвижении**

Управляемые грёзы используются много где и для самых разных целей. Наиболее сильно воображение используется в перемещении и изменении вещей и событий на расстоянии, включении тела Мер-Ка-Ба, некоторых способах создания живых существ из тонких веществ. Кому это нужно, те могут обратиться к соответствующим книгам, а в данной работе воображение будет использоваться только для дрёмы и некоторых других сновидческих нужд.

Высшее достижение в данном случае таково. Начните путешествие воображения, а затем остановись. Сосредоточься на ощущении нахождения вне тела и вознамерься действительно сейчас-же оказаться там вне тела в полном осознании. Если получится или почти получится, то тебе уже можно заниматься сновидением.

### **О созерцании**

Созерцание – это уже не грёзы, а более продвинутая степень, это почти видение, а иногда оно само и есть.

Сновидец сначала должен стать созерцателем, но вообще-то можно в одно время дня заниматься созерцанием, а в другое время пытаться сновидеть – одно другому не мешает, даже помогает, потому что созерцание соединяет наяву Сновидческое Внимания со 2-м Вниманием.

Прежде, чем приступить к созерцанию, обостряют ясновидение. Для этого пристально смотрят на одну любую вещь, как то: горшок, стол, тапок и прочее. Здесь овладением считается:

- а) способность разглядеть и запомнить как можно больше подробностей;
- б) способность вообразить и почувствовать себя созерцаемой вещью;
- в) способность, воображая себя созерцаемой вещью или настроившись на неё, общаться с ней (например: узнать, кем и когда она изготовлена).

Когда это освоено, приступают к созерцанию. Для того, чтобы расширить границы своего восприятия и начать видеть и ощущать незримый мир, нужно, рассредоточив взгляд, подолгу смотреть на вещи, обладающие Силой (обереги, кумиры...). Постепенно Сила, заключённая в них, станет видимой – в образе разноцветных свечений и т.п.

После сего созерцать желательно в следующем порядке: 1) сухие листья; 2) дождь и туман; 3) огонь, дым и тени; 4) звёзды и вода.

Созерцать следует пристально, разглядывая все мельчайшие подробности (кроме пристального взгляда, этому иногда способствует взгляд вникуда). Созерцая, следует искать в созерцаемом образы из своих снов. Заниматься этим лучше всего в полдень.

Овладение созерцанием листьев – это когда ты сначала видишь в ярком сне или в сновидении узоры, а назавтра находишь их в своей куче листьев. Рассматривать листья следует выходящим змейкой взглядом, а затем сновидеть узоры, образуемые листьями. Овладение 2, 3 и 4-м видами созерцания – это когда ты не только находишь в созерцаемом образы из своих снов, но, к тому-же, можешь с помощью созерцаемого, сосредотачивая на нём своё внимание, двигаться вместе с ним куда захочешь, переносить своё внимание в желаемое место.

Когда занимаешься созерцанием, желательно, чтобы у тебя был опытный наставник, который мог-бы сказать, когда ты уже достиг совершенства в одном виде созерцания и можешь переходить к другому. Потому что заниматься 1-м видом созерцания может любой, 2-м и 3-м – тот, кто накопил некоторое количество свободной личной силы, а созерцанием звёзд – только тот, кто полностью свободен. Да и вообще заниматься созерцанием (особенно водой!) желательно только под присмотром наставника, иначе тебя может так унести, что не вернёшься.

## **Глава 4: Запоминание снов**

### **Отдаться сну: научиться засыпать**

Прежде, чем начать видеть сны, запоминать их, а затем и осознаваться в них, надо научиться спать. Ты должен приучить себя отдаваться сну и быстро засыпать в любое время, в любом месте и любом положении тела. При этом не надо думать о том, будешь ты видеть сны или нет,



будешь-ли ты осознан в них или нет. Целью является только заснуть, больше ничего. Зацепись за сон и провались в него! Благодаря такому умению, у тебя никогда не будет бессонницы и ты сделаешь первый шаг на пути к волевому управлению своими состояниями.

### **Отдаться сну: научиться видеть сны**

Одно из закрытых направлений цигун в Китае называется «тао-ши цигун». Подход к осознанным снам в этом направлении значительно отличается от прочих. Здесь считается, что резко выйти из тела или резко осознаться уже во сне – это не достаточно гармонично, хотя и возможно. Вместо этого тут применяются очень плавные способы, дающие диковинные результаты.

Приняв любое положение с ровной спиной, закрой глаза, затем сосредоточься на аджне и, ощущая аджну, дай себе установку: "Сливаюсь с состоянием сна" и медитируй на это. Слияние ощущается, ты почувствуешь. Занимайся этим не меньше 3-х раз в день по 20 хвиль за раз, и 3-й раз – во время засыпания. Примерно на 2-3 день практики, а может и раньше, ты заметишь: не то, чтоб сны станут осознанными... скорее, они станут длинными, огромными. Во сне все предметы будут как настоящие, они не являются плоской картинкой, они имеют объём. Ты очень хорошо понимаешь, с чего сюжет сна начался и чем закончился.

По ощущениям это похоже на очень долгий ОС, хотя, когда проснёшься, вряд-ли ты будешь считать, что у тебя было осознание во сне. В обычном ОС или ВТО надо поддерживать состояние осознанности, надо что-то делать, чтобы подольше там задержаться, а здесь не нужно никаких усилий, поэтому тут и ставят акцент на гармонии, на плавности, ничего резкого, ты просто сливаешься со сном, твоё осознание становится гармоничным по отношению к энергиям сна и потому тебя оттуда ничто не выталкивает. Когда человек осознаётся во сне, его оттуда выталкивает, т.к. он своим присутствием нарушает гармонию сна. Но если человек слегка сбавляет уровень своего осознания, подыгрывая сну, строя из себя пустую оболочку (т.е. сознательно совершая разные глупости, которыми заняты персонажи сцены сна), то его уже почти не выталкивает и потому он может задержаться во сне надолго. Течение, слияние, гармония.

В народе говорят: «сон напал», «сон свалил», «сон одолел», а в фильме «Матрица-2» есть слова, которые могут быть в отношении этого сказаны от лица Сна: «Не можешь победить? Влейся в нас!»

Вряд-ли стоит считать, что данное упражнение приведёт к ОСам, но оно может быть полезно для тех, кто считает, что не видит снов, а так-же в том случае, если у сновидца нет силы выйти из тела, но он знает, что его навещают во сне, - благодаря данному упражнению он сможет запомнить всё, что случится во сне.

### **Для чего запоминать сны?**

Во-первых, это укрепляет память и в начальной небольшой степени развивает Сновидческое Внимание.

Во-вторых, во сне можно получить любые знания и потому сны необходимо помнить, иначе полученные знания окажутся бесполезными.

У некоторых племён младенцу не дают имени до тех пор, пока кто-нибудь не услышит имя во сне. У других полководцем может стать лишь тот, кому перед битвой приснится победа. Многие малые народы считают, что кем увидишь себя во сне, тем и надо стать, т.к. любая способность сначала должна присниться, лишь затем она проявляется. Чтобы узнать, чем болен человек, многие целители ложатся спать, держа любую вещь больного в руке или положив её себе под подушку, и так получают ответ. Когда имеется любой вопрос, ответ на коий невозможно получить обычным способом, люди ложатся спать в надежде, что увидят ответ во сне.

### **Самопосвящение в ловца снов**

*Шаг 1.* посидеть в одиночестве или отстранившись ото всех, и вспомнить как можно больше того, что ты помнишь из всех когда-либо виденных снов.

*Шаг 2.* считать свои сны чем-то важным и необходимым для себя; для этого придумать цель, ради которой ты должен запоминать свои сны (цель может быть такой: «Хочу запоминать свои сны, потомучто я этого хочу, такова моя воля» или такой: "Хочу запоминать свои сны, чтобы..." (*продолжение придумай сам*)).

*Шаг 3.* находясь в людном месте, окинуть людей взглядом и подумать: "Все люди видят сны";

*Шаг 4.* поразмышлять над тем, что могло сниться каждому из всех этих людей.

*Шаг 5.* после размышления сказать себе: "Теперь я буду помнить все свои сны".

### **Предварительные требования**

- ❖ найти место для постоянных занятий яркими снами (вполне подходит спальня);
- ❖ завести толстую тетрадь – это будет "Еженочник" (если ты намерен вести записи, но еженочника у тебя пока нет, то временно вести записи не абы где, а на отдельных листах (это придаст важности делу), а потом заведёшь еженочник и вставишь эти листы туда);
- ❖ в качестве еженочника можно использовать записную книжечку с прикреплённым на нитке карандашом или ручкой; книжечка должна висеть на верёвочке на шее или лежать недалеко от рук – на случай, если будешь просыпаться несколько раз за ночь после каждого яркого сна и сразу записывать (записывание ярких снов в еженочник не должно идти в ущерб их запоминанию, т.е. вспоминать нужно не только для записывания);
- ❖ еженочник можно класть под подушку, писать в нём особой ручкой (ручкой определённого цвета или ручкой, которой пишешь только в нём и нигде больше), употреблять для письма особые буквы (определённое начертание привычных букв; изменение почерка; слова твоего языка, записанные буквами иностранной азбуки; пользование непривычной азбукой, азбукой придуманной тобой или составленной из букв разных азбук и пр.) и вообще относиться к нему как к некой тайне, драгоценности;
- ❖ перед сном заранее положить в еженочник закладку там, где будешь записывать очередной сон;
- ❖ при пробуждении у тебя должна быть только одна мысль: "Что мне снилось?";
- ❖ прицеливание на выполнение определённой установки происходит в первые 3 минуты перед сном, поэтому именно в это время внушай себе, что запомнишь всё, что тебе приснится;
- ❖ сразу после пробуждения записывай всё запомненное в еженочник, причём, писать желательно быстро, не задумываясь о почерке, и в настоящем времени – так легче вспоминается;
- ❖ если просыпаешься по несколько раз за ночь и записываешь яркие сны по горячим следам, то хорошо:



- а. спать возле незавешенного окна, чтобы не включать свет;
- б. спать недалеко от выключателя;
- в. иметь возле себя ночник или светочёк на батарейках;
- ❖ сны лучше тебя знают, что важно, а что нет, а потому при записи сна нужно описывать всё из увиденного и запомненного, а не только то, что кажется важным;
- ❖ ведя еженочник, возможно, ты заметишь некие закономерности – в какие дни что лучше получается или не получается; можешь подбирать свои сновидческие дела в соответствии с этими закономерностями, но лучше их превозмогать, стараться, чтобы твой успех зависел только от тебя, а не от каких-то закономерностей;
- ❖ вместо записывания утверждения в еженочник можешь сделать бумажные билетки и написать на них: "Билет на получение сна *такого-то*" (нужно заранее придумать сну название) и на ночь клади 1 билетик под подушку; как только "получишь сон по билету", билет порви и выброси; если хочешь несколько раз получить один и тот-же сон, можно билет не выбрасывать, а несколько раз воспользоваться одним;
- ❖ вместо еженочника можно применять любой прибор для записывания голоса;
- ❖ можно завести в миросети свою страничку с описанием своих снов, выходов из тела и прочего. Понимание того, что тебе нужно время от времени обновлять страничку, т.к. её читают посетители, будет заставлять тебя получать необходимый опыт. Можно выкладывать его в сеть не сразу, а несколько позже;
- ❖ со временем или сразу еженочник можно упростить до следующего списка:

<b>Цель</b>	Сюда пишешь, с какой целью погружаешься в сон, что намерен увидеть или сделать во сне.
<b>Предварилровка</b>	Отмечаешь, что ты делал для вызывания яркого сна. Этот и предыдущий пункты можно заполнять перед сном.
<b>Память</b>	Насколько хорошо запомнилось всё виденное во сне.
<b>Местность</b>	Опиши местность, в которой разворачивалось действие сна. Если ведёшь карту, можно просто указать сектор карты.
<b>Содержание</b>	Расписываешь во всех подробностях, что ты видел, особе внимание уделяя образам, попавшим в сон из обыденной жизни. Это самый большой пункт.
<b>Связность</b>	Оцениваешь связность виденных событий – что из чего следовало, что с чем согласовалось, не был-ли сон совсем бредовым.
<b>Чёткость</b>	Отмечаешь чёткость виденного изображения – размытое, неполное, строгие очертания и т.д.
<b>Необычное</b>	Отмечаешь всё показавшееся тебе необычным, отличающимся от привычного.
<b>Власть</b>	Отмечаешь, был-ли ты способен к самостоятельным действиям или подчинялся ходу сна или просто наблюдал.
<b>Чувства</b>	Опиши, что ты чувствовал, работало-ли твоё обоняние, осязание и т.д.
<b>Переживания</b>	Были-ли переживания, что-то нервное.
<b>Цвет</b>	Какие цвета ты видел в пространстве? Вещи какого цвета ты видел? А какого цвета были люди? А животные?
<b>Звук</b>	Слышал-ли ты звуки, голоса, или было тихо?
<b>Чувство тела</b>	Ощущал-ли ты и как именно ощущал во время яркого сна своё тело – либо то, которое лежит и сновидит, либо то, которое пребывает в ярком сне.
<b>Повтор</b>	В какой раз тебе приспал этот сон? В какой раз ты оказался там в одном и том-же месте, стечении обстоятельств? В какой раз видишь один и тот-же образ?
<b>Дата</b>	Указываешь дату. Со временем, скорее всего, эта строка станет ненужной и можно будет её убрать (заполнять можно перед сном, но пока не указывая времени).
<b>Примечания</b>	Что тут писать, решай сам.

В некоторых строках (таких как "Память", "Связность", "Чёткость", "Власть") не обязательно расписывать подробности и вообще там необязательны слова – можно просто ставить себе оценку, например – от 0 до 100%, от 1 до 10 баллов, от 1 до 5 как в школе, или как на зачёте – «хорошо», «удовлетворительно», «плохо».

Ещё в еженочнике можно зарисовывать виденное в ярком сне. Если слышал гудьбу – попробуй наиграть, если слышал песню – попробуй её спеть, если какой-то предмет из виденных особенно понравился или кажется очень важным – попробуй его сделать.

Если ничего не смог запомнить, то так и запиши – "ничего", но никогда не оставляй лист пустым.

- ❖ работая с яркими снами, тебе будут сняться разные сны и даже иногда осознанные, поэтому можешь завести сразу 2 еженочника – один для ярких снов, другой для осознанных, и отдельно от них – карту;
- ❖ если не хочешь вести еженочник и карту, то сразу после пробуждения нужно:
  - (а) рассказывать кому-нибудь (но не врагу и не равнодушному человеку) свой сон и обязательно обсуждать (но если это был осознанный сон, то желательно рассказывать о нём только по истечении 9-ти дней, иначе возможна потеря силы);
  - (б) прокручивать в памяти все события сна – хорошо для этого водить головой влево-направо, давать сну номер или название (делать это хорошо не совсем проснувшись и повторять ещё раз окончательно проснувшись, а затем сколько сгодно раз в течении дня);



(е) перед сном вспоминать прошлые сны, настраиваясь на тот из них, который более всего соответствует тому, что ты хочешь сделать или увидеть в ярком сне в этот раз;

- ❖ приучи себя просыпаться после каждого сна, чтобы наяву утвердить сон в памяти, но просыпайся медленно, сохраняя ощущение сна и основные моменты сновидений;
- ❖ если очень боишься забыть свой сон, то на ночь выпей 0,25 литра любой жидкости и когда ночью будешь разбужен желанием освободиться от выпитого, не упускай миг, когда можно вспомнить сон по горячим следам, пока ты ещё почти спишь;
- ❖ перед сном можно завести будильник так, чтобы он недолго звонил через каждые 90 хвиль, тогда ты будешь просыпаться, предположительно, после каждого сна и будешь иметь возможность записать его по горячим следам;
- ❖ если ты проснулся ночью и помнишь очень насыщенный сон, записать который полностью сейчас не можешь, то запиши ключевые слова (например: стройка, пёс, драка, шея, исчез, боюсь), по которым сможешь восстановить утром содержание сна;
- ❖ если запоминаешь слишком много снов, то можно записывать подробно только самые забавные, а от остальных оставить только ключевые слова;
- ❖ чтобы утвердиться в запоминании снов, хорошо-бы, лёжа, вспомнить свои сны, потом встать и в этом положении закрепить память о них, вспомнить ещё раз, причём проследить, чтобы в обоих положениях память была одинаково добротной;
- ❖ отслеживай во сне признаки того, что ты видишь сон; затем составь список этих признаков сна; для важности можно придать ему примерно такой вид:

Внутренняя осведомлённость	Действие	Очертание	Обстоятельства
Случаи, когда ты сам совершаешь нечто такое, чего не можешь совершить наяву. Например: открываешь запертую дверь желанием её открыть, или, если наяву ты слеп, то теперь видишь.	Случаи, когда что-то несурзное происходит само собой. Например: твои ноги живут самостоятельной жизнью и не слушаются тебя, или к тебе постоянно подбегает мохнатая рыжая черепаха размером с собаку, ты её гладишь, и чувствуешь, что её шерсть похожа на кожу померанца.	Случаи, когда ты являешься не тем, кто ты есть на самом деле, или, найдя нечто существующее в яви, видишь в нём какое-то отличие. Например: наяву ты писаная красавица, а тут вдруг ты стала старой бородатой женщиной, или, встретив своего закогого, замечаешь, что он какой-то не такой, совсем на себя не похож.	Случаи, когда с тобой происходит нечто такое, что, по-твоему мнению, никогда не должно произойти наяву. Например: ты скрываешься от правосудия, или твоя кровать стоит на улице, или все называют тебя не твоим именем.

Короче, это должны быть такие признаки, которые побуждают воскликнуть: "Если это так, то это сон! Я во сне!" и осознаться.

Каждый раз перед сном прочитывай весь список и по каждому признаку внушай себе: "Если я вижу (то-то), значит: я во сне. А раз я во сне, то мне надо осознаться".

Подсчитывай, какой признак сколько раз тебе встречался. Отдельно выпиши те из них, из-за обнаружения которых ты не только понимал, что ты находишься во сне, но и после этого вёл себя осознанно, наперекор ходу сна.

В еженотнике, при описании содержания снов, всегда подчёркивай признаки сна.

Можно заказывать или вызывать себе яркие сны с каким-либо одним из этих признаков, тогда наверняка осознаешься.

- ❖ выделяй для глубокой дремы и для сна как можно больше времени, ложись спать пораньше;
- ❖ с помощью вышеизложенного, а так-же силой воли, выработать в себе привычку запоминать все сны каждой ночи.

### Укрепление привычки к записи снов

Для чего запоминать сны, ты уже понял. Но чтобы иногда отдохнуть от такой серьёзности, можно при записи снов делать их якательный перевод, заменяя в своём изложении все существительные и местоимения на «я». Подобная запись может выглядеть, например, так: «Я немного посидел с собой на мне, погладил себя и ушёл уверенный, что я себя спас». Это весело и подбадривает в желании записывать сны.

### Самопосвящение в творческую работу с яркими снами

Шаг 1. в бодрствовании выбрать место, недалеко от дома, которое чем-либо напоминает виденное когда-либо во сне.

Шаг 2. посетить это место.

Шаг 3. оглядеться, точно отметить своё местоположение по отношению ко всему вокруг.

Шаг 4. рассматривать всё достаточно долго, чтобы впитать настроение этого места.

Шаг 5. задуматься над тем, что это место является отражением твоей личности и воображения, ведь не случайно-же из всех доступных мест ты выбрал именно это.

Шаг 6. всё, что ты сейчас видишь, отражает твоё отношение к повседневной жизни.

Шаг 7. ответить на вопросы: Бывали-л ты здесь раньше? Что в этом месте напоминает твои сны? Видели-л ты это место во сне? Если-бы оно приснилось тебе сейчас, что произошло-бы в твоём сне дальше?

Шаг 8. понаблюдать за окружающими людьми, а если нет людей, то за животными, насекомыми, природой или предметами. Мысленно произнести: «Здесь каждый видит яркие сны».

Шаг 9. подумать, что окружающие, возможно, тоже когда-то видели это место во сне.

Шаг 10. подумать, что многое из того, что ты видишь, создано под влиянием ярких снов – сначала это было увидено в ярком сне, затем воплощено наяву.

Шаг 11. ответить на вопросы: Мог-бы ты воплотить наяву что-то из своих ярких снов? Что именно? А другие могли-бы?

Шаг 12. побродить сколько хочется по выбранному месту, и, пока ходишь, отмечать вокруг себя возможные образы из ярких снов.



### Чтобы лучше запоминать сны

*Шаг 1.* наполнить стакан водой.

*Шаг 2.* выпить половину и поставить стакан рядом с кроватью. Пока пьёшь, скажи себе, что когда проснёшься и выпьешь вторую половину, то вспомнишь всё, что снилось.

*Шаг 3.* засыпая, вспомнить о своём решении.

*Шаг 4.* когда проснёшься, сразу выпить оставшуюся часть воды, и начать вспоминать.

### Порядок заказывания ярких снов

*Шаг 1.* сделать свою спальню привлекательной, убрать все раздражающие и неуместные вещи, чтобы ничто не мешало тебе изучать сны.

*Шаг 2.* посидеть в спальне и подумать, что тебе хотелось-бы узнать (чем точнее выразишь суть своих забот, тем более определённым будет содержание последующего яркого сна).

*Шаг 3.* подобрать одну или несколько вещей, отражающих, по твоему мнению, основное настроение и сущность предполагаемого яркого сна.

*Шаг 4.* выбрав подходящие вещи, расставить их в спальне так, чтобы красота помещения радовала взор; можешь положить их возле себя или под подушку.

*Шаг 5.* если считаешь необходимым, то послушать подходящую гудьбу, посмотреть подходящее кино, зажечь благовония.

*Шаг 6.* перед тем, как погасишь свет и ляжешь в постель, в нескольких словах выразить своё желание относительно яркого сна (например: "Нынешней ночью я увижу яркий сон" или "Нынешней ночью в ярком сне я увижу огурец").

*Шаг 7.* если ведёшь еженочник, то записать в него своё утверждение. Вместо этого или в дополнение к этому можно выразить своё утверждение в рисунке.

*Шаг 8.* если ведёшь еженочник, то занести в него свой рисунок.

*Шаг 9.* сосредоточиться на своём рисунке и повторить утверждение (сосредотачиваясь и повторяя утверждение, можно многократно обводить рисунок).

*Шаг 10.* напомнить себе, что после пробуждения будешь помнить свои сны.

*Шаг 11.* пока засыпаешь, иногда или постоянно мысленно повторять утверждение, рисунок и шаг 10-й.

### Порядок вызывания ярких снов

*Шаг 1.* знать, что ты способен вызвать яркий сон.

*Шаг 2.* намереваться увидеть яркий сон.

*Шаг 3.* сочинить короткое утверждение о желаемом ярком сне (например: "Нынешней ночью в ярком сне я увижу кактус" или просто: "Нынешней ночью я увижу яркий сон").

*Шаг 4.* войти в дрему.

*Шаг 5.* в состоянии дрёмы повторить утверждение.

*Шаг 6.* если хочешь увидеть в ярком сне что-то определённое, то воображать то, что хочешь увидеть. Вообще-то для желанного сна достаточно просто лечь спать, остановить мысли, воображать и удерживать образ того, что хочешь увидеть во сне (чаще всего так выбирают место, где хочешь оказаться во сне).

*Шаг 7.* выйти из дрёмы, потом лечь спать или засыпать не выходя из дрёмы.

Вероятность видения яркого сна при этом упражнении усилит складывание пальцев троеперстием (ладони вверх) на обоих руках.

### Предсказание сновидений

Что так впечатлило меня при бодрствовании, что я, вероятно, увижу это во сне? Что мне сегодня приснится? Что я хочу увидеть во сне? Ответ на эти вопросы. Ответ на них можно затем использовать при вызывании ярких снов (*шаг 3*) или просто думать о нём при засыпании, ожидая, что когда увидишь его во сне, то непременно запомнишь такой сон или осознаешься.

### Творческое утверждение

В дополнение к обычному утверждению или вместо него можешь сочинить незамысловатое стихотворение или нечто вроде рассказа-мечты без особого смысла, но чтоб это было именно про то, что ты намерен увидеть во сне. Можно не сочинять самому, а воспользоваться готовым, если у тебя есть книги подобного содержания.

Если будешь сочинять сам, то учти, что всё должно быть написано в настоящем времени.

Творческое утверждение можно использовать без заказывания/вызывания яркого сна, ибо, прочитанное в состоянии дрёмы, оно может само принести тебе яркий сон.

### Сонник наоборот

*Шаг 1.* решить, что ты хочешь получить наяву – любовь, успех в каком-либо деле, власть, отказ от вредной привычки и т.п.

*Шаг 2.* найти в каком-либо одном толкователе снов образ, толкуемый как любовь, власть или что ты там ещё хочешь получить.

*Шаг 3.* вознамериться увидеть в ярком сне выбранный образ.

*Шаг 4.* свято веровать в то, что если тебе приснится этот образ, то обозначенное им сбудется наяву.

*Шаг 5.* выполнить заказывание или вызывания яркого сна с этим образом.

Если выбранный образ является какой-либо пищей, то перед сном, кроме заказывания/вызывания яркого сна, внимательно поразглядывай эту пищу, отметь её красоту, затем войди в дрему и медленно, наслаждаясь, съешь эту пищу. Или положи её возле себя на время сна.

Если в ярком сне ты не увидишь «съедобный» образ, то не растраивайся, ведь ты работал с ним в состоянии дрёмы, а значит – пол-дела уже сделано.



Можно заказывать яркий сон сразу с несколькими образами, но они должны быть взаимосвязаны и взаимодополняющи.

### Упражнение на развитие способности к проверке яви

**Шаг 1.** составить список событий-целей, встретиться с которыми, ты будешь спрашивать себя: "Это сон или нет?". На каждый день поставь 3-4 таких события; например:

#### ПОНЕДЕЛЬНИК:

1. я что-нибудь пишу;
2. я чувствую боль;
3. я слышу как кто-то произносит моё имя;
4. я считаю деньги.

#### ВТОРНИК:

1. я замечаю, что мечтаю;
2. я вижу животное;
3. я бросаю что-нибудь в мусорное ведро.

Или на 1-й день поставь одно событие-цель, на 2-й день это-же событие и ещё одно, на 3-й – те два и ещё одно, и т.д. Среди обычных событий-целей можно иногда ставить свои признаки сна.

**Шаг 2.** каждый день утром прочитывать и заучивать наизусть события-цели этого дня.

**Шаг 3.** в течение дня непрерывно наблюдать, отслеживать события-цели.

**Шаг 4.** при встрече с событием-целью, делать проверку яви.

**Шаг 5.** перед сном записать: сколько целей ты поразил, какие не смог поразить (не заметил или заметил, но не сделал проверку яви), какие из них вообще не появились, какие появились несколько раз и сколько именно раз.

Делать до тех пор, пока научишься поражать все или почти все события-цели каждого дня.

Можно вводить созвучия в запоминание событий-целей (то-же самое применимо к любым необычным случаям); например:

<i>Если видишь колдуна –</i>	<i>Если плаваю в реке,</i>	<i>Если вдруг собака мчится,</i>
<i>значит, спишь ты, старина.</i>	<i>то, возможно, сон на дне.</i>	<i>то, наверно, сон мне снится.</i>

Можно запоминать всё, т.е. создать матрицу памяти. Всё, что будешь запоминать потом, будет в неё добавляться и связываться с другими воспоминаниями. Вспоминаешь что-то одно – и сразу другие вещи, к этому привязанные, вспоминаются сами. К каждой из них надо привязать проверку на сон это или нет. И получится: во сне вспоминаешь хоть что-нибудь, и любая мысль тянет за собой другие мысли, а та ещё другие, и ты вспоминаешь, ято надо проверить – во сне ты или нет.

### Заказывание или вызывание яркого сна с помощью проверки яви

**Шаг 1.** целый день через каждые пол-часа останавливаться, оглядываться вокруг, восторгаться окружающей обстановкой и спрашивать себя: "А не сон-ли это?".

**Шаг 2.** попробовать усилием воли изменить что-нибудь, например: у тебя на руке 5 пальцев, а ты захоти, чтоб их было 6; можешь сказать вслух: "Повелеваю, чтоб на каждой руке у меня было по 6 пальцев!".

**Шаг 3.** если желаемое изменение действительно произойдёт (пальцев на самом деле станет 6), значит – ты находишься не просто в ярком сне, а скорее всего в сновидении; если изменения не произойдёт (пальцев останется 5), значит – ты бодрствуешь.

**Шаг 4.** если выяснится, что ты бодрствуешь, то сказать себе: "Сейчас я бодрствую"; если выяснится обратное, сказать: "Сейчас я сновиджу".

**Шаг 5.** перед сном заказать или вызвать яркий сон.

**Шаг 6.** позволить себе подсознательно впитать опыт дневного упражнения по проверке яви, т.е. особо не сосредотачиваться на этом, а подумать: "Ну-ка я усну после этого всего. Что тогда будет?".

### Другие способы проверки яви

- 1) припоминая всё известное тебе время твоего пребывания в осознанном сне, вычленять мироощущение, подобное "кисельному", затенённому, словно муха в сиропе (это объёмное, единовременное ощущение целостного внимания, равномерно распределённого по всей области восприятия); как только это удалось, воспроизводить этот способ восприятия в обыденном состоянии. Далее необходимо постоянно, как только представится случай, воспроизводить этот способ восприятия мира, убеждая свой ум в том, что ты сновидишь. Сие в кратчайшие сроки приведёт к продолжительным и устойчивым осознанным снам, если будет создана благоприятная среда для оных. Главное: уделять таковому развитию внимания не менее 4 часов в день;
- 2) вести себя так, будто находишься во сне (исключая прыжки из окна и пр.) – как только начнёшь так поступать, сразу появится чувство, говорящее о том, что ты наяву, а не во сне;
- 3) носить при себе часы или любую другую вещь небольшого размера; иногда останавливаться, смотреть на эту вещь, затем отворачиваться, поворачиваться и снова смотреть – если что-либо в этой вещи или сама вещь изменилась, то ты находишься во сне;
- 4) на левой или правой ладони большими буквами написать: "ЭТО СОН!!!" и ходить так целый день, не забывая почаще смотреть на ладонь и читать надпись – таким образом, если во время сна ты увидишь свою ладонь и на ней будет такая надпись, то это должно будет помочь тебе осознаться, а если надписи не будет, то при условии, что наяву ты успели к ней привыкнуть, это опять-таки должно будет помочь осознаться;
- 5) написать на ладони правой руки своё имя и прочитать, после чего посчитать на ней количество пальцев, затем посмотреть на ладонь левой руки и задержать взгляд на несколько мгновений, потом вернуть взгляд на ладонь правой руки и снова попробовать прочесть надпись и пересчитать количество пальцев. Если ничего не изменилось, можно произнести тихо или про себя: «Возможно, это не сон». Если итог отличается, то вероятно, что ты достиг осознания во сне, и можешь произнести: «Возможно, это сон»;
- 6) зажать ноздри, закрыть рот и дышать ладонью; если не задыхаешься – ты во сне;
- 7) приложить палец к телу или к стене и попробовать просунуть его сквозь это – если получится, значит: ты во сне;
- 8) если подозреваешь, что ты во сне, то попробовать восстановить последовательность своих действий за последние несколько часов; если выяснится, что ты недавно летал или только что вернулся с далёкой звезды, значит: ты спишь;
- 9) положить себе что-нибудь небольшое в обувь (например: камешек) и пусть это неприятное ощущение всё время напоминает тебе о необходимости проверять явь (многие сны станут начинаться с ощущения камешка в обуви или во сне у тебя его нет и ты удивляешься



почему тебе ничего в ногу не давит и осознаёшь что это сон, или камешек есть, но ощущения какие-то необычные и ты опять-же понимаешь что это сон);

10) днём иногда нагибаться и пытаться поцеловать, лизнуть, укусить или просто взять в рот свой половой уд. Если ты не продвинутый хатха-йогин, то наяву это у тебя никогда не получится. Перед сном закажи или вызови себе яркий сон, где ты будешь то и дело выполнять этот способ проверки яви. Запоминание сна в этом случае – 99%! А если чувства не возьмут верх, то и осознаешься (надобно быстро отвлечься от проверки яви и заняться чем-нибудь другим);

11) после того, как подойдёшь к любой двери или дверному проёму, останавливаться и шептать: «Это сон?»;

12) проверять зубы языком, и как только они начнут выпадать, ты осознаешь нахождение во сне.

Если ты привык то и дело спрашивать себя: "А не сон-ли это?" вслух и задашь вслух этот вопрос в сновидении, то образы сновидения могут сказать тебе, что это не сон, а явь, и с их точки зрения они правы. Но это может сбить тебя с толку и ты не осознаешься. Поэтому привыкай задавать этот вопрос только мысленно, а если всё-же хочешь вслух, то привыкай никому никогда ни в чём не верить на слово и всегда всем отвечать: "А ну-ка я сам проверю!".

Поскольку мозг не различает состояний сна и бодрствования, возможно, будет полезней вместо: "Это сон или нет?" спрашивать себя так: "Где я сейчас нахожусь? В каком мире? Наяву или в мире сновидений?".

Пока не умеешь осознаваться во сне, проверкой яви желательно заниматься каждый день. Да и потом не помешает.

Если ты выработал привычку мысленно задавать себе вопрос: "Бодрствую я или сплю?" и, прежде, чем ответить, усердно думаешь, то могут быть случаи, когда ты будешь задавать себе этот вопрос в бодрствовании, а будет оказываться, что ты лежишь дома на кровати и видишь сновидение.

Если осознание выключено днём, то оно не включается и ночью. Поэтому так важно делать проверку яви в бодрствовании.

### **Вспоминание мет сна**

Проснувшись, перебери свой сон с точки зрения нарушений того, что считаешь разумным, а на самом деле – с точки зрения нарушений Образа Мира, которым пользуешься в бодрствовании. И каждую находку помечай: "Это была мета сна! Она была дана, чтобы я понял: я сплю! Я должен был узнать и пробудиться внутри сна, а я её пропустил. И эту пропустил, и ту...".

В еженочнике раздели каждый лист на 2 части: на одной будешь записывать сон, а на другой анализировать его на предмет мет сна.

### **Меты сна в кемаре**

Ясно, что лошадь, у которой 2 головы, направленные в противоположные стороны, должна вызвать у тебя сомнение в том, что это действительность. Уж слишком это странно. Но когда ты глядишь на мужчину, зная, что это твой учитель танцев, потом отворачиваешься, снова поворачиваешься, видишь вместо него женщину, но продолжаешь знать, что это тот-же самый твой учитель танцев, который всегда становится женщиной, когда преподаёт девочкам – эта странность уже другого порядка. Тут ты словно сам себя уговариваешь её принять под предлогом некой разумности: конечно, так-же удобнее не смущать девочек!.. И осознать это как мету сна сложнее.

Уже одного такого наблюдения над «разумностью» сна должно быть достаточно для того, чтобы усомниться, что снаразумность соответствует дневному разуму. Скорее всего, все случаи, когда ты ощущали себя во сне разумным, были примерами снаразума, но ты не заметил противоречий в его построениях. Возможно, их даже и не было, но это всё равно снаразум, и он всего лишь совпал с тем, как решал-бы задачу днеразум.

Но разум дня обладает одной чрезвычайно важной частью, которая не применима ко сну: он выстроен на основе Образа Мира. А во сне ты путешествуешь не в тех мирах, которым этот Образ соответствует.

### **Меты сна наяву**

Если ты удивляешься нарушениям Образа Мира, которые происходят во сне постоянно и с завидной закономерностью, то в основе этих нарушений есть действительность, которую они отражают, - иной мир, которому во сне соответствует иной Образ мира. Подтверждает это то, что там наш разум во время сна всегда спокойно принимает все нарушения как должное. Ты относишь странности сна к ошибкам дневного разума всего лишь потому, что не допускаешь мысли о том, что у тебя может быть и другой разум. Этого не может быть, потому что в дневной жизни и в дневном Образе мира такого нет. Человек ничего не подозревает о 2-м себе, потому что они (двое Я) из разных миров и даже не хотят допускать мысли о возможности собственной 2-й жизни...

Когда увидишь мету сна наяву, вернись в разум. В осознанном сновидении тоже не происходит никакого иного пробуждения, кроме как возвращения в днеразум. Отличие таково: ты возвращаешь обычный дневной разум, оставаясь в ином мире, т.е. в условиях «искажённого», условно говоря, восприятия, - восприятия, которое показывает мир иным, независимо от того, действительный-ли это мир, или-же это всего лишь мир твоих собственных образов. Мир твоих образов – это тоже не мир, в котором ты воплотился.

### **Вызывание яркого сна с помощью мнимого освоения мира сновидений**

*Шаг 1.* осмотреться вокруг, определиться в окружающем пространстве и убедиться, что ты находишься в состоянии бодрствования.

*Шаг 2.* понять, что когда тебе снится сон, ты точно так-же считаешь, что бодрствуешь.

*Шаг 3.* убедиться, что ты бодрствуешь, но это не значит, что тебе не снится сон.

*Шаг 4.* когда это понимание проникнет в твоё осознание, начать исходить из того, что тебе в самом деле снится сон, ты оказался в мире сновидений, который окружает тебя со всех сторон, и этот мир есть на самом деле, он полностью настоящий. Дотронься до земли – она твёрдая. Ущипни себя. Чувствуешь?

*Шаг 5.* передвигаться по пространству, осознавая, что передвигаешься внутри сновидения, и, не забывая, что всё вокруг – настоящее. Внимательно изучать каждую вещь, каждую часть пространства.

*Шаг 6.* перед сном выполнить вызывание яркого сна. Можно просто сказать себе: "А теперь опять в мир сновидений!" и заснуть.

Сон – это по сути то-же самое, что и явь. Дабы понять, что ты находишься во сне, всё, что от тебя требуется, это, сомневаясь, осмотреться и, если это сон, ты обязательно заметишь необычные перемены.



Когда будешь относиться к происходящему наяву как к осознаваемому сну, говори себе: "Я должен запомнить всё, что со мной сейчас происходит", а так-же можешь некоторые вещи рассматривать пристально, "чтобы вспомнить, когда проснусь".

Днём не перенапрягайся, воображая себя живым сновидением, ведь это может уменьшить вероятность оказаться в сновидении. Делай всё без напряжения.

Днём иногда отмечай не последовательность событий, а последовательность виденных образов (например: вместо "Сел на стул, посмотрел в окно, почесал затылок" – "Стул, окно, затылок"). Это способствует запоминанию снов и обнаружению признаков сна.

### **Прогонка яркого сна**

*Шаг 1.* утром, готовясь проснуться, сказать или помыслить: "Я собираюсь спать".

*Шаг 2.* проснуться и заняться дневными делами, время от времени говоря себе: "Сейчас я нахожусь в ярком сне".

*Шаг 3.* придумать, какие события ты хочешь видеть в ярком сне. События должны быть такими, чтобы ты без труда мог разыграть их в бодрствовании.

*Шаг 4.* ещё раз сказать себе: "Сейчас я нахожусь в ярком сне", затем, не боясь и не стесняясь окружающих, немедленно начать разыгрывать всё, что задумал.

*Шаг 5.* в какой-то миг выполнения упражнения спросить себя: "Не вижу-ли я сон?"; спокойно подумать о смысле вопроса и вообразить, что ты находишься дома и спишь в своей постели; затем отвечать утвердительно: «Да, всё происходящее со мной – лишь яркий сон».

*Шаг 6.* кончив разыгрывать задуманное, тихо сказать вслух: "Возможно, позже я увижу яркий сон о происходящем сейчас".

*Шаг 7.* как только осознаешь мысль *шага 6-го*, отвлечься от неё и вернуться к повседневным делам.

*Шаг 8.* когда ляжешь спать и почувствуешь, что начинаешь засыпать, сказать себе: "Я нахожусь на грани пробуждения. Скоро я проснусь в сновидении и полностью осознаю всё происходящее".

*Шаг 9.* позволить себе погрузиться в глубокий сон.

Можно заниматься прогонкой уже когда-то бывшего сна.

После воображения яви как яркого сна, засыпай, воображая красную букву А в горловой чакре – это может привести к сновидению, а если нет, то усилит способность к ярким снам.

### **Йоговское упражнение на яркий сон**

*Шаг 1.* расслабиться, сделать несколько глубоких вдохов и сосредоточиться на ощущении своих конечностей.

*Шаг 2.* почувствовать, как постепенно снижается чувствительность конечностей, и ты медленно проваливаешься в сон.

*Шаг 3.* быстро переключать внимание с конечности на конечность, при этом, по возможности, отменяя все посторонние мысли, которые будут лезть в голову.

*Шаг 4.* когда ощущения в конечностях исчезнут почти полностью, переключить внимание на позвоночник и сосредоточиться на каждом позвонке.

*Шаг 5.* очень медленно направить поток силы от основания позвоночника вверх.

*Шаг 6.* когда поток достигнет вершины, представить весь позвоночник как мужской половой уд, а точку его соединения с черепом как влагилице.

*Шаг 7.* сосредоточиться на ощущениях позвоночника-члена, проникающего во влагилице. Когда ощущения станут отчётливыми, вспомнить, что это твой член. В этот миг в огромном количестве вырабатываются зрительные и осязательные ощущения.

*Шаг 8.* удерживать полученные образы и ощущения до тех пор, пока заснёшь. Постарайся немедленно увидеть и удерживать свои руки перед глазами.

Ежедневные занятия этим упражнением позволяют в сравнительно короткое время достигнуть почти 100% в запоминании снов. Могут случаться и осознанные сны.

### **Способы получения ярких снов**

- 1) очень долго (желательно – не меньше месяца) находиться в полном одиночестве (едой запастись заранее) и желательно – в полной темноте без окон;
- 2) внезапно поместить себя в непривычное положение (например: шёл-шёл и вдруг ни с того ни с сего забрался на стол и хлопнул себя по ляжке 3 с половиной раза), быстро произнести утверждение о получении яркого сна;
- 3) выбрать несколько упражнений, расположить их в определённой последовательности, выполнять каждый день по одному из них – это усилит твою волю и приблизит к достижению ярких снов или даже даст яркие сны;
- 4) умышленно менять место для занятий яркими снами, и перед засыпанием в каждом новом месте сосредотачиваться на мысли: "Любопытно, что я увижу в ярком сне, когда засну именно в этом месте?";
- 5) заснуть в том месте, где спать не положено (например, на работе);
- 6) с тем-же умыслом засыпать в заранее определённых положениях тела ("Любопытно, что я увижу в ярком сне, когда засну именно в этом положении?");
- 7) с тем-же умыслом менять время отхода ко сну ("Любопытно, что я увижу в ярком сне, когда засну именно в это время?");
- 8) перед сном положить под голову камень, а проснувшись укусь угол подушки и избегать смотреть в окно;
- 9) перед сном представить себя в конце какого-либо сна и воображать, что ты просыпаешься и записываешь этот сон;
- 10) перед сном (а лучше даже утром) нанести на карту миров сна новое место, которого ты никогда не видел, которое ты только что придумал (если хочешь попасть в уже существующее там место, то просто поставь на нём какой-нибудь значёк), и намереваться попасть в это место в ярком сне (может даже сновидение случится);
- 11) проснуться в самое чистое время – с 3-х до 4-х утра, умыться водой лицо и лечь опять с написанием помнить сны;
- 12) засыпая, осознавать большой объём своего кокона;
- 13) при пробуждении нажать указательным пальцем правой руки в межбровье.



### Опасные способы получения ярких снов

- 1) устроить себе "День Е". Думать так: "Сновиденье – это снова-день-Е. Кто такой этот Е? А-а! Е – это бо снов!". Придумать как он выглядит и нарисовать "Е, бога снов" или сделать истуканчика, изображающего его. Сочинить молитву для поклонения Е. Целый день поклоняться Е (желательно – постясь). Если ночью увидишь яркий сон, то поблагодарить Е; если ничего не увидишь, то возопить утром: "Какой сегодня день? А-а! СНОВА ДЕНЬ Е!" и опять поклоняться, но предварительно поругать Е за то, что он не послал тебе яркий сон прошлой ночью;
- 2) чтобы захватить сколько получится силы других людей и направить её на помощь осуществлению своего желания видеть яркие сны, прийти в людное место и ни с того ни с сего дурным голосом крикнуть так, чтоб все слышали: "С вашей помощью я нынешней ночью увижу яркий сон! Благодарствую!".

### Самые простые способы получения ярких снов

- 1) перед сном и засыпая сосредотачиваться на сердечной чакре, чувствуя в ней тепло, нечто вроде складки кожи, небольшое проседание чакры внутрь тела, и безграничную любовь ко всему на свете, - тогда сон запомнится;
- 2) перед сном вообразить что-либо или кого-либо в точке воли и воображённое приснится;
- 3) в любое время дня (хоть весь день!) и засыпая сосредотачиваться на точке в середине черепа и воображать в ней сияющий солнечный круг (в дополнение можно петь АОУМ, воображать, что на солнечном круге написано ॐ, а так-же представлять и чувствовать, что как-бы оттягиваешь эту точку к затылку, затем ко глазам, и так много раз), - тогда сны будут подробно запоминаться и станут очень яркими, почти как явь, а со временем, при должных усилиях, могут перейти в осознанные.

Чтобы эти способы работали лучше, перед их использованием нужно делать следующее: вообразить сушумну; сосредоточиться на нужной чакре; во время вдоха воображать и чувствовать как в то время, когда ты только начал вдох, одновременно снизу и сверху сушумны поступили 2 потока силы и остановились в выбранной тобой чакре; во время выдоха воображать как потоки входят в чакру, образуя в ней скопление силы в виде шара (при этом чувствовать тепло); с каждым выдохом шар увеличивается; делать такие вдохи-выдохи пока не раздуешь шар до таких размеров, пока не покажется, что хватит.

### Способы для учащения получения ярких снов

- 1) (а) одной рукой катать на ладони этой-же руки небольшие шары или орехи – сначала по 2, затем больше; (б) когда освоено а, тогда вращать шары в трудном направлении, сосредотачиваясь на ощущении, которое шары вызывают в подушечке основания большого пальца; (в) в ярком сне или в сновидении вспомнить ощущение от катания шаров (можно там взять что-то вроде шаров или камушков и покатать на ладони);
- 2) занимаясь взглядом вникуда "через не хочу", наблюдать за возникновением "не хочу", пробовать воображением изменить что-нибудь из того необычного, что видится в этом состоянии;
- 3) созерцать большой кусок ткани с узорами из четырёхугольников, не сводя с него взгляд и примечая особенности необычного зрения (картинка двоится, рисунки накладываются друг на друга, цвет меняется и пр.);
- 4) лёжа на спине, поднять глаза к потолку и ощутить, что смотришь выше потолка и видишь небо, а в нём – ласточку, пролетающую над тобой (не сканировать, не воображать, просто ощутить);
- 5) наяву стараться как можно чаще смотреть вверх, а на сон загадывать, чтобы в сновидении прижать взгляд к земле.

### Если сны перестали запоминаться

- 1) пусть днём произойдёт событие, которое напечалит тебе о сновидении;
- 2) полежать, не двигаясь и ни о чём не думая;
- 3) если не вспомнятся даже обрывки, то спросить себя: "О чём я только что думал?" или: "Что я только что чувствовал?"; уцепившись за нить размышления, попробуй добраться до памяти о снах;
- 4) если не помнишь содержание сна, то описать хотя-бы его настроение;
- 5) если не осталось памяти о снах, то спокойно писать в еженотничнике: "Я проснулся. Я не помню никаких снов. Я чувствую то-то" и далее в том-же духе. Постепенно что-то начнёт вспоминаться;
- 6) если не помнишь сна, то задавать себе наводящие вопросы: "Может быть, мне снилось...";
- 7) о ярком сне, который не можешь, но хочешь вспомнить, записать в еженотничнике: "Вспоминается" и не трогать его больше, сам придёт;
- 8) если не можешь вспомнить сегодняшней сон, то ещё раз описать тот, который помнится из прошлого опыта;
- 9) перечитывать еженотничник и просматривать карту, желая её уточнить и дополнить;
- 10) делать любую творческую работу, связанную с яркими снами (например: писать стихотворения, используя образы из ярких снов);
- 11) не ослаблять намерения, но и не слишком усердствовать;
- 12) пить по утру натощак свежий отвар ромашки;
- 13) поднять подушку повыше;
- 14) поменять положение тела;
- 15) накрыться/одеться более легко;
- 16) приоткрыть окно;
- 17) спать на природе или более близко к природе, чем обычно;
- 18) воображать красную букву А (есть только А, и А есть ты) или красный шарик, и сосредотачиваться на горловой чакре;
- 19) воображать красную букву А или красную бусинку, каждую последующую ночь делая её более сияющей;
- 20) думать о белой бусинке в чакре посреди лба;
- 21) воображать белую бусинку всё более лучистой в каждую последующую ночь;
- 22) перед сном делать упражнения по набиранию силы.



Как только ты понял, что забыл сон, подумай о том, что скрыло от тебя память о нём. Обычно это естественное смещение точки сборки и с этим ничего не поделаешь, кроме развития памяти и внимания. Но ещё это могут быть беспорядочные мысли, чувства и прочее, - в следующий раз ничему подобному не позволяй отвлекать тебя.

### Советы и замечания

- хотя у тебя есть постоянное место для занятий, не думай, что в других местах у тебя ничего не получится или получится хуже, чем обычно – это неправда;
- если после просыпания ты записал свой голос, а потом когда-нибудь слушаешь эту запись, то такое слушание может вернуть твою точку сборки в то положение, где она была во время записи, а это способствует наилучшему воспоминанию;
- высказывание утверждения в настоящем времени и без приказа (вместо "Нынешней ночью я увижу яркий сон" сказать "Каждую ночь я вижу яркие сны") может быть намного действеннее;
- попробуй утверждать не утверждая, примерно так: "Хорошо каждую ночь видеть яркие сны..." или "Хорошо видеть во сне (то-то)";
- засыпая можно намеревать себе не только яркий сон, но вообще любое желание (например: желание проснуться в определённое время, желание омолодиться; если заказываешь омоложение, то в конце утверждения скажи: "Я проснусь помолодевшим");
- если увидишь яркий сон, похвали себя;
- если хотел увидеть яркий сон, но не увидел, не ругай себя, а настраивайся на то, что в следующий раз ты его обязательно увидишь;
- если запомнилось только окончание сна, то вспоминай его в обратном порядке, не торопясь, разматывая в самое начало;
- если вспомнил только кусок сна ни сначала, ни с конца, то вспоминай, что было до него, что после, как-бы обваливая его в воспоминаниях, накручивая их на него;
- если сон начнёт вспоминаться днём, немедленно прекрати все свои занятия и предайся воспоминанию;
- если приснилось, что во сне тебя чему-то учили, но наутро ничего не помнишь, не покидай своей спальни и ни с кем не разговаривай, а лишь пребывай в одиночестве и постись, пока вспомнишь то, что забыл;
- если после яркого сна проснёшься среди ночи, не стоит размышлять о том, что в нём было необычным; вместо этого помысли: "Нынешней ночью в самый разгар яркого сна я осознаю, что вижу яркий сон"; сосредоточься на сонных ощущениях в теле и продолжай спать;
- если ты не увидел в ярком сне то, что хотел, и проснулся среди ночи, то засыпай, воображая желаемое;
- попробуй вспоминать один и тот-же сон по несколько раз и разными способами – это выявит новые подробности и улучшит память;
- если записывать сны и при этом держать в мозгу 1-2 подробности, о которых думаешь "записывать это или не записывать", то вскоре может вспомниться 1-2 сна целиком;
- записывать сны лучше в настоящем времени, как-будто они происходят сейчас, а не остались в прошлом, сие позволит при чтении возвращать точку сборки в положение этих снов;
- если ты выполнял в ярком сне какое-то упражнение или просто чем-то занимался, а не просто наблюдал, но проснулся и не можешь вернуться обратно, то продолжай выполнять незаконченное дело в своём воображении;
- если увидишь в ярком сне не то, что заказывал, начни вращать (не обязательно быстро) своё сновидческое тело пока окружающее не затуманится и не начнёт появляться именно то, что ты хотел;
- ищи наяву образы, возможно, подсказанные яркими снами – можешь сделать это привычкой, и когда встретишь такой образ, можешь говорить себе: "Я увижу яркий сон с этим образом нынешней ночью (или – однажды в будущем)";
- если в ярком сне ты являешься каким-либо животным или часто видишь неподалёку от себя одного или нескольких животных или людей – всегда одних и тех-же, то знай, что это твои духи-помощники, надо-бы наладить с ними связь;
- иногда после частого множественного видения ярких снов, которые ты заказывал или вызывал, нужно ничего не запрашивать, а принимать то, что тебе предлагается само, и пользоваться им; это нечто вроде отдыха;
- если желаешь кого-то вылечить, то пусть тебе снится бредовая петля, в которой ты постоянно приходишь к больному и водишь руками, поишь зельями, вешаешь на него обереги и прочее;
- если сны нечёткие, вообрази в горловой чакре красную каплю, излучающую яркий свет, заполняющий все каналы твоего тела;
- в течении дня давай себе установку, что будешь просыпаться очень медленно – это полезно как для развития памяти о ярких снах, так и для развития навыка осознания мига засыпания;
- проснувшись, наблюдай за пробуждением – как дышится, что чувствуется; не спеши вставать, припоминай, что снилось;
- если, проснувшись, изменишь положение тела, – сны могут забыться, потому оставайся в том положении, в каком проснулся, и вспоминай.

### Поведение в ярком сне

Поведение в ярком сне предполагает ступень между предсознанными и осознанными снами, поэтому для лучшего понимания сначала можно прочесть в главу «ОС и ВТО» и прочесть "Переделывание" в главе "2-е врата сновидения", а затем уже читай нижеприведённое. Так-же всем этим можно пользоваться, когда научишься полноценно осознаться; тогда просто замени словосочетание "яркий сон" на "сновидение", чтобы было понятней.

#### Основные правила:

1. Всегда настраиваться на приятные ощущения, которые ты получишь в ярком сне.
2. Никогда не забывать, что в ярком сне возможно всё, и даже то, что невозможно наяву.
3. Всегда добиваться хорошего исхода задуманного тобой для проведения в ярком сне и вытягивать из яркого сна какой-либо дар для себя.
4. Если окажешься в опасности, то всегда сопротивляться и противостоять любым образом или изменять событие. Если в ярком сне ты видишь, например, пожар, то подумай: "К чему мне бояться пожара, случившегося во сне?" и, придерживаясь этой мысли, смело иди навстречу огню. Подобным образом можно преодолеть все препятствия.



**Если ты в опасности и являешься жертвой:**

- чтобы не проснуться, относись к врагу не со страхом, а с любопытством, разглядывай его;
- когда встретишь врага, пытайся узнать, почему он тебе враждебен, можешь даже спросить у него об этом;
- если тебя преследует животное, то немедленно остановись, повернись к нему и ничего не делай, просто смотри, ибо есть вероятность, что это твой хранитель, и он заявит об этом, а если это не так, то всё равно произойдёт нечто забавное;
- если враг преследует тебя, то остановись, обернись и, если не хочешь разглядывать его, скажи: "Отпускаю тебя на покой сейчас и навсегда";
- если почему-либо решишь не "узнавать врага", то преврати его во что-нибудь или скажи ему нечто вроде: "Ты мёртв" или "Ты уходишь" или "Именем Верховного Бога изгоняю тебя из моего мира сновидений!" и враг подчинится;
- почувствуй, что части тела врага постепенно исчезают;
- посмотри на врага и отвернись, решив, что когда повернёшься – его уже не будет; затем повернись;
- если враг не подчиняется, нападай на него (*дальнейшие указания относятся именно к такому случаю*);
- даже если образ врага нечёткий, всё равно можно напасть и можно его победить;
- повернись к врагу и начни его пожирать, даже если невкусно (если он при этом подскажет лучшее решение, следует прислушаться);
- помысли: "Сила всех богов во мне! Это не я сражаю и побеждаю, это они сражаются и побеждают!" – ты мгновенно станешь неуязвим;
- сражайся насмерть, если необходимо;
- если враг убегает – догоняй и продолжай сражение пока не победишь;
- смерть врага сделает тебя сильнее;
- сущность убитого врага перейдёт в положительный образ;
- пожелай иметь любое оружие и оно появится перед тобой или у тебя в руках (точно так-же можно пожелать быть невидимым для врага и тебя перестанет видеть только враг, а можно пожелать стать невидимым для всех);
- почувствуй, что враг загорается или с ним происходит какое-либо иное разрушение – и оно произойдёт;
- начерти вокруг нападающего нечёткий (волнообразный) круг или ещё что-либо – это может:
  - а) уничтожить врага на время данного сна;
  - б) временно обездвигить врага;
  - в) переместить врага в неизвестное место;
- почувствуй, что изменяется вид или размер врага – это приведёт его в замешательство;
- измени место действия, чувствуя, как врага соскабливает препятствие, преодолеваемое тобой (например: ты вошёл в стену, а он не может);
- направь мысль в область сердца врага и выпей его силу;
- если кроме врага видишь кого-то ещё или у тебя в мире снов уже есть знакомые, то зови их на помощь, если нуждаешься в помощи, а пока они не придут – сражайся самостоятельно;
- любой проявляющийся к тебе недовольство считается отказывающим тебе в помощи либо врагом;
- образы, появляющиеся как друзья, но затем проявляющие по отношению к тебе недовольство или отказывающиеся помогать, - враги прикидывающиеся друзьями, на них можно нападать;
- если образ, который долгое время был тебе дружествен, вдруг нападёт на тебя или откажет в помощи, то можешь с ним сразиться, так сказать "вразумить", "поставить на место";
- враги будут врагами лишь до тех пор, пока ты их боишься;
- если враг тебя убил, то немедленно (лучше – сразу в тот миг, когда он тебя убивает) вообрази, что ты опять появляешься на том-же месте и в полном здравии;
- если ты победил врага, но не хочешь его убивать или он сам просит тебя об этом, то заставь его сделать тебе подарок (*подарком может быть что угодно – ответ на вопрос, совет, какая-нибудь вещь, стихотворение, сказание, песня, рисунок, картина, изобретение, дарование определённой способности; так-же можешь обязать его исполнить какое-либо твоё желание не в мире снов, а наяву*);
- торгуйся, если это необходимо для получения подарка;
- ценность подарка будет такой, какую ты ему припишешь после пробуждения.

Если во сне (скорее всего, кошмарном) тебя победили, то проснувшись выполни *алхимическое упражнение на перепросмотр* победившего тебя образа.

**Поведение при дружественном взаимодействии:**

- если хочешь иметь помощников и не боишься зависеть от них, скажи: "Эй! Есть-ли здесь у меня друзья?", затем жди;
- если встретишь дружественные образы, прими их помощь;
- вырази им признательность за их дружественность;
- попроси у них подарок;
- если будешь торговаться – торгуйся вежливо;
- если хочешь, попроси дружественный образ быть твоим хранителем.

**Поведение при любовном взаимодействии:**

- если ощущаешь, что кто-то ласкается к тебе или занимается с тобой любовью и тебе приятно, старайся продлить эти ощущения и опознать кто твой любовник;
- если кто-то в ярком сне предлагает (может быть, даже навязчиво) заняться любовью, знай, что если согласишься, он от тебя немножко подпитается;
- если сны о соитии тебя не ослабляют, а воодушевляют (не страстью, а силой), то можно позволить себе иногда их видеть, ибо это будет тебя развивать;
- половое взаимодействие необходимо всегда доводить до конца;



- не занимайся любовью слишком долго, а то быстро проснёшься и не успеешь это дело закончить; только в управляемом сне можно заниматься этим сколько угодно;
- никакой вид любовной и половой связи не является извращённым, ибо в ярком сне это всё части твоего целого, нуждающиеся в выражении;
- попроси подарок у своего любовника;
- если заняться любовью предложил не твой любовник, а ты, всё равно просите подарок именно у него, хотя-бы на основании того, что, дескать: "затратил силы", "действовал только ему на благо";
- если для получения подарка это необходимо, торгуйся.

Во избежание взаимодействия с инкубами и суккубами, мужчинам нельзя спать на животе, а женщинам (особенно – беременным) на спине.

**Поведение при ярких снах-полётах и снах-падениях:**

- если падаешь, то не стремись просыпаться, расслабься и приземлись;
- в следующий раз постарайся больше летать, чем падать или вообще никогда не падать;
- полёты во сне – это показатель увязывания сновидческого тела со своим духовным строением (особенно если полёт не над землёй, а в помещении – где тебе ничто не помогает, ты всё делаешь сам);
- если летаешь, то не старайся проснуться, вообще забудь о возможности проснуться, продолжай летать, наслаждайся полётом;
- независимо от того, летаешь ты или падаешь, постарайся добраться до какого-нибудь привлекательного места;
- когда, летая или падая, доберёшься до какого-нибудь места, наблюдай там что-нибудь красивое, ищи полезное.

**Разное:**

- если приснилась еда, поделитесь ею с другими образами сна, тогда у тебя могут появиться друзья среди них, а чем больше друзей, тем лучше;
- если ты получил подарок, то им обязательно нужно пользоваться (хоть в ярком сне, хоть наяву);
- если ты получил подарок, то можешь (хоть в ярком сне, хоть в яви) им с кем-либо поделиться, если хочешь;
- если тебя просят о помощи, то помоги, ибо сим ты помогаешь сам себе, обретаешь друзей и лишнюю возможность попросить подарок;
- если тебя просит о подарке враг или некто, не внушающий доверия, не дари;
- если тебя просит о подарке друг, то поступай, как считаешь нужным;
- не применяй силу, когда просишь подарок, не то тебя вышвырнут из яркого сна;
- если ты вдруг стал применять силу при выпрашивании подарка, делай это игриво, а лучше немедленно перестань это делать.

**Вопросник.**

Если ведёшь еженочник, то на основании вышеизложенного, можно добавить в него следующий вопросник.

*Взаимодействие с врагами:*

1. Был-ли у тебя враг в ярком сне?
2. Какой это был враг – яростный, необщительный, неопределённая угроза?
3. Дай имя своему врагу.
4. Определи степень его враждебности.
5. Двигался-ли ты навстречу врагу?
6. Пытался-ли ты превратить врага во что-нибудь?
7. Почему это не получилось?
8. Нападал-ли ты на своего врага?
9. Получил-ли ты помощь и просил-ли о ней?
10. Звал-ли ты на помощь лишь при необходимости?
11. Если ты был ранен или убит, то возродился-ли ты?
12. Какое оружие у тебя было?
13. Ранил-ли ты своего врага или убили?
14. Попросил-ли ты подарок у врага?

*Дружественное взаимодействие:*

15. Встретились-ли тебе дружественные образы?
16. Опиши эти дружественные образы.
17. Установи степень их друженности.
18. Принял-ли ты их дружественные проявления?
19. Выразил-ли ты признательность?
20. Просил-ли ты их о подарке?
21. Попросил-ли ты их быть твоими хранителями?

*Любовное взаимодействие:*

22. Имел-ли ты половую связь в ярком сне?
23. Определи своего любовника или причину, побудившую заняться любовью именно с ним.
24. Установи вид полового взаимодействия.
25. Позволил-ли ты продолжать соитие до конца?
26. Довёл-ли ты соитие до конца?
27. Попросил-ли ты у любовника подарок?

*Полёты или падения:*

28. Падал-ли ты?
29. Падая, остался-ли ты спящим?
30. Расслабился-ли ты?



31. Приземлился-ли ты?
32. Летал-ли ты?
33. Наслаждался-ли полётом?
34. Нашёл-ли привлекательное место?
35. Видел-ли там подарок или драгоценность?

*Дары и нужные вещи:*

36. Просил-ли, нашёл-ли или видел-ли ты подарок или нечто нужное тебе?
37. Что именно это было?
38. Опиши это.
39. Торговался-ли ты из-за подарка, если это было необходимо?
40. После пробуждения дал-ли ты полученному подарку приемлемую оценку?

*Разное:*

41. Если в твоём ярком сне была пища, то какая именно?
42. Разделил-ли ты пищу с другими образами яркого сна?
43. Воспользовался-ли ты подарком в ярком сне?
44. Как воспользуешься подарком наяву?

*Краткий итог:*

45. Какие ошибки ты допустил?
46. Как ты намерен в следующий раз их исправить и впредь избегать?
47. Какого успеха ты добился?
48. Поздравь себя с успехом.
49. Если считаешь необходимым, пожелай в следующий раз добиться ещё большего.

Если не ведёшь еженочник, но считаешь, что данный вопросник поможет тебе развить внимание к ярким снам, то после пробуждения прочитывай вопросы и отвечай на них устно или мысленно (если находишься в состоянии без мыслей, то образно) или пусть кто-нибудь их тебе задаёт, а ты отвечаешь.

### **Излечение через сновидение**

*Шаг 1.* помнить, что успешное решение вопроса в сновидении, переносится в явь.

*Шаг 2.* наяву придумать образ, как выглядит твоя болезнь (если ты болен).

*Шаг 3.* найти в сновидении этот образ.

*Шаг 4.* знать, что убив этот образ, излечишься.

*Шаг 5.* убить его.

Можно поступать иначе. Например: дрёма на очищение или на избавление от болезни, потом вызови яркий сон, где ты моешься или мойся находясь в сновидении (если не хочешь мыться, то делайте что-то иное, подразумевающее освобождение от чего-то, как в мытье – освобождение от грязи).

Если лечишь не себя, то войдя в сновидение представь исцеляемого и в меру своего буйного воображения исцеляйте его как-нибудь (наложением рук, давая пить отвар и т.п.). Но потом скажи ему, чтобы дал тебе подарок (без этого нельзя). Если сразу не даст – не важно, тогда жди подарка наяву.

Если не боишься раньше времени нечаянно соскочить в 34-и Врата, то таким-же способом можно лечить себя. Найди себя в сновидении спящего на постели и лечи. Только не буди. Продолжай это до тех пор, пока исцеляемый ("ты") поднимется с постели и начнёт проявлять признаки здоровья.

### **О Книге Снов**

На основе еженочников разных людей создаются Книги Снов – книги, в которых собраны обезличенные (без привязки к автору) описания сновидений, разграниченные по разделам.

Сновидцы, чьи сновидения будут использованы для составления книги, должны быть объединены по какому-либо одному или нескольким из признаков:

- они современники;
- они одной народности;
- они состоят в одном Ордене.

Объединённость нужна, чтобы сны выдерживались более-менее в каком-то одном виде мыслительной направленности, создающей подобие системы.

Сновидения рассортировываются по разделам: сны о превращениях в животное, сны о путешествиях в другие миры, сны о своём доме, и т.д. Перечитывание снов определённого раздела настраивает на соответствующую способность по принципу эгрэгора, т.е. перечитывание снов о превращениях настраивает на обретение способности к оборотничеству и т.д.

Разделы можно выбрать те, какие хочется, или те, тематика которых подходит для деятельности данного общества. Распределить разделы можно как угодно или как это будет уместнее в том обществе, которое составляет свою Книгу Снов. Например, можно согласовать сны с Арканами Таро, распределяя сновидения по признаку ассоциаций с определённым арканом.

### **Глава 5: ОС/ВТО**

#### **Ответы на бред астролётчиков**

*- Я видел цветной сон!*



Люди часто утверждают, что видели цветной сон, но когда начинают отвечать на вопросы, становится очень трудно определить, какие цвета они видели во сне и какого цвета были объекты сна. Это всё из-за неумения запоминать сны. Поэтому совершенно неправы те, кто считает, что цветные сны – явление редкое. Напротив, совершенно все сны являются цветными. А вот чёрно-белый сон – по истине, явление чрезвычайно редкое, и, более того – почти невозможное.

*- Всё, что мы видим во снах – бред нашего разума и подсознания!*

Из «бреда» главным образом состоит ЛМС, но это лишь начальная точка, ведь оттуда можно направиться в другие миры. Но, однако, даже в ЛМС часто проникают духи и, в частности, лазутчики. В неосознанных снах гораздо больше лазутчиков, чем в осознанных. А если уж там присутствуют живые существа, какой-же это бред? Тогда и явный мир – то-же бред, даже ещё больший.

*- Физическое тело нельзя надолго оставлять без души! Выходы из тела не должны длиться более получаса!*

Если-бы душа выходила из тела, тело-бы мгновенно умирало. Мы говорим, что мы выходим из тела, но это всего лишь слова, всего лишь удобное описание наших ощущений. На самом деле никто никуда не выходит, всего лишь изменяется восприятие, сдвигается точка сборки. От сдвига точки сборки кокон не дырявится, а раз нет отверстия, то выйти невозможно. Мы попадаем в астрал, но мы туда не выходим, мы туда смещаемся. Так что астральная проекция ничем не может повредить физическому телу, и длительность нахождения «вне тела» может быть любой.

*- Астрал это 3-и Врата!*

Раньше всегда писали «астральный план» и всем было понятно, что раз «план», то это какое-то место. «Астрал» это сокращение от «астральный план». Астрал – это не Врата и даже не способ выхода. Астрал – это конкретный мир, место, это одно из названий мира сновидений. Когда ты засыпаешь, ты в любом случае попадаешь в астрал, а уж в осознанном состоянии или нет – дело техники. А 3-и Врата это выход сновидческим телом не в астрал, а сюда, в явный мир.

*- В астрал выпускают астральные владыки.*

Астрал это как физический мир. Тебе дают разрешение на поход в магазин или в туалет? Если ты не можешь выйти в астрал, владыки и хранители астрала тут ни при чём. Их воздействие такого рода настолько редко, что можно сказать, что его нет.

*- В астрал можно вытащить.*

Можно, но хватит-ли у тебя осознанности там находиться? Если у тебя нет осознанности, никакие вытаскивания не помогут.

*- Я вошёл в фазу и вышел из тела!*

Слово "фаза" образовано от английского "phase" и переводится как "отдельная стадия, этап развития, состояние". Т.е. по-русски фраза будет звучать как "Я вошёл в состояние и вышел из тела!" - а в какое именно состояние-то вошёл? Термин "фаза" для обозначения состояния между сном и бодрствованием ввёл Михаил Радуга, видимо, не позаботившись заглянуть в словарь.

*- Можно из ОСа выйти в астрал!*

Астрал – это и есть мир сновидений! Ты каждую ночь выходишь в астрал, т.к. тебе снятся сны. Только выходишь ты туда неосознанно. А если осознанно выйдешь или осознаешься уже там, то астрал от этого не изменится, изменится лишь твоё состояние пребывания в нём. Тоже самое и наяву: явь у нас одна на всех, но все мы пребываем в ней в разных состояниях (бодрствование, сон, глюки и т.д.) - меняется лишь наше состояние, но не окружающий мир.

*- Это был уже не просто ОС, а настоящий КС!*

ОС – осознанный сон, КС – контролируемый сон. Имеется в виду, что при ОС ты просто осознаешься и некоторое время там находишься, а при КС после осознания изменяешь окружающую обстановку (например: меняешь размер вещей или их цвет). Здесь опять-же меняется твоё состояние, а не мир сновидений, поэтому не верно говорить "это был КС", а верно "я был в состоянии КС".

*- В чём разница между ОС и ВТО?*

ОС и ВТО - это 2 разных способа попадания в мир сновидений, т.е. в астрал. При ОС ты осознаешь миг засыпания при вхождении в картинку начинающегося сна или-же осознаешься уже внутри сна, а при ВТО ты игнорируешь появляющиеся образы и осознаешь миг отделения астрального тела от физического. При ОС ты можешь попасть в любое место сновиденного мира, а при ВТО, как правило, ты сразу оказываешься в своей сновиденной квартире. Т.е. мир один и тот же, только разные его места – при ВТО ближние, при ОС – дальние.

*- ОСить и ВТОшить может каждый! Кастанэда писал совсем о другом! Сновидение – элитарная практика! В Сновидении нет никаких пустых оболочек, мест на карте и т.п. В Сновидении есть только энэргия.*

Такого рода умозаключения возникают лишь у фанатиков и у тех, кто читал Кастанэду не внимательно. Видению энэргии учатся после прохождения 1-х Врат, стало быть, 1-е Врата проходят как обычные ОС и ВТО, с той лишь разницей, что обязательно делают настройку сновидения. Помимо того, лазутчиков вычисляют именно в обычных ОС и ВТО, ибо иначе как-же определить, что лазутчик чем-то отличается от сцены сновидения? И лишь когда понятно, что это именно лазутчик, лишь тогда переключаются на видение, чтобы узнать, какой именно это лазутчик. Нигде не сказано, что видеть надо постоянно, нужно лишь уметь переключаться на видение, когда это необходимо. Таким образом, 1-е Врата это самые обычные ОС и ВТО.

Так-же тут может иметься в виду, что во многих традициях сновидение практикуется не совсем как таковое, а именно как сновидение данной традиции. Тогда можно было-бы говорить, что и правда *Сновидение топытсков* отличается от всего остального, и у каждой традиции есть свой собственный отдельный астрал. Отдельных астралов, действительно, много, но это, скорее, как искусственные миры, а не Сновидение в целом.

Элитарной практикой Сновидение становится лишь после 1-х Врат, т.к., овладеть навыком 1-х Врат может любой человек, но, чтобы двигаться дальше, надо быть магом. Обычный человек просто не имеет достаточного количества силы, отрешённости и собранности, чтобы двигаться дальше.



- Зачем мне проходить Врата? Я-же практикую не по тольткам!

Именно тольтеки сохранили самую полную схему овладения Искусством Сновидения. В любой другой традиции можно найти лишь жалкие огрызки от этой схемы. Те, кто пытается выстроить своё направление в этом деле, обычно ограничиваются половиной 1-х Врат, изредка приправленной отдельными практиками 4-х Врат. В некоторых традициях йогой сновидений считается прохождение 1-х Врат и половины 2-х, всё остальное называют уже не Вратами, а как-нибудь иначе, но ведь если сии достижения трактовать как Врата, так ведь прямее будет и понятнее именно в контексте овладения сновидениями. Не зная полной схемы, многие просто не знают, чем заняться в астрале, и многие бросают заниматься.

- Астральная нить может оборваться.

Астральная нить, серебряная нить, астральный шнур, лунная цепь – это образование видят только тогда, когда нарочно хотят его видеть, так что оно, скорее всего, не существует. Бытует мнение, что эта нить тянется только из солнечного сплетения, но на самом деле она тянется из любой чакры, через которую ты вышел из тела, а если ты использовал для выхода сразу несколько чакр, то и нитей будет тянуться столько-же. Если не совать свой нос к таким существам, которые могут тебя убить (особенно это касается техногенных цивилизаций), нить не оборвётся. Некоторые нарочно делают её тоньше, чтобы иметь возможность посещать более далёкие миры.

- В астрале можно скачать знания и узнать за пару секунд любой язык.

«Скачать» не значит «знать». Сведения должны быть осознанными, чтобы ими воспользоваться.

- В астрале можно влиять на физические предметы.

Какое-бы плотное тело у тебя ни было, влиять на предметы физической материи в астрале – нельзя. Для этого надо выйти сновидческим телом во явь (3-и Врата), либо работать в астрале с отсыланием мыслеобразов или призывом духов.

- В астрале можно общаться с умершими родственниками.

Умершие родственники (свыше 2 лет) уже не находятся в астрале. В астрале находится их умершее астральное тело. Если его накачать энергией, может показаться, что перед тобой твой родственник. Так-же в виде родственников любят показываться довольно злобные духи.

- В астрале можно пробыть дни, а на самом деле в физическом мире пройдёт пара секунд.

Разница времени не может превышать больше 30-40%. Допустим, в астрале ты пробыл 24 часа. Разница может составлять 7-9 часов. При этом, может казаться, что в астрале ты пробыл больше. Это кажется из-за большого количества поступивших данных. Если ты делаешь много дел в физическом мире, кажется, что прошёл не 1 день, а 2-3-4 и т.д., точно так-же и тут.

- Это был летун! Ну, неорганик.

Это разные существа. Слово "неорганик" - замена привычному слову "дух". Есть очень много классов духов (читай мифологию!), но Кастанэда называет неорганиками только 2 из них, а именно – водных и огненных лакисов. Летунами он называет другой класс духов, которые так-же известны как липсы, шииги или гнаххрид.

- А я книгу про ОС пишу!

Этих книг написаны тысячи, может ты плохо искал? И почти в каждой книге биография автора занимает больше половины книги, тогда как новичку первым делом нужны просто способы выхода и ничего более. А ты собираешься на протяжении своего тысячетомника грузить читателя описанием своих снов и твоей на ходу придуманной философией? Тысячу раз подумай, прежде чем браться за перо! Если ты имеешь сообщить что-то новое, то изложи это в паре абзацев и раскидай по форумам, это отнимет у читателей гораздо меньше времени (представляешь, сколько нужно времени чтобы прочесть ВСЕ книги и публикации на эту тему? жизни не хватит!). И только если твоя история и впрямь оригинальна (например, ты обучался в страшно секретном ордене или общался с духом, который тааааааа рассказывал), тогда уж смело пиши.

- Я пока не практикую, только читаю.

Так вся жизнь пройдёт за чтением, ибо книг про ОС-ВТО – тысячи. Пока читаешь, можно сразу использовать описанные методики, чтобы экономить время – жизнь не бесконечна, помни о смерти.

### **Снять важность со сновидений**

Заниматься сновидениями ради того, чтобы ими овладеть, - это очень хорошо, но для того, чтобы подбадривать себя в этом начинании, такая цель вряд-ли хороша, ведь развивается только необходимое для выживания, остальное отмирает или отходит на второй план. Нужна более далёкая и стоящая цель, нежели сны как таковые. Этой целью может быть, например, бессмертие или ещё что-то, для каждого своё. А потому следует ответить себе на вопрос: «Для чего мне нужно управлять сновидениями?». Ответ на этот вопрос нужно всегда помнить.

### **Направить силу на сновидения**

У каждого имеется достаточно личной силы, чтобы достигнуть чего-нибудь одного. Понаблюдай за собой и определи, какие у тебя есть увлечения, что любишь делать, и что у тебя хорошо получается. Допустим, ты любишь воровать еду и это у тебя прекрасно получается. Значит, твоя личная сила направлена именно на это. В таком случае достичь осознанности во сне будет очень сложно и почти невозможно, ибо требуется всю личную силу перенаправить только на осознание себя во сне и не растрачивать ни на какую другую цель. Если хочется сделать что-то другое – сделай это в осознанном сне, но не наяву, лишь тогда сохранишь силу.

### **Настроение**

Многие считают, что успех в области сновидения напрямую зависит от наличия свободной энергии и управляемого внимания. Это верно, но об этом следует говорить во вторую очередь, а никак не в первую. В первую очередь следует ощутить удовольствие и наслаждение от того, что



ты спишь и видишь сон, или участвуешь в сновидении. Всё, что происходит с тобой во сне, должно быть напрямую связано с удовольствием. Это должно стать первым правилом для тех, кто хочет осознать себя в мире сновидений. Удовольствие и наслаждение препятствует непредвиденному опустошению в сновидении, - ты неуязвим, если тебе приятно. Кроме того, удовольствие и блаженство постепенно переходят и в явный мир, тем самым создавая мост для Сновидческого Внимания. В этом состоянии ты сразу становишься на правильный путь.

С такой-же силой работает состояние гнева. А потому перед сном ты либо источаешь вибрации любви и наслаждаешься, либо источаешь вибрации ненависти и гневаешься. И то и другое создаёт правильный настрой для входа в кемар.

### **Засыпание с чистой головой**

Когда выработано правильное настроение, можно переходить к засыпанию. Перед засыпанием необходимо выключить мысли, а затем пронаблюдать за тем, как последние незначительные всполохи ментальных построений в голове медленно и тяжело падают вниз, словно тяжёлые камни сваливаются в желудок. Так исчезает последняя мысль, и голова становится чистой. Именно в этом состоянии и нужно засыпать, чтобы ментальные шаблоны не оказывали влияния на сюжеты сновидений.

### **Самопосвящение в работу со сновидениями**

*Шаг 1.* вспомнить свой последний яркий сон.

*Шаг 2.* выбрать из него любой привлекший тебя образ.

*Шаг 3.* войти в дрему.

*Шаг 4.* свято веруя, произнести утверждение: "Вчера в ярком сне я видел (то-то). Это значит, что начиная с нынешней ночи, я буду каждую ночь находиться в сновидении при снобдении. Иначе и быть не может".

*Шаг 5.* некоторое время посмаковать ощущения в теле, возникшие от шага 4-го.

*Шаг 6.* глубже войти в дрему (пусть тебя иногда немного покачивает).

*Шаг 7.* сказать себе: "Я разрешаю себе всегда быть осознанным во сне! Я разрешаю себе быть мастером-сновидцем! Всё, что мешало этому, уже ушло навсегда. Так и есть, истинно так".

### **Как подобрать способ?**

Чтобы совершить ОС или ВТО, не надо быть магом, это может любой человек – в том случае, если знает способы. Достаточно попробовать разные способы, чтобы узнать, какие у тебя лучше срабатывают. Но ещё лучше знать, на чём эти способы основаны, чтобы подобрать себе способ, исходя из этой основы. Например, ты – музыкант, у тебя хорошо развит слух, значит: тебе подойдут способы, основанные на звуках, а, поскольку эти способы ведут ко ВТО, то тебе лучше заниматься именно ВТО, а не ОС.

У практикующих ВТО бывают периоды, когда ведогонец настолько тяжёл или настолько обезвожен, что как-бы приклеен к физическому телу. Сил хватает, осознание есть, а выйти из тела никак не получается. В таких случаях можно настаивать, посылая внутрь себя намерение встать, и, в конце концов, когда-нибудь это сработает. А можно временно переключиться на практику ОС, тогда этот период пройдёт более гладко.

Помимо того, на чём способы основаны, их можно разделить по степени действенности. С этой точки зрения выделяют:

- 1) не прямые способы – когда осознание приходит во время сна, ты осознаёшься уже будучи внутри картинки сна;
- 2) прямые способы 1-го типа – когда ты отслеживаешь своё вхождение в сон, осознавая миг засыпания или миг отделения от тела;
- 3) прямые способы 2-го типа – когда выход из тела происходит без засыпания (наиболее легко это совершить, если проснуться ночью и потом выйти);
- 4) смешанные способы – когда один и тот-же способ у разных людей или в разное время срабатывает то как 1-й, то как 2-й, а то как 3-й, или может применяться как любой из них.

### **Способы ОС-ВТО**

В двух следующих главах я опишу отдельно способы для ОС и отдельно – для ВТО. Но есть несколько способов, которые могут дать и то другое, каждый раз разное, или у кого как. К тому-же, со временем разница в этих двух навыках становится менее чёткой: применялось упражнение на гладкий навык, а вышел сухой и наоборот. Когда такое происходит, не стоит беспокоиться, ибо главное – это пребывать в осознанном состоянии вне тела, а упражнения не так важны.

И, тем не менее, можно разработать упражнения и способы даже для нечёткости навыков. Вот несколько примеров.

#### **1**

Когда при наблюдении мига засыпания начнёт появляться картинка, своим размером словно подходящая тебе и хоть чуточку объёмная, быстро подумай в середине головы: "Моё тело засыпает... А осознание моё пребывает в дреме".

Когда произойдёт перещёлк внимания, безмысленно подумай, что вы двинулся в сторону от своего тела, либо двинулся в картинку.

#### **2**

Днём, вдыхая лбом, твори сердечную молитву.

Когда захочется сновидеть, безмолвно зная о том, что это получится, неразличающий взгляд направь на черноту перед глазами.

Далее –

- a) если хочешь применить гладкий навык, дождись появления картинки, и пристальным слегка-охватывающим взглядом останови её и взглядом-же желай в ней что-нибудь потрогать так, чтобы испытать настоящее чувство прикосновения руками;
- b) если хочешь применить сухой навык, гоните прочь все картинки, словно их нет, и жди из середины черепа звука, похожего на ОУМ, а когда он начнёт возникать, вслушивайся в него и желай выйти из тела.

#### **3**

Представь, что выпадаешь из своего тела и проваливаешься на улицу. Ты стоишь на крыше самого высокого здания, а над тобой парит лиана. Вскарабкавшись по ней вверх, вылезешь у себя в комнате.



**4**

Слушая шум в ушах и видя черноту закрытых глаз, сосредоточься на невидимой точке где-то далеко в этой черноте или просто в другом её слое по направлению прямо перед тобой или над тобой.

Невидимую точку можно направить словно из головы или любого места тела, где чувствуется тепло, скопление праны.

Вместо точки можно вообразить, как из места скопления праны вырастает тоненькая трубочка или прямой полосой исходит направленный свет.

**5**

*Шаг 1.* выразить намерение расслабиться.

*Шаг 2.* пронаблюдать, как тело расслабится.

*Шаг 3.* собрать себя в голове. Для этого можно ощутить себя и потом перенести эти ощущения в голову, либо сначала ощутить в голове точку и потом намотать на неё себя.

*Шаг 4.* будут ощущаться потоки по телу, но надо наблюдать одновременно 3 пространства: пространство комнаты, в которой находишься, пространство внутри головы и пространство внутри тела.

*Шаг 5.* выразить намерение начать засыпание.

*Шаг 6.* пронаблюдать, как тело начнёт засыпать.

*Шаг 7.* полголовы находится в рамках физического восприятия, а другая половина не имеет границ, не имеет контура, затылок расплылся.

*Шаг 8.* в середине головы – сияющая горошина, за затылком – неопределённое пространство. Окуни горошину туда.

*Шаг 9.* выразить намерение на то, что хочешь сделать, будучи вне тела.

*Шаг 10.* продолжать наблюдать засыпание, ожидая пока тебя само собой вынесет из тела.

**6**

*Шаг 1.* закрыть глаза и созерцай возникшую черноту.

*Шаг 2.* вызвать у себя ощущение, что ты вместе со стулом (если сидишь) или с кроватью (если лежишь) и со всей комнатой двигаешься вперёд, потом назад и по всем остальным направлениям прямо в эту черноту. Не открывай глаз, отдайся дреме, ты засыпаешь.

*Шаг 3.* дождавшись, пока появится какая-нибудь картинка, т.е. начнётся сон, вызвать у себя ощущение, что ты вместе со стулом или кроватью и со всей комнатой двигаешься вперёд, потом назад и по всем остальным направлениям прямо в эту картинку.

Ты двигаешься не только взглядом, о взгляде вообще не думай! Ты двигаешься всем телом и всем, что находится рядом с тобой.

**7**

Ощутить любой объём (объём помещения, где находишься, или птицу как объёмный объект, и т.п.) и, глядя на него, пожелать слиться с ним – слиться щупальцами из солнечного сплетения, лучом из межбровия или перетекающей цепкостью взгляда.

Это упражнение может вызвать не только ОС или ВТО, но и выход ведогонцем в явь, т.е. 3-и Врата.

**О работе с сердцем**

Особыми способами достижения внетелесного состояния можно считать различные дрёмствования на своё сердце. Особыми эти способы считаются потому, что обычно их применяют экстатики, которым всё равно, выйдут они из тела или нет, они просто блаженствуют. Т.е. к осознанию во сне и к выходу из тела данные способы ведут, но те, кто их придумал, применяют их не только для этого. Возможно, именно из-за такого к ним отношения они и вызывают нечёткость – иногда ОС, а иногда ВТО.

**Тантрический способ**

В «Виджняна Бхайрава Тантре» сказано: «При наличии неосязаемого дыхания в середине лба, когда оно достигает сердца в миг засыпания, управляй своими сновидениями и самой смертью». На толковании сего отрывка построен следующий способ для входа во сновидение.

*Шаг 1.* следя за дыханием, уловить точку, в которой вдох переходит в выдох (особое ощущение, когда ты вдохнул и ещё не выдохнул, но не задерживал дыхание намеренно).

*Шаг 2.* выявить приятное ощущение, которое в тебе присутствует в эти мгновения. Обычно его можно ощутить в месте внутри головы над нёбом (от нёба в сторону макушки). Обычно оно приходит, когда ты сосредоточил своё внимание между бровями.

*Шаг 3.* как только найдёшь очень приятное ощущение – сосредоточиться на нём и пусть оно перейдёт в середину лба.

*Шаг 4.* продолжать сосредоточение на приятном ощущении. Оно должно накапливаться и распространяться. Вначале оно заполняет верх головы, идёт вниз по голове, заполняя всю голову, переходит на горло и грудь. Продолжай чувствовать это приятное ощущение, следи за ним и наслаждайся.

*Шаг 5.* когда привыкнешь следить за этим ощущением, как оно наполняет тебя, и когда оно заполнит тебя настолько, что будет находиться также и в сердце, заснуть в этом состоянии. Ты просто засыпаешь после того, как в постели наблюдаешь за этим ощущением, как оно наполняет тебя, как оно находится в твоём сердце.

Говоря-же о смерти, «Виджняна Бхайрава Тантра» имеет в виду следующее. Используя данный способ, ты наблюдаешь за течением пран в теле. Когда к телу извне поступает мало пран, оно стареет, и ты сможешь это отследить, т.е. о приближении смерти ты узнаешь заранее и сможешь что-либо предпринять, если захочешь.

**Способ индуистов**

*Шаг 1.* принять удобное положение (желательно – сидя), закрыть глаза и расслабиться, отстраниться ото всех ощущений и просто наблюдать их.

*Шаг 2.* начать петь мантру, данную твоим наставником, а если таковой пока нет, то мантру СО ХАМ.

*Шаг 3.* представить свет внутри сердца.

*Шаг 4.* свет увеличивается и усиливается, пока не заполнит всё пространство вокруг тебя.

*Шаг 5.* позволить свету излучаться во вне, и увидеть себя как свет в темноте.



*Шаг 6.* направить сознание в глубину сердца, установить связь с сердцем всеми своими чувствами, мыслями, всем своим существом. Полностью войти в сердце и наблюдать красоту своего внутреннего мира. Там ты чувствуешь тепло и поток любви.

*Шаг 7.* когда начнёшь осознавать, как в тебе пробуждается неопишуемая радость, тогда переполниться этим чувством, дать радостной силе подняться и забить ключом внутри сердца.

*Шаг 8.* поискать внутри сердца ещё более чудесные переживания и качества, придав поднявшейся силе направление и цель. Например, можно излить эту радость на любимого человека (если вспомнишь его), или призвать божество, или пожелать себе каких-либо достижений в искусстве сновидения.

*Шаг 9.* с радостью и любовью ощутить присутствие Божественного в твоём сердце.

*Шаг 10.* расслабиться ещё больше и ничего не бояться, просто сохранять сознание и наблюдать.

*Шаг 11.* чувствовать, как при вдохе и выдохе воздух касается сердца. Вдох приносит ощущение расширения и тепла, а выдох рождает чувство излучения и отдачи. Во всём вездесущая сила любви.

*Шаг 12.* чувствуя, что ты – часть всего, и всё – часть тебя, внимательно засыпать, намереваясь осознаться во сне или осознать миг засыпания.

Когда вернёшься из сновидения, для пущего укоренения в состоянии благодати, пропой 3 раза ОМ, а затем скажи: «Да будут все счастливыми, да будут все беспечальными. Да улыбнётся всем удача, да не останется несчастливых. ОМ, ШАНТИ, ШАНТИ, ШАНТИ».

### **Способ Друнвано Мельхисэдэка**

#### *I. Подготовка для тех, чьё сознание пребывает в голове*

*Шаг 1.* сосредоточиться на своём черепе, ощутить его твёрдость.

*Шаг 2.* почувствовать сердцевину черепа, проникнуться её ощущениями (упруга-ли она? чувствует-ли она твёрдость черепа? понимает-ли она, что находится внутри черепа? видит-ли она череп изнутри?).

*Шаг 3.* представить, что твоё сознание находится в сердцевине черепа (например: в виде светящегося шарика, а лучше представить как сновидческое тело сжимается и выглядит человечком размером с палец, а находится этот человечек в сердцевине черепа, и твоё сознание внутри этого человечка, он это и есть ты, ты смотришь его глазами).

*Шаг 4.* ощущая движение, переместиться сознанием в горловую чакру.

*Шаг 5.* подробно ощутить её (что ты там видишь? каково оно, если потрогать?).

*Шаг 6.* переместиться сознанием в сторону сердца (но не в само сердце и не в сердечную чакру), и охватить сознанием сердце.

*Шаг 7.* проникнуться ощущениями сердца (как оно выглядит? мягкое-ли оно?).

*Шаг 8.* вернуться в горловую чакру, немного подождать в ней.

*Шаг 9.* вернуться в сердцевину черепа.

Проделать сие несколько раз. Затем ещё несколько раз, но пребывая в сердцевине черепа петь один раз ОМ, а охватывая сознанием сердце петь один раз ААА.

Перемещая сознание в какое-либо место, надо ощущать (это телесные ощущения!), что ты пребываешь именно там, то есть можешь из этого места взглянуть на другие части тела так, как взгляд выглядел-бы именно из той части тела, куда ты переместил сознание. Ещё нужно сравнить полученное ощущение упругости сердцевины черепа и мягкости сердца.

#### *II. Вхождение во Священное Пространство Сердца*

*Шаг 1.* плотно закрыть или завязать глаза и достичь состояния, вызываемого Дыханием Единства (см. «Вход в Магию», гл. 4).

*Шаг 2.* почувствовать своё сознание в сердцевине черепа и все ощущения связанные с этим.

*Шаг 3.* переместиться сознанием в горловую чакру, ощутить её, некоторое время пребывать в ней.

*Шаг 4.* развернуться сознанием так, чтобы видеть сердце не боковым, а прямым взглядом.

*Шаг 5.* начать движение в сторону сердца.

*Шаг 6.* сделать одно из двух: (а) увидеть возле сердца некое сетеобразное пространство, сознанием по одной из сторон подняться на его вершину, увидеть внутри этого пространства такое-же пространство меньших размеров, ведущее в сердце, и, скользя сознанием по этому малому пространству, и видя всё вокруг, и позволяя себе упасть в это пространство, оказаться внутри сердца; (б) пройти сознанием через одну из граней сердца в его нутро.

*Шаг 7.* если ты сразу не оказался в сновидении, то ждать и наблюдать.

Оказавшись в сновидении через сердце, ты сразу будешь осознавать себя.

В сновидении обрати внимание на колебание всего видимого и на издаваемый общий звук (похож на мантру ОМ). Запомни этот звук. Попробуй воспроизвести его хотя-бы приблизительно. В дальнейшем ты будешь входить в Священное Пространство Сердца, подражая этому звуку.

### **Короткие сердечные способы**

- 1) 9 суток простоять в полной темноте или с плотно закрытыми глазами без сна, еды и воды. Тогда произойдёт нечто, что укажет вход в Тайное Место в Сердце;
- 2) так как мир сновидений по отношению к нашему миру зеркален, то в сновидческом теле сердце могло-бы находиться справа, поэтому, чтобы переключиться из 1-го Внимания на Сновидческое Внимания, можно сосредотачиваться на правой части груди плотного тела, пытаясь ощутить своё сердце сновидческого тела;
- 3) сосредоточиться на всей части груди, где находятся оба сердца, и намеревать переключение внимания;
- 4) найти приятную точку сзади сердца или сзади сердечной чакры и сосредотачиваться на ней;
- 5) сосредоточившись на сердце или на области вокруг сердца, дышать сновидческим телом или порами кокона;
- 6) вообразить перед собой чашу с кровью бога, затем приближать её к себе пока твоё сердце окажется в ней, а потом сосредоточится на возникших пламенных ощущениях в сердце;
- 7) сосредотачиваясь на сердце, воображением поместить в него что-нибудь из медленного храмового пения, словно внутри сердца голоса певчих или колокольный звон;
- 8) сосредотачиваясь на сердце, воображением поместить в его середину слова сердечной молитвы или какой-либо благостной мантры (например: ОМ АХ ХУМ);



- 9) ожидая мига засыпания, неосознанно дышать через середину лба, проводя вдыхаемую прану до сердца (при вдохе она попадает в сердце и насыщает его, а при выдохе либо оставляй её там, чтобы распределялась, либо выводи вверх);
- 10) перед сном сосредотачиваться на месте, которое выше сердца примерно на 2 пальца в ширину;
- 11) возле левого соска (у мужчин) вообразить объёмный круг или овал, серединой которого является сердце; сосредоточиться на этом круге и выполнять сердечное дыхание;
- 12) повторять сердечную молитву в месте, которое чуть выше левого соска (если сердце заболит, то на некоторое переведи внимание на область под кадыком, а затем верни обратно);
- 13) дышать сосками, проводя воздух по сердцу и по всему телу;
- 14) перед сном сосредотачиваться на левой стороне груди и сердце, ощущая при этом всепроникающую любовь и рассматривая только один из всех возникающих образов;
- 15) почувствовав, что находишься внутри своего сердца и ты невесом, отталкиваться от сердца, намереваясь лететь вверх, в самые высоты вселенной;
- 16) после полного расслабления долго слушать собственное сердце и через какое-то время тебя начнёт раскачивать из стороны в сторону и, если не испугаешься или не помешают, то произойдет выход;
- 17) дышать сердцем (в направлении носа или в любом ином, а лучше – без определённого направления или сразу отовсюду);
- 18) представить, что из середины сердца по четырём основным направлениям выходят трубки, и через эти трубки вдыхать в сердце прану;
- 19) днём творить сердечную молитву; перед сном под завязку накачать сердце праной, только вдыхая её туда и оставляя её в сердце при выдохе; когда решишь сновидеть, сосредоточиться на горловой чакре для поимки мига засыпания, при этом посылая туда прану из сердца;
- 20) вдыхать прану ноздрями или серединой лба и складывать её в сердечной чакре; когда её там будет достаточно, сосредоточиться на поверхности кожи в области сердечной чакры (при этом можно позволить некоторое истечение праны оттуда) или на пространстве между сердечной и горловой чакрами;
- 21) вдыхать прану в область сердца, а оттуда проводить её в середину сердца, чтобы из него раздавалось урчание (если вдыхал через лоб, то и выводи прану то-же через лоб или через любое иное место, либо вообще не выводи, а оставляй её в середине сердца);
- 22) вдыхать через ноздри и проводить прану до сердца, а при выдохе как-будто выдыхать её прямо от себя из груди, а на самом деле проталкивать в середину сердца и оставлять там;
- 23) вдыхать прану в сердце, а при выдохе отправлять её в трубку, расположенную между сердечной и горловой чакрами, и пусть она там двигается;
- 24) вдыхая лбом, проводить прану до сердца, а при выдохе одну её часть оставлять в сердце, а вторую направлять в середину черепа и оставлять там;
- 25) сесть склоня голову и дышать животом, получая удовольствие от наблюдения за дыханием (как воздух касается ноздрей? как он входит и выходит? что при этом чувствуешь?) и от сосредоточения на сердце – во всём медлительности и сладости, и ты чувствуешь, что творишь сердечную молитву ВСЕМУ, не проговаривая слов ни устно, ни мысленно.

Все эти способы будут работать лучше, если их подкреплять сердечной молитвой (см. «Вход в Магию», гл. 6).

При успешном исполнении, любой из сердечных способов – наилучший из всех возможных, потому что это Путь Любви. Вместо того, чтобы пройти свой Путь безупречно, но во страхе или в безразличии, ты пройдёшь его безупречно в непрестанной любви и блаженстве! Ты достигнешь всего намного быстрее и качественнее, чем любым иным Путём! Но здесь подстерегают 3 смертельные опасности: первая – если утратишь отрешённость, понимание и чувство того, что всё равнозначно и равноважно, то любовь ослабит тебя или сделает глупым; вторая – сердце будет почти всегда биться очень быстро, а чем медленнее оно бьётся, тем дольше ты живёшь; третья – Орёл будет казаться безумно притягательным, добрым, любящим, заботливым Отцом Небесным, и это будет побуждать тебя отдаться ему на съедение. Поэтому не забывай, что ты вышел на Путь Любви только для того, чтобы достичь свободы легко и приятно – только для этого, ни для чего другого. Не утрачивай осознания и разумности, не впадай в прелесть, всегда напоминай себе о свободе. Любовь очень притягательна и она запросто снесёт тебе крышу своим сладким блаженством! В любви всё достигается очень просто и быстро, но не утратить в ней себя – это очень, очень-очень сложно!

Биение сердца можно почувствовать не только в самом сердце, но и в любой другой точке. При сосредоточении на других точках это ощущение весьма желательно.

### **Бестелесный выход**

При удержании точки сборки посередине человеческой полосы сновидец почти ничем не отличается от любого другого человека на улице, только в большей степени подвержен таким переживаниям, – таким как, например, сомнение и страх. Но стоит смещению точки сборки преодолеть определённый предел, и сновидец превращается в сгусток света. Таким становится его сновидческое тело. Это называется бестелесным выходом, т.к. ты не имеешь привычного очертания тела. Такой выход сопряжён с состоянием неизъяснимой благодати.

Это достижение обретается как через ОС, так и через ВТО, потому освещается мной в главе о нечёткости навыков, т.к. может быть применено и там и там.

Если при бестелесном выходе ты вдруг захочешь принять обычный телесный вид, подлети к зеркалу и посмотришь в него – там ты всегда отражаешься как тело. Затем с соответствующим намерением переведишь взгляд от зеркала на себя – ты будешь выглядеть как тело. Так-же, если захочешь, например, что-либо потрогать именно рукой, то примешь свой обычный вид.

### **1**

Раз за разом проходи вниманием по всем местам тела (особенно – по чакрам), отмечая при этом необычные ощущения, колебания, странное дрожание и т.п. Дождись, пока эти ощущения сделают плотное тело полностью бездвигательным, и воображай себя как нечто бестелесное, не имеющее ни плотности, ни очертаний, парящее в стороне от плотного тела.

### **2**



Когда из предзасыпного состояния смотришь сон и можешь в нём посмотреть на какие-либо части своего сновидческого тела, сделай так, чтобы оно повернулось к тебе лицом и ты смотрел прямо на него – тогда ты войдёшь в сновидение либо без тела, либо с несколькими телами.

### 3

Некоторое время представлять место сновиденного мира, куда хочешь попасть; оно должно отпечататься в сознании и намерении. Затем, всё ещё держа перед собой или вокруг себя картинку сна, представить внутри головы плотного тела большой белый шар (скорее всего получится не ровный), касающийся стенок черепа, и вращать его по оси низ-верх (от затылка к макушке и далее) до тех пор, пока тебя плавно выбросит в сновидение. При выходе ты будешь иметь вид светового шара (маленького или в рост человека).

### 4

Когда из предзасыпного состояния наблюдаешь за картинкой сна, вообрази, что сновидческое тело уже преобрело вид большого светового шара и бочком касается картинку сна, по мере засыпания проникая в неё всё глубже. Если-же желаешь применить не гладкий, а сухой навык, то просто не воображайте картинку сна, а вчувствуйся в то, что ты являешься световым шаром, который парит.

### 5

Представь себя бестелесным существом и словно растворяйся в пространстве. Выдираться не надо, а, скорее, наоборот, сливаться.

### 6

В кемаре представь себя ветром. А какое тело у ветра? Никакого... Превратись в ветер и запомни эти ощущения. Затем воспроизводи их наяву, и со временем сможешь выходить из тела сразу не имея никакого образа – как ветер.

### 7

Выйдя из тела, наблюдай сюжет со стороны, словно смотришь сон без своего участия.

## О работе напрямую с точкой сборки

При прямой работе с точкой сборки возможен как ОС, так и ВТО, но что именно произойдёт – это мало управляемо, хотя чаще всего получается ВТО со вложенным сном.

Возможны 2 вида прямой работы:

- 1) выражать намерение следовать осознанием за точкой сборки – нашёл точку сборки, сосредоточился на ней и заснул;
- 2) выражать намерение попасть в определённое положение точки сборки – нашёл точку сборки, перетащил её в нужное место и заснул.

При 2-м возможно изменение восприятия без засыпания.

### 1-й вид подробно

*Шаг 1.* хотеть спать. Если не хочется, то надо нагнать на себя сон – например: походить, помяться: "Ой, спать хочую Находу засыпаю!" или расслабиться и дать установку: "Сплю".

*Шаг 2.* лечь и не двигаться во время всего упражнения и пока заснёшь. Лежать лучше всего на левом боку и чтобы близко к спине не было стены или иных преград.

*Шаг 3.* пройтись волной внимания по пространству за спиной и нащупать там упругое образование, источающее сильное тепло.

*Шаг 4.* одновременно делать 3 вещи:

- 1) сосредотачиваться на этом образовании (не на коже спины в области этого места, а на самом этом образовании, находящемся на некотором расстоянии от тела);
- 2) смотреть в темноту закрытых глаз (прямо, в бок или вверх, но не вниз, – а то видения унесут тебя в простой сон);
- 3) слушать шум в ушах.

И так заснуть.

Если точка сборки у тебя расположена на расстоянии вытянутой руки прямо за правой лопаткой, то засыпай сосредотачиваясь на месте под кончиком лопаточной кости, или на поверхности кожи в области правой лопатки (эту область можно расширять в любую сторону, особенно – в низ), или двигаясь волной внимания от правой лопатки к самой точке сборки – всё это с намерением попасть в мир сновидений.

Если проснулся и хочешь сновидеть ещё, то точку сборки (тёплое упругое образование) нужно искать снова, ибо она может оказаться не в том месте, где ты нашёли её первоначально.

### О 2-м виде

Действия все те-же самые, что и в 1-ом, только, найдя точку сборки, надо её перетащить в желаемое место. Чтобы её перетащить, не надо действовать только воображением, ибо это ни к чему не приведёт. Надо набросить на неё сеть сознания (ощущениями) и пошатать, а затем попробовать сместить, уже добавляя волю. И, самое важное: надо точно знать, куда смещать точку сборки, т.е. точно знать, куда именно попадёшь при определённом смещении.

## Короткие сны

Когда ты выбрали себе наиболее удобный способ осознанного вхождения в кемар, следует использовать его как можно чаще. Будет намного лучше и быстрее, если ты будешь наработывать навык не только ночью, но и днём. Выспавшемуся и взбодрившемуся сознанию легче сообразить, что оно находится во сне.

Поначалу можно применять 4 менее действенных способа:

- 1) спать не урывками, а просто по 8-9 часов в будни и часов по 12 или больше в выходные;
- 2) спать часов 6, затем делать 15-хвилинный перерыв, цель которого – полностью избавиться от сонливости; затем опять лечь спать;
- 3) спать 6 часов, потом 90 хвиль бодрствовать, затем заснуть ещё на 90 хвиль;
- 4) чередовать 4 часа бодрствования и 20-30 хвиль сна.



Основной-же способ таков: несколько раз в день погружайся в сон на 15-20 хвиль и при этом каждый раз оставайся осознанным. Днём легче не утратить осознания при переходе в сон. К тому-же тело будет отдохнувшим, и вечером не будет нуждаться в долгом отдыхе и сне, а потому всю его силу можно будет направить на сновидение.

Не смотря на кажущуюся простоту, короткими снами достигают очень многого. Юань Ли в статье «Играя с облаками» пишет об этом так:

#### **Сила коротких снов Спящего Тигра**

Обычно предполагается, что сновидениями лучше всего заниматься в ночное время. Но даосские практики решили, что одной возможности за сутки очень мало, и почти сразу разработали технику коротких снов. Идея состоит в том, что в течение дня можно устраивать себе короткий сон на 15-60 хвиль. Частота дневных снов позволяет практикующему развить необходимые умения для быстрого вхождения в состояние сновидения. Это позволяет телу хорошо отдохнуть, что в итоге увеличивает шансы на успех в основной практике.

В Китае был один величайший практик – мастер Чен Туань. Он жил в 10-м веке и практиковал короткие сны в пещере священной горы Хуа-Шань на западе Китая. Рассказывают, что многие гости часто ждали, пока он не закончит дремать. Чен Туань, говорят, достиг высочайшего уровня в даосской практике сновидения, пребывая месяцами в мире осознаваемых сновидений, вне пределов времени и пространства, в измерениях, где они предельно текучи и непостоянны.

#### **Бодрствующий сон**

Будет очень хорошо, если ты не только время от времени засыпаешь, но ещё и постоянно чувствуешь, что плотное тело спит. Не расслаблено, а именно спит всё время. Это состояние называется *бодрствующим сном, сном в состоянии бодрствования, состоянием пробуждённого сна, знанием во время сна, покоем в действии, освобождением без образов, недвижимым состоянием освобождения, повышенным осознанием*.

Чтобы лучше понять, о чём тут идёт речь, расслабься так, чтобы ощущалось, что плотное тело уснуло полностью, но ты не спишь. Ты должен почувствовать, что плотное тело – это не ты, оно само по себе, а ты являешься чем-то особым, заключённым внутри плотного тела. Только ни в коем случае не меняй положение тела и вообще не двигайся!

Чтобы вызвать у себя любое нужное состояние, надо сделать вид, будто-бы ты уже наблюдаешь за его протеканием. При достаточном количестве силы это правило годится для вхождения в любое состояние, применимо оно и для бодрствующего сна.

Если это состояние не достигается само собой, пошли в солнечное сплетение приказ: «Наблюдаю, как тело засыпает». Время от времени повторяя приказ, вращай прану над солнечным сплетением (возможно, ощущения вращения праны будут поверхностными, но важно не это, а то, чтобы тело откликалось на твой приказ). Некоторое время наблюдай это состояние. Если плотное тело хоть сколько-то ощущается, то из достигнутого состояния может вынести в Естественный Свет. Только поначалу не нужно открывать их полностью, и не будет лишним иногда их закрывать (но не моргать!). Если-же плотное тело не ощущается совсем, то попробуй выйти из тела.

Войти в бодрствующий сон наиболее просто лёжа в гамаке. При выходе из этого состояния иногда возникают кошмары.

Проснувшись утром, запомни сонливые ощущения (не вялость, а именно способность в любой миг провалиться в сон) и сохраняй их в своём теле как можно дольше, лучше всего – весь день. А ещё лучше проснись ночью и чувствами запомни как ощущается тело, и поддерживай его в таком состоянии всегда. Если это не получается само собой, крути прану над солнечным или сердечным сплетением, давая телу приказ постоянно спать – даже во время работы и на ходу. Тогда забавно примечать изменения своего состояния, например: когда идёшь, глаза открыты, но, тем не менее, плотное тело спит, а ты смотришь из него. Будет легче, если при ходьбе щуриться.

Если плотное тело постоянно спит или хотя-бы полуспит, то не составит труда выйти из него когда угодно. Дыхание при этом совершается средней частью туловища, и оно поверхностно, еле заметно.

Если плотное тело спит (хотя и не лежит на кровати, а ходит, говорит и занимается другими повседневными делами), то рано или поздно оно начнёт сновидеть. Это называется *сновидением в бодрствовании*. Данное состояние сродни 3-м Вратам, с той только разницей, что здесь ты не выходишь из тела, а сновидишь прямо в нём. Ты можешь видеть других сновидцев в их ведогонцах, можешь видеть духов и т.п. Этих особых существ, воспринимаемых в состоянии сновидения в бодрствовании, индейцы яки называют «сурэм». Через сновидение они доступны только в 3-х Вратах, а в обычном состоянии наяву их никто не замечает, разве что как что-то еле уловимое быстро промелькнёт.

Сновидение в бодрствовании – самое тонкое состояние, какого можно достичь. Чтобы не запутаться, в этом состоянии применяется особый способ проверки яви, называемый *проверкой тропы, по которой проходят сны*. Суть в том, что тропа обычных событий и тропа сновидений имеют разную степень осознания. Ощупай любой предмет. Если ты сновидишь, то ощущение от предмета возвращается к тебе как эхо. Если оно не возвращается, значит: ты не сновидишь.

#### **Ночное бодрствование**

Дни полнолуний, новолуний, солнцестояний и равноденствий являются входами. Эти входы ведут в магическое пространство. Если ты бодрствуешь, ты можешь «подглядеть» как открываются входы. Поэтому в ночи такого времени советуется не спать, занимаясь соответствующими энергетическими практиками (например, для полнолуния подойдёт медитация на тёмную сторону Луны). Бодрствование в такое время открывает в теле необычные состояния.

### **Глава 6: Гладкий навык**



Гладкий навык это навык владения тем, что называют ОС (осознанный сон).

Овладеть гладким навыком – значит: осознав миг засыпания, оказаться в кемаре. Осознав, что находишься в кемаре, надлежит осознанно совершать какие-либо действия, причём стараться находиться в кемаре как можно чаще и дольше.

Во время обычного сна точка сборки сдвигается вдоль одного из краёв человеческой полосы (в коконе это лево-право). Такие сдвиги всегда сопряжены с дремотным состоянием. При осознании сна точка сборки сдвигается вдоль среднего сечения человеческой полосы. Поэтому дремотного состояния не возникает, хотя сновидец по-настоящему спит.

По исполнению это отличается от сухого навыка тем, что здесь обязательно нужно входить в картинку сна, а при сухом навыке это не обязательно и порой совершенно не нужно. Ощущения тоже разные – при гладком навыке ты не замечаешь как влетаешь в картинку сна, ты просто оказываешься там, а при сухом навыке всегда ощущается отделение от тела.

### **Упражнения, основанные на непрямых способах**

#### **1**

*Шаг 1.* выбрать место или любой другой образ, который хочешь увидеть в ярком сне (если место, то место, где будет разворачиваться действие яркого сна).

*Шаг 2.* в течении дня иногда мысленно переноситься в выбранное место, оглядывать его и обдумывать развитие действия.

*Шаг 3.* перед сном ещё раз вообразить выбранное место.

*Шаг 4.* дать себе установку: "Если я увижу во сне это место, то осознаю себя во сне".

*Шаг 5.* заказать или вызвать себе яркий сон с выбранным местом.

Данное упражнение можно ещё проделать не с местом, а с вещью. Тогда днём мысленно рассматривай и трогай выбранную вещь, а в остальном – всё то-же самое, что и с местом.

#### **2**

*Шаг 1.* расположиться в подземке там, где какой-нибудь остопоп тебе не заедет по первое число, за то, что ты не даёшь ему пройти.

*Шаг 2.* закрыть глаза и сосредотачиваться на том, что тебе ни за что на свете нельзя их открывать. Думай о том, что вокруг столько много событий, которые тебе необходимо видеть. Ты слышишь что кто-то мимо прошёл, а сам себе с закрытыми глазами задаёшь вопрос: кто-же это такой? Главное: чувствовать как обстановка напряжена, но ты всё равно не открываешь глаза.

*Шаг 3.* со временем ты превращаешься в слух. А ещё позже начинаешь видеть вагон в каком-то синеалом цвете. Затем зрение устанавливается с закрытыми глазами – тут важно не поддаваться искушению и не сравнить то, что видишь, с явью. Затем тебя начинает кружить и вертеть – весь состав, а ты как-бы не внутри, а снаружи. Состав падает вниз, а ты "просыпаешься" в сновидении где-нибудь в своём мире.

#### **3**

*Шаг 1.* после пробуждения ночью, рано утром или днём (если днём, то после непродолжительного сна), не вставая с постели, несколько раз восстановить в памяти сон, пока не вспомнишь его во всех подробностях.

*Шаг 2.* повторяя про себя: "Я хочу в следующий раз, во сне, вспомнить, что собирался осознать свой сон", засыпать.

*Шаг 3.* представить, что снова находишься в том-же сне, который сейчас вспоминал, но на этот раз полностью понимаешь, что спишь.

*Шаг 4.* повторять *шаги 2-й и 3-й* до тех пор, пока не почувствуешь, что непоколебимо утвердил своё намерение, либо пока не уснёшь.

Тот осознанный сон, в который ты попадёшь, совсем не обязательно будет совпадать с тем, который ты вспоминал, но это не важно, лишь-бы осознаться.

#### **4**

*Шаг 1.* вечером лечь спать.

*Шаг 2.* проснуться за 2-3 часа до времени обычного пробуждения или строго в 5-6 утра или просто посреди ночи во сколько получится. Можно использовать будильник.

*Шаг 3.* за одну хвилику взбодриться любым способом. Можно просто встать с кровати и сходить в нужник или хорошенько умыться холодной водой.

*Шаг 4.* как только взбодрился и вернулся в кровать (если ты её покидал), тут-же лечь на правый бок (или как тебе удобно) и очень глубоко и быстро дышать без остановок между вдохом и выдохом. Дыши так не дольше 2-х хвиль (лучше – несколько меньше), иначе перенасытишься и не уснёшь. Должно хватить примерно 30-ти вдохов и 30-ти выдохов.

*Шаг 5.* спокойно засыпать с желанием осознаться. Чем быстрее уснёшь, тем лучше. В дополнение можно засыпая чувствовать лобные доли мозга, но это не обязательно.

Примерно через 5 хвиль ты осознаешься во сне.

#### **5**

*Шаг 1.* закрыть глаза и смотреть вперёд. Перед тобой проплывает целый поток мыслей. Чтобы ощутить этот поток, не заостряй внимание ни на одной из мыслей, пришедших в голову, а словно со стороны наблюдаешь за ними. Как только обратишь чуть больше внимания на одну из них, она тут-же захватывает твоё сознание и приобретает яркость. Если отдалиться этому, ты уснёшь.

*Шаг 2.* зайдя в эту мысль чуть глубже, резко начать смотреть перед собой сквозь закрытые веки и проговаривать про себя, что ты пока находишься в осознании. Мысль как-бы стряхнётся, а ты почти проснёшься.

*Шаг 3.* в это мгновение тебя будто-бы немного передёргивает и учащается сердцебиение. Но ты сноваходишь в состояние дремоты, что происходит очень быстро.

*Шаг 4.* так (как в *шагах 2 и 3*) поступать со следующей мыслью и следующей и т.д. Достаточно быстро ты очень глубоко начинаешь проникать в эти мысли и при этом можешь вернуться из них обратно. Тебе становится не трудно понять, что это всего лишь ёмкая цветная мысль.

Потом ты, скорее всего, устанешь так "засыпать и просыпаться" и заснёшь, забыв обо всём. Но если проделывать это достаточно часто, то во сне ты тоже поймёшь, что это всего лишь одна из тех мыслей, и окажешься в сновидении.



### Непрямые способы

- 1) если дела совсем плохи и ничего не получается, но очень хочется, тогда можно на ночь прилепить себе на руку, лоб, грудь, спину или куда хочешь (хоть на всё тело сразу) **ОЧЕНЬ ЯРКУЮ ЖИРНУЮ** надпись (или напиши её сразу на своей коже) **"РАЗБУДИТЬ!"** – тогда есть не малая вероятность, что эта надпись будет на тебе в сновидении, и есть малюсенькая вероятность, что в сновидении тебя встретит настоящий сновидец, пожалеет и разбудит (в смысле: даст осознаться);
- 2) заказать или вызвать яркий сон, где ты ищешь признаки сна;
- 3) вызвать яркий сон, где ты то и дело будешь твердить: "Это сон, это сон";
- 4) вызвать яркий сон, где присутствует какая-либо твоя привычка;
- 5) вызвать яркий сон, где ты будешь делать то, чего давно хотел, но не мог раньше или то, чего тебе не разрешали;
- 6) вызвать яркий сон, давая себе утверждение, что непременно осознаешься, если увидишь во сне человека;
- 7) вызвать яркий сон, давая себе утверждение, что непременно осознаешься, если увидишь во сне себя;
- 8) при заказывании или вызывании яркого сна дать себе установку вроде этих: "Сейчас я лягу спать и мне приснится, что я веду себя как мастер-сновидец", "Мне приснится как я управляю событиями своего сна", "Мне приснится как я осознаюсь во сне", "Мне приснится как я управляю собой во сне" или "Мне всегда снится как я отделяюсь от тела";
- 9) настроить себя на видение в ярком сне того, что "может быть только во сне"; увидишь что-то необычное и поймёшь, что спишь;
- 10) наяву удивляться всему подряд, как-будто искренне хочешь спросить: "Что это значит? Зачем это нужно? Как это делается?" и то-же самое намереваясь делать в сновидении, особенно если встретишь там кого-то или что-то, то подходи и спрашивай.

### Упражнение, основанное на внушении

*Шаг 1.* выпрямить спину, расправить плечи и растянуть рот до ушей (улыбайся).

*Шаг 2.* вызывать внутреннее состояние радости.

*Шаг 3.* закрыть глаза и под закрытыми веками поднять глаза вверх под углом примерно 45°. Стоять в таком положении молча около 1-ой минуты (мыслей нет – умственная тишина), чтобы войти в нужное состояние.

*Шаг 4.* мысленно твёрдо и уверенно говорить себе на протяжении 3-5 минут примерно следующее: "Каждый раз, когда я сплю и вижу сон, я осознаю, что я сплю и вижу сон. Все мои сны – осознанные. Моё осознание во сне полное и ясное. Я отлично запоминаю все свои сны и легко вспоминаю их, сразу, как только захочу. У меня хватает силы на все работы с осознанными снами. Моё нутро самостоятельно черпает силу из окружающего пространства, когда в этом есть необходимость".

*Шаг 5.* соблюдая умственную тишину, стоять в таком положении ещё около 1-ой минуты. Потом открыть глаза.

Повторяй упражнение несколько раз в день несколько дней подряд, пока не появится и не закрепится то, что внушал.

### Способы, основанные на внушении

- 1) перед сном закрыть глаза и сказать себе: "Всё, что я сейчас вижу, - это сон" и, не открывая глаз до утра, помня об этой мысли, засыпать;
- 2) наяву чётко осознать, что в сновидении возможно всё, тогда есть вероятность догадаться об этом в сновидении;
- 3) днём выбрать образ из обычного мира и сказать себе, что этот образ есть ты сам – это поможет увидеть его в ярком сне и преобразовать яркий сон в сновидение;
- 4) властным взглядом обвести свою постель, царственно поставить на неё одну ногу и, указывая пальцем или обвола ладонью по воздуху, сказать что-то вроде: "Здесь я сновиджу" (в дальнейшем этим способом лучше не пользоваться, чтобы не развивать привязанность к одному и тому-же месту);
- 5) стоя у зеркала, наклоня голову, смотреть своему отражению в глаза или в лобную чакру и говорить: "Нынешней ночью Ты осознаешь себя во сне" или "Нынешней ночью Ты видишь во сне (то-то)";
- 6) проснуться, сказать себе: "Не смотря на то, что мне очень хочется, чтобы сны были явью, они ею не являются!!!" и засыпать;
- 7) пускай твой напарник, когда ты заснёшь (возможно, он заметит это по движению твоих глаз под веждами), время от времени шепчет тебе на ухо: "Ты спишь. Осознай себя во сне" или просто: "Ты спишь"; старайся услышать его слова в ярком сне и, услышав, пойми: "Да, я сплю... Я осознаю, что я сплю" (вместо напарника можно использовать прибор "Сновидец");
- 8) включить запись голоса, постоянно повторяющего: "Это сон" и засыпать под неё;
- 9) перед засыпанием с лёгкостью в подсознании удерживать мысль: "Сегодня осознание сна придёт ко мне само по себе".

### Способы, основанные на намерении

- 1) проснуться среди ночи, встать с кровати и походить, чего-нибудь поделать, затем сесть на кровать и решить или вспомнить, что ты хотел сделать во сне, после чего лечь и ловить миг засыпания;
- 2) проснуться и не двигаться, так чтобы полу-проснуться, и много раз продышать праняму 4-2-4-2, после чего с намерением осознаться отдаться сну;
- 3) проснуться ночью и включить мозг (можно поскладывать, поотнимать, поумножать, повспоминать о чём-либо), оставляя выключенным тело, потом дать мозгу задание осознаться во сне, и заснуть;
- 4) с намерением сновидеть заснуть в поезде или вообще в чём-либо качающемся;
- 5) если изучаете сновидение на пару с кем-то, то можете посоревноваться, у кого за определённое время (например: месяц) будет больше удачных случаев сновидения;
- 6) перед сном зажать большой палец в кулак и намереваясь осознанно перейти в кемар; когда засыпаешь, палец расслабляется и вываливается, а если постараться и вспомнить, что нужно его зажать, то это укрепит намерение и увеличит вероятность попадания в кемар осознанно.



### **Способы, основанные на понимании**

- 1) на протяжении трёх седмиц постоянно помнить, что всё происходящее с тобой – лишь сон;
- 2) не совершать ни малейшего усилия для выполнения духовных занятий, не иметь ни малейшего намерения и в то-же время не отвлекаться ни на единое мгновение и таким образом не терять самосознание в течение дня и ночи. Если это не приведёт к осознанию себя во сне, то нужно отойти от всякой деятельности и заниматься непрерывным осознанием в течение 5-6 суток, а затем, прежде чем продолжить, сделать отдых на 1 день;
- 3) в течение дня непрерывно повторять или безмолвно осознавать, что всё вокруг состоит из плоти сна, при этом настраиваясь на восприятие сна ночью; перед тем как уснуть, заручиться поддержкой учителя или вызвать охранительниц и твёрдо решить постичь состояние сна. Если с 1-го раза не получится, то повторять с самого утра в течение 21-го дня.

### **Способы, основанные на воображении**

- 1) примерно за 30 хвиль до сна думать о том, в каком мире тебе будет легче всего осознаться (представлять его вид и население; чтобы закрепить, попробуй нарисовать то, что получилось), потом лечь спать, и думать, что сможешь осознаться;
- 2) подумать, как-бы ты вёл себя днём, если-бы каждую ночь осознанно находился в сновидении; вот так себя и веди;
- 3) глубоко задуматься, какое действие наяву тебе нужно совершить, чтобы каждую ночь быть снобдющим; совершить это действие;
- 4) заснуть в незнакомом месте; тебе скорее всего будет сниться, что ты находишься в своей спальне, а не там, где заснул, - от этого осознаешься;
- 5) если ты однажды осознанно был в сновидении, то представить, как ты вёл себя после пробуждения, что чувствовал – это участит снобдение; только когда будешь вспоминать, не привязывая вспоминаемые ощущения к какому-либо одному случаю снобдения, а думай об ощущениях после снобдения вообще;
- 6) проснувшись после яркого сна, не двигаться и воображать продолжение своего сна; относиться к воображаемому как к осознаваемому сну, засыпать;
- 7) когда засыпаешь и начнут возникать видения, выбрать из них только 1 образ, остановить его, и удерживать перед своим мысленным взором как можно дольше только этот недвижимый образ, отменяя в сторону всё остальное (если занимаешься днём или не хочешь спать, то можно делать это с открытыми глазами) – такая работа подталкивает к осознанию во сне, ибо там очень часто твой взгляд будет на чём-нибудь останавливаться;
- 8) перед сном вспомнить любой яркий сон, который ты только "смотрел", но не был в нём сознателен, не мог управлять; вообразить, как ты поступил-бы попав в тот-же сон осознанно; когда вообразишь, решить: "Да, так я сейчас и поступлю"; засыпая с этим решением, попробовать осознать миг засыпания.

### **Способы, основанные на боли и других чувствах**

- 1) вызвать яркий сон, где ты щипешь себя – если больно, то осознаешься;
- 2) перед сном поголодать или испытать жажду, тогда есть большая вероятность, что тебе приснится еда или питье, а это всегда ведёт к осознанию или хотя-бы к полу-осознанности (могут сработать и другие желания, которые ты не удовлетворил перед сном);
- 3) очень сильно устать, повалится спать, но не прекращать работу сознания (думать, воображать, намереваться и т.д.).

### **Способы, основанные на страхе**

- 1) чувствовать страх, что уснёшь и никогда тебя не будет;
- 2) при просыпании испугаться (например: представить то, что тебя пугало в детстве или пугает сейчас);
- 3) хорошенько взволноваться, но не игриво, а по-настоящему очень взволноваться, сильно разнервничаться (для убедительности можно орать матом, топтать ногами, с грохотом бить посуду, упасть на колени, заплакать и пытаться подавить поток слёз, пробовать укусить локоть, биться головой об стену, рвать на себе волосы, до боли щипать и царапать себя от накалывающей безысходности и т.п.), при этом повторяя что-то вроде: "А-а-а!!! Как мне горько!!! А-а-а!!! Как мне страшно!!! А-а-а!!! Как мне больно!!! А-а-а!!! Как мне печально!!! Как тяжело!!! И нет, нет выхода-а-а-а!!! А-а-а!!!!... И жить-то не хочется!...", затем быстро сосредоточиться на чём-нибудь (например: уткнуться взглядом в пол) и с силой сказать или подумать что-то вроде: "Но страдания есть только в этом мире. А я пойду в мир сновидений", после чего уверенно лечь спать.

### **Способ, основанный на пранаяме**

Перед сном сложить руки ладонями друг к другу и, не касаясь рук, дунуть в отверстие над большими пальцами 2-3 раза. Засыпать нужно сложив руки в замок (удобней это сделать, лёжа на боку). Для продолжительного нахождения в сновидении, осознавшись, данный способ необходимо повторить уже в сновидении.

### **Способы, основанные на воздействии энергиями**

- 1) упорно и непрестанно размышлять над заморочкой: "Кто тащит это моё тело?";
- 2) целыми днями время от времени твердить: "Я есть", вставая в это ощущение и намереваясь твердить и ощущать это-же во сне;
- 3) вызвать яркий сон, где ты будешь не в плотном и не в сновидческом теле, а вообще безо всякого тела, просто в виде света – сразу осознаешься!
- 4) настроиться на то, чтобы поймать кого-нибудь в ярком сне, держать и пытаться его ощутить, почувствовать – это придаёт осознанности, но не увлекайся с ощупыванием, а то тебя быстро вышвырнет в явь;
- 5) скатать шарик и отправить его в мир сновидений, поручив: "Жди меня там. Когда меня там увидишь – заставь осознаться";



- 6) если недавно умер человек, которого ты знал или просто иногда видел, то вознамерься увидеть его в ярком сне, а когда увидишь, то сразу будет мысль: "А он-же помер!" и ты осознаешь, что находишься в сновидении (лучше не пользоваться этим часто и на карте мира сновидений никогда не отмечать места встречи с покойниками, а то они там и будут всегда тусоваться);
- 7) смотря в стакан воды, несколько раз сказать: «Сегодня ночью я обязательно осознаю себя во сне!», затем вообразить сонный шар, проговорить ту-же фразу ему, опустить шар в воду, чтобы он там растворился, потом выпить эту воду;
- 8) когда спишь (желательно – самым ранним утром), пусть кто-нибудь на значительном удалении от тебя, чтобы не разбудить тебя, несколько раз ударит в гонг – этот звук сместит твою точку сборки в какое-нибудь занятое местечко, и, если ты внимателен, то осознаешься;
- 9) если у тебя есть знакомый продвинутый сновидец, можно попросить его, чтобы он тебе приснился и в сновидении как-нибудь расшевелил тебя, хотя от одного его явления ты уже можешь сразу осознать себя;
- 10) когда наяву на тебя подует ветер, ощутить его волосами, кожей и всем, чем можешь, почувствовать, оценить его и пригласить к себе в сон; могущественная сила в виде ветра посетит тебя во сне, и от её силы ты осознаешься (если ветер понесёт тебя, то не сопротивляйся, а наблюдай, оценивай, решай);
- 11) проснуться утром, снова начать засыпать, и в тот миг, когда почти проваливаешься в сон, слегка потереть друг о друга указательный и средний пальцы или просто легонько пошевелить любым пальцем (это должно занимать не более одной хвили), затем заснуть – очень скоро ты осознаешься, ибо движение пальцев оставляет бодрствовать некоторый участок мозга, что облегчает сновидение;
- 12) верить в то, что в мире сновидений всё высказанное вслух (ртом!!!) сбывается, поэтому оказавшись в сновидении, всегда говорить вслух: "Теперь, оказавшись в сновидении, я всегда буду сразу осознавать себя!" или: "Как только я здесь, так сразу осознан!";
- 13) использовать проклятия наоборот, например: "Бля! Да чтоб мне во сне осознаться!";
- 14) бить грушу (или ещё что) от всей души со словами вроде: "На тебе! И вот так! Только попробуй не осознаться!";
- 15) держа взгляд неподвижным в черноте перед закрытыми глазами, ощутить прохладное голубое дыхание (от него вдоль спины проходит дрожь) – когда это дыхание доходит до головы, сознание готово переместиться в ОС;
- 16) лёжа на правом боку и засыпая, как это делает лев, большим и безымянным пальцами правой руки зажать биение горловых вен, а пальцами левой руки заткнуть ноздри, и пусть слюна скапливается в горле (с помощью этого приёма йогин сохраняет во время сна такое-же ясное сознание, каким оно является во время бодрствования, и при переходе из одного состояния в другое его сознание не прерывается);
- 17) поскольку у мужчин сила, необходимая для сновидения, исходит из области кончика грудины (из верхней части живота), то имеет смысл засыпать с тяжёлой книжкой или грелкой или с любой вещью размером с кулак на груди, чтобы на то самое место давила (можно к майке пришить карман и в него камушек класть на ночь) или-же просто положить на это место ладонь;
- 18) представить себя внутри своей головы, а именно в аджне; руками открыть окно в лобовой части и постараться увидеть белый экран – начнутся картинки, наблюдай;
- 19) днём время от времени сосредотачивать внимание на своей селезёнке, а при засыпании перевести внимание туда полностью;
- 20) набрать какой-нибудь энергии и перед сном представить как эта энергия скапливается в голове в виде дыма, затем задать установку «Сегодня ночью я осознаюсь во сне» или «Сегодня во сне я сделаю то-то», остановить поток мыслей, расслабиться и так засыпать.

### **Упражнения, основанные на потоках**

Йога сновидений присутствует в любой верви – даже если там не говорится об этом открыто. На уровне 1-х Врат Снотворения упражнения из разных вервей, как правило, преследуют одну и ту-же цель и почти не различаются в способах достижения. Далее цели могут меняться в зависимости от верви, и сообразно им меняется направленность на миры и способы достижения.

Йога сновидений чётко делится на предварительные занятия по Забытью, Снам и Ярким Снам, а затем на 7-мь Врат Снотворения. Такое разграничение почти ни в одной верви не выведено открыто, хотя при глубоком изучении оно чётко просматривается почти в каждой верви.

Данная книга нацелена на то, чтобы упражнения и способы из йоги сновидений разных народов и разных вервей расположить в правильном порядке не какой-либо верви, а именно самой йоги сновидений. В каждой верви ты видишь только их путь, но на самом деле это лишь созданное ими ответвление. А в этой книге будет виден единый путь и всё многообразие его ответвлений.

Каждое упражнение запитано потоком той верви, в коей его разработали, поэтому у многих упражнений могут ощущаться разные, слабо друг с другом согласующиеся потоки. Если тебе это мешает и не сливается в единый поток, то следуй только тому, что считаешь своим. Или, выведя общие принципы, создай свои способы. Так-же, есть упражнения, которые не будут работать вне своего потока.

Для примера приведу тибетские упражнения. Их главным потоком является Бон, частично наслаивается буддизм. 14-е и 15-е из них основаны на прямых способах.

#### **1**

*Шаг 1.* принять душ или ванну.

*Шаг 2.* сделать пранаяму.

*Шаг 3.* войти в дрему и некоторое время там побыть.

*Шаг 4.* лечь на правый бок так, чтобы правая часть лица и горла испытывала небольшое давление (при помощи подушки или руки; под голову желательно положить подушечку с благовониями, а ноги непременно должны быть в тепле). Если спите вдвоём, то оба лягте на правый бок и тесно прижмитесь друг к другу, сплетите руки и ноги, слегка согнув колени; почувствуйте себя едиными и укрепляющими силу друг друга.

*Шаг 5.* прижать подбородок к шее и сосредоточиться на области горла. Будет выделяться много слюны – пусть она собирается во рту; медленно сглатывая её, представляй, что слюна питает и обогащает горловую чакру.

*Шаг 6.* начать засыпать, поддерживая в себе искреннее желание осознанно войти в мир сновидений.

*Шаг 7.* сосредоточиться на горловой чакре и представить её окрашенной в красный цвет.

*Шаг 8.* представить трезубец или огненный ОМ внутри ярко плающей, раскалённой докрасна горловой чакры.

#### **2**

### **I. Изъяснение дневных занятий –**



Лучше всего удалиться в уединённое место.

Со всей искренностью молись своему духовному наставнику с такими словами: "Пусть я осознаю свои сны и буду выполнять создание мнимого тела состояния сновидения".

Размышляй о смертности и непостоянстве всего. Понимай, что всё сущее есть сон, обман зрения: "Эти вещи кажутся видимыми проявлениями, но на самом деле они не существуют".

Добейся однонаправленного спокойного осознания: "Я сплю. Это видимое проявление является сновидением. Это обман. Несомненно, я сплю".

Когда видимые проявления будут восприниматься как лишённые истинного существования, помести своё сознание в состояние, свободное от каких-либо понятий вообще, ничто никак не оценивай, не сосредотачивай сознание ни на чём.

Затем направь свой ум на все видимые проявления самого себя и других, и размышляй так: "Всё это лишь видимость. Этого нет на самом деле". И, с особой силой, не отвлекаясь ни на что другое, развивай ощущение: "Я сплю. Все эти видимые проявления являются лишь сном".

### **II. Старшее изъяснение вечерних занятий –**

*Шаг 1.* вечером ложиться спать с твёрдым намерением осознать свои сны. Пусть твои действия будут неторопливы и спокойны.

*Шаг 2.* представить в сердце безупречно белый слог АХ. От него исходят разноцветные лучи света, растворяющие сансару и нирвану в этом свете.

*Шаг 3.* лучи растворяются в АХ.

*Шаг 4.* засыпать, сохраняя ясное видение, подобное свету Луны на безупречно чистом небе.

Несомненно, ты увидишь много снов, и они будут ясными.

### **III. Младшее изъяснение вечерних занятий –**

*Шаг 1.* вечером, перед тем как заснуть, медитировать на своём наставнике и молиться с искренним почтением: "Пусть сегодня ночью мне приснится много снов – ясных снов, хороших снов – и пусть я осознаю, что это будут сны", или: "Пусть я осознаю свои сны".

*Шаг 2.* подготовиться ко сну, не допуская никакой спешки, чтобы не потревожить свои силы и места их протекания.

*Шаг 3.* засыпать в любой асане со скрещёнными ногами, в "асане мудреца" или в "асане спящего льва", на правом боку, поддерживая голову рукой и обратившись лицом на север.

*Шаг 4.* поддерживая в себе состояние глубочайшего почтения к своему духовному наставнику и сильное стремление вспомнить свои сны, в своём сердце, предстающем в ясной пустоте твоего тела, имеющего божественный вид, вообразить, не позволяя уму отвлекаться, белый слог АХ, имеющий природу чистейшего света.

*Шаг 5.* от слога АХ исходят пятицветные лучи света, подобные сиянию радуги, и они пронизывают собой все видимые проявления.

*Шаг 6.* представлять, что лучи света растворяют в своём сиянии видимые проявления всех явлений в сансаре и нирване, и размышлять о них как о сновидении – "Все они являются сном".

*Шаг 7.* представить, что лучи втягиваются обратно и растворяются во слоге АХ в твоём сердце.

*Шаг 8.* направить своё внимание на слог АХ, подобный сияющему облику Луны, восходящей на ясном небе. Направь весь свой ум на ясный слог АХ, но не привязывайся к нему.

Засыпая таким образом, ты увидишь много ясных снов и ты осознаешь их, размышляя: "Это - сон".

Если не удаётся осознать сновидение, то утреннее время раздели на первые проблески зари, рассвет и восход Солнца, и просыпайся в каждый из этих временных отрезков, повторяй своё намерение и пробуй снова.

## **3**

*Шаг 1.* лечь в кровать.

*Шаг 2.* вообразить белую букву А.

*Шаг 3.* долго сосредотачиваться на ней, почувствовать её присутствие.

*Шаг 4.* представить, что из основной А возникает 2-я А, из 2-й – 3-я и т.д., пока не увидишь цепочку из А, восходящую к вершине головы.

*Шаг 5.* воображать цепочку из А опускающуюся вниз.

*Шаг 6.* воображать цепочку из А очень чётко, потом расслабиться, но не отпускать А, сохранять ощущение её присутствия, и засыпать.

Выполнение этого упражнения само по себе даёт понимание, что сон это сон, и способствует осознанию.

## **4**

*Шаг 1.* воображать белую букву А в середине тела или в горловой чакре.

*Шаг 2.* постепенно полностью расслабиться (даже если считаешь, что уже пребываешь в дрёме).

*Шаг 3.* безо всякого мышления повторить шаг 1-й.

*Шаг 4.* расслабить все усилия и засыпать.

## **5**

*Шаг 1.* представить, что ты являешься духом-охранительницей и выглядишь соответственно ей. Эти духи являются обитателями мира сновидений, поэтому имеет смысл для беспрепятственного вхождения в ихний мир притвориться существом, принадлежащим к ихнему миру.

*Шаг 2.* представить в горловой чакре красный и ярко сияющий слог АХ.

*Шаг 3.* умственно сосредотачиваться на сиянии АХ, которое озаряет и делает видимым, что каждая вещь по сути подобна отражению в зеркале, которое хотя и видится, не имеет никакого действительного существования само по себе. И с этим погружаться в сон.

## **6**

*Шаг 1.* мысленно или вслух сказать: "Я намерен осознать природу состояния сна".

*Шаг 2.* представить в гортани красную, ярко светящуюся букву А.

*Шаг 3.* сосредоточиться на её излучении – оно освещает все вещи в этом мире, показывая, что в действительности они лишь сон.

*Шаг 4.* уснуть до рассвета.

*Шаг 5.* проснувшись на рассвете, набрать полные лёгкие воздуха и, надув живот, задержать дыхание на как можно более долгое время, затем выдохнуть. Это называется *горшкообразное дыхание*. Сделать так 7 раз.



*Шаг 6.* 11 раз мысленно или вслух с твёрдой решимостью повторить: "Я намерен осознать природу состояния сна".

*Шаг 7.* удерживать внимание на точке цвета белой кости, расположенной между бровями, пока не почувствуешь, что спишь. Если твой нрав полнокровный, бьющий через край, то воображай эту точку как имеющую красный цвет; если же нрав нервный, то как имеющую зелёный цвет.

#### **Советы для выполнения упражнений со 2-го по 6-е:**

- работая с горловой чакрой, можно не воображать начертание А, а только слышать в ней звук А (возможно, окрашенный в какой-то цвет);
- выполняя эти упражнения можно мысленно или вслух на выдохе произносить А-АХ;
- для напоминания можно поставить возле кровати изображение белой буквы А или повесить его на стенку возле своего лица или вообще расставить/расклеить его везде, куда твой взгляд устремляется часто;
- старайся в сновидении чувствовать присутствие белой А;
- если засыпаешь не в присутствии А, то можешь обнаружить, что когда проснёшься, А всё ещё присутствует и можешь предположить, что провёл всю ночь при сновидении, просто память ослабла при пробуждении – выясни, так-ли это (помнишь или нет? остались-ли какие-то ощущения?);
- сразу после пробуждения произноси на выдохе А-АХ, чувствуя присутствие этого звука.

### **7**

*Шаг 1.* мысленно или вслух сказать: "Я намерен осознать природу состояния сна".

*Шаг 2.* сосредоточиться на белой точке между бровями.

*Шаг 3.* спать до рассвета.

*Шаг 4.* проснуться на рассвете или в любое время утром и 21 раз выполнить горшкообразное дыхание.

*Шаг 5.* 21 раз мысленно или вслух решительно повторить: "Я намерен осознать природу состояния сна".

*Шаг 6.* сосредотачиваться на чёрной точке размером с пилюлю, расположенной в основании полового уда, пока не почувствуешь, что спишь.

### **8**

*Шаг 1.* вообразить себя божеством.

*Шаг 2.* представить, что в основании сушумны, на пупочной чакре, находится А, а на головной чакре – слог ХАМ. Из ХАМ выходит маленькая белая капля, а из А – красная. Они имеют природу света и ослепительно ярки. Капли подходят к сердцу и окружают его.

*Шаг 3.* готовясь к отходу ко сну, преисполниться твёрдой решимости: "Я должен распознавать сновидения как сновидения".

*Шаг 4.* направить капли к горловой чакре и снова повторить упомянутое намерение.

*Шаг 5.* засыпая, представлять, что капли остаются внутри сушумны у горловой чакры.

### **9**

*Шаг 1.* представить себя как божество.

*Шаг 2.* представить, что посередине сушумны на твоей горловой чакре находится лунный диск, а на нём стоит твой наставник – он тёмно-красного цвета, в объятиях со своей супругой, которая обликом схожа с ним самим; в его сердце – солнечный диск, на котором стоит слог ХУМ. Этот слог имеет природу света, размером он с горчичное семя. Лучи света, исходящие из слога ХУМ, делают твоего наставника ослепительно сияющим.

*Шаг 3.* из наставника изливаются потоки света, освещаая тебя как божество. Сосредоточь ум на этом образе и подтверди свою решимость распознать сновидение.

### **10**

*Шаг 1.* растворить в своём теле весь мир и его обитателей.

*Шаг 2.* раствориться в наставнике, находящемся в твоём горле.

*Шаг 3.* наставник растворяется в слоге ХУМ в его сердце; слог ХУМ, в свою очередь, растворяется в самом себе снизу вверх, затем – в полумесяце, находящемся сверху, а затем – в крошечном завитке пламени.

*Шаг 4.* всё исчезает, как радуга в небе.

*Шаг 5.* высказать твёрдую решимость распознать любой сон как сон.

### **11**

*Шаг 1.* вообразить, что внутри сушумны в твоём горле находится крошечный красный лотос с 4-мя лепестками и в его середине стоит буква А красного цвета, ослепительно яркая, размером с горчичное семя.

*Шаг 2.* сосредоточить на А свой ум и вспомнить о своей решимости распознавать сновидения. Здесь очень важно не допустить отвлечения и принять твёрдое решение не забыть во сне и распознавать как сон всё, что возникает в уме во время сновидения.

Если посреди сновидения ты проснёшься – не открывая глаза, а подтяни нижнюю прану и вспомни сновидение, постаравшись его продолжить.

### **12**

*Шаг 1.* в области гортани представить прекрасный, нежный цветок лотоса с мягкими, немного свернувшимися (слегка загнутыми внутрь) светло-розовыми лепестками.

*Шаг 2.* середина лотоса освещена красно-оранжевым пламенем, светлым по краям и тёмным внутри.

*Шаг 3.* очень мягко смотреть на лотос, сосредотачиваясь на верхушке пламени, и стараясь удержать цветок в воображении столько времени, сколько сможешь.

*Шаг 4.* наблюдать, как взаимодействуют с образом пламени в лотосе другие образы, возникающие в твоём уме. Не пытаться обдумывать или проявлять к ним особое внимание, а просто продолжать удерживать воображённое и, сосредотачиваясь на верхушке пламени, мельком замечать присутствие иных образов.



*Шаг 5.* быть осторожным, не принуждать своё воображение, просто позволять образу лотоса возникнуть, и удерживать на нём внимание. Позволить образу лотоса отражаться в твоём сознании, пока образ и сознание не станут едины. Иными словами: созерцать пламя в лотосе, пока не почувствуешь, что этот образ и твоё сознание слились воедино. Ты поймёшь, что ты уже не сознательно сосредотачиваешь внимание на изображении, а просто видишь его. И чувствуешь, что спишь.

Вместо лотоса и пламени можно воображать 8-лепестковую розу с белым светом в середине, распускающуюся в горле.

Если нить воображения останется целой, то она перенесётся в сновидение.

Если воображать сложно, посозерцай пламя свечи в тёмном помещении (при выключенном свете, завешенных окнах или после заката, а лучше – ночью). Когда появится резь в глазах, закрой их и долго-долго созерцай пламя свечи мысленным взором.

### 13

*Шаг 1.* днём постоянно думать о том, что всё, что видишь, слышишь, к чему прикасаешься, о чём думаешь и по отношению к чему действуешь, — всё является сном. Так-же следует избегать слишком жирной пищи, переедания и не истощая себя изнурительной деятельностью.

*Шаг 2.* для сна лечь на бок, положить голову на высокую подушку и укрыться тонким одеялом.

*Шаг 3.* сосредоточившись на горловой чакре, мысленно сказать: "О, наставник, пребывающий в моей горловой чакре!" и далее обратиться к нему с молитвой помочь в распознавании снов ночью. Требуется укрепить свою уверенность в успехе и решимость распознать сны по меньшей мере 7 или 21 раз.

*Шаг 4.* вообразить в горловой чакре 4-лепестковый лотос. В середине лотоса – белый ОМ, на его переднем лепестке – А голубого цвета, на правом лепестке – НУ жёлтого цвета, на заднем лепестке – ТА красного цвета и на левом лепестке – РА зелёного цвета. Всё очень ярко и отчётливо. Вместо этого можно воображать только красный ОМ в середине горловой чакры, выполняя как можно более долгую задержку горшкообразного дыхания. Или-же можно мысленно с каждым вдохом-выдохом произносить нараспев ОМ.

*Шаг 5.* некоторое время воображать 4 ключевых слога в горловой чакре, а затем сосредоточиться на одном слоге ОМ красного цвета, одновременно без напряжения выполняя задержку горшкообразного дыхания.

Лучшим временем наблюдения снов является время с начала рассвета до полного восхода Солнца, поскольку тогда пища полностью усвоена, тело отдохнуло, сонливость не очень сильная, а ум относительно ясен. Но те, чей сон неглубок, могут заниматься этим и в ночное время.

Следует избегать длительного и непрерывного сна. Вместо этого лучше попытаться спать урывками. Каждый раз, проснувшись, следует понять – удалось-ли распознать сны, пока спал. Если нет, следует прибегнуть к искренней молитве, прежде чем наступит новый сон.

Если выполнять это упражнение в качестве основной дрёмы днём, прана-ум сосредоточится в горловой чакре быстро и легко, и снов будет больше и они будут ярче. К тому-же, это упражнение будет способствовать вхождению праны в сушумну и раскрытию 4-х Пустот (состояний сновидения).

### 14

Это упражнение называется «Непрерывное осознание на протяжении ночи» и состоит из 4-х частей.

#### **Часть 1-я, "Введение осознания в сушумну" –**

*Шаг 1.* мужчинам лечь на правый бок, женщинам – на левый; согнуть колени так, чтобы асана была устойчивой; верхнюю руку вытянуть вдоль тела, а ладонь нижней подложить под щеку. Возможно, будет удобней, если взять высокую подушку, чтобы следить за положением шеи – это сделает сон более лёгким.

*Шаг 2.* дышать глубоко и очень тихо, так чтобы не было слышно ни вдоха, ни выдоха.

*Шаг 3.* представить в горловой чакре красивый красный лотос с 4-мя лепестками.

*Шаг 4.* представить, как в середине венчика из 4-х лепестков обращённая вверх стоит буква А, светящаяся, ясная и прозрачная, как кристалл хрусталя, состоящий из чистого света. Кристалл отражает красный цвет лепестков и буква кажется красной.

*Шаг 5.* представить, что на переднем лепестке написано РА, на левом ЛА, на заднем ША, а на правом СА.

*Шаг 6.* засыпая, сохранять лёгкое, расслабленное сосредоточение на букве А.

Будет сниться приятный сон или сновидение.

Проспав часа 2, проснись и приступи ко 2-й части. Желательно, если это будет около полуночи.

#### **Часть 2-я, "Увеличение ясности" –**

*Шаг 1.* принять ту-же асану.

*Шаг 2.* вдохнуть и очень легко задержать дыхание. Слегка сжать промежность, мышцы тазового дна, так чтобы возникло ощущение, что ты подтягиваешь задержанный воздух вверх. Постараться ощутить под самым пупком задержанный воздух, сжатый давлением снизу. Затем легко выдохнуть, расслабляя мышцы таза, груди и всего тела. Полностью расслабиться. Повторить такое дыхание 7 раз.

*Шаг 3.* ощутить точку юности (чуть выше и позади межбровья) и представить в ней сияющий белый шар света.

*Шаг 4.* полностью слиться с этим светом.

*Шаг 5.* пока ум усиливает яркость света, позволить себе, засыпая, раствориться в этом свете.

Увеличится сияние и ясность сновидения, осознание станет непрерывным. Сновидения будут отмечены ярким наслаждением.

Проспи примерно 2 часа. Потом проснись и перейди к 3-й части. Желательно, если это будет за 2 часа до рассвета.

#### **Часть 3-я, "Усиление присутствия" –**

*Шаг 1.* лечь на спину на высокую подушку; ноги свободно скрестить (не как в падмасане, какая нога лежит сверху – не важно).

*Шаг 2.* осозная своё дыхание, сделать 21 глубокий и лёгкий вдох и выдох.

*Шаг 3.* сосредоточиться на сердечной чакре, в которой представить яркий чёрный слог ХУМ, коий обращён вперёд, в том-же направлении, что и тело.

*Шаг 4.* слиться со слогом ХУМ, чтобы всё стало чёрным ХУМом, самому стать чёрным ХУМом.

*Шаг 5.* предоставить уму легко покоиться в чёрном ХУМе и уснуть.

Сны или сновидения будут связаны с ощущением надёжной силы.

К 4-й части переходи через 2 часа после последнего пробуждения. Желательно, чтобы это было перед самым рассветом.

#### **Часть 4-я, "Развитие бесстрашия" –**



*Шаг 1.* сосредоточиться на точке, расположенной позади половых удов.

*Шаг 2.* вообразить там шар яркого чёрного света.

*Шаг 3.* войти в этот сияющий шар, стать им.

*Шаг 4.* предоставить уму расслабиться, а самому лишь слегка сосредотачиваться на чёрном шаре, который присутствует повсюду, пронизывая твои чувства и ум. Заснуть.

Качество снов или сновидений будет яростным и ужасным, но если, будучи сознательным и отрешённым, не стремиться проснуться и ничего не пугаться, то это устранил из жизни многие трудности и неприятности. Страх – настоящий, но опасность – не настоящая, а потому не должно быть страха.

Проснувшись, скажм себе: "Я проснулся".

Если не хватает времени для выполнения за одну ночь всех 4-х *частей*, то поначалу выполняй сколько сможешь. Можно распределить выполнение так: в 1-ю ночь только *1-я часть*, во 2-ю ночь – *1-я и 2-я*, в 3-ю – *1-я, 2-я и 3-я*, в 4-ю – все 4. Или по-много ночей выполнять только *1-ю часть*, потом по-много ночей только *2-ю* и т.д. Лишь-бы не нарушать очерёдности *частей*.

Если сложно запомнить все *шаги* всех *частей*, то некоторое время выполняй из каждой *части* только сосредоточение на чакрах, но постепенно, с каждой новой попыткой, дополняй к нему остальные *шаги*.

Большая тайна этого упражнения состоит в том, что если не получается, то не расстраивайся, а вырабатывай непривязанность.

## 15

*Шаг 1.* во время засыпания представить своего внутреннего духовного наставника или божество в горловой чакре.

*Шаг 2.* попросить его помочь тебе войти в осознанное сновидение и не выходить оттуда до утра (или до того времени, когда пожелаешь).

*Шаг 3.* представить своего наставника (или божество) неотделимым от твоего осознающего ума, воображая его в виде прозрачного белого шара со слогом АХ в середине.

*Шаг 4.* сосредотачиваться на этом образе до тех пор, пока не поймает миг засыпания.

Данное упражнение можно разделить на 2 и заниматься ими отдельно. Тогда *шаг 1-й и 2-й* – это будет одно упражнение (которое является простейшим способом войти в осознанное сновидение), а *шаги 3-й и 4-й* – другое.

Благодаря этому упражнению ты, пребывая в осознанном состоянии сна, сможешь преобразовать сновидение в чистое проявление светлого божественного пространства.

### Если никак не удаётся осознаться

- 1) во время задержки горшкообразного дыхания вообразить голубой ХУМ в горловой чакре;
- 2) вообразить себя сидящим между красной и белой каплями – положительной и отрицательной силами;
- 3) сесть и начать рассматривать вещи, находящиеся в помещении, - стулья, стол, кровать, картины, одежду... думая о том, что всё это видишь во сне. С этим чувством следует заснуть снова;
- 4) удалиться в уединенное место и, сняв с себя всю одежду, прыгать, плясать, бегать нагим и кричать: "Это сон! Сон!", после чего отправиться к краю отвесной скалы, посмотреть в пропасть и проделать то-же самое;
- 5) задаться целью не есть или не произносить ни одного слова (или ещё как-либо себя ограничить), пока не будешь сновидеть (в итоге что-то внутри тебя станет мягким, поток мыслей сдастся и – бац!);
- 6) устыдившись, обратиться со страстной молитвой к своему наставнику и божеству-покровителю, а затем вообразить в горловой чакре круг из острых лезвий, вращающихся со всё увеличивающейся скоростью, двигающихся по всему телу подобно пиле, раздробляя его на кусочки и мельчайшие частички, и предложить их буддам и голодным духам;
- 7) иногда неспособность осознаваться может быть вызвана незапоминаемым расщеплением разума, т.е.: на самом деле ты послал сновидческое тело в сновидение и оно туда ушло, но осознание осталось в плотном теле; в таком случае мысленно скажи: "Моё сновидческое тело при мне!", дождись ощущения его возврата и пробуй применить гладкий либо сухой навик;
- 8) если ты проснулся, не следует сразу-же открывать глаза, а необходимо попытаться продолжить сон (напомни себе о намерении осознать себя во сне и пробуй осознать миг засыпания) либо сосредоточиться на сердечной или-же копчиковой чакре.

Если дело в повышенном напряжении, то следует сильнее расслабиться; если причина в шуме – спать в более тихом месте; если в холоде или жаре, то необходимо увеличить или, наоборот, уменьшить количество одежды, и т.д. Говоря кратко, надо попытаться найти причину того, почему не удаётся распознавать сны, а затем принять соответствующие меры. Но в любом случае делай больше набираний силы, чем обычно.

Если ты проснулся утром и понимаешь, что за ночь ни разу не осознался, то отхлещи себя плёткой безо всякой жалости или попроси кого-нибудь отхлестать тебя. И так каждый раз, если ты не осознался. Можно использовать и другие наказания, лишь-бы ы боялся не осознаться и привык осознаваться, зная, что это без этого никак нельзя, ведь иначе тебя ждёт наказание.

### Чтобы чаще осознавать себя во сне

Выполняется в любом месте, желательно чтобы ступни были как можно ближе к поверхности Земли.

Для начала надо встать прямо и немного согнуть колени, руки свисают вдоль тела и немного согнуты в локтях, прямые ладони развернуты вперёд, пальцы вместе.

Теперь надо делать вращательные движения руками, при этом поднимая их вперёд, словно зачерпывая силу ладонями, т.е. ладони всё время направлены навстречу движению.

Когда ладони будут над головой, часть силы пролить сверху на голову и плечи. Немного силы стекает с ладоней через кисти, через локти к суставам, которыми руки крепятся к телу, - при вращении руками эти суставы наиболее подвижны, а суставы кистей, локтей и коленей подвижны незначительно, но всё равно должны двигаться.

Когда руки поднимаются вперёд, вся тяжесть тела переносится на носки ног, а когда руки опускаются по бокам, вся тяжесть тела переносится на пятки.

Дыхание выполняется только через нос. Когда руки поднимаются, делается вдох, а когда опускаются, - выдох.



Скорость выполнения упражнения должна быть сообразна с дыханием, при этом должно быть слышно потрескивание суставов, которыми руки крепятся к телу. Чтобы не повредить суставы, перед началом выполнения упражнения можно их согреть растиранием ладоней. Скорость выполнения должна быть наибольшей и постоянной от начала до конца.

Представлять образы не нужно, это отвлекает внимание и забирает силу. Нужно просто знать, что ты поднимаешь силу ладонями, и она проливается на тебя сверху.

Выполнять это упражнение нужно по несколько хвиль несколько раз в день, тогда осознанные сновидения очень плавно станут более частыми и продолжительными.

### **Переход к прямым способам**

Упражняясь в непрямых способах, ты делал что-то, чтобы осознаться, когда ты уже находишься во сне, тем самым преобразуя сон в сновидение. За счёт таких занятий постепенно скапливается достаточно силы, чтобы ты мог входить в сновидение напрямую – через образы, всплывающие по мере засыпания. Но можно не дожидаться этого накопления силы, а сразу приступить к упражнениям на осознание мига засыпания, копя силу по мере их освоения. Далее представлены именно такие упражнения.

### **Упражнения, основанные на воображении**

#### **1**

*Шаг 1.* включить счислитель и открыть там какую-нибудь книгу страниц в 300 или больше.

*Шаг 2.* с 1-й строки 1-й страницы мышью начать выделять всё написанное и вести выделение вниз не торопясь, всё смотря и смотря на это мелькание. Делать так очень долго.

*Шаг 3.* засыпая сейчас, перед экраном, или потом, ночью в постели, когда это мелькание начнёт сниться, удерживать изображение и постепенно переходить в мир сновидений.

Можно купить прибор "Свет снов", он воспроизводит похожее мелькание.

#### **2**

*Шаг 1.* перед сном смотреть что-нибудь по телевизору.

*Шаг 2.* войти в дрему.

*Шаг 3.* прищурить глаза и продолжать смотреть.

*Шаг 4.* одновременно смотреть и воображать то, что видишь.

*Шаг 5.* закрыть глаза и воображать изображение на экране, угадывая и воображая его по звукам.

*Шаг 6.* выключить телевизор и засыпать.

*Шаг 7.* стараться увидеть во сне виденное по телевизору.

#### **3**

*Шаги с 1-го по 5-й те-же, что в упражнении №2.*

*Шаг 6.* не выключать телевизор, просто забыть о нём.

*Шаг 7.* удерживая виденные образы, стараться уснуть.

*Шаг 8.* сохраняя осознание, отдаться образам, пусть они унесут тебя в сновидение.

Пусть кто-нибудь выключит телевизор или заранее заведи его, чтобы выключился в определённое время.

#### **4 и 5**

С тем-же умыслом, что 1-е и 2-е упражнение, проделай 4-е, но не с помощью телевизора, а с помощью картины, рисунка или снимка, воображением додумывая изображённое на картине, как если-бы на ней происходило действие.

5-е упражнение выполняется так-же, но безо всяких вспомогательных средств. Просто ляг спать, позволь возникнуть в воображении каким-нибудь образом, а далее охотись за мигмом засыпания.

#### **6**

*Шаг 1.* перед сном придумать способ, с помощью которого будешь писать числа. Это может быть что угодно: от карандаша и бумаги, до следа топлива самолёта и неба. Главное: чтобы было удобно это представлять. Советуется в начале выбрать что-нибудь не столь броское по цветам, например: лист бумаги и простой карандаш.

*Шаг 2.* принять удобное и привычное для тебя положение для засыпания.

*Шаг 3.* закрыв глаза, представлять как рисуешь с помощью выбранного способа числа, начиная с 1 и до 1000. Старайся прорисовывать каждый знак в числах и старайся именно представлять, а не просто считать про себя.

*Шаг 4.* через некоторое время начнут появляться сторонние мысли. Не отвлекайся от рисования чисел! Со временем ты поймёшь, что спишь, но всё равно рисуешь числа. Но ни в коем случае не переставай рисовать до 1000. Постарайся выдержать это по крайней мере месяца 2-3. Затем можешь уменьшить количество чисел с 1000 до 500. Дорисовывая до конца, ты оказываешься в сновидении.

Постепенность хода чисел незаметно для разума отсчитывает ступени погружения в сон, а поскольку ты сознательно управляешь их рисованием, то и своё дневное осознание ты столь-же осознанно протаскиваешь в сновидение.

#### **7**

Вообразить, что тебе в глаза летят искры или капли ослепительно белого света. По мере этого за ними сам собой возникнет белый экран. Теперь нет нужды воображать, просто обращай внимание на экран и на летящие искры; когда ты будешь обращать на них внимание, они будут действовать быстрее.

Другой способ добраться до них состоит в том, что при засыпании, когда ты уже на грани сна и видишь всплывающие образы, надо несколько раз подряд резко и быстро моргнуть глазами. Тогда белые вспышки появятся сами. Далее, как и в 1-м способе, надо просто обращать на них внимание - в любое время дня и, отдельно, по мере засыпания.



Ещё можно вспомнить пламя свечи или свет яркого Солнца. Со свечой проще, можно зажечь её перед сном и понастраиваться, позапоминать. Надо вспомнить этот огонёк и разжечь до ослепительного.

Представлять можно что угодно, суть только в яркости огня - он должен именно ослеплять, будто смотришь на сварку. "Правильный" свет (хоть и астральный) от яркости оставляет такие-же отпечатки на сетчатке, как если смотреть на Солнце, такие-же зайчики бегают.

Затем можно попасть в ОС или осознать миг засыпания.

Чтобы достичь переживания Ясного Света, в тот миг, когда видишь белые вспышки, заставь себя ощутить свою душу. Душа это сгусток белого густого тумана, рассеянный в разных местах внутри тела. Главным образом, ты ощутишь его в голове, т.к. сосредоточен на видении глазами, и ощущение души сольётся с ощущениями от белых капель. Новое ощущение будет объёмным. Сосредотачиваясь на этом ощущении, можно наблюдать себя в состоянии Ясного Света. Так-же, это ощущение позволяет держать осознанность сколь угодно долго хоть наяву, хоть в дрёме, и помогает выходить из тела. Смотря на эти искры белого света в дрёме, душа скапливается в левом глазу и происходит правильная настройка. Если-же проделывать сие наяву, то физическое тело ощущает небольшой холодок и начинает пробуждаться - не из сна, а из сонного состояния своей материи.

### **Упражнения, имеющие основной сосредоточение на точках**

Чтобы не тратить время на опробование всех упражнений, связанных с чакрами и прочими точками, а сразу выбрать нужное, желательно заранее определиться – на какой точке будешь сосредотачиваться. Для этого ляг, расслабься, сосредоточься на поверхности тела, ощути, что у тебя есть кожа. Затем задай себе вопрос: "Где во мне мой вход в осознанные сны?" и жди ответа. Ответом, скорее всего, будет ощущение какой-либо точки на теле – запомни это ощущение. Подбирай для себя упражнения, связанные именно с этой точкой, а если таковых не найдёшь, то просто перед сном сосредотачивайся на выбранной точке и намеревайся сновидеть. Женщинам лучше всегда такой точкой избирать матку, а мужчинам – одновременно или по отдельности горловую чакру и точку воли.

Если место для сосредоточения находится на теле, то, если это не оговорено особо, сосредотачивайся на поверхности кожи в этом месте, словно там находится большое сияющее праническое пятно, словно ты растекаешься по этому месту, катаешься, скользишь.

Если место для сосредоточения находится вне тела, то, если это не оговорено особо, сосредотачивайся на нём так, словно оно сияет и дышит порами кожи.

#### **1**

*Шаг 1.* расслабиться, отдаться сонному состоянию.

*Шаг 2.* продышать какую-нибудь пранаяму или просто дышать ровно и спокойно.

*Шаг 3.* остановить поток мыслей.

*Шаг 4.* полностью отрешиться от мира. Возможно, этому поможет:

- вообразить себя как нечто без-образное, не имеющее ни рук, ни ног, ни головы, вообще ничего, полное ничто;
- сначала думать, а потом только чувствовать, что "нету мира", что ты находишься нигде;
- вообразить и почувствовать как в той темноте, которую видишь перед закрытыми глазами, образуется трещина, она расступается, её края словно руками обхватывают тебя за спину и вот – темнота сзади тебя, слева и справа, сверху и снизу, а ты внутри трещины, и впереди перед тобой полное ничто, ты находишься нигде.

*Шаг 5.* сосредоточиться на любом из этих мест:

- очертание человеческого кокона;
- очертание сновидческого тела (его можно пошатывать);
- макушка (предлагается воображать и ощущать конус с основанием в этом месте);
- сердцевина черепа;
- межбровье;
- горловая чакра (а лучше – поверхность кожи верхней части груди);
- сердечная чакра;
- середина тела;
- пупок;
- точка воли;
- промежность или основание позвоночника (начинающим не советуется из-за возможного попадания в неприятный мир).

Возможно, более действенным будет сосредоточение над или под указанным местом. А если хочешь задействовать все места сразу, то ощущай себя как очертание со стенками из кожи, пустое внутри.

*Шаг 6.* сохранять внимание.

#### **2**

*Шаги с 1-го по 4-й – те-же, что в предыдущем упражнении.*

*Шаг 5.* с закрытыми глазами, выбрать точку или скопление точек далеко-далеко в черноте (возможно, в другом её слое) и, сохраняя осознанность и не двигая глазами, созерцать их.

*Шаг 6.* даже если почувствуешь утомление, не прекращать упражнение пока не заснёшь.

#### **3**

*Шаг 1.* посмотреть на руку (любую: правую или левую). Края ладони немного выше центра и есть ямка посередине. Пощупай её свободной рукой.

*Шаг 2.* приложить ладонь (именно ладонь, не кисть: пальцы не в счёт) к середине лба.

*Шаг 3.* найти область лба, находящуюся под ямкой.

*Шаг 4.* найдя, зафиксировать это место в памяти. На этот шаг стоит отвести 5 минут, запомнив всё основательно.

*Шаг 5.* снять руку, продолжая держать найденную область во внимании. При этом она может немного изменить место, форму и размер – тело само подскажет точное место.



*Шаг 6.* закрыть глаза и направить взор на найденное место. Ты точно узнаешь, когда получится выполнить это правильно: появится тянущее-щекотное ощущение на мышцах глаз, которое быстро распространится на шею, заднюю часть головы и плечи, а при правильном расслаблении – на всё тело.

*Шаг 7.* медленно расслабляться и сокращать дыхание. Сперва начнут появляться отдельные картинки, образы, обрывки фраз. Можно сделать глубокий вдох-другой, чтобы вернуться на пару шагов назад и войти в это состояние снова, получая опыт контроля над засыпанием. Но если твой навык достаточно отточен, можно продолжать погружаться в сон, и попытаться войти в пару снов и выйти из них на поверхность сновидного состояния, сделав несколько глубоких вдохов.

*Шаг 8.* проделав определённое количество таких манипуляций, спокойно и как можно медленнее засыпать.

#### 4

Помести в сердце настройку на то, чтобы доключить внимание, и постоянно поддерживай эту настройку частью внимания из тишины сознания.

### Упражнения, основанные на ощущении сновидческого тела

#### 1

*Шаг 1.* предаться лёгкому сонному состоянию.

*Шаг 2.* ощутить тепло в солнечном сплетении (не на поверхности кожи спереди тела, не выше кожи спереди тела, не на спине, не за спиной, а внутри плотного тела!).

*Шаг 3.* сгущать ощущение тепла в солнечном сплетении и наблюдать за этим ощущением.

*Шаг 4.* представить как плотное тело, которое ты уже почти не чувствуешь, обволакивает его прозрачное очертание, которое по размерам выходит за пределы плотного тела – это твой ведогонец.

*Шаг 5.* сосредоточиться на ведогонце.

*Шаг 6.* внести в ведогонца намерение управлять своими снами. Другими словами: намереваться сновидеть именно сновидческим, а не плотным телом. Для этого можно представлять как намерение невидимой силой разливается по ведогонцу, напивает его, и ты каждой клеточкой этого тонкого тела чувствуешь, что ты сновидец. Подтверждением того, что сновидческое тело поняло тебя, могут быть странные звуки и ощущения.

*Шаг 7.* следить за прохождением Состояний Сновидения.

Если тотчас не окажешься в сновидении, вероятно, ты скоро проснёшься. Тогда начни опять отслеживать миг засыпания.

Если таким образом ты просыпался ночью несколько раз – не прекращай пытаться, ибо управляемое сновидение, скорее всего, будет под утро.

Если даже в утреннее время у тебя ничего не получилось (что вряд-ли) – не отчаивайся, продолжай попытки, ибо ведогонец получил твоё послание и как только у тебя будет достаточно силы и внимания – всё будет как ты заказывал.

#### 2

*Шаг 1.* представить себя, каким тебе хочется быть. Представить каждую часть сновидческого тела, мысленно подвигать руками, каждым пальцем, ногами. Воображаемо походить, поприкасаться к вещам, ощутить их, взять в руки, переместить. Попроходить сквозь что-либо, полетать.

*Шаг 2.* воображаемо вернуть сновидческое тело в плотное.

*Шаг 3.* сосредоточиться на середине черепа и, удерживая желаемый вид сновидческого тела, вознамериться: "Моё сновидческое тело становится упругим".

*Шаг 4.* дожидаться каких-либо изменений в ощущении сновидческого тела.

*Шаг 5.* при засыпании как можно дольше удерживать состояние полу-сна.

*Шаг 6.* в этом состоянии вызвать в себе уверенность в своём умении осознания. Для этого можно представить перед собой слова: "У меня осознанные и управляемые сны".

*Шаг 7.* в этом-же состоянии задать себе действие, которое намеревался совершить в сновидении, например: дать себе отчёт, кто ты, где спишь, как тебя зовут, сколько тебе лет и т.д. Этому можно помочь, например, так: днём съесть что-нибудь солёное, но не запивать, а лечь спать с чувством жажды, но перед тем, как лечь, очень внимательно и медленно сосредотачиваться на чувстве жажды и на своём желании погасить жажду. Так-же днём можно поставить стакан воды и запомнить место, куда ты его поставил. Сновидческое тело "захочет" пить и тебе будет снится, что ты пьёшь.

*Шаг 8.* если получится, то осознать миг засыпания.

*Шаг 9.* после того, как тебе приснилось, что ты исполнил желаемое действие, напомнить себе, что вы во сне, дать установку задержаться здесь надолго.

#### 3

Закрывать глаза, смотреть на черноту, затем вообразить свои руки, сосредотачиваясь на том, что ощущаешь их так-же как наяву, только это руки не физического, а астрального тела.

Вокруг нет ничего. В этой черной пустоте двигай воображаемыми руками, собирая их вниманием. Можно, например, скользить ими как в воде.

Постепенно образ рук создастся сам и сама собой собьётся картинка окружающей обстановки. И всё, ты в ОСе.

### Подготовка к осознанию мига засыпания

#### 1

*Шаг 1.* войти в такое состояние, когда нет ни мыслей, ни движений, ты просто пребываешь сам в себе, словно оупел и просто смотришь в точку.

*Шаг 2.* на уровне ощущений создать или осознать противостояние целей – "хочу проснуться" (сознание) и "не могу проснуться" (тело).



**Шаг 3.** совершить то, что называют "осознаться в подсознании" – отслеживая себя в ранее достигнутом состоянии, заметить, как подсознание совершает рывок. Это похоже на то, когда делаешь что-то "на автомате", "забывшись", а потом вдруг спохватываешься и вспоминаешь, кто ты есть и где находишься. Получится, что ты почти бессознательно вплыл в сон и, будучи там, спохватился, но не вышел, а там и остался, лишь добавив себе осознания.

Этот рывок можно направить на любые цели – например, чтобы убить кого-то мыслью.

## 2

Когда спишь, настройся на частые просыпания внутри сна, чтобы чередовались промежутки обычного сна и лёгкого осознанного сна перед пробуждением. Ты просыпаешься лишь на несколько мгновений и снова засыпаешь, и так продолжается всю ночь, потому что ты просыпаешься не полностью, а в полудрёме.

Мгновения между пробуждением и новым засыпанием используй для того, чтобы вспомнить сюжет сна. Постепенно ты поймёшь, что сюжеты сна и сюжеты "воспоминания сна" начинают отличаться друг от друга, возникает некий сон о сне во сне. Постепенно ты станешь входить в сновидение, целиком управляя памятью и осознанием.

Любая привычка усваивается телом за месяц и закрепляется тремя месяцами практики, а потому продли это упражнение на 3 месяца.

## 3

**Шаг 1.** прочесть описание состояний сновидения.

**Шаг 2.** закрыть глаза и стоя войти в глубокую дрёму.

**Шаг 3.** вообразить и ощутить перед собой 4 тонкие прозрачные стенки, расположенные на расстоянии шага одна за другой.

**Шаг 4.** сказать себе, что каждая стенка это одно из состояний сновидения.

**Шаг 5.** сказать себе, что сейчас ты последовательно пройдёшь все 4 состояния сновидения, подробно чувствуя и запоминая всё.

**Шаг 6.** медленно и расслаблено сделать шаг за 1-ю стенку.

**Шаг 7.** постоять там, осмотреться (не поворачивая головы и не открывая глаз!), прислушаться ко всем своим чувствам, напомнить себе: "Я осознаюсь".

**Шаги 8-10.** точно так-же пройти остальные 3 стенки.

**Шаг 11.** оказавшись за 4-й стенкой представить, как ты смотришь на своё тело, ощущаешь что-то из видимого поблизости или совершаешь любое другое осмысленное действие.

**Шаги 12-15.** точно так-же как шёл сюда, прошагать обратно.

**Шаг 16.** открыть глаза, прокрутить в памяти всё виденное.

Если сложно запомнить эти указания, попросите кого-нибудь, чтобы во время упражнения он стоял сзади тебя и зачитывал указания в виде утверждений (т.е. вместо: "закрыть глаза и стоя войти в глубокую дрёму" он должен читать: "ты закрываешь глаза иходишь в глубокую дрёму" и т.д.).

Можно проделать это-же упражнение так: сесть или лечь и войти в глубокую дрёму, затем сказать себе: "Покажи мне, как осознающий себя человек проходит состояния сновидения. Покажи и дай мне это почувствовать. Сейчас! Немедля!", далее просто следить за своими ощущениями.

Настройкой на миг засыпания так-же могут служить примерно такие слова, сказанные в состоянии дрёмы: "Мне приятно... Я тяжёлый... Не хочу открывать глаза... Я парю во тьме..."

### Подготовка к погружению в ОС с помощью всплывающих образов

#### 1

Сидеть и смотреть на обстановку вокруг. Потом закрыть глаза и воображением воспроизводить всё, что запомнил из виденного. Не старайся добиться полного соответствия, а наблюдай именно за тем, чего не было наяву, но, тем не менее, видится теперь.

#### 2

Закрой глаза и созерцай любые видения, какие будут. Потом открой глаза и воображай, будто всё ещё видишь то-же самое, только теперь с открытыми глазами. Что-то будет не похоже, это надо отмечать.

#### 3

Лёг спать, закрыл глаза. Собрался осознать миг засыпания через оживание видений (т.е. совершить ОС, а не ВТО). Пристально смотришь на одну из всплывших картинок, стараясь не отпускать её. И тут, чтобы не заснуть, нужно ухватиться на любую вещь из видимой картинки и – смотреть на неё так, БУДТО видишь именно её. Т.е. одновременно видеть её и воображать на этом месте её-же. И так делать всякий раз, когда чуешь, что сейчас провалишься не в ОС, а в глубокий сон. Нарбатывать это можно и наяву, не только в трансе.

### Способы осознания мига засыпания

Для осознания мига засыпания очень важно не настраивать себя именно на осознание мига засыпания, а настраивать себя на успешное исполнение какого-либо способа.

Поначалу это лучше работает, когда ты случайно проснулся, в состоянии, когда очень хочется спать, словно ты уже почти спишь, но ещё кое-как из последних сил удерживаешь осознание. Именно в такие мгновения можно легко представить то, что ты хочешь, и это не исчезает и не сменяется другими образами. Но в дальнейшем ты сможешь исполнять это сразу из бодрствования.

О переходе в полном осознании следует думать. Когда мысль предшествует действию, действие становится возможным.

Большинство предлагаемых способов основаны на воображении и лишь малая часть основана на воздействии энергиями и сосредоточении на чакрах, поэтому я не буду разбивать их по основам, как сделал это с непрямими способами.

- 1) вобрать в себя истину – можно изменить что угодно и когда угодно, прямо сейчас. Не сомневаться, это действительно так – проверено. Лечь спать. Расслабиться, стать лёгким. Всем своим существом чувствовать: "Я делаю шаг в неизвестное... И это неизвестное есть осознанный сон... Я делаю шаг в неизвестное". Непрерывно и нежно наблюдать за собой – "что будет?";



- 2) держать поднятой одну руку (можно прислонить её к стене или ещё к чему-нибудь), чтобы во время засыпания она падала и немного будила тебя;
- 3) считать мысленно: "Один, я осознаю, это сновидение... Два, я осознаю, это сновидение..." или "Раз, я сплю. Два, я сплю..." и т.д. пока почувствуешь, что сказал или помыслил эти слова находясь в сновидении;
- 4) когда долго лежишь, а потом резко встаёшь, в глазах белеет, кружится голова и такое чувство, что сейчас упадёшь (это длится совсем не долго); как только это случилось, тут-же лечь в кровать и считать: "Раз, я сплю... Два, я сплю..." и т.д.;
- 5) набрать силы и расслабиться, при этом произнося про себя или вслух пока не войдёшь в катарсис: "Безграничная сила Вселенной сгущается, мир стал поистине бескрайним и спокойным";
- 6) расслабившись, воображать на экране внутреннего зора сначала красную семёрку, потом оранжевую шестёрку, и далее: жёлтую пятёрку, зелёную четвёрку, голубую тройку, синюю двойку, синеалую единицу, - пуск!
- 7) перед сном забыть себе голову тем, что во сне ты сможешь думать, а т.к. у тебя имеется навык останавливания потока мыслей, то во сне ты сразу поймашь себя на том, что мыслишь и осознаёшься; засыпая, прерывать поток мыслей, настойчиво припоминая каждую мелочь, стремящуюся в этот миг исчезнуть из сознания;
- 8) засыпая, представлять себе, что ты уже находишься в сновидении, постоянно там говоришь себе: "Я сплю!" и действуешь осознанно, доказываешь себе, что всё вокруг есть сон – делать так, пока ощутишь, что ты действительно там;
- 9) засыпая, то закрывать, то открывать глаза, но не полностью и очень расслабленно – однажды ты их закроешь и окажешься в сновидении или откроешь и тоже там окажешься;
- 10) окинуть взглядом спальню, подумать: "Это этот мир", закрыть глаза, чётко вообразить что-нибудь, подумать: "Это тот мир", затем подумать: "Сейчас я иду в тот мир" (если боишься, добавь: "...а утром вернусь в этот мир");
- 11) закрыть глаза и видеть окружающую обстановку (свою спальню) – с поворотом головы поворачивается всё остальное, как и с открытыми глазами, и всё переворачивается так, что выносит тебя в сновидение;
- 12) лёжа на кровати и готовясь отойти ко сну, закрыть глаза и представить себе какое-либо помещение (лучше – тёмное с одной единственной вещью посередине), затем попеременно то приближать его так, что можно различить малейшие подробности, то отдалять как можно дальше; при длительном "раскачивании" в конце концов можно уснуть – как-бы раскачавшись выпрыгнуть в эту картинку;
- 13) лечь на живот, лбом на подушку, левую ступню положить на правое колено (для девочек – правую ступню на левое колено), наблюдать за чернотой перед глазами, за возникающими образами и за всеми своими чувствами;
- 14) лечь на живот, голову повернуть налево, руки сложить за головой, дышать носом и, засыпая, следить за появлением гула в голове от дыхания;
- 15) когда достаточно расслаблен, представить любую мелкую вещь на расстоянии 10-12 см от глаз; когда вокруг вещи начнёт собираться картинка, переводить взгляд то на вещь, то на картинку; затем быстро почувствовать своё сновидческое тело – оно уже в мире сновидений;
- 16) вообразить, что вытянул руки и смотришь на свои ладони, затем ожидать появления сновиденных образов, - как только появился 1 из них, сразу перевести внимание на воображённые ладони или ощутишь, что ощупываешь его воображёнными руками, - и так постоянно, при появлении каждого образа;
- 17) смотря на всплывшую картинку сна, представить, что на неё наложено изображение твоих кистей или ладоней и пальцев - сначала ладони немного прозрачные и сливаются с картинкой, но по мере того, как ты бросаешь взгляд то на картинку сна, а то на них, они становятся более настоящими и тыходишь в сон с сохранением осознания;
- 18) расслабиться и следить за тем, чтобы затылок тоже был расслаблен (при расслабленном затылке само собой расслабляется лицо); затем спокойно полежать и, когда начнёшь видеть образы или слышать звуки, необходимо иногда всматриваться в темноту перед собой (как-бы стараться смотреть сквозь закрытые веки) – важно не переусердствовать, ибо если ты будешь часто всматриваться в темноту, то не уснёшь, а если редко – заснёте, так и не осознав этого;
- 19) наблюдать за засыпанием – когда можешь запросто проснуться, когда проснуться можешь с трудом, когда уже не можешь; затем растягивать пребывание в дреме, пока не начнётся сон;
- 20) как только почувствуешь, что засыпаешь, надо проснуться, затем погрузиться в засыпание немного глубже и снова проснуться, потом погрузиться ещё глубже и опять проснуться – и так несколько раз, пока не привыкнешь осознавать миг засыпания или пока не проснёшься во сне;
- 21) когда бодрствования уже нет, а сон ещё не наступил, ощутить, что ты забираешь себя из яви, явь разваливается, стирается, освобождая тебя, и ты движешься в мир сновидений, мир сновидений обступает тебя, принимает в себя;
- 22) скатать пранический шарик в какой-либо чакре и засыпать, сосредотачиваясь на нём, чтобы он вёл тебя в мир сновидений;
- 23) скатать пранический шарик в какой-либо чакре так, чтобы он слегка выступал на поверхность кожи, и, засыпая, сосредотачиваться на этой выступающей части;
- 24) когда начинаешь погружаться в сон, очень ярко и отчётливо представить лотос или другой (твой любимый) цветок, а затем вообразить, что плывёшь по реке, лёжа в середине этого цветка, и дремлешь, пронося с собой осознание, вплываешь в сон;
- 25) когда возникнут образы, ощутить вокруг них пузырь и наполнить его намерением, чтобы всё в пузыре соединилось за счёт намерения, и далее созерцать любой из образов, пока он оживёт настолько, что ты окажешься в нём;
- 26) когда появится более-менее объёмная картинка, такая, словно ты вроде-бы уже в ней, но ещё не почувствовал себя, послать в неё волны своего голоса (как-бы не мысленно, а ртом сновидческого тела), любые звуки, колеблющие пространство, и наблюдать за оживлением обстановки, намеревая себя туда;
- 27) когда начнут появляться образы сновидения, быстро окинуть их взглядом (особенно используя боковое зрение); то-же самое повторить уже в сновидении;
- 28) когда появится картинка, некоторое время притуплённо наблюдать мельком за ней и за собой, который там, а потом вдруг упасть всем своим весом на пол, землю, дорогу или что там будет, придавить картинку собой и водить всеми частями тела по ней, обретая чувствительность;



- 29) поймать любой кем, но только один, и представить своё тело находящимся внутри него; затем по мере засыпания любыми способами удерживаться только в этом кеме, ни за что не позволяя картинке смениться;
- 30) в черноте перед закрытыми глазами устремиться вперёд, войти в любой кем, и внутри него двигаться всё вперёд и вперёд – по мере однонаправленного движения сновиденный мир становится всё более явным и ты постепенно оказываешься в ОСе;
- 31) когда появятся образы, выпучить или расширить глаза, не открывая их, чтобы на фоне этого возникло движение вперёд, переносящее тебя в один из образов или в черноту меж ними;
- 32) понять или сказать себе: "Если внимательно присмотреться, то можно проследить всё создание и развитие образов сновидения" и, расслабившись, неотступно следить за их образованием и развитием, перетекая (вверчиваясь) в мир сновидений;
- 33) смотреть на закрытые вежды и совершать телом медленные едва заметные движения (можно мысленно) и ощущать, что, делая их, твоё тело растворяется в пространстве, затем вообразить что-нибудь;
- 34) когда появятся образы, удерживать один из них перед собой и одновременно с этим представлять и чувствовать как голова сновидческого тела покачивается влево-вправо или вперёд-назад, перенося тебя в мир этого образа;
- 35) ощутить вокруг себя материю воздуха и дожидаться появления картинку, затем двинуть материю воздуха от себя в картинку или материю картинку двинуть на себя (или то и другое) – несколько раз, всё больше и больше, и вот ты уже в ней;
- 36) некоторое время удерживать одну картинку, а потом непрерывно изменять в ней что-нибудь до тех пор, пока окажешься в ней;
- 37) если перед глазами появится очень яркий образ (можно создать его самому), то сказать ему: "Веди меня в сновидение" и отрешённо следить за тем, что будет;
- 38) когда появится яркий образ или картинка, то сначала подержать её на месте, потом то приближать, то удалять, а затем вращать, и вращая, ждать пока окажешься в сновидении;
- 39) уцепиться за яркий образ и представлять, как он вытягивает тебя из яви, причём – чувствовать это;
- 40) если при наблюдении образов сна ты почувствовал, будто что-то внутри плотного тела изо всех сил рвётся наружу, пытаясь слиться с образом в единое целое, то не следует спешить, пускай накопится достаточно силы; когда ощутишь, что внутри тебя собралось достаточное количество силы, чтобы слиться с образом воедино – попробуй (если начнёшь воспринимать окружающее с точки зрения этого образа, а не своего тела, значит – удалось);
- 41) наметить в появившейся картинке наиболее отдалённую вещь и пусть она притянет тебя к себе;
- 42) представить, что стоишь на самом краю обрыва, видишь внизу усыпанное камнями дно, чувствуешь страх высоты и ощущаешь себя на грани падения; затем ты прыгаешь в пропасть и летишь, ощущая смесь восторга и ужаса, у тебя захватывает дух от такого чувства полёта, ты летишь – и неожиданно оказываешься в сновидении;
- 43) если наблюдаешь видения, в коих не видишь себя, то повернуть обозрение вниз – там увидишь ноги своего сновидческого тела; затем повернуть немного в бок – там рука сновидческого тела; потом всем сновидческим телом вращать в картинку сна;
- 44) вдыхать в себя всем сновидческим телом картинку сна;
- 45) наблюдая картинки, почувствовать кокон вокруг себя и ощутить, что картинки сна находятся тоже внутри этого-же самого кокона – и так войти в сновидение;
- 46) лечь на кровать и примерно 5 минут представлять круг (10 см), который состоит из нескольких цветов, (например: в середине синий, а всё остальное – жёлтый) и незаметно оказаться в сновидении;
- 47) когда осталось полтора-два часа до привычного подъёма, вообразить цветной круг; в миг засыпания или около него раскручивать круг; затем быстро приказать кругу остановиться, а потом приказать постепенно сжаться; круг начнёт изменяться и перенесёт тебя в сновидение, там его можно отпустить или следовать за ним;
- 48) закрыть глаза и в полной темноте почувствовать чёрный круг перед собой; заставить его крутиться, а потом просто наблюдать за ним; постепенно на нём начнут появляться точки и прочее, а когда он начнёт менять свои движения, ты уже будешь в сновидении (в предыдущем и в этом способе круги могут быть любого другого цвета; лучше всего выбирать свой любимый цвет);
- 49) приближать к себе темноту перед закрытыми глазами – пусть она будет вокруг тебя, потом удалять её от себя – пусть она тянет тебя к себе; при этом, сам собой соберётся мир сновидений, и всё, что тебе нужно – это оглянуться там влево, вправо, вперёд, назад, вниз, вверх, и, ощущая, что мир сновидений объёмен, он окружает тебя, ты находишься внутри его, как-нибудь удерживаться, переносить туда все свои чувства (для этого можно попытаться там дышать или трогать что-нибудь).

При осознании мига засыпания должно возникнуть осознание особого ощущения, возникающего перед тем, как провалиться в глубокий сон. Оно похоже на приятную тяжесть.

У начинающих не получается осознать миг засыпания. Эта способность приходит с опытом, когда ты уже неоднократно осознал себя во сне и проводил там не 1-2 минуты, а более значительное время. Но если не пытаться, эта способность не придёт никогда.

Обрати пристальное внимание на возникающую у тебя нехватку сил и отказ удерживать внимание. На самом деле удержание осознания по мере отслеживания того, как протекает засыпание, точно такое-же, как и твоё дневное состояние. Днём ты воспринимаешь своё тело и происходящие в нём процессы, но при этом ведь не проваливаешься, допустим, в боль в животе, и не отключаешься от целостного восприятия мира вокруг тебя. Точно так-же и отслеживание засыпания, в этом нет совсем ничего сложного. Нет того, в чём действительно были-бы трудности. Попробуй очень хорошо выспаться и в самый пик дневного бодрствования сесть или лечь и посмотреть, что-же происходит с тобой, когда ты засыпаешь. И отслеживание мига засыпания перестанет быть сложной вещью.

### **Подробная работа с чувствами для осознания мига засыпания**

#### **1**

В ярком или полу-осознанном сне, а можно сразу из состояния засыпания, трогать всё подряд, стараясь почувствовать трогаемое, и/или искать некую вещь, которая привлечёт твоё внимание (может быть, она светится или она возникла там, где только что ничего не было или было совсем другое). Потом взяться за эту вещь и ощупывать её (можно даже бить, лишь-бы это вызвало у тебя ощущение прикосновения) или просто приложить её к себе и держать так. Сразу возникнет чёткое осознание сновидения, как яви, и можно делать что хочешь, пока эта вещь при тебе (ни в коем случае не кидайся ею ни в кого и вообще не выпускай из рук или оттуда, где она у тебя лежит! а то сразу проснёшься) и пока она желает тебе помогать.



Этот способ хорош для начинающих, т.к. быстро действует, но в дальнейшем следует избрать любой другой способ, ведь пользуясь вещью, ты позволяешь ей отмерять твоё время пребывания в сновидении и немного подпитываться от тебя.

Лучше всего обращаться с этим способом так:

1. путешествовать воображением в полу-осознанном сне или из просоночного состояния;
2. найти в сновидении особую вещь (трогать её, тереться об неё) и из-за этого обрести ясность сознания;
3. не выпуская вещь, разглядывать себя (в частности – посмотреть на руки);
4. как-нибудь удалить от себя вещь и забыть про неё, пользуясь сосредоточением на своих чувствах, которые удержат тебя в ясном сознании;
5. совершать любые действия.

Вообщем-то не так важна вещь, как осознание объёма пространства (понять, что это не картинка) и получение любых телесных ощущений.

## 2

ДНЁМ. С открытыми или закрытыми глазами ощупывать вещи не руками, а чувствами (руки сновидческого тела не должны воображаться!). Можно это делать, накидывая на вещь воображаемую сеть сознания, а можно ощупывать взглядом. Так можно научиться видеть или только чувствовать сквозь вещи, сквозь стены и знать, что находится там. После вещей переходи к ощупыванию воздуха – возле тебя и на разном отдалении.

ЗАСЫПАЯ. Если с закрытыми глазами видишь только черноту, то чувствами (лучше взглядом, а не сетью сознания) ощупывать её и, ощупывая, понемногу приближать к себе, дабы оказаться в ней.

Если появилась устойчивая картинка, выбирай наиболее привлекающий тебя образ. Из любого места плотного тела, где есть чакра (возможно, солнечное сплетение или лобная чакра будет лучше всего), вообразить как исходит шнур (того цвета, какого он сам захочет быть) и обвивает сновиденный образ или прилепляется к нему как присоска. Для начала просто обвей образ и так засни безо всяких усилий. Только если выбранный тобой образ выглядит как человек, то шнуром не подключайся к нему и не сиси из него силу, ибо он тебе бяку даст – она чёрная и корявая, похожа на засушенное насекомое. Если-же бяка всё-таки пошла по шнуру, то воображением сожми шнур в каком-нибудь месте и выдувай бяку прочь. Ещё можно представить знакомого человека и его цепануть этим способом – чтобы передать ему свою мысль или как-то на него воздействовать.

Или ощупывай этот образ чувствами, дабы он приблизился к тебе, дабы ты примазался к нему, и это затащило тебя в сновидение.

В КЕМАРЕ. Для удержания себя в сновидении время от времени охватывать чувствами сновиденное пространство, словно чувства – это маленькие крючки.

## 3

*Шаг 1.* лечь, расслабиться, дожидаться пока в теле и мозгах угаснет активность, настанет полное спокойствие. Когда внимание освобождается от мешающих настроек, тело плавно растворяется, и есть сила для перехода. Сон перестаёт быть мимолётным и превращается в состояние, в котором можно задержаться, чтобы его рассмотреть.

*Шаг 2.* найти в своём теле место или точку, которая наиболее ярко ощущается. Возможно, потеплела или она болит, либо в ней ощущается давление. У некоторых могут ощутиться сразу 2 точки, - из них стоит выбрать ту, что по ощущениям наиболее близка к теплу.

*Шаг 3.* поймать это место своим вниманием и углубиться в это пойманное ощущение. Для этого нужно уловить подробности данного ощущения. Например, если боль, то не просто комок боли, а некое переплетение болевых потоков; вроде клубок, воспринимаемый как единое целое, но, присмотревшись, в этом целом можно различить составляющие.

*Шаг 4.* в подробностях, которые ты уже уловил, различить ещё подробности. Сознание будет соскакивать с этого действия, - позволяй ему лишь немного вскользь отвлечься, и опять, с разгона, всматривайся в созерцаемую картину.

*Шаг 5.* по мере того, как ты хоть немного углубишься в рассматривание телесного ощущения, это ощущение начнёт проявляться в виде зрительных образов, которые будут приобретать чёткость и яркость на фоне ватной черноты. Всё, что отвлекает, будет выглядеть как снующие бесформенные змеи, едва различимые на фоне черноты. Это похоже на то, когда в джунглях пробираешься сквозь заросли лиан.

*Шаг 6.* зрительный образ телесного ощущения будет приближаться к тебе, позволяя рассмотреть всё новые и новые подробности. По мере погружения в созерцание телесного ощущения, краем внимания ты заметишь, что чем ближе картинка к тебе, тем больше тает окружающий мир – звуки тонут в ватной тишине, всё меньше ощущается физическое тело.

*Шаг 7.* картинка приближается к тебе настолько, что ты ныряешь в неё. Потом ощущение полёта сквозь темноту или падения назад и ты мгновенно выныриваешь совершенно в другом мире, который будет до твёрдости настоящим. Если вместо нового мира опять видится чернота, снова рассмотри её в подробностях, как делал прежде.

Войдя в сновидение с помощью данного упражнения, ты сделаешь настройку сновидения сразу по мере погружения. Но, войдя в сновидение, всё-же стоит проделать настройку ещё раз (быть может, другим способом) для лучшего закрепления.

## 4

*Шаг 1.* лечь на спину, руки и ноги расставлены, ладони обращены вниз.

*Шаг 2.* прижать правую руку к туловищу, согнуть её в локте под углом 45° (теперь рука указывает на потолок), выпрямить пальцы и запомнить то место в пространстве, которое находится там, где оканчиваются пальцы поднятой руки. Там находится особая точка, называемая *точкой объёма*.

*Шаг 3.* положить руку обратно.

*Шаг 4.* расслабить грудь, почувствовать внутренний объём груди.

*Шаг 5.* потянуться не поверхностью груди, а её объёмом к точке объёма.

*Шаг 6.* упереться в точку объёма, ухватиться за неё и держаться так, словно внутренний объём груди это твоя 3-я рука, схватившая точку объёма.

*Шаг 7.* закрыть глаза и закатить их предельно вверх или краями глаз уставиться в межбровие.

*Шаг 8.* изнутри лба опереться на межбровие.

*Шаг 9.* всем объёмом горла, от плеч до скул, всматриваться в Пространство Засыпания – место захвата от 3-й руки до межбровия.



**Шаг 10.** в Пространстве Засыпания начнут возникать всполыхи, а потом и полноценные кемы – просто наблюдай за ними, помня себя, помня, что ты лежишь именно так и т.д.

**Шаг 11.** через некоторое время погрузиться в любой из кемов и заговорить с персонажем сна, трогая его, или ещё как-либо вызывая в себе осознание чувств.

### **Если образы для переноса в кемар не появляются**

- 1) задремав, быстро воображать много сменяющих друг друга образов, иногда останавливаясь на одном и том-же из них, а затем продолжая снова; проделать так много раз и остановиться на том самом одном образе и удерживать только его;
- 2) повесить или постелить ковёр с узорами так, чтобы выбранная тобой на нём точка (или полоска или рисунок) находилась от твоих глаз на расстоянии более 3-х метров; затем при свете лечь в постель и начать разглядывать ковёр, представляя, что узоры – это, например, вид города и т.д.; потом сосредоточить внимание на выбранной точке и попробовать раскачать её как можно сильнее (при этом ты можешь сразу выйти из тела, а если заснёшь, то будут яркие сны и возможны осознанные);
- 3) воображать что-нибудь, желательно – необычное, пока не появится самопроизвольный образ, а не твой, придуманный;
- 4) представлять, что ты взглядом или руками сновидческого тела выхватываешь образы из темноты перед закрытыми глазами;
- 5) посмотреть вдаль темноты перед глазами, как если-бы она была многослойна и ты смотрел-бы в один из дальних слоёв;
- 6) всматриваться в черноту закрытых глаз, стараясь отыскать там жёлтые искры, затем всматриваться в эти искры, наблюдая за тем, как темнота становится объёмной и происходят иные изменения;
- 7) из темноты приблизить к лицу один из витающих пузырей восприятия (он может быть любого вида и цвета) и словно одеть его на себя, желая оказаться в его мире;
- 8) подумать в середине черепа: "Мой ведогонец переключается на кемар";
- 9) положить обе руки под затылок, сосредоточиться на середине головы, вообразить там золотую горошину и мысленно надавливать её и крутить – довольно скоро появится картинка и можно будет войти в неё;
- 10) представить перед собой мелькание разноцветных образов, а потом закрыть глаза.

Если образ или картинка появились, но спешат смениться другими образами, то надо из солнечного сплетения или любого иного чакрального места направить нечто вроде луча или нити в это изображение, дабы схватить изображение. Затем можно приближать его к себе.

Если желаемый образ распадается, то пусть все появляющиеся образы превращаются в один и тот-же желаемый тобой образ (например: каждый образ становится белым кружком), но не так, чтобы у тебя получилось много одинаковых образов, а так, чтобы они все слились в один. Затем открой этот образ как дверь или отдайся ему – пусть он унесёт тебя.

## **Глава 7: Сухой навык**

Сухой навык – это навык владения тем, что называют ВТО (внетелесный опыт), ВТП (внетелесные переживания) или астральной проекцией.

Овладеть сухим навыком – значит: осознать переключение внимания с физического тела на ведогонца, т.е.: вместо мига засыпания осознать миг отделения от тела. Затем надлежит отдалиться из области расположения тела и совершать какие-либо действия, как можно более долго не возвращаясь в тело.

Этот навык можно осуществить как из состояния полу-сна, так и из полного бодрствования.

При гладком навыке ты чаще всего оказываешься в отдалённых местах Личного Мира Сновидений, а при сухом навыке почти всегда попадаешь в самое ближнее его место, похожее на твою спальню. Поэтому места, посещаемые при ВТО, называют ближним астралом, а места, посещаемые при ОС, называют дальним астралом.

Сухой навык легче осуществить, чем гладкий, но по возвращении в тело может возникнуть ощущение усталости, и тебе придётся набирать больше силы, чем обычно. За то при сухом навыке не надо нарочно осознаться, ибо ты всегда выходишь из тела в полном осознании и воспринимаешь мир сновидений почти столь-же явно, как при ложном пробуждении, потому что ты осуществляешь переход сразу во 2-е Сновидческое Внимание, минуя 1-е.

Для сухого навыка можешь применять всё, что предлагалось для гладкого, но "осознание во сне" меняй на "выход из тела". Чтобы после гладкого навыка перейти на сухой, можно после осознания сделать в кемаре себе внушение, что проснёшься в состоянии полного расслабления и сильных колебаний; а когда проснёшься в искомом состоянии, используй любой способ выхода.

Если ты впервые достиг ведогонца сухим навыком, а не гладким, тебе будет уместнее своё сновидческое тело называть 2-м телом, духовным телом, праническим телом, звёздным телом, тонким телом, Другим, Двойником, внутренним человеком или ещё как-нибудь иначе, но не ведогонцем.

Если у тебя трудности с гладким навыком, попробуй сначала освоить сухой навык, а потом переходить ко гладкому. И наоборот: если трудности с сухим навыком, попробуй сначала освоить гладкий.

Можно стать мастером только одного навыка, но со 2-м следует ознакомиться хотя-бы однажды. Однако, хоть на это и уйдёт больше времени, лучше всего в полной мере овладеть обоими навыками.

### **Подготовка сознания**

Заключается в том, чтобы физическое тело не сопротивлялось выходу осознания из него.

**Часть 1-я.** Надо ощутить за правой и левой рукой по сине-белому столбу света. Они видятся как посохи, все в резных переплетённых узорах. Они чем-то связаны с локтями, особенно если согнуть руки в локтях. На каждом посохе есть дырка, которая смотрит как раз на локоть. Ощути эту дырку. При вдохе ощущай, что этой дыркой в каждом посохе цепляешь материю мира сновидений, а при выдохе заливаешь эту материю в посох. И так до тех пор, пока ощутишь, что посох полон. О посохах можно объяснить ещё и так. Допустим, ты видишь столб. Он вкопан в землю и насколько уходит в неё – неизвестно. Он выше тебя. И в нём есть дырочка, расположенная от земли на уровне твоего локтя. Когда смотришь на столб, дырочка смотрит на тебя. А теперь подходи к этому столбу и становись к нему спиной. Только он смотрит тебе не в



позвоночник, а в правую руку. И получается, что ты правым локтём упираешься в его дырочку. Только тут столбов не 1, а 2, т.е. то-же самое и с левой рукой.

*Часть 2-я.* Сядь с ровной спиной и расслабься. Ощути посохи сзади рук. Закрой глаза и вообрази или ощути, что изо всех углов пространства сочится материя мира сновидений в виде дыма. Кончиками пальцев рук, а затем ног и вообще любыми точками вдыхай этот дым. Потом отдайся этому течению дыма, пусть он проникает в тебя, пусть крутит тебя... Смысл в том, чтобы в физическое тело вживить материю мира сновидений или хотя-бы насытить его ею.

При 2-й части возможно ВТО, хотя в целом упражнение нацелено не на это. Делать упражнение лучше днём и по несколько раз в день. Можно и перед сном, но только при некоторой наработке навыка осознания, иначе просто уснёшь.

### Упражнения на осознание сновидческого тела

#### 1

*Шаг 1.* поместить себя в состояние для выхода из тела – с глубоко расслабленным телом и разумом. Повсюду на теле должны чувствоваться силовые потоки.

*Шаг 2.* закрыв глаза, ощутить то помещение, где находишься – где двери, окна, потолок, стены и прочее.

*Шаг 3.* начать чувствовать бросок сновидческого тела от головы к ногам.

*Шаг 4.* расширить границы перемещения части ощущения при бросках через тело, чтобы оно выбегало за пределы головы и ног, когда ты бросаешь ощущение от стены за головой к стене в ногах – в положении лёжа. Если сидишь, то бросай от пола через тело к потолку, и обратно, через тело к полу. Направление броска должно совпадать с полосой расположения туловища. Повторяй это непрерывно.

*Шаг 5.* когда броски ощущения отражаются от стен, потолка или пола, воображаемо смотреть на эти вещи так, словно в этот краткий миг ты действительно находишься возле них и всем телом это чувствуешь.

*Шаг 6.* прыгнуть точкой ощущения дальше от тела по полосе положения лица, в том направлении, куда смотрели-бы глаза, если-бы были открыты и смотрели вперёд. Если лежишь, то несколько раз как-бы подпрыгни к потолку, затем вернись через лицо к полу. Если сидишь, то несколько раз как-бы прыгни от стены напротив, затем назад через лицо к стене позади.

Как только начнётся действие броска, позволять ощущению плотного тела исчезнуть. Сосредоточься на действии броска.

Это упражнение, так-же как и все остальные, направлено только на получение осознания сновидческого тела. Оно даёт неполный выход из тела, а иногда полный, но слишком краткий, или полный, но неосознанный. Только у некоторых людей может случиться полноценный выход, всем-же остальным требуется уловить и запомнить эти краткие ощущения нахождения вне тела, бытия не собой, становления другим. Вживись в эти ощущения, чтобы запросто воспроизводить их безо всяких упражнений.

#### 2

*Шаг 1-й и 2-й* – те-же, что в предыдущем упражнении.

*Шаг 3.* ощутить себя дышащим медленно и естественно.

*Шаг 4.* когда делаешь вдох, ощущать, как по мере наполнения лёгких до отказа, плотное тело быстро расширяется в направлении наружу, подобно надувавшемуся воздушному шару, а помещение сжимается вокруг тебя, когда ты расширяешься, заполняя его; с выдохом ощущать, что сжимаешься подобно лопнувшему воздушному шару, а помещение расширяется вдаль от тебя, когда ты становишься всё меньше и меньше. В конце выдоха кратковременно ощути пространственное расположение помещения (оно огромно, безразмерно), будто оно далёкое-далёкое, а ты – крошечная искра.

Упражнения вроде этого можно делать сколько угодно раз, готовясь к настоящему выходу.

#### 3

*Шаг 1-й и 2-й* – те-же, что в предыдущем упражнении.

*Шаг 3.* на вдохе ощущай, что приближаешь потолок, а на выдохе возвращаешься не в тело, а только в то место, где оно лежит. И так много раз.

*Шаг 4.* на вдохе ощущай, что приближаешь потолок, а на выдохе – пол (проваливаешься сквозь кровать). И так много раз.

*Шаг 5.* постепенно появится ощущение, что находишься в другом месте, тогда надо ощутить себя там как астральное тело и уплотнить его, словно-бы собираясь из окружающей энергии. Физическое тело при этом ощущается как мысли-помехи – их надо заглушить волей, чтобы настало ВТО.

Вместо пола и потолка можно взять любые места, где хочешь оказаться – будь то наяву, или сновиденные места. Или можно на вдохе проваливаться внутрь себя и становиться плотной точкой, а на выдохе разворачиваться обратно в размер тела.

#### 4

*Шаг 1-й и 2-й* – те-же, что в предыдущем упражнении.

*Шаг 3.* несколько раз бросить точку ощущения на уровне глаз вперёд и назад к стене или перекрытиям прямо перед тобой.

*Шаг 4.* переместить точку ощущения по часовой стрелке вокруг части помещения, при движении кратковременно касаясь каждой стены, потолка и пола.

*Шаг 5.* кружиться ощущением по всему помещению непрерывно. Пока точка ощущения кружится, почувствуй её мягкое скольжение и потирание по внутренним поверхностям помещения.

*Шаг 6.* ощутить себя вращающимся в своём теле и ощутить перемещение помещения вокруг во время вращения.

Если продолжать достаточно долго, то разум в некоторое мгновение будет убеждён, что ты находишься вне тела. Когда это произойдёт, ты ощутишь падение внутри себя и головокружение.

#### 5

*Шаг 1.* сесть с прямой спиной.

*Шаг 2.* согнуть руки в локтях, поднять вверх на расстоянии 20-25 см от плеч; ладони повернуты друг к другу; сосредоточиться на ладонях.

*Шаг 3.* чувствовать дрожь и покалывание в ладонях.

*Шаг 4.* постепенно распространить чувство дрожи и покалывания по всему телу (внутри – необязательно).



*Шаг 5.* наблюдать за своими ощущениями, ибо может произойти что угодно (скорее всего, появится ощущение ясности осознания и ты будешь смотреть на всё привычное как в первый раз).

Того-же можно достичь, если лежать на земле, смотреть в небо и дрожать руками.

Делать только при большом накоплении силы и при уверенности, что пора это сделать, иначе – опасно!

Осознание сновидческого тела по этому и по следующему упражнению может временно приостановить способность сновидеть, но в будущем скажется благотворно.

## 6

*Шаг 1.* стоя расслабиться.

*Шаг 2.* некоторое время учащённо дышать.

*Шаг 3.* прижать подбородок к груди и задержать дыхание насколько сможешь.

*Шаг 4.* медленно вдыхать и поднимать руки вверх.

*Шаг 5.* когда руки подняты, запрокинуть голову (с открытыми глазами!) насколько сможешь назад.

*Шаг 6.* в этом положении напрячь мышцы (особенно напрягаются мышцы в области горловой чакры), выпятить грудь и сохранять задержку дыхания как можно дольше.

Делать только при большом накоплении силы и при уверенности, что пора это сделать, иначе – опасно!

Итог может быть разнообразным, но, скорее всего, ты брякнешься на пол и некоторое время не будешь двигаться, а сопровождаться всё это будет весьма новыми для тебя ощущениями.

## 7

Одновременно смотри в одну точку перед собой или в никуда и покачивайся из стороны в сторону (можно отрывать или не отрывать ноги от пола).

Если при этом представлять, что плотное тело покачивается в одну сторону, а сновидческое в другую, то так и выйти из плотного тела можно или увидеть себя одновременно в двух местах.

### Упражнения, основанные на внушении

#### 1

*Шаг 1.* за месяц до предполагаемого выхода из тела записать в дневник день и час, когда собираешься произвести этот опыт. Каждый день надо отмечать в дневнике, что до выхода осталось столько-то дней и столько-то часов.

*Шаг 2.* в назначенный день затемнить помещение, заткнуть уши мокрой ватой, лечь на кровать и расслабиться.

*Шаг 3.* сосредоточиться на середине черепа, забыв о плотном теле.

*Шаг 4.* желая выделить из себя сновидческое тело, мгновенно напрячь все мышцы лица плотного тела и продержат их в таком состоянии 4 мига.

*Шаг 5.* резко полностью расслабиться, вызвав в это мгновение ощущение падения в бездну.

#### 2

*Шаги 1.* расслабиться и внушать себе: "Я сейчас особенно готов при помощи силы воображения отделиться от своего тела и передвигаться по окружающему миру".

*Шаг 2.* сделать глубокий вдох и выдох.

*Шаг 3.* вообразить то место мира сновидений, куда хочешь переместиться.

*Шаг 4.* мысленно сказать себе несколько раз: "Тяжесть. Тепло. Дыхание. Моё дыхание спокойно и равномерно. Моё сознание остаётся чистым и ясным. Чистым и ясным. Совершенно чистым и ясным. Я выбрал место, куда полечу в сновидческом теле. Моё сознание остаётся ясным и чистым. Ясным и чистым".

*Шаг 5.* вообразить, что тело тяжелеет и теплеет. Теплеет в солнечном сплетении, а лоб холодный.

*Шаг 6.* мысленно произнести: "Я управляю своим телом. Я вижу его лежащим внизу. Оно спит. Медленно я летаю под потолком. Я приближаюсь к телу. Теперь я опускаюсь чуть ниже. Я занимаю прямое положение. Достигаю пола. Встаю на пол. Смотрю на своё лежащее тело. Если я захочу, то покину это помещение и отправлюсь в любое место, куда только пожелаю".

Ты ощутишь, как отделяешься от плотного тела. Ты видишь и слышишь всё вокруг. Ты паришь. Между тобой и твоим телом протянут серебристый провод.

Когда вернёшься в тело, сделай глубокий вдох и выдох, сосчитай до трёх и на счёт "3" открой глаза. Полежи ещё несколько хвиль...

#### 3

Подумать о необходимости выйти из тела и чётко представить цель путешествия, затем мысленно произнести: "Я покину своё тело. Я готов покинуть своё тело. Моё сновидческое тело готово к выходу. Я хочу, чтобы это случилось сей-жэ миг!".

### Способы, основанные на намерении

- 1) ощутить свою волю, представив её в каком-нибудь образе (хотя-бы просто в виде тёмно-оранжевого комка), уплотнить её, затем вспомнить то место, куда желаешь попасть в сновидении, и ударить волей по астральному телу через сахарару;
- 2) проснувшись (лучше всего ранним утром), вознамериться выйти из тела; погрузиться в дрему, неспешно пытаешься уловить миг отделения от тела (никаких образов, как при осознании мига засыпания, воображать нельзя, а если они лезут сами, то не обращай на них внимания);
- 3) проснувшись утром, не открывая глаз, примерно 10 хвиль размышлять о выходе из тела, потом отвлечь своё внимание чем-то другим и заснуть;
- 4) перед засыпанием сосредоточиться на мысли о том, что вскоре плотное тело перестанет тебя ограничивать;
- 5) поразмышлять о смерти и ложиться спать так, словно ложись умирать.



### Упражнение, основанное на внимании

Сновидческое Внимания это особый вид внимания. Его нельзя не узнать или перепутать. Когда ты закрыл глаза, повседневное внимания всё ещё с тобой, ты его ощущаешь. Сновидческое Внимания появляется или проявляется, словно накладываясь поверх повседневного внимания, и вызывает чувство, похожее на удовлетворённость. Это внимание не уставшее и готово действовать по мере твоего засыпания. При этом, в противоположность ему, повседневное внимание воспринимается как застывшее, вялое, утомленное...

Как только ты зацепил Сновидческое Внимания, может создаться впечатление, что ты видишь очертания предметов окружающей обстановки, словно у тебя приоткрылись веки... Или может быть так, словно глазные яблоки повернулись на 180° и смотрят вперёд тыльной стороной. Всё это не имеет особого значения, кроме того, что всё это является проявлениями Сновидческого Внимания. Если этого произошло, прикажи себе: "Сейчас увижу сквозь веки".

Сосредоточь Сновидческое Внимания, пытаясь сделать видимые предметы более ясными. Делай это только с неподвижными вещами, о подвижных забудь. В первые разы очертания окружающих предметов могут так и не проясниться, и ты заснёшь. Потребуется время, пока ты впервые сможешь полностью настроить настоящую видимую картинку и погрузиться в кемар.

### Упражнения, основанные на воображении

#### 1

##### **О подготовке –**

Необходимо перестать есть мясо и орехи (особенно арахис). Некоторым полезен просто пост, но всем без исключения необходимо сократить количество потребляемой пищи. Желательно есть только овощи и фрукты; особенно полезна морковь. Не следует курить и употреблять другие дурманные средства.

В день выхода из тела нельзя пить хмельные напитки и кофе, можно есть сырые яйца – они облегчают выход. За 1-2 часа до выхода следует полностью отказаться от приёма пищи.

После 5-6 месяцев духовного развития продвинутым сновидцам можно есть всё, что заблагорассудится.

##### **Выход № 1 –**

*Шаг 1.* держать спину прямо, не скрещивать ни рук, ни ног. Для защиты надо поставить поблизости ёмкость с водой или опустить руки в воду или использовать пары воды. Или поставить рядом стакан с водой и перед путешествием вымыть руки.

*Шаг 2.* глубоко дышать и расслабиться. Биения мозга следует соотносить с дыханием, в этом смысле полезно применять задержку дыхания на вдохе.

*Шаг 3.* вообразить себя внутри огромного конуса (конус легче строить от вершины).

*Шаг 4.* мысленно подняться к вершине конуса.

*Шаг 5.* представить себя в средоточии вихревого потока. Отождествлять себя с точкой вершины конуса, пока вихрь не прорвёт оболочку и не вынесет тебя наружу.

По иному описанию всё это делается так. Представить, что ты находишься внутри островерха и послать от себя прану в макушку островерха. Потом надо представить, что прана возвращается и обтекает тебя.

##### **Выход № 2 –**

*Шаги 1 и 2-й* - те же.

*Шаг 3.* представить себя скользящим на гребне огромной волны.

*Шаг 4.* как только гребень волны начнёт закручиваться, освободиться от телесной оболочки.

##### **Выход № 3 –**

*Шаги 1 и 2-й* - те же.

*Шаг 3.* представить, что ты привязан к бухте каната.

*Шаг 4.* канат начинает разматываться и тянет тебя вслед за собой – в это время покинуть тело.

Так же можно вообразить, что держишь ручку воднолыжного каната, прикрепленного на мощный быстроходный катер. Вот ты слышишь рёв двигателя, создающего волны, когда лодка внезапно начинает движение и тянет тебя из тела в потоке сверкающих брызг.

##### **Выход № 4 –**

*Шаги 1 и 2-й* - те же.

*Шаг 3.* представить себя в бочке, которая постепенно заполняется водой.

*Шаг 4.* как только вода достигнет предельного уровня, найти боковое отверстие и выйти в мир сновидений.

##### **Выход № 5 –**

*Шаги 1 и 2-й* - те же.

*Шаг 3.* представить себя смотрящимся в зеркало.

*Шаг 4.* пристально вглядываясь в собственное отражение, представить, как сознание переходит к отражённому двойнику, и он – теперь это ты.

##### **Выход № 6 –**

*Шаги 1 и 2-й* - те же.

*Шаг 3.* представить себя сидящим на покрывале, от которого поднимается пар.

*Шаг 4.* отождествляя себя с поднимающимся паром, покинуть плотное тело.

##### **Выход № 7 –**

*Шаги 1 и 2-й* - те же.

*Шаг 3.* представить, что ты испаряешься из всех пор кожи своего плотного тела.

*Шаг 4.* пар собирается над тобой, образуя твоё точное подобие, а потом уносится вверх – это ты уносишься вверх.

##### **Выход № 8 –**

*Шаги 1 и 2-й* - те же.

*Шаг 3.* представить себя парящим над очень высокими и красивыми горами.

*Шаг 4.* во время полёта любоваться всем видимым, ощущая, как воздух обтекает твоё тело.



*Шаг 5.* почувствовав себя свободным, устремиться в мир сновидений.

**Выход № 9 –**

*Шаги 1 и 2-й - те же.*

*Шаг 3.* представить, что ты превратился в мыльный пузырь, летящий в пространстве. Мимо тебя проносятся небесные тела.

*Шаг 4.* оболочка пузыря лопается, и ты сбрасываешь с себя оковы плотного тела.

**Выход № 10 –**

*Шаг 1.* засыпая представить, что ты находишься в очень высокой башне. Площадь, на которой ты стоишь, очень маленькая и башня шатается под ногами.

*Шаг 2.* в этот миг будет ощущение, что тебя резко дёрнуло и вернуло в тело, и так несколько раз. Во время таких дёрганий появляется странное чувство похожее на испуг, но немного другое. И вот ты падаешь, выпадаешь из тела.

## **2**

*Шаг 1.* равномерно и спокойно делать глубокие вдохи и выдохи.

*Шаг 2.* воображать расслабление с каждым последующим выдохом.

*Шаг 3.* воображать подзарядку силой.

*Шаг 4.* привести себя в состояние духовной готовности. Для этого можно внушать себе: "Я сейчас особенно готов при помощи силы воображения отделиться от своего тела. Я чувствую свою силу воображения".

*Шаг 5.* сосредоточиться на собственной силе воображения и оставаться в таком состоянии несколько хвиль.

*Шаг 6.* вообразить, что в солнечном сплетении находится маленький золотой сияющий шар.

*Шаг 7.* вообразить поочерёдно каждую часть своего тела и как этот шар движется внутри них и заряжает их силой. Должно быть очень приятно.

*Шаг 8.* вообразить своё лежащее тело. Глаза закрыты, ты не видишь своего тела, ты воображаешь его.

*Шаг 9.* выйти из тела и посмотреть со стороны на то место, где лежало тело.

## **3**

Представь быстро-быстро бегущую ленту, как бегущую строку. На ней написаны числа от одного до бесконечности, но тебе всегда видны только те, что в середине пробегают в поле твоего зрения. Смотри на этот кусочек и наблюдай смену чисел.

Немного понаблюдав, схватись за ленту, позволив себе прилипнуть к ней и позволив ей унести тебя.

Иногда возникает ощущение, что двигалась не лента, а ты сам. Можно сменить ощущения ленты на свои. Ещё можно лететь не в сторону движения ленты, а оттянуть её куда-нибудь (например, влево) и в определённый миг отпустить, чтобы она похватила тебя.

### **Способы, основанные на воображении**

- 1) представить пламя и отождествить себя с ним;
- 2) долго смотреть на движение чего-либо (лучше всего – мелькание природы за окном поезда), затем перевести взгляд на стену перед собой и испытать ощущение, что стена как-бы наезжает на тебя, а ты двигаешься вперёд – прочь из тела;
- 3) когда проснулся, но тело ещё полностью не включилось, представить, будто ты уже вне тела, будто ты уже стоишь посреди своей сновиденной спальни;
- 4) то и дело представлять, как сновидческое тело выходит из плотного тела и входит обратно – до тех пор, пока выйдешь на самом деле;
- 5) ощутить, что физическое тело это одежда на тебе, а сам ты – маленькая птичка в большом теле, и тебе нужно вылететь из этого тела; вылетай через глаза или рот; вылетев, снова примешь очертание человека.

### **Упражнения и способы, основанные на звуке**

#### **Подготовка**

Сначала вслушивайся в тикание часов, которые находятся в другом помещении. В следующий раз приложи к каждому уху часы и вслушивайся. В голове есть похожий звук, часы напоминают о нём. Когда привыкнешь, замени часы морской раковиной. Лучше всего делать это перед сном, тогда сны будут приятными и, может быть, осознанными.

## **1**

*Шаг 1.* на любом струнном сручье взять ноту Соль (звук вишуддхи) и настраиваться на её звучание.

*Шаг 2.* сонастроившись с нотой, вибрировать её вишуддхой.

*Шаг 3.* прислушиваться, как вибрация восходит на своём пике и потом постепенно рассеивается до почти неслышимого звука.

*Шаг 4.* эту затихшую вибрацию внести в вишуддху.

Если получилось, ты будешь слышать продолжающийся звук, который сможешь усилить, чтобы за счёт этой перемены выйти из тела.



**2**

Пусть рядом с тобой сядет твой приятель и стучит через каждые 3, 5, 7, 9 или 11 мигнов по двум чугунным шарам. А ты закрой глаза и представляй, что ты – гром от этих шаров. Когда этот гром усилится настолько, что будет казаться неким сверхгромом, заполняющим всю Вселенную, - ты выйдешь из тела.

Вместо грохота можно слушать прекрасную гудьбу, чей-нибудь голос или храп того, кто спит рядом.

**3**

Стараться услышать внутри головы какие-нибудь определённые звуки: чьи-то голоса, знакомую гудьбу, зов по собственному имени. Или приложить ухо к подушке и стараться услышать звуки так, будто это говорящая подушка и звуки исходят из неё.

**4**

Перед сном вознамериться осознаться во сне от звона в ушах. Некоторое время полежи, сравнивая звон в левом ухе со звоном в правом ухе. Затем засыпай, сосредотачиваясь на общем звоне в ушах.

Если всё получится, то, проникая в сон, тебе будет слышаться железное лязганье и прочая разноголосица, после чего ты осознаешься. А может случиться и так, что, заснув, ты сразу уловишь перемену звука в ушах, и это выбросит тебя из плотного тела.

**5**

В сновидении шум в ушах не такой как наяву, он более насыщенный и сильный. Для настройки на сновидение можно попытаться расслышать наяву именно тот сновиденный шум, если ты его запомнил.

**6**

Проснуться, а потом снова засыпать, вслушиваясь в шум в ушах и стараясь приблизить его к уху, чтобы он коснулся уха, сделать его погромче, невообразимо громким.

**7**

Представить, что золотая точка в середине черепа является кончиком язычка колокола. Этот колокол – твоя голова, или голова находится внутри колокола. Затем чувствуй, что колокол звонит, и звон нарастает.

**8**

Для укрепления сновидческого внимания, осознайся во сне от странного звука, и найди там этот звук, а потом попытайся найти его источник. Осознавшись от звука, можешь дать ему утянуть тебя к источнику звука. При этом определяй возможности перемещения – тише, быстрее, выше, ниже; научись управлять перемещением по звуку.

**9**

Закрой глаза и начни выдыхать темноту, которая стоит перед внутренним взором. Через некоторое время станут появляться какие-то образы. Выдыхай темноту бессознательно до тех пор, пока внизу живота появится щекотка. Услышь её. Звук понесёт тебя в сновидение. Если звук приятный, то попадёшь в красивый мир, а если неприятный, то и мир будет соответствующим. Если чувствуешь опасность, попытайся проснуться.

Этот способ только для женщин. Мужчины могут попытаться сделать то-же самое, сосредотачиваясь на рудименте матки.

**10**

Смотря на черноту перед закрытыми глазами, не воображая, ощутить, что двигаешь в ней взад-вперёд невидимую стену, невидимую плёнку или просто некий невидимый объём, тем самым гоняя во тьме волну внимания, произвольно зачерпывающую энергию, разлитую во тьме. Занимаясь этим, постепенно в ушах (обычно, начиная с левого) появляется и нарастает звук. Сосредоточившись на нём и на видимом изображении, можно выйти из тела.

**Способ, основанный на обонянии**

Воскурить благовоние (можно наркотическое) и засыпать, ощущая этот запах по мере засыпания, словно он исходит из сновидения.

**Способы, основанные на осязании**

- 1) почувствовать, что чистишь зубы (при этом старайся ощутить движения руки, ощущение щётки во рту, вкус зубной пасты, для большей правдоподобности можно представить себя стоящим возле зеркала в ванне);
- 2) как можно более подробно почувствовать интимные ощущения полового акта;
- 3) лёжа нагружать мозг разными ощущениями (раскачивание, удлинение, покалывания и т.п. – чем больше, тем лучше) пока возникнет одно ощущение, которое ты не задумывал, и через несколько хвиль тебя выбросит из тела;
- 4) лечь на пол на живот и так засыпать, чувствуя, что руками сновидческого тела продавливаешь пол под собой (если на кровати, то продавливаешь кровать; так-же можно вдавливать себя в картину сновидения);
- 5) задремав, воображать, что какой-либо частью ведогонца производишь определённое действие и при этом тебе видны и эта часть тела и предмет приложения усилий (например: крутишь рукой вертушку, при чём видна и рука и вертушка); когда действие станет тяжёлым – это миг засыпания, высвобожденной частью сновидческого тела можно вращать и вытянуть себя в мир сновидений;
- 6) когда засыпаешь вечером, либо когда просыпаешься ночью, представить, что перед тобой стоит барабан или мягкий стул, на коем лежит сильно шуршащая полиэтиленовая плёнка; воображать и слышать, как ты ладонями набиваешь по этому стулу через плёнку какую-нибудь погудку – сосредотачивайся только на этом действии и вскоре увидишь, что на самом деле сидишь на нём и набиваешь ту погудку, только теперь находишься вне тела;



- 7) достоверно почувствовать, что твоё тело растягивается, уменьшается, раздувается, сплющивается, закручивается или искажается ещё каким-либо образом;
- 8) расшатывать сновидческое тело внутри плотного тела;
- 9) перевернуться внутри плотного тела за спину и далее так вращаться;
- 10) вообразить и почувствовать руки сновидческого тела находящимися не в том положении, что руки плотного тела; не воображать, а только почувствовать толстую серебряную нить, исходящую из чакры, на которой ты чаще всего сосредотачивался для сновидения; полностью вытянутыми руками сновидческого тела воображаемо схватить эту нить и дёргать её, тянуть на себя, как-бы взлезая по канату, словно подтягиваясь, постепенно вынимая сновидческое тело из плотного (ко всем возникающим ощущениям относиться внимательно, но безучастно; если через 15 минут ничего не получится, отложи до следующего раза);
- 11) мысленно похлопывать себя руками сновидческого тела, пока не почувствуешь настоящие похлопывания и ощутишь себя вне плотного тела;
- 12) плотным телом лежать недвижно, а сновидческим телом воображаемо ворочаться с боку на бок, стремясь упасть на пол или вылететь прочь;
- 13) представлять, что все части сновидческого тела движутся (сначала они будут иметь место наряду с ощущениями присутствия плотного тела, но потом останется только сновидческое тело, и можно выходить; если будут неприятные ощущения и лень, то их надо перебороть, иначе ничего не выйдет);
- 14) держать в себя в осознанном состоянии, словно выжидая 2-го дыхания, как при пробежке, и поймать ту грань невозможного или чувство любопытства «Что такое сон? Как это происходит?» - когда произошёл переход, почувствуешь тело слегка иным, и тогда можно совершать движения астральным телом, чтобы встать.

### **Упражнения, основанные на чувстве равновесия**

#### **1**

*Шаг 1.* полностью расслабить плотное тело, начиная от пальцев ног и двигаясь к голове. Плотное тело не должно ничем напоминать тебе о своём существовании и своих потребностях.

*Шаг 2.* замедлить протекание мыслей, а затем освободить своё сознание от мыслей вообще.

*Шаг 3.* несколько раз погружаться в состояние полу-сна и возвращаться оттуда, напоминая себе, что тело спит, а сознание не спит.

*Шаг 4.* создать в воображении чёткий образ чего-нибудь небольшого, например, кубика, находящегося примерно в полтора-двух метрах над твоим лицом.

*Шаг 5.* слегка сдвигать кубик к себе и от себя, не позволяя ему останавливаться. Зрительно он будет немного увеличиваться и уменьшаться, приобретая настоящность.

*Шаг 6.* медленно увеличить пространство, на которое смещается кубик, с каждым разом подводя его всё ближе к своему лицу. Каждый раз при приближении он должен становиться больше, а при удалении – меньше. Ты должен его чувствовать почти как настоящий, а не воображаемый.

*Шаг 7.* почувствовать, будто покачиваешься в направлении, противоположном движению кубика. При этом кубик сильно тянет тебя к себе. Когда он приближается – ты притягиваешься к нему, а когда он удаляется – ты возвращаешься в исходное положение. По мере приближения кубика к твоему лицу, тебя всё сильнее тянет в его сторону.

*Шаг 8.* когда кубик станет очень живым и ярким, схватить его своим сознанием в миг приближения. Как только он начнёт возвращаться назад, твоё осознание последует за ним и будет вытянуто из плотного тела.

#### **2**

*Шаг 1.* полностью расслабившись, вообразить, что сидишь на качелях, повторяя их движение по дуге от кончика носа до затылка.

*Шаг 2.* сосредоточиваясь на этих местах, представить, что всё тело участвует в движении.

*Шаг 3.* всякий раз увеличивать раскачивание – до тех пор, пока не произойдёт полный оборот вокруг воображаемой оси.

*Шаг 4.* приближаясь к высшей точке воображаемого круга, мысленно сосредоточиться и покинуть плотное тело.

В дальнейшем будет достаточно просто присесть, закрыть глаза и представить всё увеличивающееся раскачивание.

#### **3**

Лечь на спину, прикрыть руками живот, ноги поставить согнутыми в коленях.

Сосредоточиться на затылке и ожидать пока провалишься сквозь кровать или выкатишься из тела, - но ни в коем случае не взлетишь, полёт из этой позы невозможен. Голова несколько раз ощутит рывок, как-бы откидываясь и проваливаясь в сон, потом произойдёт выход.

### **Упражнения, основанные на осознании тела**

#### **1**

Осознание тела это понимание того, где находятся части твоего тела, даже если ты не чувствуешь и не видишь их. Попробуй закрыть глаза и покачать ногой в воздухе. Ты всё равно будешь знать, где находится ступня по отношению к остальным частям тела.

*Шаг 1.* седмицу или около того постоянно думать о покидании плотного тела.

*Шаг 2.* в назначенное время закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании.

*Шаг 3.* сосредоточиться на кончиках пальцев одной ноги, думая только о них и ни о чём другом, представляя, как сновидческое тело отделяется от плотного тела именно в этом месте.

*Шаг 4.* повторить то-же самое, думая о пальцах другой ноги.

*Шаг 5.* почувствовать, как сновидческое тело отделяется, начиная с ног и кончая затылком. В это время представить, как оно обтекает плотное тело.

*Шаг 6.* сосредоточить волю в области лба и всей душой пожелать выйти из плотного тела. Ты почувствуешь, как взлетаешь под потолок, сверху наблюдая за оставленным на кровати плотным телом.



## 2

*Шаг 1.* сказать: «Я есть Душа» и дожидаться новых ощущений. Это нужно для того, чтобы собрать рёжу в одном определённом месте. Скорее всего, ты ощутишь тепло в солнечном сплетении или немного выше, и увидишь своё тело изнутри. Врасти в эти ощущения и видения.

*Шаг 2.* сказать: «Моё осознание – в Душе» и дожидаться новых ощущений. Скорее всего, почувствуешь, как некий комок по позвоночнику переместился в голову и остановился возле макушки. Врасти в эти ощущения – под черепом и над головой. Со временем уже не надо будет ничего говорить, сознание само собой всегда будет находиться в голове.

*Шаг 3.* если картинка сна не появилась, представить себе что-нибудь и остановиться только на одной картинке, рассматривая её подробно.

*Шаг 4.* представить и ощутить, что вне зависимости от того как лежит твоё тело, ты, будучи ведогонцем, лежишь на животе и держишься руками за спинку кровати.

*Шаг 5.* руками ведогонца подтягиваться, дабы оказаться за спинкой кровати. Для подкрепления ещё можно ощутить, что ты, будучи ведогонцем, стоишь на голове своего физического тела и отталкиваешься от неё, прыгая в мир сновидений. Всё это должно отчётливо ощущаться.

### Упражнения, основанные на появлении вибраций

## 1

*Шаг 1.* выехать или выйти на природу.

*Шаг 2.* разуться и походить подольше и бережно по земле с любовью босыми ногами, почувствовать тепло, влажность земли, её осознание, словно через ноги осторожно входя в общение с землёй.

*Шаг 3.* когда (через 1-3 дня) ноги привыкнут к босохождению, намять подошвы ступней, подольше похаживая с лёгким давлением по еловым шишкам и сухим веткам.

*Шаг 4.* постоять, расставив ноги на ширине плеч, и почувствовать устойчивость тепла, ощутить, что ноги это твои корни. При этом надо мысленно опустить ноги сновидческого тела глубже в землю и почувствовать сырую, влажную, прохладную силу земли, пропитаться ею.

*Шаг 5.* поблагодарить землю. Возможны те-же самые действия, описанные выше, рядом с деревом.

*Шаг 6.* перед сном не мыть ноги долго, а очень быстро ополоснуть их холодной водой и, не вытирая (или легонько прикоснуться полотенцем), сразу лечь спать.

*Шаг 7.* лёжа, мысленно расслабить ступни или часть обеих ног от колен до ступней, вспоминая ощущения от босохождения.

*Шаг 8.* когда ноги начнут гудеть, колебаться, станут горячими, от ступней вверх пойдут токи, вызывая приятные ощущения, тогда спокойно засыпать, расслабленно представляя, как во сне встаёшь ногами на пол.

Когда плотное тело отдохнёт, сновидческое тело само вышагает из него вместе с тобой.

## 2

*Шаг 1.* в состоянии полу-сна (в пограничном состоянии) сосредоточиться на черноте перед закрытыми глазами.

*Шаг 2.* всматриваться в точку, находящуюся недалеко от лба.

*Шаг 3.* постепенно отводить её всё дальше и дальше, иногда останавливаясь, дабы рассмотреть её подробнее.

*Шаг 4.* когда отведёшь точку от себя дальше, чем на расстояние вытянутой руки, поднять её вверх под прямым углом и вести вдоль полосы, расположенной так-же как ось тела, но выше тела (проще говоря: вести вдоль тела, но на том расстоянии от тела, на которое ты её отвел), пока восприятие и зрение не окажется над головой.

*Шаг 5.* попробовать дотянуться до колебаний в этой точке, как-нибудь потрогать их, почувствовать.

*Шаг 6.* когда там возникнут колебания (волны праны, особый ток), втянуть их в голову.

*Шаг 7.* распространять колебания по всему телу и возвращать в голову. Делать так, пока почувствуешь, что переключился на управление сновидческим телом.

Следует научиться ускорять колебания, ибо, чем они быстрее, тем скорее они тебя вытолкнут.

## 3

*Шаг 1.* сосредоточиться одновременно на кончиках пальцев ног и на темечке.

*Шаг 2.* ощутить, что ты словно оттолкнулся от кончиков пальцев ног и по всему телу прошла волна чувств, устремлённая в темя.

*Шаг 3.* волна прошла по всему объёму тела, но она оставила некий след и ты ощутил его.

*Шаг 4.* пошлать ещё волну и ещё, увеличивая скорость волн.

*Шаг 5.* волны возникают уже сами собой, накатывают самостоятельно, ты уже их не порождаешь, одна волна догоняет другую, и все они упираются в темечко.

*Шаг 6.* отдаться волнам, засыпай в них, отождествляясь с их вибрациями, падая в них.

Хорошо, если получится не просто отслеживать волны, но и ухватиться за гребень любой из них и вместе с ней пробежаться по всему телу – именно не на волне, а самому в образе волны. Тогда выход настанет быстрее.

### Способы, основанные на появлении вибраций

- 1) переводить внимание с одной части плотного тела на другую как во вхождении в дрему, раз за разом проходя по всем местам (особенно – по чакрам), отмечая при этом необычные ощущения, колебания, странное дрожание и т.п.; дожидаться пока эти ощущения сделают плотное тело полностью обездвиженным, и выполнить одно из двух: а) в сновидческом теле спрыгнуть, упасть или сползти с постели, провалиться сквозь пол, или взлететь; б) представлять, что находишься где-либо в ином месте, пока не окажешься действительно там или пока такое воображение не вытолкнет тебя из плотного тела;
- 2) утром, как проснёшься, не открывать глаз, и перевернуться на живот или спину, заткнуть поток мыслей, смотреть дальним взглядом в направлении кончика носа; так и оставаться, ждать, ничего не обдумывая, ибо если получится, то выход будет мгновенный;
- 3) сразу после просыпания скосить глаза к носу и добиться появления колебаний в теле, затем сильно напрячь область солнечного сплетения – после этого колебания начинают сильно увеличиваться, доходят до предела и происходит выход;
- 4) представить вибрации, сотрясающие всё тело, и вызвать их за счёт сильного желания их пережить.



## Упражнения, основанные на пранаяме

### 1

#### 1-я часть –

Шаг 1. лёжа на кровати, поднести правую руку к лицу и упереться средним и указательным пальцами в межбровье.

Шаг 2. плотно закрыть правую ноздрю большим пальцем правой руки.

Шаг 3. вдохнуть так медленно и бесшумно, как сможешь, за 4 мига.

Шаг 4. вдохнув, закрыть левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки, продолжая держать закрытой правую ноздрю.

Шаг 5. задержать дыхание на 16 мигнов.

Шаг 6. открыв правую ноздрю, за 8 мигнов выдохнуть через неё очень медленно и бесшумно, так, чтобы даже тонкая ниточка, поднесённая к носу, не шелохнулась.

Такое дыхание надо повторить 4 раза.

В следующий раз удлини вдох на 1 миг, задержку дыхания на 4 мига, выдох на 2 мига, чтобы получилось дыхание 5-20-10. Каждый день удлиняй дыхание на 1-4-2, пока получишь соотношение 12-48-24.

#### 2-я часть –

Выполняя 1-ю часть, при вдохе ясно представляй ярко-жёлтый поток праны, заходящий в незакрытую ноздрю. У корня носа прана впитывается точкой в черепе, находящейся позади межбровья. Далее жёлтая река праны течёт по позвоночнику в солнечное сплетение, попутно насыщая горловую и сердечную чакры.

На задержке дыхания представляй, что из этой праны образуется жёлтый шар, середина которого расположена на 2 пальца выше пупка. С каждым вдохом пранический шар становится всё больше, тяжелее и горячее.

На выдохе представляй, как из шара во все стороны растекается живительная сила, питая каждую клеточку тела. Вообрази, как покидая тело, прана становится грязновато-жёлтой, ибо в конце выдоха она уносит из тела всю грязь.

Делай это каждый день по 20 хвиль.

#### 3-я часть –

Измени соотношение вдоха, задержки дыхания и выдоха с 12-48-24 на 12-0-12, дыша при этом обеими ноздрями. Постепенно сокращай время вдоха и выдоха. Дыши неглубоко, поверхностно. Старайся сглаживать переходы от вдоха к выдоху и обратно. Сократи соотношение до 4-0-4, потом 2-0-2, потом 1-0-1. Потом ещё короче, так, чтобы стало совершенно незаметно дышишь ты или нет. Объём вдыхаемого и выдыхаемого воздуха должен быть настолько малым, чтобы никакого движения грудной клетки он не вызывал.

При этом сама собой иногда возникает остановка с воздухом в лёгких. Когда дыхание участится, оно внезапно переходит на следующую ступень, когда остановка наступает без воздуха в лёгких.

Разучивай это дыхание каждый день по 20 хвиль.

Когда дыхание станет настолько незаметным, что покажется, будто его совсем нет, посмотри на часы и пролежи в таком неподвижном состоянии 10 хвиль. Это есть показатель того, что можно приступить к 4-й части.

#### 4-я часть –

Шаг 1. лечь на кровать головой на север и лицом вверх.

Шаг 2. закрыть глаза и расслабиться.

Шаг 3. вдохнуть и ненадолго задержать дыхание, при этом сосредоточась на сердце и его биениях. Попытайся заставить себя воспринимать мысленные послылы сердечных мышц, из-за которых оно то сжимается, то ослабляется.

Когда уловишь эти подсознательные ощущения, неприятные и беспокоящие, почувствуешь беспричинную тревогу. Продолжай заниматься этим каждый день в течение месяца, и станешь воспринимать биение сердца совершенно естественно, мучительные ощущения прекратятся, чувство тревоги покинет тебя.

#### 5-я часть –

Представляй биения сердца как происходящие последовательно друг за другом, но всё более медленные. Воображай, что время между биениями медленно увеличивается. Ярко представляй образ своего сердца, которое замедляет биение.

На следующий день после того, когда почувствуешь, что биения действительно замедляются, сделай то-же самое, но стараясь ускорить биения.

Упражняйся поочередно: один день – замедление биений, другой день – ускорение. Очень медленно и осторожно увеличивай замедление и ускорение биений.

Если через год ежедневных занятий сможешь по своей воле замедлять биения до 30-ти ударов в минуту и ускорять до 140-ка, то считай себя победителем.

#### 6-я часть –

Через 6 месяцев после достижения этого вновь начинай делать упражнение с самого начала, только теперь стремись уменьшить частоту биений сердца. Представляй, как сердце сокращается с каждым ударом всё незаметнее, всё меньше. Биения при этом становятся всё менее ощутимыми.

Примерно через полгода ты добьёшься видимости полного исчезновения сокращений и биений.

Совмещая остановку биений с дыханием 12-0-12, можно привести плотное тело в состояние, ничем не отличимое от смерти. Тут уже возможны выходы из тела, но перед выходом надо непременно держать в уме какое-либо желание или образ чего-либо, иначе ничего не запомнишь.

#### 7-я часть –

Шаг 1. лечь на спину головой на север.

Шаг 2. расслабить всё тело.

Шаг 3. 20 хвиль выполнять 2-ю часть.

Шаг 4. плавно перейти к 3-й части. Биения должны почти исчезнуть. Надо сделать так, чтобы твоё состояние по видимости ничем не отличалось от смерти, но ты должен быть в сознании, ты должен быть на чём-либо сосредоточен (например: на том, что хочешь сделать, будучи вне тела).

Шаг 5. перенести жёлтый шарик из области чуть выше пупка в область шишковидной железы.



*Шаг 6.* сосредотачиваться на этом шарике, пока он станет синим.

*Шаг 7.* перенести синий шарик обратно.

*Шаг 8.* сосредотачиваться на нём, пока он снова станет жёлтым. Ты должен почувствовать тепло, а потом жар в этой области.

*Шаг 9.* представить внутренности своего тела, которые окружают тебя, когда сознание находится внутри живота.

*Шаг 10.* поднять шарик по позвоночнику опять в шишковидную железу, при этом представляя свои внутренности так, словно это вид из окна поезда, в котором ты едешь.

*Шаг 11.* остановить шарик в шишковидной железе и сосредоточить внимание на нём. Ты должен почувствовать жар внутри головы.

*Шаг 12.* когда почувствуешь жар, вынести шарик через макушку из тела и поместить в 20 см от макушки.

Вместе с шариком из тела выйдешь и ты, и окажется, что ты и есть этот шарик!

Данный способ выхода из тела чреват тем, что есть опасность не вернуться и, пока ты путешествуешь, тело может занять кто-либо другой. Чтобы такого не произошло, перед выходом прими ванну с солью и любым известным тебе способом установи защиту или оставь наблюдателя.

## 2

*Шаг 1.* расстелить на полу коврик и сесть на него в падмасану или в любую другую асану с прямой спиной и скрещёнными ногами. Руки лежат на коленях ладонями вверх, большие и указательные пальцы на обеих руках замкнуты в кольцо.

*Шаг 2.* полностью выдохнув, выпятить живот вперёд и наполнить его воздухом. Затем расширить среднюю часть живота и грудную клетку, наполнив их до отказа воздухом. Потом приподнять ключицы и наполнить воздухом верхнюю часть туловища. Это называется *полным йоговским вдохом*, выполни его в течение 4 мигов.

*Шаг 3.* втянуть в себя низ живота, потом сжать грудную клетку, затем опустить ключицы. Это называется *полным йоговским выдохом*.

*Шаг 4.* сделать 30 полных йоговских вдохов и выдохов без перерыва, при этом загнув язык вверх, касаясь им нёба над верхними зубами.

*Шаг 5.* сделать полный йоговский вдох и задержать дыхание. Язык на задержке можно опустить.

*Шаг 6.* продолжая задерживать дыхание, одновременно сделать следующее: подтянуть задний проход вверх и удерживать его изо всей силы в наивысшей точке 1 минуту; сжать промежность и половые уды, втянуть их в себя, стараясь поднять их как можно выше; мышечным усилием сдавить низ живота так, чтобы он прильнул к позвоночнику; изо всех сил сжать внутренности живота вокруг области точки воли; распрямить грудь и сжимать воздух в лёгких изо всех сил в течение 1 минуты; опустить голову и сдавливать горло подбородком. При этом надо сосредотачиваться на макушке, представляя, что там у горит бело-голубой огонь. Всё это вместе называется *маха-бандха*.

*Шаг 7.* через 1 минуту медленно расслабить мышцы и сделать полный йоговский выдох в течение 10 мигов.

*Шаг 8.* сделать 30 йоговских вдохов и выдохов и маха-бандху на вдохе, а через 1 минуту расслабить мышцы и выдохнуть. Повторить это 5 раз.

*Шаг 9.* после 30-ти вдохов-выдохов, задержать дыхание и сделать маха-бандху.

*Шаг 10.* сильно ударять себя кулаками в грудь и живот с частотой 3 удара в 1 миг. Простукивай лёгкие с боков, спереди и сзади в течение 1 минуты, затем медленно выдохни.

*Шаг 11.* сделать 30 полных йоговских вдохов и выдохов, отводя на вдох 4 мига и на выдох столько же.

*Шаг 12.* делая маха-бандху, задержать дыхание на 1 минуту, а потом выдохнуть и расслабиться.

*Шаг 13.* после отдыха произвести всё вышеописанное 10 раз.

*Шаг 14.* сделать 30 полных йоговских вдохов и выдохов, после чего задержать дыхание на вдохе как можно более долго, сосредотачиваясь на макушке.

Если при этом тело расслаблено и все твои пранические каналы чисты, произойдёт выход из тела или взлёт в плотном теле.

Если выдох не произошёл сразу, повтори упражнение 10 раз, после чего на долгой задержке дыхания изо всех сил руками сожми лёгкие. Сжимай не постоянно, а как-бы рывками.

Если же выхода не произошло и после этого, значит ты больной человек, тебе лечиться надо и очищать свои каналы.

Чтобы при ежедневном исполнении этого упражнения не заработать язву желудка или 12-типерстной кишки, за полчаса до упражнения или сразу после него надо выпивать стакан коровьего молока, чтобы погасить желудочный и кишечный пищеварительный огонь.

## 3

*Шаг 1.* расстелить на полу коврик и сесть на него в любую асану с прямой спиной и скрещёнными ногами. Руки лежат на коленях ладонями вверх, большие и указательные пальцы на обеих руках замкнуты в кольцо. Глаза закрыты, пустой взгляд направлен на макушку. Тело полностью расслаблено.

*Шаг 2.* сделать 30 полных йоговских вдохов и выдохов.

*Шаг 3.* сделать полный йоговский вдох, задержать дыхание и на задержке сделать маха-бандху.

*Шаг 4.* через 1 минуту медленно расслабить мышцы и сделать полный йоговский выдох в течение 10 мигов.

*Шаг 5.* повторить 30 вдохов-выдохов и задержку дыхания на вдохе с маха-бандхой. Через 1 минуту расслабить мышцы и выдохнуть.

*Шаг 6.* сделать 3 таких подхода по 30 вдохов-выдохов с задержкой дыхания и маха-бандхой.

*Шаг 7.* после 30 вдохов-выдохов задержать дыхание, сделать маха-бандху и бить себя кулаками в грудь и в живот по 3 удара в миг.

*Шаг 8.* повторить 30 полных йоговских вдохов-выдохов, задержать дыхание с маха-бандхой, выдохнуть и расслабиться. Сделать так 10 раз.

*Шаг 9.* произвести 30 вдохов-выдохов и задержать дыхание на вдохе на как можно более длительное время. Тело при этом должно быть полностью расслаблено, а внимание сосредоточено на макушке. Если после этого выход из тела не случился, выполни дальнейшие *шаги*.

*Шаг 10.* от начала до конца повторить всё упражнение 10 раз, потом на очень долгой задержке дыхания руками сжать лёгкие изо всех сил.

*Шаг 11.* после выдоха сделать полный йоговский вдох и, сложив губы трубочкой, как при свисте, выдыхать воздух понемногу, не раздувая при этом щёки.

*Шаг 12.* встав на ноги, прислониться к стене так, чтобы спина и ноги касались её поверхности.

*Шаг 13.* сделать 30 йоговских вдохов и выдохов, потом набрать в лёгкие как можно больше воздуха и задержать дыхание.

*Шаг 14.* приподняться на носочки и опереться спиной о стену. Руки вытянуты вниз, по швам, кулаки сжаты изо всей силы.

*Шаг 15.* сделать маха-бандху.

Медленно изменится состояние, плотное тело сползёт по стене вниз, а ты в сновидческом теле пойдёшь гулять.



**4**

*Шаг 1.* лечь на спину головой на север и произвести полное расслабление мышц.

*Шаг 2.* в течение 20 хвиль заниматься пранаямой.

*Шаг 3.* теперь ты переходишь к едва заметному поверхностному дыханию и в то-же время приводишь сердце к едва заметному биению. Надо, чтобы ты пришёл к состоянию, по видимости не отличающемуся от смерти.

*Шаг 4.* почувствовать мозговую железу между бровями.

*Шаг 5.* переместить сознание в сердце или в пупок и продолжать это перемещение до тех пор, пока почувствуешь в избранном месте жар, с которым ты должен отождествиться.

*Шаг 6.* в это мгновение перенести жар на 20 см выше плотного тела, которое тогда ты будешь видеть, хотя и находишься с закрытыми глазами, внизу под тобой, лежащим как труп. Ты будешь неясно видеть и вещи в своей спальне. Они будут казаться лишёнными красок, беловатыми и более или менее блестящими. Сложится впечатление, что ты стал очень лёгким и совсем ничего не вешишь.

**5**

Достигнув дыхания 12-48-24, развивать эту способность дальше, довести до 24-96-48, потом до 36-144-72, а если желаешь, то и ещё дальше. Благодаря этому, вместе со многими иными способностями появится и способность легко выходить из плотного тела.

**6**

*Шаг 1.* перед сном, находясь в положении с прямой спиной, полностью выдохнуть (или вдохнуть как можно больше) и задерживать воздух пока не начнёшь задыхаться, пока не начнёт давить горло.

*Шаг 2.* быстро сделать какое-либо движение (придумай сам), подтверждающее твоё намерение (в добавок, намерение можно ещё раз высказать).

*Шаг 3.* вдохнуть (или выдохнуть – смотря, что делал первым), хорошенько отдышаться.

Повторить всё это ещё 2 раза.

Действует медленно, но верно. Можно применять не только для намерения выйти из тела, но и для любого иного.

**7**

*Шаг 1.* сесть со скрещёнными ногами или лечь.

*Шаг 2.* задержать дыхание на как можно более длительное время.

*Шаг 3.* после задержки сделать как можно более медленный вдох, не менее 20 мигнов, иначе ведёт к болезням. \

*Шаг 4.* повторять шаг 2-й и 3-й пока тело немного онемееет.

*Шаг 5.* перейти на быстрое дыхание.

*Шаг 6.* после примерно 5 хвиль быстрого дыхания представить себя в другом месте.

**Упражнения, основанные на воздействии энергиями**

**1**

*Шаг 1.* перед засыпанием полностью расслабить всё тело.

*Шаг 2.* на вдохе воображать и чувствовать как вся сила извне проникает внутрь тела через каждую клеточку и на выдохе вся выходит.

При должном сосредоточении через некоторое время (чем дольше этим занимаешься, тем быстрее переход) дыхания не замечаешь (вдохи/выдохи настолько малы и редки, что кажется, будто не дышишь вовсе), само собой переключаешься на биение сердца. Здесь 2 исхода событий: либо получишь доступ к Записям Акаши, либо выйдешь за границы тела.

**2**

*Шаг 1.* полностью расслабиться. Для пущего расслабления можно задать намерение почувствовать, как тело словно-бы куда-то проваливается.

*Шаг 2.* рассматривать свою сущность как лучи света, поднимающиеся от чакры к чакре по позвоночнику.

*Шаг 3.* в миг, когда сон ещё не наступил, а бодрствование не исчезло, сосредоточиться на захватывающем огненном ощущении, поднимающемся через всё очертание тела от пальцев ног и выше. Если при этом возникнут образы, то смотреть необходимо строго только на один из них, не переводя взгляд ни на что другое.

Если сие выполняется в полнейшем спокойствии, то вскоре последует отделение от плотного тела в ближайшее место Личного Мира Сновидений (обычно оно похоже на то место, где ты заснул).



### 3

*Шаг 1.* лечь с открытым ртом (губы могут быть и сжаты) и взглядом, устремлённым на 3 метра вперёд. Видишь огонёк? Если нет, то представь его. Представь, что он твёрдый и похож на шар. Не надо его видеть, достаточно его ощутить. Подвигай его к себе и от себя.

*Шаг 2.* напрячь отверстия в голове в области ушей (иными словами: напрячь перепонки). Будет слышен треск в ушах, гудение, давление (это слышен бег крови). Держи это чувство как можно дольше. Должна почувствоваться точка в мозгу – когда почувствуется, держи эти ощущения от неё.

*Шаг 3.* примерно 2 хвили дышать глубоко и часто, вдыхая носом и выдыхая ртом.

*Шаг 4.* дышать спокойно и думать только о том, как выйти из тела, желать этого.

*Шаг 5.* искренне, а не наизусть мысленно попросить о помощи духов (с возможностями равными твоим или превосходящими) помочь тебе и наставить тебя, научить тебя.

*Шаг 6.* ждать, двигая шар к себе и от себя. Должны появиться круги, похожие на те, когда смотришь в одну точку. Их нужно преобразовать в трубоподобный проход, по которому ты движешься.

*Шаг 7.* не переставая двигать шар, лететь по проходу вперёд или назад – куда хочешь, напрягая ту самую точку в мозгу.

*Шаг 8.* должны появиться колебания по телу, гул, давление, может быть и боль, – не бойся, отдайся им,пусти шар в свой мозг, в ту самую точку.

### 4

*Шаг 1.* лечь на спину.

*Шаг 2.* на вдохе представлять над головой ведро, наполненное силой, а на выдохе обливаться из него от макушки до пяток. После нескольких вёдер, начинается онемение, а ещё через некоторое время появляется желание почесать разные точки тела. Надо терпеть и не чесаться; потом проходит. Рот лучше открыть заранее, в нём наступает сухость.

После полного онемения перестаёшь ощущать что-либо поверхностью, но "исчезновение" некоторых участков тела, например, живота, наступает не скоро. В случае удачи, в задней части шеи начинается сухое потрескивание, вроде как ломаются небольшие сухие палочки. После потрескивания можно собираться в мир сновидений.

### 5

*Шаг 1.* лечь на спину и начать глубоко дышать животом, чтобы он прямо-таки "вздыхался".

*Шаг 2.* всё ещё делая это, дыханием "надуть" праническое облачко в нога. Его можно почувствовать и/или увидеть "на внутреннем экране" закрытых глаз.

*Шаг 3.* пройтись облачком, начиная с кончиков пальцев ног, до макушки головы. При этом очень важно прохождение облачком сквозь голову, лицо, особенно сквозь лоб – здесь можно сделать движения облачка более медленными или остановить его ненадолго.

*Шаг 4.* всё так-же глубоко дышать животом и повторять про себя мантру-задание на ночь (например: "...найти руки, найти руки, найти руки..."), а если записал это задание в еженотник, то просто сосредоточиться на его исполнении и наблюдать за изменением состояния по мере изменения дыхания животом.

### 6

*Шаг 1.* встать, подогнув колени.

*Шаг 2.* набрать в грудь воздух, закрыть глаза.

*Шаг 3.* представлять, что с затылка на лоб перемещается поток силы, а одновременно с этим поток силы перемещается с правого плеча вниз.

*Шаг 4.* когда потоки чётко ощутимы, начать глубоко и часто дышать, не допуская силе действовать без твоего ведома.

Как только перед глазами встанут радужные неправдоподобной яркости краски – готово дело.

### 7

*Шаг 1.* с закрытыми глазами лечь на спину головой на восток или север, руки разомкнуты.

*Шаг 2.* вдыхая представлять, как поток силы поступает в левую пятку и далее устремляется по левой стороне тела в середину черепа; выдыхая представлять, как сила из середины черепа опускается по правой стороне и из правой ноги уходит прочь.

Через некоторое время наступит тяжесть, а затем облегчение в душе. Увидишь себя качающимся на волнах океана, над которым звёздное или голубое небо. Как только увидишь небо, начинай действовать сознательно.

### 8

*Шаг 1.* полежать поочерёдно на обоих боках, повернуться.

*Шаг 2.* лечь на спину и расслабиться, и больше не двигаться ни при каких условиях.

*Шаг 3.* ощутить позвоночник именно как кость. Ощутить все его неровности, может даже увидеть его внутренним взором - каков он есть внутри тел, как лежит...

*Шаг 4.* мысленно войти внутрь позвоночника, тщательно осмотреться там, пройтись вниманием по всей длине позвоночника.

*Шаг 5.* ощутить область, где внутри тела находится твоя душа. Просто запроси это и место само ощутится, в нём будет тепло.

*Шаг 6.* мысленно войти в место нахождения души, а затем из его середины опустить точку внимания в место внутри позвоночника. Размер точки - как горошина, можно даже меньше.

*Шаг 7.* удерживать внимание на этой точке внутри позвоночка, вместе с тем ощущая вокруг неё материю ведогонца.

Выполняя шаг 7-й нужно быть очень внимательным и погружаться в появляющиеся образы постепенно. Главное: быть занятым равномерно и действием погружения в кемар и намерением там оказаться. При этом в намерении хотя-бы немного должен присутствовать страх.

### 9



*Шаг 1.* вспомнить ощущения, когда "лицо стягивает", "ноги крутит", или когда часто и глубоко дышишь и потом руки-ноги скручивает и словно стягивает "сеточка" или "поле". Когда сводит ногу, давления глубинное, а тут поверхностное – давит на кожу со всех сторон и сдавливает тело в точку или сворачивает в лист.

*Шаг 2.* растянуть ощущение стягивания на всё тело. Проще начинать с ног, поднимая к голове. Тело будто-бы облепляется паутинкой и стягивается, потом уплотняется. Когда доходит до головы – сразу вылет.

Физиологически тут идёт сильное сужение сосудов, нечто подобное происходит у кататоников. Поэтому сие лучше не пробовать тем, у кого проблемы с сердцем и сосудами. Так-же, от этого упражнения приходит в действие кундалини, от чего наяву могут быть неприятности вплоть до температуры под 40°.

Но, на самом деле, тут идёт уплотнение ведогонца, с последующим его отделением от тела, как отшелушивание кожуры. Это позволяет удерживаться в кемаре сколь угодно долго, но сильно истощает физическое тело.

## 10

*Шаг 1.* расслабиться, доведя себя до потери восприятия тела.

*Шаг 2.* ощутить какой-либо поток энергии.

*Шаг 3.* ощутить, что становишься внутри этого потока, влезаешь в него как в дерево сквозь дупло.

*Шаг 4.* не позволять потоку течь сквозь тебя, а создать из своей воли и энергии парус, который при достаточной силе потока заставляет тебя отделиться от тела, вымывает тебя из тела, выдавливает.

### Способы, основанные на воздействии энергиями

- 1) вспомнить что-то очень страшное, ужасное, могильное, представить это рядом с собой, чтобы вызвать у самого себя настоящий страх, ужас, что в нужный момент равносильно состоянию выхода из тела (недостаток данного способа в том, что вызванное ощущение страха может сохраниться и в сновидении, что может повлечь за собой желание сразу-же вернуться в тело);
- 2) представить, что к тебе в комнату попали инопланетяне, хватают тебя за щиколотки и вытягивают из тела;
- 3) представить, что тебя вытягивают из тела лучом, исходящим из космического корабля;
- 4) закатить глаза вверх, как-бы кладя их себе на мозг, и в этом состоянии заснуть;
- 5) вообразить звёздочку над сахасрарой, затем вообразить, будто запрокидываешь голову и смотришь на звёздочку – постепенно глаза и голова сновидческого тела отделяются от головы физического тела, и можно будет выйти;
- 6) сосредоточиться на темечке или на чёрной точке, находящейся на 30 см от темечка, и испытывать падение в эту точку, словно падаешь с огромной высоты и тебе нечего терять;
- 7) расслабить лицо, почувствовать свой мозг, затем ощущать, как медленно сжимаешь мозг до размеров горошины – будут слышны голоса, будут идти волны по телу, и в какой-то миг можно будет отделиться от тела;
- 8) полностью расслабиться; сильно захотеть выйти из тела; сосредоточиться на середине лба и отдаться ощущениям падения, парения или ещё каким, какие будут, лишь-бы они вынесли тебя прочь;
- 9) ощутить 3-й глаз, отделить от него своё сознание и посмотреть, что будет;
- 10) лечь, положив под голову валик или подушку, ноги сложить стопа к стопе и под них справа и слева тоже подложить подушки, руки вдоль тела, и дышать через любую чакру;
- 11) сесть прямо, закрыть глаза и сосредоточить внимание на копчиковой чакре, представляя её в виде пранического шара, набирающего мощь с каждым вращением; повторить то-же с каждой чакрой; когда прана забурлит по всей сушумне, представить, как поток поднимается, увлекая тебя за собой, и ты выходишь из тела;
- 12) во время соития, в миг наибольшего возбуждения, лечь и расслабиться;
- 13) воображать и чувствовать, как через макушку в тебя входит сила белого цвета (вдыхать её макушкой) и постепенно заполняет всё твоё плотное тело – пока переполнит и вытолкнет тебя прочь;
- 14) из положения лёжа на боку подтянуть колени и вложить обе руки ладонями друг к другу меж ног, рядом с коленными чашечками, лежать и смотреть в темноту закрытых глаз, созерцая образы (они обязательно будут) – далее, как пойдёт круть-верть в пространстве, вылетишь из тела и брякнешься на пол;
- 15) сосредоточиться на середине тела, воображая исходящий из неё шнур длиной в вытянутую руку, а на его конце стрелку-указатель или шар сгущённой праны, и сосредоточиться на этом шаре так, чтобы тебя тянуло к нему прочь из плотного тела, как-бы дёргать за шнур, чтобы возникло ощущение, словно из тебя выкачивают воздух;
- 16) когда глаза закрыты, представить стену на небольшом расстоянии от глаз. Получается прозрачное пространство определённой глубины, ограниченное чёткой стеной серого шума за ней. Эту стену можно усилием выгибать, либо заставлять принимать любой вид, или вдавливать себя в неё, дабы выйти из тела. Можно и с открытыми глазами: смотришь, например, на экран, ощущаешь шум перед передней кромкой, а затем обволакиваешь экран этим зрительным шумом;
- 17) закрыв глаза и увидев черноту, ощутить в ней некую перегородку (обычно видится белой) и натянуть её на себя так, чтобы ты оказался за ней; начнутся странные ощущения – держись, вживайся в них, не забывайся; если само собой тебя не вынесет из тела, попробуй мотать рукой сновидческого тела как вертушкой вертолёт и делать любые другие движения;
- 18) плавно и без движений проснуться и, не открывая глаз, почувствовать силу своего тела, и плавно отделиться от него.

### Упражнения, основанные на использовании предметов

## 1

*Задание 1.* раздобыть большое зеркало (чем больше, тем лучше) и повесить его к потолку над кроватью, но не высоко, а на приличном расстоянии от потолка. Слегка затемнить помещение, создать тишину. Лечь на кровать и смотреть в зеркало на своё отражение в течение 15 минут. При этом надо запоминать каждую мелочь, каждую черточку своего лица, пока не потеряешь чувство действительности. Делать несколько дней.



**Задание 2.** выполняя задание 1-е, представлять, что твоё Я находится в зеркале, и оттуда, с потолка, изучает плотное тело. Надо убедить себя в том, что ты находишься там, внутри зеркала. Делать по 15 хвиль каждый день в течение месяца.

**Задание 3.** перевесить зеркало, поднять его под самый потолок. Выполнять то-же, что в задании 2-м каждый день в течение 2-х месяцев.

**Задание 4.** перевесить зеркало в дальний верхний угол спальни так, чтобы ты, лёжа на кровати, мог видеть своё зеркальное отражение. Далее делай то-же самое, что и раньше по 15 хвиль каждый день в течение 3-х месяцев. А перед сном каждый раз воображай, что из тебя медленно поднимается сновидческое тело и висит над тобой на высоте примерно 1 метр, твоими глазами видит тебя, лежащего в кровати, затем летит ещё выше и висит над потолком; оттуда оно опять пристально рассматривает тебя; далее оно летит в угол помещения, где висит зеркало, и оттуда долго наблюдает за тобой, после чего тем-же путём возвращается обратно.

**Задание 5.** составить для себя примерно такое внушение: "Такого-то числа в такое-то время я лягу на кровать, расслаблюсь и выйду из плотного тела. Я буду путешествовать в мире сновидений, видеть и запоминать, буду делать всё осознанно. Потом я вернусь в плотное тело и ничего не забуду из того, что видел в мире сновидений". Утром, в обед и вечером вслух повторять составленное внушение, вживаясь в него и воображая то, что ты в задании 4-м воображал перед сном.

**Задание 6.** в установленный внушением день (хорошо, если этот день будет совпадать с полнолунием или новолунием) как можно меньше встречаться с людьми, ни с кем не ругаться, ничем себя не отвлекать. Лучше всего весь день просидеть дома в одиночестве. После спокойного дня, вечером затемнить спальню, не торопясь раздеться и лечь на кровать. Повторить внушение с соответствующим воображением. Расслабиться, в частности – замедлить биение сердца. Полежать так примерно 10 хвиль. Затем представить, что ты выталкиваешь из себя сновидческое тело и чувствуешь, как оно медленно поднимается из тебя. Вот оно зависло над тобой и смотрит на тебя твоими глазами. Ты и есть сновидческое тело! Поднимись к потолку, оттуда погляди на плотное тело, потом лети в угол помещения и наблюдай оттуда.

## 2

**Задание 1.** выбрать направление движения, по которому будешь двигаться в сновидческом теле в том месте мира сновидений, которое точь в точь похоже на то место, где ты спишь. Будет лучше, если составишь карту, где обозначишь направление, или просто зарисуеть.

**Задание 2.** наяву много раз ходить по выбранному направлению, чрезмерно внимательно и пристрастно осматривать по пути каждую мелочь – что где находится, что за чем следует, что и чем отличается от другого, какие именно и сколько отличительных особенностей имеет, чем пахнет, как звучит, если стукнуть и т.д. Нужно отложить это в памяти не просто очень хорошо, а безупречно, и даже лучше, чем безупречно!

**Задание 3.** выбрать на своём направлении движения не меньше 6-ти мест, которые чем-либо привлекают внимание больше остальных. Если таких мест нет, их надо создать (например: повесить там картину). Можно положить в каждом месте какую-либо вещь – в каждом месте разную. Или в каждом месте поставить определённые духи, чтобы у каждого места был свой запах. Можно как-либо связать каждое место с определённым звуком (например: положить там определённое гудьбарское сручье, которым пользоваться только в этом месте) или с каким-либо цветом или с чем-либо ещё – придумай сам. Главное: каждое место должно чем-либо особенным, свойственным только ему, привлекать и тянуть к себе.

**Задание 4.** каждый день по 5 хвиль стоять в каждом отмеченном месте и вживаться в него, запоминать, "желать" это место. К 10-му дню увеличить время до 15 хвиль, а затем, по желанию, всё больше и больше.

**Задание 5.** днём или в любое свободное время, но не перед сном, совершать путешествия воображения по выбранному направлению, постоянно останавливаясь в отмеченных местах. При остановках уверяй себя, что ты во сне, и тщательно оглядывай отмеченные места.

**Задание 6.** выполнять задание 5-е в состоянии полу-сна. Лучше всего выбрать для этого солнечный день или тихую ночь, когда нет ветра и природа спокойна. Сперва ты будешь видеть себя со стороны, совершающим действие. Когда привыкнешь, что вас двое – один наблюдает, а 2-й действует, - перенеси своё осознание, себя, своё Я в того себя, за которым наблюдаешь. Надо видеть его глазами, чувствовать его вокруг себя, чувствовать себя в нём и продолжать выполнять те-же действия – ходить по выбранному направлению, только теперь более явно вживаясь в предполагаемые ощущения от ходьбы, запоминания отмеченных мест, их ощупывания. Однажды слияние произойдёт, ты почувствуешь это как вспышку ясности всего видимого сновидческим телом.

Чем больше времени уделит каждому заданию, тем качественнее будет итог. Времени нужно потратить ровно столько, чтобы можно было сказать, что ты его затратил непростительно много. Подлинная работа – это подготовка. При особом нетерпении отведи на каждое задание хотя-бы одну седмицу, а лучше месяц.

### Способы, основанные на использовании предметов

- 1) на чём-нибудь закрепить перед собой многоскоростную дрель, на сверло которой прикрепить изображение змеевика; включить самую низкую скорость вращения, удобно расположиться в кресле с откидной спинкой и, вглядываясь во вращающийся змеевик, расслабиться;
- 2) на большом листе белой бумаги нарисовать круг с точкой посередине, расслабиться и смотреть на эту точку – через некоторое время почувствуешь, как тебя затягивает в эту точку; дожись, когда тебя вытянет из тела, и отправляйся куда хочешь;
- 3) сшить просторный спальный мешок из меха, мехом внутрь (он должен быть очень мягким и тёплым, должен создавать ощущение большого удобства, почти невесомости и растворения); если ты женщина, то надо залезть в него обнажённой и засыпать сосредотачиваясь матке, а если мужчина, то чувствуй пушистость мешка своей обнажённой кожей, особенно кожей икр (люди имеют великолепное чувствительное средоточие на наружной стороне икр, и если кожу в этом месте заставить расслабиться или нежно погладить, то объём восприятия увеличится);
- 4) сосредоточиться на какой-либо находящейся недалеко от тебя вещи, разливаться по ней осознанием, чувствовать её, любить её, стремиться к ней, желать её всю ощупать – пусть она притянет твоё сновидческое тело к себе.

### Способы, основанные на создании двойника

Способы такого рода уже рассмотрены мной в 3-й части книги «Учебник творца» (гл.10, 11). Здесь для примера приведу ещё несколько.

- 1) когда засыпаешь вечером, либо когда просыпаешься ночью, представить рябь, какая обычно бежит по экрану ненастроенного телевизора, и следить за её состоянием; когда она начинает становиться выпуклой или достаточно явно колебаться в пространстве, мысленно надо собрать из неё очертание человека и перенести туда своё сознание;



- 2) вообразить картонную коробку и перенести внутрь неё своё осознание, а когда окажешься в той коробке, проковырять дырочку в ней и вылезти;
- 3) представить сновидческое тело парящим возле тебя; из наиболее развитой чакры по серебряной нити перекачивать в него прану из плотного тела, а когда оно наполнится, осознанием перебраться в него по серебряной нити;
- 4) воображаемо повернуть сновидческое тело лицом ко плотному телу; представить, что сновидческое тело взлетело к потолку; мысленным взором смотреть на плотное тело глазами сновидческого тела;
- 5) вообразить себя искрой света, затем эта искра вырывается из тела и приобретает облик человека, потом снова становится искрой и возвращается обратно, и так много раз;
- 6) закрыв глаза, ощутить нити, которые тянутся из макушки головы в бесконечность, и позволить себе втягиваться вверх по этим нитям, выше и выше, пока окажешься в своём двойнике, и затем, будучи в двойнике, оглядеть сверху своё плотное тело и и окружающее пространство, и остаться навсегда там вверху, паря в тишине и покое.

#### **Способы, основанные на разотождествлении**

- 1) выбрать в помещении 2 места, достаточно отдалённые друг от друга; находясь в 1-м месте, созерцать 2-е место, затем перейти во 2-е и созерцать 1-е – и так много-много раз, сначала в плотном теле наяву, затем мысленно, и однажды ты таким образом выйдешь из плотного тела в 1-м месте, а во 2-м месте обернёшься и посмотришь на него;
- 2) думать о себе в третьем лице, как-бы глядя на себя сбоку или сверху, и мыслить: "Вот он лежит на кровати, делает щедедушные попытки выйти из тела, а я уже безо всякого тела";
- 3) ощутить, что физическое тело и ты – это не одно и то-же, а 2 разных, потом ощутить, что физическое тело растворяется; оно растворилось, но ты находишься внутри него; далее ощутить ступи физического тела и как ты отталкиваешься от них, как отталкиваются от пола при прыжке; этот невидимый пол сместится от стоп выше и будет, например, на уровне колен, - снова отталкивайся, потом пол сместится ещё выше и т.д. до тех пор, пока выпрыгнешь из тела сквозь темя;
- 4) найти в себе ту часть, которая хочет спать, отпустить эту часть и забыть о ней, перестать её чувствовать, пускай спит; всей остальной частью вообразить портал и выйти из тела сквозь него.

#### **Опасные способы**

- 1) испытать состояние "смерти при лечении" или выход из плотного тела при каком-либо ином ужасном случае;
- 2) быстро и углублённо дышать до затуманивания глаз; останоившись на вдохе, прекратить дышать; сильно нажать на солнечное или сердечное сплетение (если биение сердца резко остановилось и не возобновляется 3 хвили, необходимо немедленно растереть область сердца или сделать искусственное дыхание; этот способ применяется только в самых необходимых случаях и то лишь 1-2 раза в жизни);
- 3) встать на корточки, опустить голову вниз и дышать быстро полной грудью; после 30 вдохов вдохнуть полной грудью и резко встать к стене спиной, и закрыть глаза, а 2-й человек пусть давит ладонями тебе в грудь, но не сильно и не даёт упасть;
- 4) взять шарф или что-нибудь подобное и прижать им горло испытуемому, когда тот встанет, задержав дыхание, а если делаешь сам для себя, то удержи дыхание и души себя (это вредно и вызывает привыкание; можно делать раз в день, но потом сокращать);
- 5) задержать дыхание вплоть до того, пока эта задержка вышибет тебя из тела;
- 6) лечь на бок и одной рукой пережать сонную вену (не успеешь потерять осознанность, но как попадёшь в состояние сознания, которое легко перевести в выход из тела; или сразу выйдешь из тела);
- 7) не делать упражнений по набиранию силы и не спать, не смотря ни на что.

#### **Выход души**

Душа это большой сгусток белого тумана, являющийся объёмом личной силы, которую ты накопил. Обычно из тела выходит лишь часть души, потому сновидца быстро выбрасывает из кемара и возвращает обратно в явь – туда, где остальная масса души.

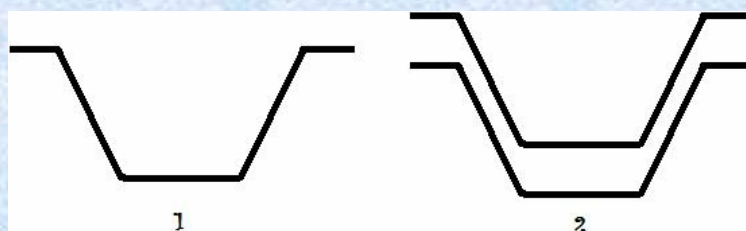
#### **1**

Чтобы вытащить душу из тела, требуется глубокое состояние отключения от мира. Настолько глубокое, чтобы все твои Линии Мира внутри кокона замерли. Если проснуться среди ночи, тело обычно тоже находится в подходящем состоянии.

Достигнув нужного состояния, сосредоточься на любой чакре. Лучше всего на той, через которую обычно выходишь или с какой чаще работаешь.

Как только сосредоточился на ней и сильнее впал в дрёму, ничего не воображай, но ощути, что в месте этой чакры ты своими ощущениями открываешь некий проход. Как будто перед твоим носом захлопывается лифт, но ты успеваешь засунуть туда кисти рук и начинаешь разжимать двери лифта, раздёргивая их в стороны. Только в данном случае лифтом является твоё тело – допустим, если ты взял вишуддху, то двери лифта будут в области шеи. Только эти двери расположены небоскатно, а не отвесно.

Мне это видится так:



двери в обычном состоянии

двери в разжатом состоянии



Как только ты их разжимаешь, из тебя вылетает белый клочок тумана, и ты выходишь из тела. Иногда при выходе можно заметить, что этих клочков сразу вылетает несколько, и от каждого из них к телу тянется нить. Не обращай внимания, выходи и втягивай всё в себя-как-астральное-тело.

Так можно сновидеть ночи напролёт. Крайне опасно.

## 2

Нащупай место, где сейчас находится душа. Мысленно войди в сушумну и задай такое ощущение, словно извне в самое это место души засовывается щуп, который аж внутрь тела входит и подковыривает её, чтоб вышла. Получается, будто на кнопку нажал и из тела вылетаешь, отпружинивая.

### ВТО без засыпания

Выход из тела без засыпания и даже без вхождения в транс возможен в следующих случаях:

- 1) если мастер наяву ударит тебя по точке сборки;
- 2) если маг из астрала заклянет тебя немедленно явиться к нему;
- 3) если ты примешь какое-либо сильнодействующее вещество;
- 4) если используешь особый предмет;
- 5) если совершишь особый энергетический приём.

Для личного развития наиболее полезен 5-й случай. Рассмотрим 3 способа, относящихся к нему.

1. В положении с прямой спиной ощути нижний край сушумны на уровне чуть ниже ступней, и этим краем вдыхай в сушумну своё "осознание", рассеянное всюду (можно представлять, как сгребашь его руками и пихаешь в сушумну). Постепенно эта масса внутри сушумны начинает подниматься. На уровне свадхистаны надо её задержать до появления специфических ощущений. Затем можно её там и оставить и так засыпать. А можно позволить ей дойти до головы, задержав на уровне солнечного сплетения и в самой голове.

По мере того, как ты это проделываешь, или уже по завершении, тебя может вышибить из тела. Произойдёт это очень быстро, и обязательно нужно уловить сознанием то мгновение, когда ощутишь волнение тонкого тела. Если пропустишь это мгновение, то придут ощущения от физического тела (захочешь почесаться, повернуться на другой бок, или ощутишь перенасыщенность, мешающую заснуть) и ничего не получится.

2. Сядь с прямой спиной, кисти рук положи на колени ладонями вверх. Ощути повсюду вокруг себя плотную вязкую материю серебристого цвета. Считая до 16-ти, вдыхай носом, втягивая эту материю. Задержи дыхание на счёт до 16-ти. Считая до 16-ти, выдыхай ртом, - когда ощущаешь, что серебристая материя дошла до горла и сейчас выдохнется, направляй её обратно вниз, дабы она вошла в позвоночник. Промежуток между выдохом и новым вдохом не отсчитывай, пускай он будет естественным (обычно это 2-3 мига).

Так копится Чистая Энэргия, необходимая для сновидения. Накапливать её необходимо 2-3 раза в 2-3 дня не менее чем по 20 хвиль за раз.

Если накопить её достаточно много за 1 раз, тебя может вышибить из тела. Чтобы сие произошло быстрее, нужно на выдохе направлять её не просто в позвоночник, а в любую одну и ту-же точку, например: наклони голову вперёд и различишь 3 позвонка, что больше других по размерам, затем выпрями шею и накачивай энэргию в 3-й (нижний) из этих позвонков.

3. Когда тело хорошо отдохнуло и не хочет спать, за 1 долгий, лёгкий, глубокий выдох расслабься каждой клеткой своего тела, направляя своё сознание в маленькую яркую точку, находящуюся чуть ниже середины внутреннего пространства затылочной части черепа (т.е. в соматчакру) и падая туда физическим телом.

Появляется ослепительно яркий белый свет, ты сразу открываешь глаза и смотришь на руки. Самое главное – научиться открывать глаза внутри себя, не бояться света и всего происходящего.

### Батискаф

При ВТО иногда случается, что выходишь, а вокруг тебя какой-то пузырь. Это плохо тем, что он частично затуманивает зрение и замедляет движения, но хорошо тем, что защищает от нападений.

Если не желаешь находиться в этом пузыре, то смотри на удалённые от тебя вещи и трогай их не руками, а своими чувствами – это постепенно разрушит пузырь. Или-же просто разрежь его ногтем или проковыряй дырку и разорви.

А если тебе нравится пузырь и ты хочешь выходить в нём, тогда перед засыпанием сосредоточься на объёме физического тела, подумай о том, как тебе хорошо в нём, почувствуй себя защищённым. При засыпании возьми с собой эти чувства – объём и защищённость.

### Сонная неподвижность (астральная каталепсия)

Если проснувшись, не чувствуешь тела, не хочешь или не можешь пошевелиться, видишь и/или слышишь что-то необычное, - не беспокойся, это не опасно, просто точка сборки ищет своё привычное место, она быстро его найдёт и всё встанет на свои места.

Если-же эти ощущения тебе неприятны, то сосредоточься на большом пальце любой ноги, и как только он немного двинется, всё пройдёт. Так-же можно в самом начале этих ощущений быстро-быстро выкатиться из кровати и 10 хвиль погулять (если вернёшься в постель раньше, ощущения могут вернуться), особенно хорошо помогает, если в это время поесть. Если-же совсем не можешь двигаться, тогда начни накачивать себя энэргией («Мои руки наливаются энэргией... Мои ноги наливаются энэргией... И вот я уже совершенно бодр и готов подняться»).

Из этого состояния очень легко выйти из тела, поэтому надо уметь сознательно вызывать сонную неподвижность. Вот несколько способов:

- 1) лечь на спину, скрестить ноги, руки положить на низ живота так, чтобы пальцы обеих рук были переплетены друг с другом; заснуть в этом положении (когда ночью проснёшься, будешь в состоянии сонной неподвижности);



- 2) быстро и долго отжиматься, чтобы сердцебиение стало сильным, а потом лечь спать (самая высокая вероятность сонной неподвижности – если спишь на спине, самая малая – если на правом боку);
- 3) завести будильник так, чтобы он прозвенел посреди обычного сна, потом сделать нагрузку для тела (опять-же, чтобы сердце билось сильно) и снова лечь спать;
- 4) выпить кофе или любой другой силовой напиток и уснуть до того, как он подействует.

## ЧАСТЬ II: ДЛЯ МАГОВ

### Глава 8: Ступени создания ведогонца

*Сновидящий – это тот, кто освободился от сна. Это тот, для кого проживание в мире направлено на собирание формы, собирание духа. Сновидящий – это тот, кто знает, зачем он живёт и почему.*

Б.Челеро, Э.Нима

#### Что такое ведогонец?

У человека имеется множество тонких тел и человек может сознанием выходить в любое из них, но ни в одном из них он не может перемещаться по мирам, за исключением физического тела. Человек может перемещать своё сознание куда угодно, в любые миры, но это будет перемещение лишь на уровне грёз. А чтобы это было перемещение подобное перемещению в физическом теле, человеку нужно создать себе такое тонкое тело, в котором он мог-бы передвигаться точно так-же, только с большими возможностями. Такое тело называется «ведогонец».

Ведогонец является сложным мислеобразом и создаётся путём накопления и упрочения в себе какой-либо материи. Когда ты спишь и видишь сон, материя сна сама собой облекает твоё сознание, и ты имеешь во сне чрезвычайно призрачное тело, в котором не можешь осознаться из-за его непрочности. Когда ты запоминаешь сны, ты тем самым упрочаешь эту материю, являющуюся зародышем ведогонца.

Беда лишь в том, что чем меньше раз ты осознаёшься во сне, тем чаще накопленный тобой сгусток тонкой материи отдаляется от тебя на всё более дальнее расстояние вперёд. А чем чаще осознаёшься, тем быстрее зародыш крепнет, и создаётся полноценный ведогонец. Поэтому важно создать как можно более плотный зародыш и развить его в устойчивого ведогонца.

Развитие и совершенствование ведогонца приводит к появлению в человеке 2-й личности, в нём оказываются 2 памяти – память физического тела (дневная) и память сновидческого тела.

Чтобы ощутить ведогонца и лучше понять что это такое, останови мысли, закрой глаза, и посиди так...Спустя некоторое время ты можешь осознать некое движение своего внимания, происшедшее как-бы не по твоей воле. Едва ты заметишь, как всё пропадёт. То движение внимания, но более лёгкого, чем обычное внимание, и было вниманием ведогонца. Попробуй почаще вызывать это особое внимание и давать ему волю.

#### Подходы к созданию ведогонца

1. Личная сила – доступно каждому, но пройти дальше 1-х Врат есть возможность только при хорошем знании своих пран и умении управлять ими.
  2. Обряд – выбираешь бога или духа, вызываешь и просишь вытащить тебя из тела и удерживать вне его столько времени, сколько тебе потребуется для создания мощного ведогонца. Духи слушаются не всегда и не всех, особенно если звать без посвящения.
  3. Подселение – подседаешь себе в кокон духа и он в обмен на твою силу носит тебя по мирам. Если он будет делать это каждый день, то ты довольно быстро создашь ведогонца.
  4. Посвящение – маги из сновидческих Орденов, которые остро нуждаются в пополнении своих рядов, иногда затягивают нужного человека в свой общий сон и там срывают его двойника с его сома-чакрой.
  5. Употребление растений силы – растения силы являют собой плоть определённых духов и когда она при поедании, курении или выпивании оказывается внутри тебя, она переносит твоё сознание в свой мир, за счёт чего даже без умения осознанно входить в сон быстро наработывается сгусток тонкой материи. Иногда этот способ граничит с подселением, смотря что и как употреблять.
  6. Создание искусственного существа – созданное существо используется так-же как подселённый дух, только кормить его можно не своей силой, а тем, что назначишь ему в пищу. Существо, как правило, создаётся не из своей, а из посторонней материи.
  7. Выращивание или получение сновидческого органа – некоторые называют его «магический определитель» или «единое средоточие» и считают прибором, который у каждого сновидца имеет свой номер, являющийся доступом сновидца. На самом деле это тонкоматериальный шарик, который вырастает или который вкладывают в область любой чакры (чаще всего – анахата или аджна), через который осуществляется связь со сновидческим телом и вызыванием всех состояний, присущих ему. Некоторые считают, что сновидческий орган либо есть, либо нет, нельзя его вырастить или получить, но можно лишь его включить или выключить.
  8. Получение канала – закрепление в энэргетическом теле такой Линии Мира, которая несёт в себе все необходимые состояния и энэргии.
- Способы №2-5 являются быстрыми и опасными. Способ №6 – самый сложный и трудоёмкий. 8-й способ самый быстрый. Способ №1 достаточно долг, но он самый лучший, т.к. совершенно безопасен. Только один этот способ естественный, тогда как все остальные являются хитростями. В данной книге всё рассматривается исходя именно из этого способа.
- При любом из данных способов ведогонец созревает за 12 часов неустанной работы. Если за дело взялся мастер, то может управиться за 8 часов.

#### Приманивание сновидческого тела



Не должно быть прерывания осознания в промежутках между явью и сном, между плотным телом и тонкими телами, между одним состоянием и другим, а все действия должны быть всегда осознанными.

У мирянина его тонкие тела всю жизнь постоянно отдаляются от плотного тела, и когда это расстояние становится слишком огромным, он умирает. Поэтому сновидец должен держать все свои тела как можно ближе к себе, а ещё лучше – слить их все в одно тело.

Для начала может применяться массаж точки 2-го Внимания, описываемый немного по-разному:

- 1) разминать пальцами место, расположенное приблизительно в 30 см перед срединной точкой между желудком и пупком и в 10 см правее;
- 2) в 30 см от живота, на 40° правее воображаемой полосы, идущей прямо вперёд – мягко похлопывая ладонями воздух в этом месте, можно управлять этим местом сбора 2-го Внимания;
- 3) в состоянии дрёмы мягко, но уверенно похлопать себя (может быть, несколько раз) по правой стороне туловища между тазом и бёдрами – здорово помогает точке сборки сдвинуться для снобдения;
- 4) точка 2-го внимания находится возле правого бедра на расстоянии примерно 40 см у обычного человека и 10 см у развитого, где-то напротив печени и чуть вниз – можно похлопывать по этой части тела и тем самым включать ведогонца.

В сновидении точка сборки может быть где угодно, но когда она входит во 2-е Внимания, тогда она помещается на уровне точки 2-го Внимания. Будучи уже в сновидческом теле, ты можешь смещаться куда угодно, т.е. точка сборки из положения 2-го Внимания может смещаться куда угодно.

В точке 2-го Внимания собирается ведогонец. Сосредотачивая внимание в этой области, можно переходить из яви в сновидение. При переходе восприятия, ты словно сворачиваешься и уходишь туда. А если сосредоточишься на физическом мире, то вернёшься обратно.

Обычный человек смещается в точку 2-го Внимания, чтобы там собраться, получив ведогонца. Но когда у человека уже имеется ведогонец, он может легко его собирать даже наяву, т.е. без перехода в точку 2-го Внимания. Тогда уже как-бы место перемещается, а не точка сборки.

При массаже точки 2-го Внимания ты рано или поздно почувствуешь, как пальцы проходят через что-то плотное, подобное воде, и в конце концов ты нащупаешь свою светящуюся оболочку. Если удастся сделать и почувствовать впадину в светимости, то сновидческое тело станет ближе к плотному телу и входить в сновидение станет легче. Здесь применяется сдвиг вдоль правого края человеческой полосы. Чем глубже уходить в этом направлении, тем причудливее будет становиться сновидческое тело.

Приблизить к себе тонкие тела можно ещё двумя способами:

- 1) вообразить, что на тебе надето большое прозрачное тело (ты находишься внутри него), затем на вдохе втягивать плоть того тела из любого места, соответствующего какой-либо чакре, в такое-же место плотного тела, а на выдохе немного отдалить эту плоть, но отдалять не так далеко, как она была первоначально;
- 2) задать себе установку: "Я вдыхаю плоть сна" и вдыхать её пятками.

Чтобы совершить снобдение, нужно управлять как сновидческим, так и плотным телом. Во-первых, средоточие 2-го Внимания должно быть сделано доступным благодаря тому, что оно будет вдавлено кем-то снаружи или втянуто самим сновидцем. Во-вторых, для того, чтобы отделить 1-е Внимания от 2-го, средоточия плотного тела, расположенные в средней точке и в краях, должны быть задействованы и сдвинуты как можно ближе одно к другому, пока не окажутся слитыми. Тогда возникает ощущение скатанности в клубок, и само по себе верх берёт 2-е Внимания. Правая и Левая стороны осознания сворачиваются вместе. И то, и другое успокаивается в едином клубке, вдавленном в средоточие 2-го Внимания.

### **Ступени совершенствования**

Причина, по которой обычные люди не могут управлять своей волей в сновидениях, состоит в том, что они никогда не совершали перепросмотр своей жизни, и их сны по этой причине переполнены очень деятельными переживаниями, такими как воспоминания, надежды, страхи и т.п.. Перепросмотр высвобождает заключённую в тебе силу, без которой подлинное снобдение невозможно.

Ежедневные занятия цигун или йогой для очищения чувств помогают изменить качество и количество сновидений. Количество снов с переживаниями и особенно кошмаров существенно снижается, сны становятся приятными и спокойными. Изучение связи между цигун и сном приводит к мысли, что сновидение – это явление, происходящее на уровне тонкого тела. Другими словами, когда человек начинает засыпать, его чувства постепенно отключаются от мира Яви и уходят в глубь тела, подобно тому, как это происходит при дрёме. Когда чувства направлены внутрь, сознание, ранее сосредоточенное на Яви, обращается к тонкому телу, в область более высоких колебаний материи.

Спит только физическое тело, а тонкое тело не спит никогда, оно бодрствует в течение всей твоей жизни. Ты можешь не осознавать миг перехода сознания в тонкое тело, хотя проходишь через это каждый день. Например, когда кто-то говорит нечто такое, что тебе не любопытно, ты мыслями улетаешь куда-то... Твои глаза, по-прежнему, открыты, но сознание находится где-то в другом месте. Если это состояние затягивается, а собеседник вдруг задаёт вопрос, тебе приходится приложить усилия, чтобы «вернуться», и ты, как правило, не в состоянии ответить на поставленный вопрос.

Сознательно смещая средоточение в тонкое тело, ты обнаружишь, что жизненная сила не ограничивается Явью. Явь – это лишь маленький кусочек пространства бытия, большая часть коего относится к тонкому миру. И каждый раз, когда ты засыпаешь, твоё сознание захватывается тонким миром, который не ограничен временем и пространством, а потому более широк на возможности и более важен.

Исходя из сего, даосы выделяют 5 ступеней развития ведогонца, каждой из коих соответствует арийкая мантра, т.к. это знание китайцы получили от поздних ариев. Эти мантры называются воскресительными, т.к. возвращают тонким телам человека их должное осознанное состояние.

#### **1 ступень – Парящее облако**

В наше время мало кто может восстанавливать силы во время сна. Пробуждаясь, люди чувствуют неудобство и опустошённость, упадок сил и т.д. Ступень «Парящее облако» посвящена способам сна, полностью восстанавливающего силы. По утрам ты будешь бодрым и полным сил. Полностью освоив данную ступень, ты сможешь выспаться за 4 часа.

#### **2 ступень – Нефритовый светильник**

Ты полностью запоминаешь все свои ночные сновидения, которые становятся чрезвычайно яркими и похожими на явь.



### **3 ступень – Истинные сновидения, Переход через большую реку**

Ты не менее раза в седмицу распознаёшь сновидение, сохраняя ясное сознание. Обычно на этой ступени пока что нет полной власти над ходом сновидения, т.е. ты не можешь по своей воле изменять происходящее в сновидениях, изменять там вещи и т.д.

Основными упражнениями данной ступени являются:

- 1) совершенствование изначальной природы Син;
- 2) развитие ян синь, т.е. янской осознающей стороны сознания;
- 3) возможность садханы во сне.

### **4 ступень – Нефритовый владыка**

Ты овладеваешь способностью прямого погружения в Кемар, сохраняя незамутненность сознания, т.е. можешь свободно перемещать сознание из мира бодрствования в мир сновидений. Приметой освоения данной ступени является твоё свободное вхождение в Кемар в любое время суток из любого положения тела.

### **5 ступень – Небесный свет**

Ты, не прилагая никаких усилий, постоянно сохраняешь совершенную естественную ясность сознания как наяву, так и в Кемаре. При этом ясность сохраняется так же и в промежутках между сновидениями. Волнения прекращаются, и Дух (шэнь) погружается в покой, созерцая свою изначальную природу.

Способы каждой ступени преподаются в некоторых школах цигун, но на них наложена Печать Самайи (т.е. они распространяются только среди учеников определённых гуру).

## **Уровни входа в сон**

Даосы выделяют 3 вида сна:

- 1) сны не запоминаются; это состояние называется «сны белой лошади», потому что для запоминания снов следует перед сном и после пробуждения воображать белое пространство;
- 2) ты замечаешь кемы, но не управляешь ими; это состояние называется «5 беснующихся обезьян», потому что чтобы замечать кемы, надо перед засыпанием воображать пентаграмму, пристально смотря в её середину;
- 3) работа с кемами; это состояние называется «8 бессмертных змей», потому что если при засыпании вообразить восьмёрку, то будет легче войти в Кемар через всплывающие образы.

Эти виды сна задаются иньскими потоками, тогда как уровни работы в Кемаре задаются теми силами, за счёт коих ты развиваешь своего ведогонца.

## **Жизни сновидения**

Арабы говорят, что сновидение состоит из трёх жизней:

- 1-я жизнь заключается в том, чтобы сделать сны осознанными;
- 2-я жизнь заключается в том, чтобы научиться различать составляющие сна и управлять ими;
- 3-я жизнь заключается в том, чтобы понять майявичность тонкого и плотного миров, и через это знание стать свободным.

Жизнь – в данном случае условное понятие, подразумевающее особый порядок действий, имеющий начало и конец, т.е. рождение и смерть.

## **Ведогонь**

*...дорог, ведущих домой, много, просто не все они так прямо туда ведут, как Ведогонь.*

Иван Скоморох

Чтобы принять жизнь в этом мире, в этом теле, надо отдыхать душой. И душа каждый день должна сбегать из тела туда, где её родина. Куда-то, как можно ближе к тем средам, к тем состояниям, в которых она должна жить. Потому что здешняя жизнь неестественна для неё, как и для тела... У тела своё сознание, а мы мучаем тело, и очень часто оно сопротивляется: "Я устало, мне надо отдохнуть, полежать, поспать!". Тело ложится спать, а душа в это время оправляется путешествовать и видеть сны. Душа вообще не спит. И человек отправляется путешествовать в душе, в теле души.

Слово "состояние" часто употребляемое в значении "состояние сознания" относится не только к чему-то, что длится, но и к чему-то, что неподвижно (со-стояние – стояние рядом, принадлежание чему-то или кому-то), и при этом имеет устройство и содержание. Поэтому изменение состояния сознания – это всегда переход в другое тело. С изменением положения точки сборки переходишь не только в другое состояние (даже в такие простые состояния как радость или нервозность), но и в другое тело. Это нужно научиться замечать и управлять этим.

Если душа во снах путешествует по мирам в поисках дороги домой, то путь этот выложен телами, которые ей позволяют это путешествие совершить, поэтому для каждого человека поиск личной Тропы к себе оказывается поиском и осваиванием собственных тел.

Сначала нарабатывается тело дрёмы – надо научиться по долгу находиться в состоянии дрёмы и в этом состоянии думать и создавать образы, решать задачи, осознавая себя.

Следующий шаг, это научиться работать в теле дрёмы наяву – делать какие-то вещи наяву, но находясь в состоянии дрёмы, как-бы видя то, что делаешь, через состояние дрёмы и делая это телом дрёмы. При этом тело тоже используется, но видишь и делаешь всё через тело дрёмы.

После того, как дрёма будет в достаточной степени освоена, можно переходить к созданию ведогонца. Ведогонец (видогонец, ведогонное тело, видок, тонкое тело) – это наработанное во сне тело. Это тело, в котором как в теле дрёмы, можно научиться жить. Оно нужно для того, чтобы наработанные им во сне навыки можно было использовать наяву.

Сначала нужно научиться просыпаться во сне – осознать себя спящим и видящим сон.

Потом, научившись просыпаться во сне, нужно начать нарабатывать разные качества и способности, которые не получаются в обычном, бодрствующем состоянии – пройти сквозь забор, зависнуть в воздухе, летать, управлять вещами на расстоянии и т.д. Так и ведётся нарабатывание ведогонца.



Постепенно, наработывая ведогонца, начинаешь всё больше и больше направлять на него силы жизни – живу.

Сознание постепенно начинает меняться, ведь сон для тебя перестаёт быть тем, чем был раньше. Осознание себя тоже меняется. Оно сильно увеличивается. Всё это время, пока наработываешь тело дрёмы и ведогонца, душа тоже развивается.

По сути, и тело дрёмы и ведогонец являются телами души и она путешествует в них. Когда наработаешь необычные качества во сне, и будешь их легко и свободно там использовать, можно переносить их в обычную жизнь.

Ведогонь – в узком понимании это наука посвящённая сну, это использование сна и управление сном (так-же как Скамра – использование яви и управление явью), в широком понимании это путь или мировоззрение ведуна, путь знания, отличающийся от пути колдуна (Путь Колдуна – Ерегонь). Понять себя во сне – вот задача Ведогони на первых шагах, а потом – научиться использовать сны вплоть до умения жить во дрёме и ведогонце, как в иных телах. Науку эту разработали мазыки, можно назвать её русской йогой сновидений.

1-я Ведогонь – 1-е шаги Ведогони, начальное самопознание, рассматривание себя и сна. Задача 1-й Ведогони — дать лишь самые общие представления о том, как мы спим. 1-я Ведогонь начинается с освоения холодного дыхания и осознанного перехода в Собь и Жило. Находясь в Жиле, нужно научиться бусать рёжу, что позволяет накапливать Силу для осознанного перехода в сон – осознать переход в укемь, осознать рывок, умение увидеть мету сна в кемаре и проснуться во сне. 1-я Ведогонь считается освоенной тогда, когда легко и естественно удаётся переходить в Собь и Жило, бусать рёжу, чётко входить в дрёму и укемь, а так-же возвращаться в дрёму из кемара, когда ощущается рывок.

Шаги 1-й Ведогони:

1. переход из тела в дрёму;
2. дрёма;
3. выход дрёмой в Жило – всплывание над спящим телом во время дрёмы;
4. укемь;
5. кемы;
6. рывок;
7. кемар;
8. меты сна;
9. пробуждение в кемаре.

Первый шаг в изучении Ведогони – научиться входить в дрёму. Это делается с помощью бусания рёжи.

Затем ты учишься, как замечать, что перешёл в укемь, и осознанно из неё выходить, возвращаясь в дрёму.

После ты должен начать запоминать те случаи, когда прямо во сне, не слишком осознанно, но все-же узнаёшь: это сон! Чаще всего это происходит тогда, когда снится что-то ужасное. Так что научись радоваться кошмарным снам, ибо это твои учителя, потомучто без них будет очень трудно начать понимать: это мне снится.

А потом, уже в кемаре, ты должен научиться пробуждаться, - осознать себя находящимся во сне. Делается это с помощью возвращения разума – днеразума взамен снаразума.

2-я Ведогонь – наработывание ведогонца во сне. Большая Ведогонь – использование ведогонца и его навыков как в кемаре, так и наяву.

### **Заставы осознания**

1-я застава осознания – состояние внимания, которое возникает, когда человек внутри сна вдруг задумался о том, спит он или нет. К возникновению этого состояния может привести высокий уровень личной силы, либо совершение необычных поступков (не-делание). Особенность 1-й заставы заключается в том, что она поддерживает осознание, заставляя человека задумываться о настоящем мгновении снова и снова, т.е. происходит инерционное довключение внимания. Если человек просыпается из осознанного сна и засыпает снова, 1-я застава позволяет ему с высокой вероятностью доключить осознание внутри сновиденного пузыря повторно, и такая вероятность сохраняется до конца ночи.

2-я застава осознания – связывает 2 действия, которые человек последовательно выполняет в мире сна, и 2 действия, которые он последовательно выполняет в физическом мире. Это связь, при которой 2 соседних сна могут иметь схожий сюжет и происходить в похожей местности. Это ключ к тому, чтобы управлять реальностью физического мира через реальность мира снов и наоборот.

3-я застава осознания – связывает в прямом и обратном направлении порядок действий человека на дороге жизни с порядком действий внутри лабиринта мира снов. Связь с предками – хитрость для быстрого прикосновения к 3-й заставе. 1-я и 2-я застава являются ключом к 3-й.

Чтобы начать проходить заставы, необходимо работать с яркими снами. Если-же начать работу сразу с ОС или ВТО, прохождение застав осознания будет зависеть от личной силы, развиваемой упражнениями вроде хатха-йоги, цигун, тэнсёгрити и т.п.

### **Алхимия Врат Снотворения**

Алхимия Врат Снотворения – это преобразования тел. Сии преобразования видны из описаний Врат, но, кроме Врат, существуют иные описания Алхимии Сновидений, из коих можно почерпнуть знания о том, что не слишком заметно при прочтении описания Врат. Приведу 3 примера.

#### **1. Алхимия ольмеков**





Сапотэки образовали культ во главе с богом сновидения Питао-Шикалом, который соотносился с птицей-ягуаром. Культ сновидений состоял из нескольких уровней, каждый из которых имел своего дэвата. Позднее для каждого уровня была разработана система, опирающаяся на тот или иной обряд. Первые 5 уровней были открыты для всех, а 3 или 4 последующих существовали только для посвящённых.

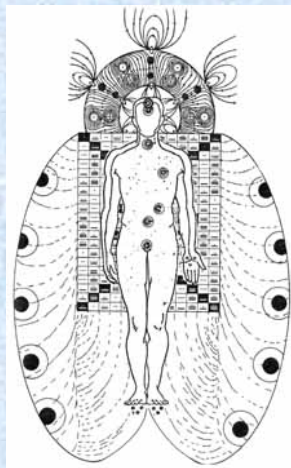
1. Сон Змеи (Анаконды) – развитие Оси Сновидения, что значит: надо понять силовое строение кокона, чтобы построить ведогонца. При этом во снах отмечаются образы и знания. Качество силы Змеи – куб, линия.
2. Сон Ягуара (или Пумы) – получение возможности набора силы, которая создаёт намерение. Качество силы Ягуара – островерх, касательная.
3. Сон Орла (Кондора) – создание сновидческого удеса. Качество силы Орла – шар, увязывание.
4. Выход на связь с Духом Ягуара – с Питао-Шикалом.

Сновидение Змеи, сновидение Ягуара и сновидение Орла непосредственно связаны между собой. Сила и качество сновидения Ягуара зависят от сновидения Змеи, а сила и качество сновидения Орла зависят от сновидения Змеи и сновидения Ягуара.

Чтобы эти качества были скреплены, следует осознать ритм. Каждое качество имеет свой ритм, и каждое строится по своим законам. Чтобы получать знания, надо научиться удерживать, иначе не будет накопления. Надо удерживать хотя-бы небольшие достижения в течение небольшого времени. Это как возбуждение: можно быть в нём, а можно искать, куда его приложить. Если ты в нём, ты наполняешься. Если ты ищешь, куда его применить, то идёшь к потере ради скоротечного удовлетворения.

## **2. Алхимия тайшинов**

Ведогонец называется Ула («тёмный человек», «порождение сумерек сознания», «житель другой стороны мира», «Дракон»), но это не общее название для тела сновидений, т.к. Улой может стать любое тонкое тело, которым ты овладел до той степени, когда можешь в нём осознанно входить в Кемар.



Тонкие тела разделяются на 2 области, как и вся Вселенная. Тело, расположенное в правой части, имеет название Дэрг (у тольтеков – Правое Тело), а расположенное в левой части – Марг (у тольтеков – Левое Тело).

Такое-же разделение придерживается племя оолуг: у них принято раскрашивать половину тела в чёрный цвет, а другую – в белый, в знак того, что оолуги живут в двух мирах. «Белый мир», мир дня – это Земля, здесь оолуги – мирное племя. В другом – мире ночи – они воины, сражающиеся с соседними племенами. Время от времени кто-нибудь из оолуг замирает на месте и впадает в транс. Другие объясняют это тем, что он отправился в другой мир. Учёные-исследователи не раз становились свидетелями того, как совершенно здоровый оолуг во время транса вдруг падал замертво. Это значит, его убили в «мире ночи».

Дэрг – «тело Зверя». Именно оно, в силу некоторых особенностей человеческой силы, порождает восприятие известного мира. С этим телом связан правый глаз, он смотрит зрением этого тела. Это тело связано с силой Инь.

Марг – «Иной», «тело Шамана», «тело ВИдящего». Оно управляет твоей магической жизнью. Оно порождает восприятие незнакомого мира. С этим телом связан левый глаз. Если Марг развит, то оба глаза заметно отличаются друг от друга, а взгляд становится более пронизывающим и глубоким. При засыпании точка сборки смещается именно в Марг. Это тело связано с силой Ян.



Целью тайшинов является Марг, именно из Марг они создают Ула. Но чтобы до него добраться, сначала нужно развить Дэрг. Занимаясь йогой, ты начинаешь пользоваться силой Дэрга в Кемаре и силой Марга наяву, что приводит к постепенной соностройке их проявлений в одно тело.

Когда начинаешь развивать Марг, Дэрг начинает работать не так, как прежде. Окружающие люди начинают ощущать эти изменения, хотя, зачастую, и не осознают их. Но даже если подобного осознания не происходит, люди вынуждены отвечать на появление рядом с собой «чужого» - человека, который задействует совершенно иные механизмы взаимоотношений с миром. Тут нужно суметь сделать так, чтобы окружающие почувствовали себя в безопасности и не трогали тебя. Затем оба полушария твоего мозга станут работать с равной мощностью, как с равной мощностью станут работать физическое тело и Улла, и тогда нужно будет справиться не столько с окружающими, сколько с самим собой.

Между Дэрг и Марг находится 3-е тело, именуемое Аши («внутренний ребёнок») – твоя истинная сущность, зажатая двумя противоборствующими половинками. Сначала необходимо научиться связывать воедино Дэрг и Марг, для чего надобно смещать точку сборки из Дэрг в Марг. Затем, осознав себя в Аши, ты обретаешь свою внутреннюю Силу и становишься целостным; физическое тело ловит Ула и ты превращаешься в шамана, поймавшего собственную «тень». У многих индейских народов посвящение в шаманы заключалось именно в том, что к физическому телу посвящаемого присоединяли его Ула, за счёт чего он становился совершенно другим существом, лишь внешне похожим на человека.

### **3. Алхимия китайцев**

Китайцы называют йогу сновидений «чжэнь мэнгун» и выделяют 4 вида выходов из тела:

- 1) Мэн – сон. При засыпании сознание погружается в печень, где и дремлет на протяжении всей ночи.
- 2) Синь – грёзы (словом «Синь» обычно обозначают осознание, но в данном случае смысл другой). Тело работает как обычно, но сознание созерцает нечто находящееся на отдалении от тела. Это не является крупным достижением и при некоторых садханах нежелательно.
- 3) Инь-шэнь – выход иньского духа; в чань-буддизме называется «дунь у» - «самопришедшее прозрение». Связь с телом разрывается, останавливается дыхание и сердцебиение, но тело живо. Сие считается малым достижением и резко осуждается почти всеми школами цигун, ибо вывод иньского духа пестует иньскую природу человека, а небесный бессмертный есть чистый Ян.
- 4) Ян-шэнь – выход янского духа. Это считается средним достижением.

Основных способов получения Ян-шэнь два:

- 1) после овладения инь-шэнь пестовать изначальную ци;
- 2) минуя инь-шэнь, развивать силы Ян и Синь (осознание, а не грёзы), а затем слить их воедино.

В большинстве школ цигун принято избегать выходов Инь-шэнь, т.е. Дэрг не развивают. Потому такой способ подходит не всем, а только тем, в ком изначально Ян выражено очень сильно. В противном случае ты создашь Ян-шэнь, но не сможешь им управлять и не сможешь прикрепить его к физическому телу.

Готовое тело сновидения называют «юаньшэнь», более точно – «ян-синь-шэнь».

## **Энэргетика**

### **1. Согласно сновидческим Орденам**

Нужно научить себя засыпать когда угодно, где угодно и в любом положении тела, и спать хоть 24 часа в сутки.

Когда научишься засыпать из любого положения, нужно научиться проводить в это время энэргию сновидений, дающую состояние постоянного транса. Энэргия сновидений – это энэргия сознания. Сосредоточься на энэргии, испускаемой твоим мозгом. Получив ощущения от мозга, запитай этой энэргией позвоночник – и энэргия сновидений потечёт. Через тебя постоянно проходит поток и возникает ощущение, будто ты постоянно занят.

За счёт постоянного пропуска через себя данного потока, наслаивающегося на намерение, возникнет чувство готовности. Некоторыми оно воспринимается как внутреннее напряжение, пожатость (с мышцами не связано) или даже страх. Поначалу именно оно помогает выйти из тела.

Если энэргия нарабатывается правильно, громко и чётко скажи: "Я хочу осознанно войти в сновидение!". Резонанс этой фразы должен быть в голове – это признак того, что ты задействовал энэргию сознания. После произнесения фразы должно на некоторое время возникнуть состояние транса, затем попадёшь в сновидение.

Как только окажешься в сновидении, старайся выйти из Личного Мира Сновидений и попасть в настоящие миры (для начала хотя-бы к агешам) и там установить связь с как можно большим количеством энэргетически сильных объектов, впитывая их силу. Нужно насытить энэргией других миров свою нервную систему, позвоночник и мозг. При этом сплетаются потоки того мира и Личного Мира Сновидений. Этот универсальный поток и будет твоей целью. Постоянное нахождение в нём изменяет матрицу твоей души и твоё сознание, стирает грань между сном и сновидением, любой сон превращается в астральный выход.

### **2. Согласно кимрам**

Сядь на стул, спина прямая, руки держи перед собой, ладони обращены к телу, локти упи в живот.

На каждой руке сложи следующую мудру: указательный и безымянный пальцы сложены, средний оттопырен назад, большой оттопырен в сторону и под прямым углом отогнут назад, мизинец ровный, согнут перпендикулярно ребру ладони. Получится, что мизинцы (воля) направлены на 2 малые анахатхи, в сторону груди.

Сделай вдох и замри. Если у тебя раньше были ОСы, вспомни состояние и чувство, когда ты осознаёшься. Если не было, то просто углубись в воспоминания сегодняшнего сна.

Дыхание – ровное и глубокое.

При правильном выполнении данное упражнение поднимает уровень личной силы.

### **3. Согласно тольтэкам**

Безупречность – проживание каждого дня как последнего.

Намерение – призывать намерение (сказал и дождался ответных ощущений) перед каждой (любой) практикой.



Перепросмотр – обычный плюс перед сном перепросмотр прожитого дня.

Тэнсёгрити – при хорошем перепросмотре не обязательно, но не помешает, будет только лучше и быстрее.

#### **4. Согласно восточным традициям**

Необходимо стянуть прану отовсюду из тела в какое-либо одно место внутри сушумны. Для этого наиболее удобно сосредоточиться на точке внутри сушумны, расположенной на уровне анахаты. Когда туда стягивается достаточно праны, она не только сосредотачивается в одном месте, но и заполняет собой сушумну. Сушумну, наполненную праной, называют осью сновидений.

#### **5. Согласно мазыкам**

Всё держится на поглощении рёжи в состоянии дрёмы. Дрёма служит клейкой всех тел и всех состояний, являясь естественным состоянием силы. Данное упражнение заменяет все другие способы набора энергии, поэтому рассмотрим подробно. Помимо того, оно может применяться не только само по себе, но и отдельно для ВТО.

#### **6. Согласно индейцам**

Сложно сказать, какому племени принадлежит данный способ. Внешнюю его часть сохранили ирокезы, а внутреннюю передают духи и наставники различных общин.

Если кому-то приснился необычный сон, на такого человека шаманы обращают внимание и могут начать учить. Ему объясняют, что он должен вспомнить все свои Сновидения Силы – сны, в которых он видел что-то необычное, встречался с духами, осознавался или почти осознавался. Сила для овладения сновидениями должна прийти именно из сновидений, она содержится как раз в этих снах.

Вспоминая каждый такой сон, надлежит вдыхать его изображение глазами, словно втягивая ветер. Поначалу это непонятно и малоощутимо, но потом ты всем телом почувствуешь настоящую силу! Именно так получают силу из снов.

Свои Сновидения Силы нужно знать, нужно хорошо помнить их все, т.к. в них содержится твоя сила. Их нужно вспоминать снова и снова, особенно перед сном и во время засыпания, чтобы попадать в них опять и опять. Занимаясь этим, постепенно ты найдёшь во снах особое место, куда будешь часто возвращаться для встречи с духом-помощником или духом-союзником.

Постепенно все твои сны станут Сновидениями Силы.

#### **Холодное дыхание**

Душу можно вывести из тела так, чтобы это было безопасно, в то, что ещё является неким расширением тела, т.е. в защищённые места – в Собь или в Жило.

*Шаг 1.* сесть или лечь как тебе удобно.

*Шаг 2.* наблюдать за тем как ты дышишь.

*Шаг 3.* довольно быстро ты почувствуешь, что тебе не надо дышать много, и ты услышишь, что дыхание свищет – словно задевает за что-то внутри тела. Надо сложить ладони крестиком и положить на то место, которое по твоим ощущениям чуть-чуть болит. И начинай дышать так, чтобы дыхание словно ударялось о ладонь и возвращалось обратно. Это место начнёт прогреваться, и отпустит то напряжение, которое там было. Дыхание помягчает, и тогда ты опустишь или поднимешь руки в те места, которые тоже дают шипение, свистят при дыхании (хотя-бы это был лёгкий звук, или только ощущение звука). Всё это называется "сделать дыхание мягким".

*Шаг 4.* когда дыхание станет не просто полностью беззвучным, но погрузится в тело, оно перестанет быть только лёгочным. Это начала дышать душа, она может дышать только мягким дыханием. Как только она начала дышать сама — дыхание потечёт по телу: начнёт течь в ноги, и ты почувствуешь, как холодок пробегает и как-будто что-то тянется из ног, потом пойдёт в руки, и по всему телу начнёт гулять какая-то волна.

*Шаг 5.* как только пришла волна, спокойно наблюдая за этим, начать прислушиваться не ушами. И ты почувствуешь, как-будто что-то выйдет из груди и разольётся как некий слой над телом. Это что-то и есть тело дрёмы.

*Шаг 6.* ты наблюдаешь за собой и вроде-бы у тебя ясное сознание, но вдруг пойдут образы. Тут сразу надо себя остановить, ибо настала укемь. Ты проскочил за дрёму, удерживайся здесь.

*Шаг 7.* в какой-то миг ты вдруг всхрапнёшь. Это называется рывком. Это значит: сквозь кемы ты проскочил к засыпанию, и это место и есть место выхода души из тела. Всхрапывание, которое происходит (любое, даже самое тонкое) означает, что душа ушла из тела, или уходит, и тело начло дышать само, без души. Понаблюдай за этим, и ты почувствуешь – тело дёрнется, сменится дыхание (оно станет резче и грубее). Миг всхрапывания, миг засыпания меняет дыхание, и это всегда значит, что наконец-то тело получило возможность подышать само, ибо всё остальное время ты дышишь душой.

*Шаг 8.* удерживать себя в дрёме. Сила накапливается только в дрёме. Как только проскочил в кемар – сила пошла на движение по кемам. Не будет силы, если ты не в дрёме, сила есть только в дрёме. Поэтому следи за тем, как пролетаешь в кемар. А кемар начинается со всхрапывания, с лёгкого вздрагивания дыхательных путей (лёгкие дёргаются). Даже у тех, кто не храпит, но если ты лежишь на спине, всё равно произойдёт это дёрганье в дыхательных путях – будто резкий вдох.

*Шаг 9.* снова сделать дыхание мягким. И руки держать до тех пор, пока дыхание не станет мягким. Если всё смягчил и чувствуешь, что дыхание потекло, - значит состояние поменялось. Как только оно потекло, руки лучше с груди снять и положить вдоль тела.

*Шаг 10.* как только дыхание смягчилось, ты довольно быстро почувствуешь, что оно начинает исчезать. Осознанно наблюдай за тем, как оно уменьшается, и тогда почувствуешь, что дыхание течёт не по дыхательным путям, а через всё тело, как через жабры, подсасывая рёжу. Это значит: ты начал дышать рёжей, бусать её.

*Шаг 11.* как только почувствовал рёжу, её надо бусать тем, что несколько хвиль назад у тебя выходило из тела как тело дрёмы. Почувствуй – оно вроде-бы ещё внутри, ты не даёшь ему выйти, и при этом дыхание на болони всего лишь мерцает, брезжит. То, как оно брезжит, должно ощущаться как само состояние дыхания, как ровная дрёма.

*Шаг 12.* вот кто-то сделал звук "пуффф". Это значит, он идёт уже не в теле, он улётел. Но как только вышло, что ты начал засыпать, - всё, ты упустил наблюдение. Как только достигнута пограничная точка, после которой улетишь из тела, надо тут-же открыть глаза, дабы понять, что ты не спишь.



*Шаг 13.* вот ты вернулся в явь, проснулся. И ты научился осознавать миг перехода в кемар. Вот кто-то всхрипнул и сразу проснулся, открыв глаза. Открыл на миг и опять закрыл, чтобы не терять состояние. Но ты понял – с этого мига ты в кемаре. Если резко не вернёшь себя, то уснёшь по-настоящему.

*Шаг 14.* снова открыть глаза или даже подняться (если лежал), и глотнуть воздуха – тебе уже не хватает душевного состояния, чтобы питать тело. Ты воздухом не дышал, а телу нужен кислород и углекислый газ.

*Шаг 15.* лечь и сделать дыхание мягким тем, что прогрел его и почувствовал что болонь, которая проходит где-то по границам рёбер, начинает трепетать, и в груди у тебя брезжит, рёжа начинает слегка мерцать. Нет больше дыхания, нет вдоха-выдоха. Доведи до того, чтобы она только брезжила, а по ногам и животу снизу, так-же и по рукам, особенно с ладоней, начал течь или как-бы колебаться холодок.

*Шаг 16.* использовать тело как жабры и сквозь него бусать рёжу – втягивать в себя силу.

*Шаг 17.* почувствовать: "Я тебе пока не даю, и ты сам пока не вылезаеть наружу, только чувствуешь то, что сейчас готово выйти. Оно сейчас заполняет грудь там, где дрёжа. И брезжит. Туда и надо всё это бусать".

*Шаг 18.* как только ты втянул туда достаточный объём холода, надо глядеть туда. Стоит только чуть-чуть развести грудную клетку, расслабить её, раскрыться, и почувствуешь, как что-то вышло из тела и у тебя сменилось состояние. Ты заполнил собой Сось.

*Шаг 19.* если позволить и дальше этому происходить, почувствуешь, как проваливаешься в кемар. Если удержишься от кемара и дальше будешь раскрываться, вдруг почувствуешь, что выходишь в Жило, и пойдут кемы.

*Шаг 20.* отслеживать кемы, не давая им уловить себя. Если-бы ты отпустился, они-бы полились и захватили тебя, и в какой-то миг ты почувствуешь, что проваливаешься в кемар. У тебя сразу дёрнется дыхание.

*Шаг 21.* отследить себя. То, что было над грудью как тёплый комоч, занимает сейчас пространство почти до границы Жила. Заметь: если комоч убежал внутрь, значит: спряталась душа. Смотри туда.

*Шаг 22.* раскрыться ещё раз. Тепло выйдет ещё больше за Сось, но ещё останется в Жиле. Почувствуй, что тепло пошло дальше, чем Сось. Не полтора пальца (толщина Соби), а поднимается этот комочек выше, выше и выше.

*Шаг 23.* вернуться.

### **Дополнительные упражнения к холодному дыханию**

#### **1**

*Шаг 1.* с намерением бусать рёжу и наблюдать себя в дрёме, лечь на спину, свободно вытянув руки вдоль тела и слегка разведя ноги.

*Шаг 2.* до начала бусания проверить свой позвоночник, пробежавшись внутренним взглядом по тропке идущей по позвоночнику от копчика до макушки.

*Шаг 3.* выровнять позвоночник, слегка пошевелившись в тех местах, где тропка как-бы сбилась, и взгляд по ней не протекает.

*Шаг 4.* как только бусание пошло и в теле заходили токи рёжи, тело начнёт расслабляться. Если не отдавать всё внимание дрёме и укеми, то в какой-то миг заметишь, что тело начнёт искажаться в твоём восприятии – покажется, что неровно лежишь, и тебя согнуло набок или, к примеру, разрезоало на несколько колен, и теперь ноги лежат как лежали, тело чуть уехало вбок, а голова лежит в стороне... Обычно это несколько пугает не как что-то опасное, а как потеря правильного положения.

*Шаг 5.* во время бусания, когда тело самым непредсказуемым образом разъехалось или выгнулось, пробежаться взором по тропке, дабы убедиться: тропка осталась ровной, а значит: позвоночник не искривился, тело лежит по-прежнему.

*Шаг 6.* научиться видеть и рассматривать смещения, когда кажется, что тело изменило своё положение. Это важно потому, что это смещения не тела, и вообще не смещения, а выходы иного тела сквозь определённые места тела наружу. Этим местам надо уделить внимание и описать самым подробным образом.

#### **2**

*Шаг 1.* попросить кого-нибудь поводить кончиками пальцев по твоей обнаженной спине. Водить надо очень мягко, едва касаясь спины пальцами.

*Шаг 2.* когда тебе будут водить по спине, ты обнаружишь, что разные участки тела по-разному отзываются на касания. В одних тебе приятно, но ты отчётливо ощущаешь и осознаёшь, что касание идёт к телу, а в других ощущения будут резко меняться. И самое любопытное, у тебя будет ощущение, что пальцы остались на коже, а ощущения метнулись вглубь, словно провалились внутрь тела.

*Шаг 3.* ослеживать места, где возникают ощущения проваливания, ибо это те места, где тонкие тела выступают сквозь грубое. При всей своей износоустойчивости, они при этом всё-таки тонкие и проницаемые легче, чем тело. Они как проруби или окна, сквозь которые душа смотрит наружу, вынужденная приглядывать за внешним миром, чтобы в это место не нанесли неосторожного удара. Это место болезненно, и тело не справляется с его лечением, почему душа и вынуждена её замещать.

#### **3**

*Шаг 1.* начинать дышать, бусая рёжу, набираясь сил.

*Шаг 2.* во время бусания (в дрёме или без неё), дождаться когда почувствуешь некое тёплое расширение в груди.

*Шаг 3.* после того как ты отчётливо ощутил, как тело начинает меняться, словно отплывает куда-то вниз и, как вначале кажется, становится мягче и теплее (но с накоплением опыта ты заметишь, что это не тело стало мягче и теплее, это изменился ты сам; тело словно ушло из полного осознания, а вместо него ты осознаёшь как раз это тепло и мягкость, ощущая их собой), ты вдруг поймёшь, что мягкое тепло вышло за границы тела и расширилось над ним, и ты ощущаешь себя ограниченным не кожей, а тем слоем сознания, который виден вокруг тела на полтора пальца толщиной и называется «Сось». Ты словно вышел в следующее тело. Однако, было-бы ошибкой говорить о Соби как о теле в полном смысле этого слова; Сось снаружи кожи, а Волоха изнутри – это лишь дополнительные слои сознания, принадлежащие телу и служащие для каких-то задач, но это не тело.

*Шаг 4.* особенно важно, если удастся почувствовать, что ты будто вышел из тела и висишь прямо над ним. При этом ты всё-же не отрываешься от привычного себя, потому что остаёшься в пределах Жила (большого пузыря сознания, ещё одной кожи или оболочки, которая принадлежит телу).

Эти выходы настолько важны, насколько-же и безопасны. Их ты обязан научиться делать так-же легко и естественно, как и переходы в дрёму.



Важно, чтобы благодаря этому упражнению ты научился отчётливо различать сам переход в тело дрёмы, признаками коего является всегда повторяющееся при задрёмывании ощущение выхода чего-то тёплого в Сось.

#### 4

В состоянии, наработанное в предыдущем упражнении, ты можешь входить даже наяву и с открытыми глазами.

*Шаг 1.* не закрывая глаз, усестись или улечься так, как ты делаешь, когда не можешь спать по-настоящему, и тебе надо либо скоротать время, либо быстро передохнуть, не показывая вида.

*Шаг 2.* слегка опустить веки, опереться локтями, чтобы тело не падало, расслабиться и позволить верхним частям тела как-бы въехать внутрь, т.е. перестать их удерживать напряжением мышц.

*Шаг 3.* чуточку придержать дыхание, чтобы оно стало холодным.

*Шаг 4.* потянуть холодное дыхание не через нос, а одновременно через руки и ноги – очень осторожно, почти без усилия, чтобы не спугнуть это осторожное существо, которое хочешь выманить.

И вдруг ты ощутишь, как из груди разливается тепло, а в следующий миг, скачком, у тебя исчезнут лишние мысли. Свет вокруг тебя помягчает. Ты в другом теле, и оно видит мир иным, потому что у него иное видение.

### Понятие о Вратах

Врата снотворения – это препятствия на пути знания, которые нужно преодолеть. Всего их 7 и каждые из них делятся на 2-е ступени. При желании можно видеть нити, тянущиеся от одного препятствия к другому; отслеживая их, можно увидеть следующие препятствия и осознать то, как эти препятствия устроены и, соответственно, то, как их можно преодолеть.

Врата снотворения ещё называют Вратами в Бесконечность, ибо они очерчивают чёткий путь становления сверх-существом и продления сознательной жизни.

На преодоление 1-х Врат может уйти сколько угодно времени – всё зависит от количества сохранённой и набранной силы и от быстроты создания ведогонца; на преодоление каждого последующих Врат может уйти в среднем по 3 года.

Если у тебя есть наставник, он тебе скажет, когда от одних Врат переходить к следующим, а если нет наставника или ты непослушный ученик, то поступай сообразно своим возможностям и потребностям, главное: быть в полном осознании, иметь чёткое восприятие и не перетруждаться. Оценивая свои достижения примерно так: если хвиль за 20 ты привык из любого состояния осознанно входить в сон, можешь приступить ко 2-м Вратам. И далее сохраняй подобную-же разумность.

У некоторых сновидцев способности к преодолению дальнейших Врат могут появиться при работе с ближайшими Вратами, но всё-таки советуется придерживаться именно той очерёдности преодоления Врат, которая дана ниже, ибо так развитие будет идти более равновесно и безопасно.

То, что ты достиг дальних Врат, не означает того, что всё достигнутое ранее нужно забросить и заниматься только освоением свежедостигнутых Врат. Правильный подход состоит в том, чтобы к достигнутому ранее прибавлять всё новые и новые достижения, не отменяя старых.

Преодоление Врат и их Прохождение – не одно и то же. Последовательно проходят семь Врат, как правило, только мужчины. У женщин обычно последовательное преодоление препятствий происходит только до преодоления 2-х Врат, далее Врата преодолеваются женщинами в произвольном порядке, а иногда и все разом. Так-же как и человек (вне зависимости от того, мужчина он или женщина), который сохранил с рождения свою светящуюся оболочку осознания тела неповреждённой, будет сновидеть за любыми из семи Врат Снотворения, если того пожелает, т.к. по силе он к этому готов.

Человек может сновидеть за любым из семи Врат Снотворения, не преодолев их препятствий. Случайные сновидения за дальними Вратами – довольно частое явление в жизни сновидящих (особенно у женщин). Безличное Намерение оценивает тебя на предмет твоих предельных возможностей по восприятию и осознанию. Затем Сила будет испытывать тебя, ставя перед тобой задачи, которые заведомо выше твоих текущих возможностей, предлагая «прыгнуть выше головы». Таким образом, Сила закаляет своих учеников, погружая их в Непознаваемое, одновременно отсеивая слабых.

### Архетип Врат

Врата Снотворения являются не только этапами сновидческой практики, но и неким архетипическим образованием, отображённым в ментале. Чаще всего это образование можно видеть как одно из двух:

- 1) трубоподобный туннель, где каждые Врата выражены в виде двух перегородок на пути;
- 2) вокруг сине-чёрный космос и там дорога (у кого-то прямая, у кого-то виляет), где каждые Врата выражены как две стены, стоящие одна за одной.

Найди точку, в которой ты соприкасаешься с этим архетипом. У меня она виделась как оранжевая и находилась где-то ближе к солнечному сплетению.

Такое ощущение, будто труба это проход, прорытый огромным червём, а пороги это как резьба, и стены растут из особо значимых рёбер резьбы. Внутри туннеля летают светящиеся шары. На боках трубы есть описания Врат и некоторые сопутствующие записи. Первыми из людей эти записи оставили негры. До людей здесь были динозавры, раса Йита и много других существ.

Каждая стена это один из двух барьеров каждого Врат – ступень "подойти" и ступень "пройти". Т.е. чтобы пробраться ко 2-м Вратам, надо пройти 1-ю и 2-ю стену, а чтобы к 3-м Вратам – 3-ю и 5-ю стену, и т.д.

Эти стены не упругие – словно из разноцветного дыма, пройти сквозь них очень легко. Тяжёлым бывает лишь передвижение между ними. Стены служат лишь обозначением достижений, а вовсе не какими-то непроходимыми препятствиями.

Можно входить внутрь стен-перегородок и напиваться ими. При этом должно быть намерение "поглотить стену".

Можно пройти нужное количество перегородок и создать привязку за одной из них. Например, если создать таковую за 3-й перегородкой, это создаст некую связь между тобой и агешами, т.к. именно они суть хозяева 2-х Врат. Это достижение надо как-либо закрепить. Например: воткнуть колышек за 3-й стеной. Суть в том, чтобы оставить чёткий след, дабы: всегда можно было найти дорогу обратно в свой мир, и никогда



не скатиться ниже достигнутого. След оставляет точка сборки – сама, надо лишь дополнительно вмятинами на трубе обозначить несколько точек.

По мере продвижения по туннэлю, контур твоего тела нарастает. Основное укрепление он получает при проходе сквозь перегородки.

Встаёшь в середину стены, находишь её источник и выпиваешь, наматывая на себя соответствующую сиддху с этого. При этом возникает чувство, что не получаешь заново, а возвращаешь то, что кто-то давно у тебя отнял... В стенах очень чистая прана. Стены – это как набор событий, повышающих тонус тонкого тела.

Но за ускорение их прохождения тебя наяву долбанёт карма, готовься. Как сильно долбанёт – зависит от степени твоей чистоты. Лично я 2 раза содрал кожу на пальце, несколько раз больно ударился и получил на работе выговор. Не противясь, просто будь готов, т.к. это всё равно должно случиться, ведь должно произойти твоё очищение до того уровня, который соответствует выдвинутому тобой запросу.

Пока идёшь по туннэлю к нужным Вратам, возможны различные испытания. Например, перед тобой может нарисоваться твой собственный образ и начнёт переубеждать тебя идти дальше. Или откуда ни возьмись нарисует трон и тебе захочется на него сесть. Не ведись на эти ловушки. Ни на что не обращай внимания, твёрдо иди к цели, не смотря по сторонам.

Между некоторыми стенами дует сильный ветер – всасывай его и тогда он не будет тебя откидывать назад и твоё осознание повысится.

## Глава 9: 1-е Врата Снотворения

Задача 1-х Врат пробуждает и развивает внимание сновидческого тела.

1-е Врата Снотворения достигаются, когда сновидец осознанно понимает, что он во сне смотрит на свои руки. Такая практика перерастает в осознание мига засыпания. Достичь 1-х Врат можно за счёт свободной сексуальной энергии, останавливания потока мыслей и практик рассеивания Забвения.

Войти в 1-е Врата Снотворения – значит: достичь 5-го абстрактного ядра, именуемого «Требование Намерения».

1-е Врата преодолеваются, когда сновидец путём быстрых настройки сновидения собирает настоящий, несущий энергию, мир из лучей светлой энергии. Для преодоления 1-х Врат нужно перестроить свою жизнь под сновидение, и научиться жить из тишины, применяя дисциплину, что называется Путём Мага.

Преодолеть 1-е Врата Снотворения – значит: достичь 6-го абстрактного ядра, именуемого «Управление Намерением». С этого момента у сновидца появляется возможность видеть энергию.

### Предварительные требования

- ❖ по возможности всегда дышать только нижней частью живота и только через нос;
- ❖ при ходьбе как можно чаще сохранять "взгляд вникуда";
- ❖ довести "взгляд вникуда" до степени, когда даже при изменении положения головы ты не перестаёшь видеть чёрточки, пятнышки и свечения (пусть даже не чётко, но чем чётче, тем лучше);
- ❖ стараться находится в состоянии остановленного потока мыслей всегда;
- ❖ плотное тело должно ощущаться от носочков до макушки, будучи как-бы вязким (если это ощущение ещё не пришло, попробуй нагнать его на себя воображением);
- ❖ входить в состояние дрёмы в любом положении тела и при любых внешних обстоятельствах (даже при ходьбе);
- ❖ как можно чаще и дольше находится в состоянии дрёмы (даже при взаимодействии с другими существами);
- ❖ при дрёме, перед сном развивать чувство, что ты куда-то падаешь, тебя куда-то затягивает, но знать, что затягивает тебя именно в сновидение и никуда кроме него;
- ❖ на протяжении дня очень часто говорить себе: "Всё, что я делаю, я делаю только ради сновидения" или: "Всё, что я делаю, я делаю только для того, чтобы быть свободным"; можно увязывать это с определёнными действиями, например: "Я ем только для того, чтобы каждую ночь сновидеть" или "Я ковыряюсь в носу только для того, чтобы быть свободным";
- ❖ время от времени днём и 1 раз перед отходом ко сну говорить себе: "Я помню, что сегодня должен осознаться во сне";
- ❖ о работе с намерением для достижения осознанных снов говорят: "Внутреннее надо налаживать с утра – как глаза откроются. Хранить его весь день; вечером подогреть и так заснуть";
- ❖ освоить самовнушение без слов и мыслей в состоянии дрёмы или в состоянии близком к дрёме (это сложно объяснить, можно только чувствовать как полную уверенность в правильности и действенности своих поступков, безмолвное знание);
- ❖ за 6-8 часов до начала упражнений по выходу в астрал не употреблять мяса, хмельных напитков, крепкого кофе, чёрного чая, наркотиков, не заниматься сексом (ещё лучше – брахмачарья);
- ❖ благоприятной пищей для астральщика является мёд, орехи, зелёный чай, салаты из зелёных овощей, фрукты, лёгкие каши, компоты из сухофруктов (особенно из груш);
- ❖ непосредственно перед упражнением желательно выпить не более скана воды, в короткой была разведена ложка мёда;
- ❖ за час до астрального выхода можно прогуляться на свежем воздухе, принять тёплый душ и расслабиться;
- ❖ некоторое время (возможно, пока не достигнешь степени "хозяина") полезно вместо еженочника или в дополнение к нему вести следующий список:

СЕДМИЦА	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Субота	Неделя	ИТОГО

В столбце "Седмица" указывается номер седмицы (1-я, 2-я и т.д.) или её протяжённость по числам месяцеслова (с такого-то по такое-то). В остальных столбцах указывается сколько раз каждый день или ночь тебе удалось осознаться во сне (поначалу нужно стремиться осознаваться каждую ночь и как можно больше раз, а потом – осознаваться каждую ночь и каждый раз как можно более долго не возвращаться в плотное тело). Если в какой-либо день/ночь не удалось ни разу, ставится прочерк. Если ты



понял, что находишься в ярком сне, но не предпринял сознательных действий, - такие случаи не в счёт. Если тебе случилось сознательно выйти из плотного тела не в Личный Мир Сновидений, а куда-либо ещё, то отмечай это здесь-же, но отдельно – например: раздели столбец каждого дня на 2 части – одна для осознанных снов, другая для иных внетелесных опытов. В столбце "Итого" указывается общее количество осознанных снов за одну седмицу. Можешь так-же подсчитывать общее количество за месяц и год.

Работа со списком хорошо продвигается, если ложиться спать в настроении: "Или вообще не усну или буду сновидеть!". Чтобы этот настрой лучше срабатывал, перед началом работы со списком надо парочку ночей не поспать. Так-же помогает, если перед сном представлять в определённой клеточке вписанное число, настраивая себя: "Этой ночью у меня будет ровно столько осознанных снов или больше". Или перед сном карандашом написать желаемое число, а утром, если не получилось, то стереть, а если получилось, то обвести ручкой.

- ❖ главное правило для засыпающего человека, намеревающегося достичь осознанного сновидения – постоянно держать свою точку внимания в определённой области. Например, можно поместить её в середину одного из пранических каналов. Изучая влияние расположения точки внимания в том или ином канале, можно повысить вероятность осознания себя во сне. Для начала необходимо в течение нескольких седмиц помещать точку внимания в корень позвоночника. Если это не приведёт к увеличению частоты осознанных сновидений, то необходимо несколько седмиц помещать точку внимания при миге засыпания в пупочное средоточие. И так далее. Поскольку через макушку к человеку прикрепляется чужеродное сознание, то в это место помещать точку внимания нужно лишь на краткое время. Если-же намеренно купать липса в своей свободной силе, что позволяет осознать себя во сне некоторое время, то сознание липса становится со временем всё более сильным и полным, поэтому сие ведёт в тупик.

### **О местах для занятий сновидением**

Если сновидение проводится в закрытом помещении, то лучше всего осуществлять его в полной темноте, сидя или лёжа на узкой кровати или на краю кровати, либо, что ещё лучше, в ящике, напоминающем гроб.

Сновидение вне помещений лучше проводить под защитой пещеры в песчаных местностях у источников, но никогда не на плоских равнинах рядом с реками, озёрами или морями, потому что плоские равнины, как и вода, противопоказаны Сновидческому Вниманию.

Если желаешь сновидеть, но спишь в неподходящем месте, то просыпайся через каждые 2 часа – это не даст твоей силе завязаться с силой места и место тебе не помешает.

### **О сновидческих асанах**

Когда ведогонец собран, засыпание в определённой асане всегда имеет значение и влечёт за собой совершенно разные сны (например, бежать во сне можно только когда спишь с выпрямленными ногами). Когда ведогонец не собран, асана почти не имеет значения.

Лучшее положение тела для отдыха и восстановления сил во сне не всегда является подходящим для занятий сновидением. Прежде, чем лечь спать, подумай, для чего ты это делаешь в этот раз.

- головой на юг или юго-восток – для восстановления сил;
- головой на запад и северо-запад – для очищения и преобразований;
- на восток – для облегчения управления сном;
- на север или северо-восток – для глубоких и дальних сновидений;
- на северо-запад – для посещения ближайшего мира 2-го Внимания;
- на юго-восток – для поиска плотной и мрачной силы;
- на юго-запад – для того-же, но с половым оттенком (при этом точка сборки смещается в сторону места зверя, но попадёт-ли она именно туда – зависит от твоей силы);
- на север – для выхода в 1-е Внимания в сновидческом теле;
- на запад – для сновидения.

Сон на закате может дать много сил и глубоких знаний, если он будет осознанным. При этом лучше всего лежать головой на запад или юго-запад. Если спишь днём, то лучше всегда лежать на животе, ибо живот и Луна имеют женскую природу, а значит: имеет смысл обратить живот в сторону Луны. Так-же это спасает от бессонницы.

Засыпание на правом боку может способствовать исследованию скрытой стороны повседневного мира и глубинных побуждений обыденных отношений. На левом – столкновению со странными, неописуемыми, иногда угрожающими сторонами нашего мира и других миров, а так-же с нашими нечеловеческими сторонами. На спине – исследованию тонких и дальних побуждений нашей судьбы, её происхождения, и человеческого мироздания в целом. На животе – исследованию глубин и первоисточников жизненных сил; сны воли.

Если тело подготовлено, то оно само правильно расположится во время сна. Если-же нет, то нужно лечь женщине головой на юг, восток или юго-восток, а мужчине – на север, восток или северо-восток.

Мужчине следует сесть на тонкую мягкую подстилку, сложить ступни ног одна к другой и положить бёдра так, чтобы они касались подстилки. При этом можно сосредотачиваться на чакре, находящейся примерно на 3 см ниже пупка. Когда мужчина войдёт в сновидение, его туловище наклонится вперёд и он ляжет лбом на ступни.

Женщине следует сесть со скрещёнными ногами и постепенно дать телу упасть (можно сесть на что-нибудь, чтобы голова была выше ног). При этом можно сосредотачиваться на точке воли или на матке.

Существует и особая асана. Мужчинам надо лечь на правый бок, а женщинам на левый. Далее выполняются 3 Изгиба:

- *Изгиб Духа:* шея сзади раскрыта, а горло слегка закрыто; подбородок подобран, но шея расслаблена; ладонь нижней руки расположена под ухом так, чтобы середина ладони соответствовала середине уха;
- *Изгиб Души:* ладонь верхней руки лежит на пупке или на точке воли; тело собрано, но расслаблено – при всей своей расслабленности оно является правильным орудием и сосудом сна;
- *Изгиб Праны:* колени согнуты, но не полностью; внимание охватывает заднюю часть колен.



Для женщин входом в сновидение является матка, у мужчин-же природного входа в сновидение нет, но эти 3 Изгиба до некоторой степени замещают качество матки. Вместо этого мужчины могут попробовать сосредотачиваться на рудименте матки, предварительно включив его волей (если включится, то станет излучать радужные линии вверх к голове).

Иногда применяются сочетания асан. Например, вот такое:

1. *Подогрев кувшина почек.* Лёжа на спине, согнуть ноги вертикально, слегка расставив ступни. Колени вместе образуют вершину пирамиды. Руки вытянуты вдоль тела ладонями вверх или сведены под пупком, образуя ладонями полусферу. Закрывать глаза и полностью расслабиться. Дыхание привязать к ударам сердца: вдох на 4 удара, задержка – 2, выдох – 4 удара, задержка – 2. Если удары не удаётся отследить, то считать 1 удар приблизительно равным 1 секунде. Почувствовать согревание области почек и поверхностно держать внимание в этой области. Выполнять в течение получаса или больше.
2. *Подогрев кувшина печени.* Повернуться на правый бок. Оставляя ноги согнутыми в коленях, поджать их как можно ближе к груди и расслабить. Руки прижать ладонями друг к другу и положить под подушку или под голову. Расслабить тело. Отбросив мысли и сохраняя неподвижный взгляд, постараться рассмотреть объёмный узор, который составляет темнота перед глазами. Почувствовать согревание области печени и проникающе держать внимание в области середины груди. Затем переместить внимание в область перед глазами и неподвижным взглядом рассматривать цветные узоры в темноте перед глазами. Позволить темноте перед глазами захватить внимание.

Для многих лучше подойдёт мритасана или какая-либо её разновидность. Например, с таким дополнением: положить пальцы или полностью ладонь одной руки или обеих на солнечное сплетение или в области пупка – даёт понимание, что сон это сон и способствует длительному пребыванию там в осознанном состоянии. Вообще занятия сновидением советуется начинать именно с мритасаны, а к другим положениям тела переходить только тогда, когда сможешь по своему желанию осознанно входить в сновидение.

Можно избрать вольную асану. Для этого выберите положение, в котором все части тела чувствуют себя удобно и могут очень долго лежать не шевелясь. Или так: когда решишь, каким способом проникнешь в кемар, пускай тело само примет асану именно для такого проникновения.

Если очень хочется спать или если всегда быстро засыпаешь, то прими неудобное положение тела, а если спать не очень хочется, то удобное. Это позволит сохранить осознанность при засыпании.

Наблюдай за положениями тела, в которых ты просыпаешься после долгого пребывания в осознанном сне, ибо иногда бывает полезно принимать эти положения для вхождения туда.

Иногда бывает полезно сначала покрутиться, полежать в разных положениях, а когда почувствуешь лёгкую дремоту, вернуться в основную асану, которую ты заранее выбрал, и ни при каких условиях больше не менять положения. Или сначала полностью расслабиться в одной асане, а потом принять новую асану и сновидеть уже в ней.

Если ты, засыпая, часто ворочаешься, то при каждом повороте безмысленно спрашивай себя: "Я уже во сне или нет?", намереваясь спросить себя об этом во сне. Если кажется, что вы во сне, попробуйте полетать или походить по стене.

Если засыпаешь слишком быстро, едва коснувшись подушки, то, если ты мужчина, ляг на правый бок и, если нет простуды, закрой правую ноздрю; женщинам наоборот – лечь на левый бок и закрыть левую ноздрю. А если ты простужен, то для сновидения желательно (если это не вызывает чрезмерного неудобства) лечь на спину, а голову повернуть в сторону.

Сохраняя асану, очень важно сохранять полное спокойствие и понимать, что асана для тебя вполне естественна, она не напрягает тебя. Если, ожидая мига засыпания, тебе становится неудобно сохранять основную асану, то лучше не меняй её, а просто наблюдай за своим неудобством и постепенно преобразуй его в расслабленность.

Желательно со временем развить в себе способность осознанно входить в сновидение из любой асаны, а не только из вышеперечисленных. Иногда от асаны зависит, где именно ты окажешься в сновидении, какой именно мир соберёт твоя точка сборки, так что следует пробовать разные асаны.

Но это со временем. А для начинающих есть очень хорошая асана для того, чтобы повысить вероятность сдвига точки света в положение осознанного сновидения: сесть на кровати и сложенные вместе ноги согнуть в коленях, на которые положить свою голову, т.е. межбровье должно упереться в колени, руками-же нужно удобно обнять свои голени, но так, чтобы руки не изменяли свое положение при полном расслаблении. Если почувствуешь болезненные ощущения в теле, которые будут препятствовать засыпанию, то, чтобы уснуть в таком положении, желательно отвести половину своего сна на сон в обычной асане, т.е. в положении лёжа, затем надо проснуться и придать телу эту асану. Просто дай задание намерению разбудить твоё тело в наиболее благоприятный миг для того, чтобы изменить асану для сна, и намерение всё сделает вместо будильника.

### **Перед занятием сновидением**

- всегда ставить себе цель, как то: "Через 3 дня я начну воспринимать сновиденный мир ярче, чем привык", "С каждой седмицей я вижу всё больше и больше осознанных снов", "Сегодня в сновидении я намерен сделать то-то" или "Всегда почему-то случается так, что в каждом сне я сразу осознаю и делаю то-то". Если после намеченного срока цель не исполнена, поставь себе более лёгкую цель и постепенно, по мере исполнения, усложняй. Днём то и дело напоминай себе о поставленной цели, а перед сном напоминай снова;
- сказать вслух: "Я сновидец! Я намерен сновидеть! Моё намерение несгибаемо!";
- намереваться сновидеть, будто это вопрос жизни и смерти, будто это самое последнее дело в твоей жизни, а потому должно быть исполнено безусловно;
- созерцать священные изображения, чтобы они настраивали тебя на духовный лад;
- полностью расслабиться (полезно употреблять следующие ощутимые внушения: "я отдыхаю", "ОМ... осознать миг засыпания я себе разрешаю", "ОМ... в осознанный сон я себя отпускаю", "ОМ... осознаться во сне я себе позволяю" и тому подобные);
- думать обо всех сновидцах всех стран и времён, благодаря которым сновидение стало известно и доступно, и к силе которых ты подключаешься (если ты посвящён, то думай так только о людях той верви, в которую посвящён);
- сосредоточиться на той чакре, через которую собираешься сновидеть, и вдыхать (носом или как хочешь) в неё:
  - ✓ намерение как безличную силу;
  - ✓ намерение тех людей, верви коих следуешь;
  - ✓ силу;



- ✓ вещество мира сновидений;
- ✓ намерение сновидеть;
- если тебе беспокойно, то вообразить и почувствовать огненный купол над кроватью или призвать охранительниц (закрывать глаза, сосредоточиться на точке в середине черепа и призывать; можно употреблять их санскритское наименование – дакини), а затем воображать и чувствовать их присутствие (сосредотачиваясь на сердечной чакре), как зелёных существ женского пола (если попросишь их явиться тебе в сновидении, там они могут выглядеть иначе), которые стоят вокруг твоей кровати, ходят по всем помещениям, излучая материнскую силу, добро, и охраняя тебя; ощущая безопасность и покой, можно молиться: "Пусть ко мне придёт ясное сновидение. Пусть сновидение будет осознанным. Пусть сновидение поможет мне понять себя";
- соединить воедино осознание источников сновидений (откуда приходят сны? чем они вызваны?), вещи для созерцания (если ты предварительно созерцал, а если нет, то – места для сосредоточения), защитников (огненного купола или хранительниц, если ты их вызывал) и себя самого;
- если трудно расслабиться, то представить и почувствовать, что ты лежишь на прекрасном тёплом пляже или гуляешь в горах, где воздух чист и свеж;
- ложиться спать и засыпать в состоянии любви ко всему и непривязанности ни к чему ("Я люблю всех и вся! И ничто меня не держит! Я чист и свободен! Я легче воздуха! Я свободен! Я лечу! Я свободен!").

Со временем, когда твоя воля и привычка сновидеть будут достаточно развиты, такая подготовка перестанет быть необходимой. То же самое с упражнениями для прохождения 1-х Врат: единственно верный способ осознанно оказаться в сновидении = остановка потока мыслей + полное расслабление + безупречное намерение сновидеть.

### **О настройке намерения на осознанное сновидение**

Внутреннее намерение, воля – это сила, способная изменять Линии Мира, принадлежащие кокону человеческого сознания. Внешнее намерение – это сила, способная изменять любые Линии Мира.

Даже человек силы, который купается во внутреннем намерении, не может изменить Линии Мира, принадлежащие его кокону, поскольку сила, дающая задание внешнему намерению на удержание этих Линий в таком положении, во много раз превосходит личную силу человека. Поэтому возможности внутреннего намерения человека силы с малой величиной личной силы ограничены возможностью сдвигать точку сборки, удерживать её положение и удалять налёт со своих Линий Мира.

Настройка внутреннего намерения – это только тот миг, когда человек вызывает в своём теле необходимые ощущения тела, которые являются знанием тела. Задание намерения – это тот миг, который длится с мгновения окончания настройки намерения до начала выполнения намерения. Намерение включает настройку, постановку задания и выполнение задания. Намерение для человека силы – это непоколебимое знание, основывающееся на его личной силе.

В миг настройки намерения необходимо иметь отрешённость от своих мыслей и окружающих событий, поэтому в начале пути настройку лучше всего проводить в лесу или в месте, которое защищено от внезапного шума.

Ты примерно знаешь, какие ощущения испытывает твоё тело, когда ты находишься в мире осознанного сновидения. Это знание ты должен вложить в своё тело в виде таких ощущений. Или ещё проще – необходимо искупать своё тело и сознание в этих ощущениях. В миг настройки ты не должен испытывать никаких чувств, кроме вызванных ощущений, дабы предотвратить случайные движения точки сборки, ты должен быть полностью бесстрастным.

Чтобы поставить задание перед внутренним намерением с помощью настройки, необходимо помнить, что намерение – это знание. В миг настройки ты должен знать, что можешь достигнуть осознанного сновидения с помощью своего намерения в случае настройки намерения на осознанное сновидение.

### **Для среднего человека**

Всё излагаемое в данной книге предназначено для волхвов, и лишь малая часть – для всех. Какие упражнения на осознание во сне подойдут простому человеку – решать тебе, но не подойдёт почти ни одно. Однако, есть кое-что именно для этих людей...

Чтобы достичь промежуточного положения точки сборки, необходимо наблюдать её сдвиг и руководить им. Чтобы найти промежуточное положение точки света, среднему человеку необходимо выполнять 2 упражнения, которые дополняют друг друга и заключаются в том, чтобы найти точку между бодрствованием и сном.

1-е упражнение выполняется в миг, когда человек засыпает. Необходимо свою точку внимания поместить в один из пранических каналов, кроме макушки, либо поместить точку внимания на своё дыхание. 2-е выполняется после пробуждения. Проснувшись, необходимо сознательно отказаться от движения любой мышцей тела.

Когда точка сборки попадает в промежуточное положение, человек может слышать различные звуки и голоса. Когда эта точка утверждается в промежуточном положении, человек обычно чувствует лёгкие колебания, проходящие через тело. Если ты, ощущая колебания, встанешь, то тело останется неподвижным, а сознание сможет свободно передвигаться в различных мирах.

### **Основополагающее упражнение на вхождение в 1-е Врата**

*Шаг 1.* завершить все дневные дела, чтобы не думать о них, засыпая. Если это невозможно, то пообещай себе сделать их завтра и успокойся на этом. Какие-бы вопросы тебя не волновали, нельзя входить с ними в сон.

*Шаг 2.* перед сном растереть стопы. Положить палочку (толще карандаша) и покатаются на ней стопами.

*Шаг 3.* ложиться спать не раньше, чем через 3 часа после еды. Хорошо, если отход ко сну совпадает с заходом Солнца.

*Шаг 4.* глаза закрыты, свет потушен, отвлекающих звуков нет.

*Шаг 5.* лечь на спину и перенести внимание на стопы или на большие пальцы обеих ног или одной ноги. Надо перенести внимание от воспоминаний и мыслей к ощущениям на пальце ноги. Некоторое время попривыкай к этому ощущению, вживись в него.

*Шаг 6.* медленно-медленно переносить внимание-ощущение с большого пальца правой ноги на большой палец левой ноги. И как маятник – с одной на другую.



**Шаг 7.** перевернуться на любимый бок. Нижняя нога вытянута, верхняя согнута в колене; нижняя рука под головой, а верхняя лежит вдоль туловища. Когда засыпаешь на своём любимом боку, определи какой ноздрей дышишь; это очень важно, чтобы засыпать только через неё (когда решишь заснуть, дыши ею).

**Шаг 8.** начать засыпать. Как только почувствовал, что засыпаешь – сосредоточься на большом пальце правой ноги, а как почувствовал, что заснул несколько глубже – сосредоточься на большом пальце левой ноги, и так несколько раз, пока не перейдёшь в сон осознанно.

Не используй для просыпания будильник, т.к. он заставляет на него надеяться, но управлять тем, во сколько проснуться, нужно только своим намерением.

После сна, не открывая глаз, пройди внутренним взором по каждой клеточке тела, улыбаясь ей. Потом потянись.

Утром натощак выпей стакан воды. Сначала подвигайся, сделай зарядку и только потом садись есть. Но если не чувствуется голода, то есть не стоит – это очень вредно.

Чтобы входить в сновидение не через ноги, сначала всегда вдыхай в сушумну (нижней выступающей её частью) прану и задерживай её в том отрезке сушумны, где находится то место тела, через которое желаешь выйти. Вдыхать прану легче, если вообразить или почувствовать, что голова находится внутри шара, и вдыхать именно в него или в его середину, которая совпадает с серединой черепа.

### Упражнения, создающие вход

#### 1

Полежать с закрытыми глазами, потом накрыть их ладонями (лучше – той частью, откуда растёт большой палец) или надеть личину без прорезей для глаз (только не отождествляйся с тем, кого она изображает!) или плотно завязать их чем-нибудь тёмным, не пропускающим света, а если занимаешься в крошечной темноте, то просто сосредоточиться. Затем...

**Задание 1.** Следить за появлением точек, чёрточек, кругов и прочего – откуда берутся, как одно влияет на образование других.

**Задание 2.** Изучать то, как появляются образы, пробовать управлять их появлением, отмечать, на что они похожи.

**Задание 3.** Наблюдать за ярко-светлыми и тёмно-чёрными пятнышками, но не смотреть на них пристально.

**Задание 4.** Попробовать управлять этими пятнышками.

**Задание 5.** Выполнять задание 4-е в разных положениях тела.

**Задание 6.** Соскальзывать с образов. Пусть образы взлетают, падают, уходят в стороны или раскручивай их прочь от себя.

**Задание 7.** Научиться входить в сновидение с помощью образов: пристально сосредоточиться на одном из них и пусть он перенесёт тебя в сновидение. Поначалу это просто придаст тебе внимания и ты будешь чаще осознаваться в ярком сне, а потом, с опытом, станешь замечать как выбранный образ переносит тебя в сновидение, поэтому данному заданию, скорее всего, придётся посвятить больше 12-ти дней.

**Задание 8.** Растянуть темноту, которую видишь перед собой, выше головы и ниже ног; вставить в неё своё тело; посмотреть выше головы и ниже ног; почувствовать ладонями как при этом двигаются глазные яблоки; попытаться смотреть вверх и вниз, не двигая глазными яблоками (этому может помочь сосредоточение на середине черепа). Можно поступить и так: представить перед собой зеркало во весь свой рост и даже чуть выше, представить как оно опускается на тебя и ты, проходя сквозь него как сквозь воду, оказываешься в сновидении.

**Задание 9.** Волей (можно сосредоточиться на точке воли) в темноте удлинить свои ноги, поменять размер своего тела.

**Задание 10.** Одним глазом видеть одно, другим другое, потом соединять увиденное обоими глазами в одно изображение.

**Задание 11.** Можно попробовать найти в темноте образ своего учителя или вообще что угодно.

**Задание 12.** Представить своё тело полностью погружённым в темноту.

**Задание 13.** Из задания 12-го с помощью созданного тобой образа войти в сновидение; запомнить обстановку застывшей картинки.

**Задание 14.** Входить в сновидение с помощью образов, витающих во тьме объёмного пространства.

Темнота, растянутая тобой выше головы и ниже ног – это и есть вход в мир сновидений.

Можно развить умение пользоваться этим входом, чтобы переноситься куда-либо сразу из яви, а не из пограничных состояний вроде мига засыпания.

На выполнение каждого задания отводится от 4-х до 12-ти дней. Делать между заданиями перерывы в несколько дней допустимо, но нежелательно. Если что-то не будет получаться, можно пропустить, а потом вернуться и попытаться ещё раз.

Если во время выполнения какого-либо задания, почувствуешь присутствие некоего существа, и это присутствие станет для тебя невыносимым, тогда немедленно отними руки от глаз и 7-12 часов (или больше, пока полностью не успокоишься и не восстановишь силы) не занимайся этим упражнением. Когда станете более продвинутым, присутствие того существа (оно называется "надзиратель") не сможет причинить тебе никакого вреда.

#### 2

С закрытыми глазами представляй белое помещение в виде четырёхугольника. Никаких излишеств – просто белое помещение, по которому можно ходить, присматриваться к углам и т.д. Но в помещении есть дверь. Ходи по помещению, пока "мозжечком" начнёшь чувствовать, что и где находится в этом помещении. Возможно, будешь находить какие-то вещи и т.п. – например: здесь не подмели, а вот здесь какое-то непонятное пятно, а вот ручка у двери странно выглядит и т.д. Необходимо, чтобы ты полностью знал это помещение.

Дальше возможно одно из двух:

- 1) подойди к двери, открой её и впусти в помещение того, кто стоит за ней (это может быть кто угодно – главное: чтобы ты заранее этого не знал; не думай о том, что будет за дверью). После того как это вошло (вкатилось, вплыло, влетело и т.д.), наблюдай за этим и ничего не делай. После того как станет скучно, просто проснись;
- 2) после того, как хорошо освоил 1-е, (а это происходит тогда, когда чувствуешь, что ты уже не тратишь силу на поддержание того образа, что вошёл в помещение), то после ощущения, что ты в помещении всё хорошо знаешь, просто открой дверь и выйди.

#### 3

Перед засыпанием вообрази перед собой 3 двери.

В правую или в левую могут войти девочки, а мальчики только в среднюю. Если попробуешь войти не в свою, то тебя, скорее всего, вытолкнет оттуда, а если сможешь хотя-бы частично протиснуться и некоторое время там побыть, то некоторое время в тебе будут проявляться качества и ощущения противоположного пола.



Двери можно воображать очень ярко, можно даже их чувствовать. Затем войти в свою дверь.

#### 4

Перед сном расслабься и помечтай: представь, что этот мир от иного мира отделён вратами.

Затем задайся вопросами: "Как эти врата выглядят? Какое у них имя?" и представляй постоянно, пока увидишь всё в мельчайших подробностях и картинка оживёт.

Имя врат запиши, а их образ зарисуй.

Каждый раз в состоянии между сном и бодрствованием представляй эти врата. Назвав их по имени и войдя в них, окажешься в сновидении.

С этим способом перекликается поверие о том, что знак Гипноса – сдвоенные ворота в мир сновидений. Это – ворота из слоновой кости для лживых снов и роговые ворота для снов истинных.

#### 5

Закрой глаза (нет надобности их завязывать или накрывать ладонями). Вдыхай и выдыхай мглу мысленного взора прямо перед собой, зная, что она есть миг засыпания или завеса между Средним Миром и Миром Сновидений, и ты легко и осознанно проходишь сквозь неё.

Постепенно изменится способность видеть темноту перед закрытыми глазами – если раньше она была плоскостью, то теперь она более объёмна по сторонам и как-бы живая. Возможно, перед тобой откроется экран или трубоподобный вход. Пусть он окажется вокруг тебя. Через миг засыпания иди туда! А если ничего такого не откроется, то оседлай какой-нибудь образ сновидения и езжай на нём!

Днём с помощью вдыхания и выдыхания мглы мысленного взора можно хорошенько подзарядиться силой. Просто, вдыхая и выдыхая, знай, что насыщаешься. Можно чувствовать, как через нос сила из мглы оседает поочерёдно в каждой части тела. Это-же можно делать и вечером, но не перед сновидением, т.к. ты можешь насытиться до того, что спать не захочется.

#### 6

*Шаг 1.* расслабиться и заглушить поток мыслей. Через какое-то время начнут бегать картинки.

*Шаг 2.* сделать свою картинку, взяв за основу участок сна.

*Шаг 3.* перевести внимание на это изображение и вообразить пространство.

*Шаг 4.* идти от этого места, где находишься, до другого места, задерживая внимание на окружении.

*Шаг 5.* когда понятно, что уже теряешь часть власти над сном, проснуться и отметить это в дневнике как можно подробнее – можно словами, но лучше зарисовать.

*Шаг 6.* повторить попытку по тому-же порядку движения.

*Шаг 7.* через какое-то время снова проснуться и отметить путь в еженочнике.

Итак, сложилась "Дорога Сна", "Тропа Сновидений". Прокатывая её множество раз, сохраняй внимание и осознанность всё больше и больше. Спустя некоторое время занятий ты попадёшь в сон с сохранённой осознанностью! Так наяву протоптаваются тропы и человек уже идёт по ним не задумываясь, так как путь обозначен и вероятность заблудиться (потерять осознанность) бесконечно мала.

#### 7

*Задание 1.* Закрывать глаза и всматриваться в черноту до тех пор, пока ощутишь её объёмность и протяжённость. Ещё лучше делать это с открытыми глазами в комнате без единственного источника света, в полной темноте.

*Задание 2.* Ощувив черноту объёмной, представить перед глазами таблицу 3 на 3 с равномерными клетками. Некоторым она видится как бесцветный и прозрачный кубик Рубика. Сосредотачиваясь на линиях воображаемой таблицы, вращай и перемещай эту таблицу по черноте, чтобы найти в ней особый объект – место, где нет шаров, полос, вспышек, никакого отклика, т.е. чёрную дыру, чёрное пятно без движения. Точки в этом пятне движутся не так, как в остальном пространстве. У большинства людей чёрное пятно находится в середине черноты или где-то рядом с серединой. Наблюдай за этим пятном, стараясь не заснуть и не вернуться в бодрствование. При внезапной смене резкости или цветности, появлении странных или пугающих ощущений в теле, выйди на свет и займись повседневными делами, и не возобновляй это упражнение до следующего дня.

*Задание 3.* Наложив таблицу на чёрное пятно, разделить своё внимание на 2 части – одна часть удерживает левую часть таблицы, а другая удерживает правую. Сосредоточение при этом изменится, оно станет расфокусированным, но всё-же собранным лучом. Постепенно чёрное пятно приоткрывается как пластинка, и можно нырнуть в лазейку. Может ощущаться, что нечто с той стороны давит на полотно тьмы в этом месте, продавливая его сюда, и вдруг вспышка, и продавливание унесло тебя в сновидение. Можно говорить с чернотой или с чёрным пятном, можно попросить пятно отвести тебя в кемар.

#### 8

*Шаг 1.* сесть или лечь, закрыть глаза.

*Шаг 2.* в какой-то миг ты ощутишь, что на тебя накатывает некое состояние. Не важно какое, главное: почувствовать накат.

*Шаг 3.* мысленно задать себе вопрос: «Каким я должен быть, чтобы накатившее состояние не пропало?». Обычно ответ на этот вопрос приходит как знание вместе с накатом состояния, это нужно научиться отслеживать.

*Шаг 4.* как только определил необходимые изменения, тут-же согласиться с ними, ощутить их приятие. Тем самым в тебя сами собой встраиваются необходимые шаблоны, свойственные накатившему состоянию.

*Шаг 5.* ощутить, что накатившее состояние является для тебя чем-то совершенно обычным, таким-же естественным как, например, запах. Что ты делаешь, когда чувствуешь запах? Ничего. Точно так-же и тут. Если не зафиксировать состояние таким способом, будешь терять осознанность.

Затем то-же самое проделай со следующим состоянием, которое накатит... Потом со следующим...

Если нужно вернуться назад, в своё обычное состояние, пройди слои всех накативших состояний в обратном порядке.

Когда наловчишься, примени эту технику при засыпании. Т.е. лёг, дождался нового состояния – сонливость, закрепился в нём, потом дождался следующего состояния – появление предсонных образов, опять закрепился, и т.д. вплоть до осознанного вхождения в кемар. Войдя, закрепишься и там, и лишь затем начинай другие осознанные действия.



Чтобы успешно применить сие упражнение для вживания в сновидные состояния, помогает следующая асана: лечь на живот, прямые руки вытянуты в стороны, голова на бок (лучше на левый, но не очень важно), можно что-нибудь положить под голову, ноги прямые и вместе, можно под ступни подложить валик, чтобы пальцы почти не касались кровати. Сон будет приходить, но полностью заснуть, скорее всего, не удастся, что позволит растянуть время засыпания и научиться длительное время находиться в просоночном состоянии.

## 9

Днём или ранним вечером, когда не хочешь спать, ляг. Расслабься, заведи закрытые глаза вверх, замри и начинай засыпать. Как только почувствуешь, что твоё состояние уже сильно изменилось, тело уже почти не чувствуется, начинают появляться сновиденные образы, зацепись за это достигнутое состояние. Для этого сосредоточься на середине черепа и поставь своему сознанию такую задачу: «Где в этом состоянии часть меня?». Запрос поставлен, идёт поиск. И тут ты ощущаешь что-то. Может, увидишь какую-то точку или какой-то образ, но цепляться лучше за ощущение, в частности – за ощущение какого-то невидимого места в пространстве. Попробуй, и поймёшь что это такое.

Слейся с этой частью себя, которую ты обнаружил в новом состоянии, прими её в себя. Как правило, это ощущается анахатой. Как можно более детально запомни то ощущение, которое ты испытал после слияния. Попробуй воспроизводить это ощущение, вспоминая о нём. Каждый раз, когда будешь это делать, ты будешь погружаться в то изменённое состояние, с частью которого ты слился.

На этот раз хватит. Ночью этого дня при каждом засыпании и просыпании воспроизводи полученное ощущение. В другой раз днём снова ляг, воспроизведи полученное ранее ощущение, и лежи дальше, засыпай глубже. Как только поймёшь, что достиг нового достаточно изменённого состояния, слейся с той частью себя, которая находится в нём.

Таким-же образом проработай все состояния, возникающие по мере засыпания. Запомни части себя из каждого из этих состояний. Так наработаешь прямой вход в Пространство Сна.

## Страж Порога

Страж Порога или Обитающий-На-Пороге – это нечто мешающее тебе при выходе из тела или после выхода. При ОС он появляется реже, чем при ВТО.

Страж может выглядеть как угодно, для каждого по-своему. Это может быть нечто тебе знакомое, но с каким-либо изменением (огромный саблезубый комар, рукастая рыба, говорящий молоток, твой родственник с несовпадающими чертами лица), либо совершенно незнакомое (мрачное яйцоголовое существо с красными глазами, гладкошерстный чёрт). Может быть любого пола или бесполом. Обычно Страж один, но их может быть и несколько.

Иногда Страж Порога предстаёт в виде голоса или голосов, который откликается тебя по имени и зовёт куда-то, предупреждает о чём-то, советует немедленно вернуться в тело, порицает за занятия сновидением и т.п. Все слова его есть обман и нацелены только на то, чтоб испугать тебя и отвлечь.

Страж будет угрожать, будет приказывать, смеяться над тобой, издеваться, оскорблять или льстить; будет рычать, хихикать и скалиться. Такой Страж не представляет угрозы, он сам боится тебя. Напористо ломись к нему, сквозь или мимо него, кричи ему в самое ухо, посылай подальше самым грубым матом.

Если-же Страж Порога норовит дотронуться до тебя (обнимает или давит при засыпании или просыпании) или уже сидит у тебя на закорках, то этот опасней и первое время его лучше обходить, но без боязни, а с мыслью, что он никто и его не существует. Ещё можно перевести внимание на его одежду (если есть что-то блестящее, например: пуговица, то именно на это) и через это развернуть себя в сторону от него, причём непрестанно мыслить: "Я свободен", или напевать что-нибудь и, приплясывая, двигаться мимо него. А когда наберёшься побольше силы, поймай его, накричи ему в ухо и выбрось словно сор. Если твой уровень силы не спадёт, то больше ты никогда с ним не встретишься, а если и увидишь его, то он тебя не тронет, не будет мешать. Может быть, иногда он даже поможет советом, но ты особо его не слушай, т.к. он всё равно всегда стремится рассеять твоё внимание хоть как-нибудь.

Удары руками и ногами для него не очень чувствительны. Убивать Стража оружием или испепелять мыслесозданным огнём бесполезно – потом опять появляется. Страж Порога горько обижается, если плюнуть ему в лицо. Испытывает боль от укусов.

Можно прижать его к стенке или придавить своим весом и попросить, чтобы он учил тебя. Но как только ты ослабнешь, он окончит обучение и снова станет издеваться.

С ним сталкиваются только некоторые из начинающих и, чаще всего, весьма непродолжительное время. Понять причину встречи со Стражем можно из следующей таблицы:

Уровень отрешённости	Уровень развития сновидческого тела	Последствия во сне
низкий	низкий	ОС и ВТО отсутствуют, могут быть только яркие сны
низкий	высокий	сны блаженны и это непредсказуемо
высокий	низкий	снятся страхи и это опасно
высокий	высокий	всё в порядке

Сильных боятся и не трогают, а сила – это сила именно сновидческого тела. Отсюда ясно, что Стража могут встретить лишь те, у кого уровень развития сновидческого тела ниже уровня отрешённости.

Ни в коем случае не жди встречи со Стражем, ибо, скорее всего, ты не встретишься с ним никогда.

Способы избежать атаки Стража:

- 1) иметь надёжную защиту и призывать её перед сном;
- 2) быть сильнее его;
- 3) излучать энергию любви и двигаться, не замечая Стража, пока пройдёшь то место, где он обычно бывает;
- 4) подарить ему что-нибудь.



### Способы упрочения сновидческого внимания

- 1) при сухом навыке, выползая из тела нарочно очень медленно;
- 2) оказавшись в сновидении знать, что ты можешь всё, знать, что вокруг полно забавного, но упорно всё сновидение простоять на месте как вкопанный (при этом можно призывно кричать: "Намерение!");
- 3) то-же самое, что в предыдущем способе, но не стоять, а ходить по строго ограниченному (по твоему желанию) небольшому пространству;
- 4) осматривать только то место, где ты оказался, и никуда из него не выходить;
- 5) выбрать в сновидении что-нибудь и сколь возможно долго сохранять на этом внимание взглядом вникуда;
- 6) в сновидении долго и пристально смотреть на что-нибудь, пока оно не устанет менять свои очертания;
- 7) смотреть на один любой объект, пока он начнёт расплываться, а как только он начинает расплываться, перевести взгляд на любую часть своего сновидческого тела, и так много раз;
- 8) оказавшись в сновидении выбрать что-нибудь и смотреть только на это, потом мельком бросить взгляд на другие вещи и тут-же вернуться к исходному; лучше всего переводить взгляд со своей ладони на какой-нибудь образ и обратно; повторить много раз (чем больше повторений, тем дольше твоё время пребывания в сновидении);
- 9) оказавшись в сновидении, остановиться, постоять, вспомнить какое сегодня число, месяц, год, посмотреть вокруг, на себя...
- 10) осознавшись, следовать ходу сна (идти туда, куда тянет, а не туда, куда хочется; говорить именно те несуразности, которых от тебя ожидают пустые оболочки и т.п.), притворяясь неосознанным (это легче сделать, если сначала найти реку, прыгнуть в неё, отдаться её течению и потом следовать течению сна как течению реки);
- 11) войдя в сновидение, убавить степень яркости видимого изображения, т.е. сбавить своё осознание так, чтобы сон пошёл, но не исчез и ты не проснулся; подзаснуть во сне, не засыпая полностью, подобно тому, когда наяву ходишь полу-проснувшись;
- 12) спящий не может думать о себе до тех пор, пока сама эта мысль не станет сном. Поэтому стоит попробовать в сновидении произносить своё имя. Может быть, тебе будет сложно это сделать, или во время произношения будет происходить нечто необычайное, а может быть ничего не произойдёт, но в любом случае это укрепит осознание;
- 13) войдя в сновидение, сблизить кисти рук и соединить подушечки всех пальцев (кроме больших, которые прижать к основаниям указательных пальцев); смотря перед собой на кисти рук, округлить ладони так, чтобы, смотря между них, получилось ромбовидное отверстие; кисти чуть выгнуть и пальцы крепко прижать; теперь медленно и спокойно выдохнуть в это отверстие (первые попытки, возможно, будут разрушать сновидение и перемещать в состояние между сном и бодрствованием и даже выкидывать из сна, но потом сновидение станет достаточно долгим);
- 14) намерением остановить изображение, словно сновидение это кинолента (помогает при кошмарах);
- 15) найти в сновидении блудень (обычно бывают в высотных зданиях); смотря на стены, попытаться найти признаки того, что ты находишься внутри разумного существа; трогать стены, встречных, себя; слушать звуки из глубин, сверху, от стен, из себя; пробовать разные виды зрения;
- 16) при каком-либо действии в сновидении остановиться и стараться заранее увидеть итог своих действий, таким образом наблюдая со стороны своё намерение;
- 17) если у тебя по внутренней алхимии открыто маловселенское вращение, то в сновидении прижать кончик языка к нёбу, а ещё лучше – к маленькому язычку (если делаешь это наяву, то при глотании слюны после сего действия, воображать как слюна из горла попадает в сердечную чакру или в солнечное сплетение) – смысл в том, что каналы есть по всему телу, но в полости рта их нет, поэтому при касании верхнего нёба кончиком языка в нём образуется мостик;
- 18) как только отойдёшь на значительное расстояние, выбрать там любой предмет и оставить в нём частичку своей силы (можно ощутить, как из тебя вылетает шарик, или ты ощупываешь его всеми фибрами и что-то туда роняешь) – когда тебя будет выкидывать из сна, тебя возвратит не в тело, а именно в это место, где ты закрепился;
- 19) увидеть астральный шнур и начать вращаться вокруг своей оси, тем самым скручивая и ослабляя его, чтоб не сдерживал и не тянул обратно;
- 20) почувствовав пространство перед анахатой, ощутить как стягиваешь там что-то, а затем из этого места ощутить, что стягиваешь кокон вокруг себя – время от времени потягивай его снова и снова, особенно когда сновидение начинает рушиться;
- 21) в сновидении резко дёрнуться всем сновидческим телом, словно сбрасывая с себя неосознанность.

С помощью этих действий ты овладеешь *настройкой сновидения*. Так называется способность управлять общим ходом развития действий и событий в сновидении. Например: оказавшись где-либо, ты не позволяешь этому месту превратиться в другое, чётко удерживаешь себя именно в этом месте. Главное: отстраниться от хода действий сна и делать что-то своё.

Не важно, яркий сон или мутный, любопытно его смотреть или нет, - раз человек в нём осознаёт себя спящим, оставшееся до потери осознания время он должен использовать на настройку сновидения. В противном случае он в искусстве сновидения не продвинется, т.к. сновидческое внимание само собой не настраивается. Занимайся постоянной настройкой сновидения до тех пор, пока попадёшь в сон, который обладает собственной силовой действительностью, т.е.: пока не пройдёшь 2-е Врата. Настрой своё сновидческое внимание до уровня, сравнимого с настройкой своего внимания в состоянии бодрствования. Подобной настройкой внимания сделай свои сны неотличимыми от яви.

### Создание шара внимания

Точка сборки сновидцев помимо способа сдвига отличается от мирян тем, что способна копировать расширяющиеся порядки. Копирование происходит внутрь точки сборки. Таким образом, через некоторое время в точке сборки начинает проявляться карта путешествий. Чем больше миров сновидец может отобразить и удержать восприятием, тем сильнее засвечивается образование точки сборки и тем больше расширений становится внутри неё.

Бесцельные болтания не приветствуются в связи с тем, что ты будешь набирать опыт одного и того-же качества (порядка) и очень быстро это станет малоценным.

Избежать сброса света (нежелательного возвращения в явь) можно путём сосредоточения на себе.



При выходе старайся не иметь пламенных мыслей (ярких желаний), иначе скачком перенесёшься туда, и твоё осознанное путешествие будет длиться лишь мгновение, остальное ты не вспомнишь. Не нужно бежать сразу куда-то, а наоборот – сесть спокойно в уголке и всю имеющуюся силу использовать для улучшения качества восприятия окружающего пространства.

Удерживая внимание на себе, создай тлеющий золотой кокон вокруг себя, постепенно разматывая луч своего внимания. Луч внимания выглядит как густой золотой свет, тягучий прозрачный и переливающийся искрами, а золотой кокон выглядит как прорисовка каркаса кокона светящимися линиями. Когда кокон будет создан, можешь заполнять его светом своего внимания – плотным жёлтым, сияющим и более разряженным светом. В этом случае осознанность будет сохранена.

Осмотри вокруг: где, что, в каком количестве, как выглядит. Закрепи все подробности. Это поможет тебе вернуться точно в это-же место. После этого наметь себе цель и отсмотри возможность её осуществления.

### **Настройка чувств**

Иногда (особенно при ВТО), выйдя в сновидение, окружение может быть самое разное: звук без изображения, изображение без звука, изображение и звук без телесных ощущений и т.п., но должно быть качественное подобие яви. Со временем всё наладится. Но прилагать усилия будет не лишним.

Чтобы появилось осязание, просто потрогай что-нибудь.

Если нет изображения, нащупай своё сновидческое тело и проведи рукой по полосе сушумны от промежности к середине лба, т.е. снизу вверх. Если отсутствие изображения вызвано чувством того, что глаза закрыты, насильно их открывать нельзя, иначе проснёшься, - просто потопчись на месте и глаза откроются сами.

Если хочешь видеть энэргию или скрытые части сновидения, закрой глаза и смотри "неглазами". Зрелище может тебя напугать.

Если нет чёткости изображения, попробуй сузить восприятие. Тогда будешь видеть меньше, но чётче.

Если нет слуха, то лучше засыпать, желая слышать в сновидении или погружаться в сновидение с помощью звука.

Чтобы видеть в сновидении, точка сборки во сне должна быть на уровне рта; чтобы говорить – на уровне носа; чтобы строить поведение – на уровне межбровья.

Если вокруг темно, попроси, чтобы было светло или ощути появление света – постепенно или сразу это сбудется.

### **Признаки окончания сновидения**

Прежде, чем обсудить дополнительные пути, которыми можно продлить осознанный сон, необходимо научиться замечать предупредительные знаки окончания сновидения. Они включают в себя:

- ✓ потерю ясности или глубины;
- ✓ исчезновение образов или людей;
- ✓ потерю чувствительности сновидческого тела.

Как только осознаёшь физическое тело на кровати, ты зашёл слишком далеко в состояние пробуждения и вряд-ли вернешься в сон. Однако, никогда не вредно пытаться поддержать сновидение разными способами...

### **Чтобы дольше побыть в кемаре, если тебя выталкивает в явь**

- 1) с напором представить, что находишься не в сновидении, а наяву, ощущая сновидение своим дневным восприятием – всё вокруг мгновенно станет более ярким;
- 2) вообразить впереди себя золотую точку и бежать к ней или просто двигаться навстречу, затем расширить её и впрыгнуть в неё – всё вокруг станет чётким, картинка сна не будет распадаться;
- 3) расширить зрение на 360° (поначалу это состояние может утомлять, но именно оно является естественным для души и потому даёт почти полное осознание);
- 4) смотреть на границы между сильно отличающимися цветами (например, синий и красный);
- 5) бывает трудно заснуть, когда тело испытывает неудобства, точно так-же – если ведогонец испытывает телесные ощущения, проснуться не так-то просто, посему сразу-же после осознания нужно начать вызывать ощущения любыми удобными способами (растирать лоб, тереть руки и ноги и т.п.), и сновидение будет длиться ровно столько, сколько будешь этим заниматься;
- 6) поначалу, попав в сновидение, не пялиться в одно место, а смотреть бегло, то там, то сям; использовать боковое зрение и взгляд вникуда (когда сновидения станут достаточно чёткими, чтобы не рассыпаться от пристального взгляда, тогда можно смотреть, как хочешь);
- 7) если при засыпании или в сновидении тебя отвлекает внешний звук из мира яви, то сосредоточиться на сушумне; наяву-же полезно поразмышлять о непостоянстве и двойственности всего сущего или сделать подношение божеству;
- 8) постоянно что-то делать, чем-то заниматься, не стоять в бездействии;
- 9) в сновидении топнуть по земле (полу) или потрогать любой иной образ сновидения и приказать: "Удерживайся!" в смысле, чтобы изображение не пропадало, и чтобы ты долго тут находился;
- 10) если чувствуешь, что сновидение блёкнет и скоро исчезнет, то быстро несколько раз сделать то, благодаря чему ты осознался в этот раз (например: посмотреть себе на руки или на одежду, если ты одет);
- 11) если есть «воспоминания» из текущего сна, - надо вспомнить их;
- 12) стараясь расслышать весь диапазон внутренних звуков, прислушиваться к фоновому шуму, гулу, свисту, звону, гудению, шипению или голосам (можно стараться усилить их, а по мере сновидения – поддерживать постоянно);
- 13) если ты увидел в сновидении то, чего желал, а оно начло расплываться, то немедленно перевести взгляд на что-нибудь другое;
- 14) время от времени ощупывать всё или всё время держаться за воображаемую (или создай её) нить или канат, словно идёшь разматывая клубок;
- 15) как только изображение начнёт угасать, упасть на спину;
- 16) совершить прыжок через голову назад;



- 17) когда чувствуешь, что сейчас тебя выкинет в явь, сложить руки лодочками, прижать одна к другой, и дуть в них, близко поднося руки к лицу;
- 18) поддержать в руках тёплый предмет;
- 19) хлопать в ладоши, и с каждым хлопком сознание будет проясняться;
- 20) если сновидение разваливается, упереться там в любую поверхность и раздирать её на куски или быстро делать любые другие осмысленные движения, вызывающие ощущения (трогать руками всё, что ни попадая; менять вещи местами; прислоняться ко всему вокруг; плясать; петь и т.п.);
- 21) когда чувствуешь, что теряешь власть над сновидением, скрестить руки на груди и уставиться в землю;
- 22) когда сновидение начинает пропадать, вогнать руки в какую-нибудь вещь и схватить её за образовавшиеся края;
- 23) когда сновидение рассеивается, как-бы уснуть, задремать в нём, и тогда начнётся новое очень явное сновидение;
- 24) просто вознамериться никуда отсюда не уходить, и всякий раз повторять это намерение;
- 25) после каждого пробуждения не трогать плотное тело вниманием, оставляя его полностью неподвижным и расслабленным.

Когда тебя выдёргивает из сновидения, это напоминает, как будто тебя кто-то тянет за ниточку, привязанную где-то между лопаток, или кто-то щупальцей бьёт по точке сборки. В 1-м случае это вызвано нехваткой настройки, а во 2-м чьим-то нападением.

Когда сновидение начинает пропадать, не хватай там никого за легко возбудимые части тела и сам этими частями ни к кому не прислоняйся (к вещам можно, но не желательно) и даже не думай об этих частях, иначе это только немного замедлит "развал", но всё равно вытолкнет тебя в явь.

Если чувствуешь, что тебя всё равно вынесет в явь, не жди пока это произойдёт само собой, а сделай это сам – сознательно. Тогда твоя воля укрепится.

### **Притягивание осознания в сновидение из яви**

*Шаг 1.* находясь в сновидении, встать с прямой спиной.

*Шаг 2.* согнуть руки в локтях под 45° или больше пока можешь сохранять ровное положение предплечий; кисти рук находятся по бокам и немного спереди туловища, ладонями вниз; пальцы собраны так, словно ты собираешься нанести удар ребром ладони.

*Шаг 3.* взглядом вниз куда посмотреть вниз перед собой на расстояние 1-2 метра, в середину видимого поля, представляя, что там находится мир яви; выдохнуть.

*Шаг 4.* вдохнуть одновременно через рот и нос.

*Шаг 5.* подвести ладони к груди так, будто в ней есть отверстие, и ты зачерпываешь в него что-то снаружи, представляя, что зачерпываешь из яви недостающее внимание.

*Шаг 6.* поднять голову вверх и одновременно с этим медленно закрыть глаза и тянуть силу из мира яви с помощью глаз, вдоха, сжатых зубов, рук – всем, чем можешь, всем своим существом, будто тянешь верёвку на себя.

### **Притягивание осознания в явь из сновидения**

Делать наяву то-же самое, что в *притягивании осознания в сновидение из яви*, но в *шаге 3-м* смотреть не в середину, а по краям и воображать, что там находится мир сновидений, и, исходя из этого, в дальнейшем притягивать своё осознание, обронённое в других мирах.



## Чем заняться в сновидении?

Сначала развивай способность находиться в сновидении как можно более долго, занимаясь настройкой сновидения. Когда это достигнуто, то можно и порезвиться.

Поскольку в сновидении возможно всё, делайте там то, что не получается наяву. Ходи по воде, оживляй мёртвых, режь камни ладонью, кушай битое стекло и острые ножи. Отправься в то место, куда давно хотел, но не мог. Постарайся увидеть то, чего не видели прежде (места, людей, явления...). Возжелай, например, увидеть то, что видит глаз пчелы или увидеть своё тело изнутри или что-то ещё более изощрённое. Ощущайте всё, чего не ощущал прежде. Ощути просветление, дыхание рыбы под водой (если-бы ты был рыбой), прохождение сквозь стену и прочее. Можешь стать огромным как Земля или как Вселенная или ещё больше, или стать меньше самой малой песчинки. Ни в чём себе не отказывай.

Если нужно что-то выучить, учи это в сновидении, а наяву, когда выученное надо будет рассказывать, ты будешь вспоминать и рассказывать своё сновидение, не говоря никому о том, что это сновидение. Это гораздо приятнее, чем что-то зубрить.

Если занимаешься хатха-йогой, то самые сложные асаны можно разучивать в сновидении, тогда делать их наяву станет легче. Точно так-же можешь делать в сновидении то, что задумал сделать наяву, создавая и проживая в сновидении события, которые хочешь прожить наяву.

С увеличением степени осознанности, уменьшается способность делать в сновидении то, чего не можешь наяву. Например, ты помнишь о том, что в сновидении можешь просунуть руку сквозь стену, но вот ты в мире сновидений с размаху бьёшь по стене кулаком и чувствуешь настоящий удар кулаком по стене, вместо прохождения сквозь нечто густое. Поэтому надо не сомневаться в том, что ты способен в сновидении сделать что угодно, и ничто не может тебе помешать. Или-же совершать чудеса медленно; например: упереться лбом в близлежащую твёрдую стену, начать глубоко дышать (можно и без этого), и – с каждым вдохом влезать в стену глубже и глубже. Нужно каждый раз в сновидении вытворять что-то такое, чего не бывает наяву. Это обязательно!!! Самое главное тут: совершая действие, не думать, а просто сделать это!

Есть и другой подход к тому, чем заняться в сновидении. Согласно этой точке зрения, оказавшись в сновидении, ты должен стремиться оказаться в определённом месте, куда тебе хочется попасть, а вместо того ты должен пожелать или мысленно попросить всем своим сознанием оказаться там, где ты можешь получить то, что необходимо для твоего развития, - и в тот-же миг ты окажешься там.

Ещё один подход заключается в т.н. «поиске живого».

Даже если у нас 0 осознания, мы всё равно остаёмся тут и нас никуда не выбрасывает, а в ОСе как только мы потеряли осознанность, нас тут-же выносит. За счёт чего мы удерживаемся здесь, в этом мире? Можно сказать, что из-за привязок, потока мыслей и вообще всего, что удерживает точку сборки непоколебимой. Но привязки-то эти где находятся? В теле. Значит, нас здесь удерживает плотность наших тел.

Точно так-же и с ОСами: если сновидческое тело нарастил, то ты можешь даже иногда терять часть осознанности и тебя при этом никуда из сна не выкинет. Чтобы нарастить массу сновидческого тела, надо наяву делать упражнения вроде хатха-йоги, а в ОСе поглощать силу того мира и существ того мира.

Дело в том, что сама обстановка сновиденного мира как-бы не живая, потому что она нас почти не подпитывает. Если-бы это было иначе, нас-бы оттуда не выносило. Но всё-же там есть объекты, излучающие силу, поиску которых и стоит посвятить свои ОСы:

1. *население* – любого рода духи. Как только они оказываются рядом, у тебя само собой случается полу-ОС, потому что сила всегда течёт от сильного к слабому, т.е. от духов к тебе. Можно подпитываться осознанно – наводи взгляд на грудь духа и намеревай впитать его силу. Ещё можно правой ладонью всасывать пустые оболочки.
2. *пространства и проходы в них* – самый простой пример это сдёргивание с зеркала или с телевизора его изображения, словно сдёргиваешь вуаль или перелистываешь страницу. Можно так листать и воздух, но тогда место должно выглядеть как дверной проём или колонны, и надо чётко знать, куда именно портал ты собираешься открыть. Как только открыл, вдыхайте в себя тамошний воздух как можно больше.
3. *стихии* – найди любые проявления стихий: пей воду, купайся, открывайся дуновениям ветра, трогай и слушай землю, бери спички и разводи огонь... всё это добавляет осознанности, т.к. стихии – живые.
4. *еда* – найди еду или место, где можно достать еды или вообще любые средства подпитки. Жуй медленно, важны твои ощущения и как можно более полное восприятие поглощаемого.
5. *ты сам* – да, да, ведь ты тоже излучаешь силу. Ощупывай себя, растирай ладони, дуй на ладони, хлопай себя по ягодицам, вращай по телу в местах расположения чакр – всё это помогает удержаться.
6. *внешние силы* – попробуй делать в ОСе цигун, мудры и т.п., попробуй настраиваться на потоки, каналы и эгрегоры. Всё это источает силу и волной ведёт за собой, помогая передвигаться.

## Влечение сна

Как только ты выходишь из тела или осознаёшься во сне, тебя куда-то влечёт. Это естественно, ведь для осознания нужно движение. Но ты делаешь эти движения через силу, со всей своей грузностью или-же со всей невнимательной поспешностью. Потому ты тратишь силу при движении и тебя выносит обратно в тело.

Как уже было сказано, в сновидении тебя куда-то влечёт. Отдать себя этому влечению, и тогда тебя потянет куда-то, и полетишь туда очень легко, без напряжения. Это может выглядеть как запрыгивание на некую невидимую волну, возникающую из воздуха. Выставь вперёд ладони, и будешь автоматически получать силы при этом полёте. Не нужно направлять волю на то, куда именно лететь. Направляй волю только на то, чтоб следовать этому влечению, которое само тебя тянет. И так по дороге тебя будет постоянно накачивать силой и никуда ты из сна не вывалишься, а сон будет очень реальным, осознанность не пропадёт, никакие духи не будут на тебя нападать.

Но если ты отключишься от влечения, захочешь сам что-то натворить - вот тут и начнётся трата силы, и дальше всё будет как всегда, хотя всё-же задержаться в ОСе ты сможешь чуть подольше, чем обычно.

## Чтобы летать в сновидении

- 1) перед засыпанием представь муху или пчелу, жужжащую у твоей головы. Насекомое может быть и другое, главное: чтобы оно жужжало, т.к. именно звук осуществляет настройку. Надо преодолеть страх или брезгливость, которая возникает при этом. Пчела



кружится вокруг тебя, а ты, закрыв глаза, отстранённо пытаешься предугадать её полёт, и продолжаешь делать это во время засыпания;

- 2) перед сном сказать или подумать: "Летать... Летать? Что такое «летать»? Как это делается?... Я узнаю об этом в сновидении" (такого-же рода утверждение можно применять к чему угодно другому, например: увидеть что-либо в сновидении);
- 3) перед сном, желая летать в сновидении, поднять руки вверх и попрыгать или махать руками как птица и прыгать;
- 4) заснуть, высунув из-под одеяла голые ступни (в помещении не должно быть холодно!);
- 5) оказавшись в сновидении, поднять обе руки вверх или расставить их по-птичьи и взмахнуть ими (если сможешь сделать это в ярком сне, это преобразует его в сновидение);
- 6) оказавшись в сновидении, не подпрыгивая, поднять от земли сначала одну ногу, а потом другую или обе сразу, и ты окажешься в невесомости, теперь лети;
- 7) в сновидении продлить прыжок вверх;
- 8) в сновидении прыгнуть с высокого здания или горы;
- 9) в сновидении упасть назад (при этом может смениться место действия);
- 10) в сновидении толкнуть почву (пол), чтобы она ушла из-под ног;
- 11) в сновидении подняться вверх по невидимой лестнице;
- 12) в сновидении водить рукой по любому чакровому месту на ведогонце и начнёшь взлетать.

Если ты намеревался летать, а оказался в постели с красоткой, то отвернись от неё и уходи, потом лети, или улетай прямо из её объятий или летите вместе с ней (скорее всего, она в полёте исчезнет). И точно так-же поступай во всех случаях, когда что-то идёт не так, как ты задумывал, никогда не отступай от своего намерения, вне зависимости от обстоятельств.

Летать можно просто, а можно следующими способами:

- 1) плыть сквозь воздух, как по воде;
- 2) лететь, вытянув руки вперёд;
- 3) махать руками, как птица;
- 4) представить, что руки пропускают через себя толкающую силу, с помощью которой ты можешь отталкиваться от пространства и таким образом набирать высоту;
- 5) шагать сквозь воздух;
- 6) использовать ковёр-самолёт, облако и т.п.

Можно летать вперёд-назад, вверх-вниз, вертеться в воздухе, летать вниз головой и как угодно ещё.

Некоторые советуют не тратить свои первые ОСы на полёты потому, что в воздухе мало или вообще нет объектов, за которые можно уцепиться для сохранения осознания. Однако, если с большой высоты полёта направить взгляд вниз, от земли до неба увидишь множество крупных соединённых вместе шаров. Если лететь на большой скорости и смотреть как меняется восприятие пространства, опять увидишь шары, но теперь – очень маленькие.

### **Способы скоростного перемещения**

- 1) даже если не видишь серебряной нити, представить что она есть, и руками перебирать по ней как по канату – если перед собой, то будешь быстро двигаться вперёд; если за спиной, то назад; если над головой, то вверх; если снизу, то вниз;
- 2) если перед тобой преграда, то найти в ней отверстие (хотя-бы самое маленькое) и посмотреть в него, а затем оказаться там, куда смотрел;
- 3) уставиться в точку на отдалении от тебя и намереваться туда не прийти, а прилететь или не пойми как быстро там оказаться;
- 4) видя что-либо впереди, ощутить себя движущимся к этому и ощутить это движущимся к тебе – сразу там окажешься;
- 5) чётко представить цель, разрезать пространство и шагнуть туда – во время перехода всё будет белым как в тумане, а потом будет казаться весьма явным.

### **Проходить сквозь объекты**

- 1) проходить медленно и плавно, словно это совершенно естественно;
- 2) быстрым шагом, прыжком или с разбега набежать на стену, не всматриваясь в неё (можно смотреть в другую сторону или закрыть глаза), с сильным желанием проникнуть сквозь неё;
- 3) подходя к стене, закрыть глаза и пожелать пройти сквозь неё, представляя, что стены нет, либо она прозрачная и проходима;
- 4) левой рукой дотронуться до стены, и под рукой она становится полупрозрачной, затем ты надавливаешь, и рука проходит как через пластилин.

Если при прохождении возникнет сопротивление плоскости, то надо его продавливать, продолжая стремиться пройти. Ты можешь почувствовать сопротивление и тепло, но всё равно пройдёшь.

После того, как ты прошёл сквозь объект, дырка в нём начинает зарастать и через некоторое время, всё станет как обычно. Или-же никакой дыры вовсе не будет, т.е. ты прошёл сквозь стену не так, словно прошиб её, а так, словно стены там и не было.

### **Поиск знаний**

Если нужные сведения связаны с нужным человеком, то можно вознамериться увидеть такой сон, где этот человек всё тебе рассказывает, или-же в кемаре спрашивать всех подряд о том человеке. Если нужные сведения не связаны с кем-то определённым, то можно поискать в кемаре духов, некоего мудреца или вообще кого-то такого, кто должен знать всё. И в том и в другом случае может оказаться так, что не все захотят с тобой общаться или говорить тебе правду.

Так-же для получения знаний можно искать надписи, книги, радио, телевизор и прочее. При этом важно искать не просто объект как таковой, а искать его с тем умыслом, что он обязательно будет содержать ответ на нужный вопрос. Недостатком данного способа является то, что при возникновении встречного вопроса придётся искать новый источник сведений.



Ещё можно просто пожелать оказаться в таком сновидении, где происходят нужные события, и за счёт простого наблюдения можно понять, что было, как, где и почему. Тут важно не вмешиваться в происходящее, а просто наблюдать.

### Ложное пробуждение

*Ложное пробуждение* или *ложное просыпание* – это когда просыпаешься и понимаешь, что что-то не так, в окружающей обстановке витает странное чувство неизвестности, время кажется замедленным, возникает неясное беспокойство, после чего оказывается, что ты всё ещё в сновидении. Ложное пробуждение может происходить сколько угодно раз за ночь; при этом сновидение воспринимается очень ярко и явно.

Когда ложное пробуждение происходит больше одного раза, оно называется *вложенным сном*. Когда ложное пробуждение или вложенные сны происходят с тобой в состоянии предсознательного или яркого сна, это называется *ступенчатым сном* и яркости, подобной яви, в них нет, всё блёкло.

Зачастую ложные просыпания случаются в двух случаях:

- 1) когда утром, после звонка будильника снова засыпаешь, но тебе кажется, что ты проснулся и собираешься на работу;
- 2) когда снится кошмарный сон и ты, спасаясь от преследователя, просыпаешься, но не наяву, а в другом сне, где кошмар продолжается.

Обычно при ложном пробуждении время пребывания в сновидении кажется неограниченным и этим надо пользоваться. Как только ты распознал, что пробуждение было ложным, сразу вспомни, что ты хотел сделать в сновидении, и займись этим.

Но бывают и всего лишь проблески ложного пробуждения, время пребывания в них недолгое. Это когда ты вроде-бы вышел из сновидения или из простого или яркого сна, лежишь на своей постели и не встаёшь. При этом вне зависимости от того, открыты твои глаза или нет, ты видишь какие-либо места своего тела (даже те, куда обычным зрением заглянуть не можешь) и какие-либо места помещения, где спишь. Всё это кажется несколько более ярким, чем обычно, но тебе не хочется вставать, ты снова хочешь заснуть и поэтому не распознаёшь ложного пробуждения. Часто проблеск ложного пробуждения бывает после того, как в сновидении ты занимался любовью.

Если ты в ярком сне или сновидении говоришь или думаешь о каком-либо предыдущем ярком сне или сновидении, то после этого ты можешь испытать чувство пробуждения в собственной постели – так сознательно вызывается ложное пробуждение.

Иногда после ложного пробуждения бывает сложно вернуться в явь. Отчасти это вызвано неспособностью распознать, где находишься – во сне или наяву. Чтобы таких трудностей не возникало, необходимо выработать для себя какой-нибудь знак, благодаря которому ты будешь понимать, что находишься в сновидении. Этому очень хорошо помогает проверка яви. Так-же хорошо действует, если ты привыкнешь в сновидении ощущать свои ладони сновидческого тела – это ощущение весьма отличается от тепла ладоней плотного тела, а потому сразу после пробуждения (ложное оно или настоящее) вызывай у себя это ощущение и определяй: тепло-ли это ладоней плотного или-же сновидческого тела. Если это тепло ладоней сновидческого тела, то пробуждение – ложное.

Применяй и другие способы проверки яви. Например: в сновидении часы никогда не показывают правильное время, а то и вообще отказываются показывать хоть какое-то, или сами выглядят странновато. Со временем сновидение будет становиться всё более явным, и некоторые способы проверки яви будут обманывать тебя: несколько часов покажут хоть и неправильное, но одинаковое время, чем собьют тебя с толку. Из-за этого ложные пробуждения будут случаться всё чаще и чаще. Посему употребляй *лучший способ проверки яви*, который указан в упражнении "Яркий сон с помощью проверки яви" – уж настоящий-то костяной позвоночник у сновидческого тела никогда не вырастет! А если и этот способ тебя не убеждает, то попробуй, не отрывая ступней от земли, коснуться земли кончиком носа!

Ложное пробуждение это преддверие 2-х Врат, т.к. действует почти так-же как смена сновидений.

### Чтобы вернуться в явь, если чувствуешь опасность

- 1) вознамериться сейчас-же вернуться;
- 2) вспомнить о своём плотном теле, и пусть оно притянет тебя к себе;
- 3) вообразить и почувствовать (или только почувствовать), как от пупка, середины тела, головы или ещё откуда тянется серебряная нить, связывающая тебя с плотным телом, и сосредоточиться на ней (можно подёргать), чтобы она вернула тебя в мир яви;
- 4) двигать головой из стороны в сторону;
- 5) лечь на спину или ждать, пока проснёшься по-настоящему;
- 6) вернуться в место, где началось сновидение;
- 7) найти место, похожее на твою спальню, и, если на твоей кровати никто не лежит, то кинуться туда;
- 8) сказать: "Я один и неделим";
- 9) с силой произнести: "Чур!" или "Чур меня!";
- 10) кричать как можно сильнее и громче, чувствуя как крик не только воспроизводится тобой, а ещё и выходит из тебя (этот способ может сильно тебя обесточить, но зато действует очень быстро, а если есть кто рядом, то и пугающе);
- 11) войти в зеркало безо всякого желания куда-либо перенестись, а просто войти, постоять и выйти – это несколько ослабит удержание точки сборки и после этого можно ещё раз попытаться вернуться домой (иногда вхождение в зеркало само по себе выбрасывает в явь).

Чтобы в сновидении было легче вспоминать о плотном теле, наяву иногда отводи себе время и место, чтобы примерно пол-часа поразглядывать своё плотное тело (очень хорошо, если ты полностью раздет), ощутить, что у тебя есть кожа, пройтись полем сознания по всему телу, словно облучая его, запомнить как ощущаются разные места тела и т.д. Потом в сновидении сосредоточься на сновидческом теле и ты поймёшь, что оно не испытывает этих ощущений, чувства у него совершенно иные; а если неимётся вернуться, то воображением воспроизводи эти ощущения, отсылая себя в плотное тело. Так-же будет полезно наяву иногда завязывать себе глаза (или просто держать их закрытыми) и некоторое время сначала всюду трогать себя, а потом ходить наощупь. Это усиливает осознание плотного тела, а значит: будет легче вспомнить о нём в сновидении.

На основе неспособности вернуться в явь, можно совершить и выход из тела. Для этого наяву вбей себ в голову мысль, что явь – это сон, а сон – явь, и сейчас ты находишься во сне, а потому должен как можно скорее проснуться, т.е. оказаться в кемаре. И стремись сделать это с тем-же ужасом и упорством, как если-бы ты не мог вернуться домой из кемара.

### Развитие подсознания в сновидении



**Шаг 1.** в бодрствовании пусть твой друг выберет яркую картинку или яркую вещь и запомнит её во всех подробностях, но не показывает её тебе.

**Шаг 2.** перед сном говорить себе, что образ, выбранный твоим другом, появится в твоём сновидении.

**Шаг 3.** выполнить *вызывание*, но теперь уже не *яркого сна*, а *сновидения*.

**Шаг 4.** войти в сновидение.

**Шаг 5.** искать в сновидении тот образ, который, по твоему мнению, выбрал твой друг.

**Шаг 6.** утром рассказать другу своё сновидение и спросить – угадал-ли ты на счёт того образа.

Когда будешь делать всё это в следующий раз, то до отхода ко сну попробуй в своём обычном состоянии догадаться, какую вещь выбрал твой друг.

Полученный итог не обязательно верен, но способствует развитию подсознания. Однако, стоит стремиться, чтобы итог был всё-таки верен.

### Советы и замечания

- при попытке выхода из тела, если не получается одна техника, следует сразу-же сменить её на другую (выбор огромен), - таким образом, за одну ночь можно перебрать около 6-ти разных техник и хоть какая-нибудь да сработает;
- во время применения разных техник или-же отдельно от них имеет смысл вспоминать удачный опыт их применения, как-бы вызывая достигнутый ранее эффект заново, стремясь немедленно его достигнуть;
- всё, что ты делал для получения ярких снов, за исключением их толкования, можно делать и для достижения сновидений;
- если ты делал что-то для снобдения, но у тебя не получилось, то, скорее всего, ты увидишь яркий сон;
- работая со сновидениями, на яркие сны можно не обращать внимания, ибо зачем они теперь?
- если ты попал в яркий сон и какими-то действиями преобразовал его в осознанный, то, проснувшись, воспроизведи эти действия наяву – это придаст силы; можешь воспроизводить их перед засыпанием, тогда это сделает попадание в сновидение более вероятным;
- на первых порах хорошо-бы несколько месяцев побыть в полной темноте и с открытыми глазами поразвивать воображение;
- днём развивай чувство отстранённости от всего, спокойствие, невовлечённость; отдавайся целиком каждому делу, но внутренне оставайся отстранёнными;
- чтобы легче осознаваться, нужно засыпать с бамбуковой палочкой, зажав её под мышкой или справа, либо с какой-нибудь вещичкой в кулаке – тогда вместо сосредоточения на отслеживании мига засыпания надо сосредотачиваться на ощущениях сжимания вещички;
- если будет яркий сон о месте, которое очень похоже на место, виденное тобой наяву, то пристально исследуй все его особенности (в полу-сознательном состоянии это иногда возможно) и как только обнаружишь хоть одно (даже самое незначительное) отличие от этого места в яви, сразу осознаешь, что спишь;
- иногда бывает так, что делаешь какое-нибудь упражнение, которым нужно заниматься строго каждый день, а потом вдруг безо всякой причины 1 день не позанимаешься, но если в этот день вознамеришься сновидеть, то обязательно получится;
- первые выходы следует совершать за 1 час до сна или сразу после пробуждения, и никак иначе (особенно это относится к ВТО);
- при засыпании, сразу после того, как возникнет ощущение онемения в точке между глазами, возникнут неясные, смутные мысли о людях, окружающей обстановке и прочем. Они являются причиной сновидений, так что если осознаешь их (это будет подобно вдеванию нити в игольное ушко), ты будешь продолжать видеть сон. В это время, не открывая глаз, втяни своё вытекающее вещество сновидений обратно и направь внимание на сновидение, не позволяя ему рассеяться и перейти в состояние бодрствования;
- проснувшись, следует подумать о том, что хотя ты уже не спишь, но ведь пространство сновидений от этого никуда не пропало, вот и сосредоточься на том, что ты находишься и тут и во сне одновременно, - это поможет снова заснуть и ещё раз попытаться выйти из тела;
- если при выходе из тела не осознаёшь какие-то точки на теле, то они привязаны к телу и остаются здесь, т.е. ты потеряешь некоторое количество точек – в ведогонце их не будет; чем больше себя осознаешь, тем больше будешь в высших мирах, будешь целостней;
- если в сновидении не можешь продвигаться дальше (тяжесть в ногах, невидимая преграда), тогда: если ты шёл, то теперь лети, а если летел, то теперь приземлись и идите – в эту-же сторону или, не меняя способа движения, измени направление движения, ибо ты наткнулся на границу между мирами (на неё можно наткнуться нарочно, если всё время идти в одну сторону, не сворачивая);
- когда ещё только учишься осознаваться во сне, бывает время, когда несколько дней или седмиц подряд всегда удаётся осознаваться даже если ты не очень-то усердствуешь, а потом, когда ты к этому привык, оно куда-то девается и некоторое время ты вообще никак не можешь осознаваться, хотя личной силы для этого вроде-бы вполне хватает – в это самое время, когда не можешь осознаваться, сохраняй полное наплеватьство ко всему, ни кому и ни чему не придавай вообще никакой важности ("А пошло оно на фиг!", "Гори всё синим пламенем!", "Ну и хрен с ним!", "Экая важность! Ничего особенного", "Всё к лучшему") и больше пребывай во дрёме, ибо чем отстранённой ты проведёшь это время, тем лучше это скажется на дальнейших занятиях снобдением;
- можно начать новое сновидение с того места, где закончил старое (недавнее или любой давности);
- находясь в сновидении, попробуй нарисовать круг вокруг какого-либо строения (например, своего дома) – вряд-ли получится;
- оказавшись в сновидении, найди там возвышенное ровное место и сложи из небольших камней конус высотой тебе по пояс или по грудь; просто подожди или отвернись и повернись обратно, и через некоторое время перед тобой начнёт происходить нечто странное;
- в сновидении, оказавшись в месте очень похожем на твою явь, измени что-нибудь, например: отломи ручку у своей любимой чашки, и через некоторое время наяву действительно произойдёт это или нечто весьма похожее (ручка сама по себе отвалится либо на ней появится трещина);
- когда возвратился из сновидения, первым делом реши – хватит на сегодня или хочешь ещё, и если хочешь ещё, то не вспоминай ничего о том сновидении, откуда вернулся (вспоминание может включить поток мыслей), и не двигайся, а попробуй ещё раз выйти;
- снобдение расшатывает точку сборки и сила естественного её удержания со временем слабеет, поэтому иногда возможно осознанное погружение в сновидение даже днём без усилий, прилагаемых к засыпанию, но со временем, если ты безупречен, это не будет происходить само по себе, а только по твоему желанию.

**Чтобы избежать болезни Чан (потеря сновидений, разрушение печени и зубов)**



- 1) по возвращении в явь, сомневаться: "Действительно-ли я был в сновидении? Не обман-ли это?";
- 2) по возвращении в явь, не выражать бурных чувств, не восторгаться увиденным в сновидении (для подкрепления можно говорить себе: "Не так-уж это и прикольно... Обычное дело...");
- 3) не воспринимать жизнь наяву как незначительный промежуток между сновидениями, а относится к яви и к сновидениям с одинаковой непривязанностью (но не терять внимания!);
- 4) помнить, что сновидение не является самоцелью, оно является лишь средством для усиления осознания;
- 5) принимать витамин Б<sub>1</sub> и другие витамины семейства Б: Б<sub>5</sub>, Б<sub>6</sub>, Б<sub>12</sub> (Б<sub>6</sub> принимать около 50 мг за полчаса или прямо перед сном); но не усердствовать, а то будут неприятности с кожей;
- 6) пить зелёный чай или чёрный чай с молоком;
- 7) употреблять мёд или сгущёнку;
- 8) свежую траву тысячелистника настоять в кипящей родниковой воде, потом полоскать ею рот;
- 9) жевать смолу или молодые иголки хвойного дерева;
- 10) раз в 2-3 месяца по 3 дня (3-5 стаканов в день) или каждые 2 часа (на ночь можно сделать передышку) 1 раз в 3-6 месяцев пить по 50-75 миллилитров льняного отвара (отвар готовится так: в кипящую воду бросить горсть семян льна и варить 3-4 хвили, пропорция: 1 столовая ложка на стакан кипятка);
- 11) придумать обряд употребления одного или в совмещении нескольких из вышеприведённых способов и всегда чётко его соблюдать.

### **Узнать, как сновидения влияют на тебя**

*Шаг 1.* днём поразмыслить о себе – "Кто я такой? Чего я хочу?" и т.п.

*Шаг 2.* перед сном вознамериться: "Пусть моё глубочайшее Я отразится в сновидениях".

*Шаг 3.* уснуть.

*Шаг 4.* осознавшись, оценить обстановку – "Что я вижу? Я сам собрал этот Мир, следовательно – как я себя выразил? Что это для меня значит? Что это говорит обо мне? Кем я кажусь сейчас? Устраивает-ли меня это?".

*Шаг 5.* когда будешь просыпаться, повторить вопрос: "Кем я кажусь сейчас?".

*Шаг 6.* пробудившись, вспомнить, как ты относился к себе в сновидении, и сравнить с тем, как относишься здесь и сейчас – "Что меня устраивает? Что не устраивает? Что нужно изменить? Как это сделать?".

Хоть это упражнение и направлено на вынесение суждений, помни: во-первых, тебя никто не заставляет его выполнять; во-вторых, гораздо ценнее воспринимать действительность и себя в ней именно таким, какие есть – они просто есть и всё, никакие определения к ним неприменимы, нельзя сказать какие они, они просто есть.

### **Схема прохождения 1-х Врат**

1-е Врата – особый порог, о котором можно говорить бесконечно. И сколько-бы ни было сказано, всегда мало. Потому, здесь, в конце главы, я обобщу всё самое необходимое, что необходимо уметь для прохода 1-х Врат.

#### **1. Энэргетика**

Энэргетические упражнения в каждой системе свои и делать их надо обязательно, т.к. именно они наращивают начальную энэргомассу, при которой ОС и ВТО становятся возможными. Без этого не будет работать ни один способ выхода.

Из упражнений, не привязанных к системам, можно посоветовать, например, такие:

- 1) вытянуть руки в стороны и кружиться слева направо – при кружении происходит наматывание серебряной нити, т.е. притягивание сновидческого тела к себе;
- 2) закрыть глаза, посмотреть в пространство, осознать энэргию вдали пространства и втягивать её в середину себя.

#### **2. Проход через яркие сны и ОС**

п.1. Нарбатывая способность ярких снов. Чтобы достичь ярких снов, надо поставить себе цель увидеть во сне что-то определённое – свои руки или какую-то вещь (например, зеркало).

п.2. Преобразуй яркие сны в ОСы. Для этого поставь более сложную цель – когда увидишь во сне заданную вещь, ты должен сделать проверку яви (убедиться, что это именно сон, найти такие признаки, меты сна).

п.3. Упрочь себя в ОСе. Для этого, после того как найдена заданная вещь, соверши настройку сновидения

#### **3. Проход через ВТО**

п.1. и п.2. замени на практику ВТО.

п.3. – тот-же.

#### **4. Проход не для всех**

п.1. и п.2. могут быть заменены на одно из 4-х:

- 1) Око – его видят лишь те, кто освободился от кармы (иными словами: потерял человеческую форму, обрёл чистый взгляд); когда они созерцают темноту перед закрытыми глазами, или даже когда просто закрывают глаза, сразу появляется Око, при сосредоточении на коем, оно утаскивает их в ОС или в другой мир;
- 2) сновидческий орган – может быть в области любой одной из чакр, при сосредоточении на нём происходит ВТО;
- 3) навигатор – искусственный сновидческий орган, так-же располагается в области одной из чакр, содержит в себе все необходимые состояния, которые вскрываются при сосредоточении на нём;
- 4) канал сновидения – особый канал, который дают при посвящении.

п.3. – тот-же.



## **5. Настройка сновидения**

Задачи сновидца:

1. собирать кемар;
2. собираться в кемаре;
3. связывать собранный кемар с собранным телом;
4. проявление единого пространства.

Как только ты осознал внутри сна, осознал миг засыпания или миг отделения от тела, надо сразу немного отойти в сторону, встать на месте и заняться настройкой. Для этого посмотри себе на ладони, затем выбери 3 любых предмета из того, что видишь, и бросай на них короткие взгляды – пару раз бросили взгляд на предметы, затем снова посмотрел на ладони, и так много раз. Несколько снов занимайся только настройкой, больше ничего во сне не делай.

Есть и другие способы настройки сновидения, но самое важное это именно техники с глазами, т.к. через глаза действует воля, глаза создают Линии Мира.

## **6. Питание**

Как только сделал настройку (или вместо неё), надо найти источник питания. Обычно питаются пустыми оболочками, т.к. разум строит их из твоей-же энергии – поглощая их, возвращаешь себе свою-же силу. Поглощать можно 2-мя способами:

- 1) вытянуть правую руку и засасывать ладонью;
- 2) направить взгляд на грудь жертвы и пить анахатой.

## **7. Критерий пройденности**

Появилась возможность осознавать миг засыпания и миг отделения от тела.

Стали случаться ложные пробуждения.

Появилась возможность находиться в сновидении достаточно долго.

Появилась возможность выйти из тела когда угодно примерно за 20 хвиль.

## **8. Перед и после**

Перед прохождением 1-х Врат необходимо приманить сновидческое тело. Кто имеет посвящения в такие системы как космоэнергетика, рэйки, сокаи и т.д., могут просто дать каналам задание привести к тебе своё сновидческое тело и прикрепить его к физическому телу. Для всех остальных – способы описаны в 8-й главе.

После прохождения 1-х Врат начинается подготовка ко 2-м Вратам.

Подготовка состоит из двух пунктов:

- 1) очистить тональ – для этого можно, например, сделать, как минимум, 1 полный перепросмотр (иначе будешь бояться неоргаников, а они будут тебя использовать по полной);
- 2) научиться видеть энергию в сновидении (иначе не сможешь различать какой лазутчик куда ведёт).

## **Глава 10: Ясный Свет**

### **Глубина**

Глубина – это пространство незапоминаемых снов. В нём можно выделить не менее четырёх слоёв:

1. ГЛУШИЛКА – здесь нет снов, но есть поток, создающий ощущение, что сны идут, хотя их нет. Человек, попавший сюда, обычно рассказывает утром: «Помню, что сны были, но не могу их вспомнить». Здесь находятся сигналы, поступающие спящему телу: например, если из-под одеяла высунулась нога и замёрзла, то сигнал будит сновидца и т.п. Здесь-же находятся различные состояния, испытываемые во сне, в том числе и приятная сонная неа, когда организм отдыхает.
2. БУФЕРНАЯ ЗОНА – здесь нет полноценных сюжетов снов, здесь плавают лишь их обрывки, не создавая ни определённой местности, ни цельного события. Этот слой выпускает 3D-сеть с узлами в область обычных снов, что находится выше Глубины.
3. ЗАСЮЖЕТНЫЕ ВОЛНЫ – бывает, что наяву пространство рябит или идёт волнами. Во сне ты видишь эти-же волны, но воспринимаешь их как сны с сюжетом. Однако, можно оказаться и просто среди этих волн, воспринимая их именно как волны, а не как что-то иное. Находясь среди волн, стоит лишь сделать шаг влево и повернуть взгляд вправо, и вот уже не волны, а сюжеты снов, но в них надо ещё войти.
4. ДРУГОЕ МЫШЛЕНИЕ – здесь даже частично не может существовать наше обычное понимание и сознание, ибо здесь эти вещи совершенно другие и работают быстрее (хотя понятия скорости здесь нет, его заменяет понятие локальных цепочек действий для управления мирами вроде нашего). Такое сознание бывает у некоторых мёртвых. Слепок твоего обычного сознания, созданный на других слоях Глубины, будет лишь крупницей всего тебя в Другом Мышлении. Здесь есть понятие индивидуальности, но нет понятия личности. Нет понятия смерти, но есть понятие "область осознания". Нет обычного мышления как раздумия, здесь оно мгновенное. Нет неясностей, но всегда, когда выбираешь действия, известны последствия и уровень вероятности каждого последствия. Здесь нет расстояния, тут всё одновременно и вместе, хотя и разделено. Это просто другой мир, гораздо сложнее нашего. Он находится на границе Порядка и Хаоса.

Данное описание приведено для того, чтобы никто не путал Глубину с Естественным Светом.

### **О Естественном Свете**

Естественный Свет – это время между полным отключением ума и его включением, промежуток между прекращением одной мысли и рождением следующей, пространство между одним сновидением и другим. Это-же состояние называют *Ясный Свет* и *перекрёсток миров*. Узнавание Естественного Света достигается во время между прекращением переживаний бодрственного состояния и самым началом переживаний состояния сна.



Очень частое пребывание в этом состоянии даёт возможность осознать себя в миг умирания, когда придёт время умирать, и таким образом продолжить своё сознательное существование в другом теле. Если, находясь в состоянии Естественного Света, ты засыпаешь, то само по себе происходит так, что ты осознанно оказываешься в сновидении.

Перед тем, как начать осваивать Естественный Свет, хорошо-бы одну или больше ночей не поспать. Затем лечь спать, но оставить возле себя бодрствующего человека, чтобы он 3 раза за ночь разбудил тебя и спросил: "Находился-ли ты в осознании? Видел-ли сны? Не впал-ли в глубокий сон?". Можно и самому себя так спрашивать.

Чтобы попасть в Естественный Свет сразу из яви, нужно пристальным взглядом или взглядом вникуда смотреть на что-либо как на видимое впервые, но безо всякого любопытства, пока изображение не начнёт шалить – менять краски, тени и прочее. Когда перед глазами мгновенно вспыхнет чернота, нужно не двигать глазами, не испытывать никаких чувств, и намереваться как можно дольше видеть эту черноту.

Чтобы попасть в Естественный Свет из полусна, нужно, улавливая миг засыпания, отключить ум и перестать следить за происходящим, но с тем умыслом, чтобы через некоторое непродолжительное время опять начать следить. Предварительно и/или во время этого можно воображать букву А белого цвета в сердечной чакре или сосредотачиваться на макушке. Так-же в Естественный Свет может вынести очень долгое наблюдение мига засыпания.

Чтобы попасть в Естественный Свет из сновидения, нужно в сновидении резко мотнуть головой и проснуться, разбудить себя, и тебя вынесет в Естественный Свет, если не проснёшься. Или в сновидении намеренно долго стоять внутри стен, утопать в воде, выпрыгивать из окна головой или спиной вниз, разрезать руками пространство и входить в разрез, и т.п. – такие действия могут вынести тебя во странное подвешенное состояние (есть вероятность, что это будет Естественный Свет или весьма близко к нему), но может вынести и просто в другой мир. Или можно подойти к стене и добиться её растворения, затем растворения всей картинки сна, но при этом ты сам не должен выходить из сновидения, т.е. вокруг тебя ничто и ты находишься в этом ничто. Или можно отслеживать промежутки между концом одного сна и началом другого, и стараться задержаться в них.

### **Сердцевина Естественного Света**

Сердцевиной Естественного Света является состояние, граничащее с вакуумом, наступающее после глубокого осознания. В это время настаёт пустота в голове, поток сюжета затухает, видимые образы рассыпаются и в окружающей обстановке остаётся ничто, вся обстановка исчезает как таковая. Исчезает ощущение тела, воздуха, сознания. Остаётся только знание. Далее можно, стоя на последней ступеньке до полного Ничто, сделать шаг в сторону и выходить на уровни Видения, управления реальностью, путешествия...

Сердцевина Естественного Света достигается, если в сновидении попасть туда, где ты никогда не был и не представляешь, что там может быть, не давая сознанию нарисовать картинку сюжета, чтобы мозг не имел ни единой зацепки для сюжетирования. Или упасть не на землю, а прямо в землю и провалиться, не раздумывая о том, есть-ли там что-то такое, обо что можно удариться, - нету там ничего! Или свернуться в свою пуповину, не останавливаясь на позе зародыша, и продолжая сворачиваться дальше, превращаясь в маленькую точку.

### **Упражнения, стирающие трудности поимки мига засыпания и вхождения в Естественный Свет**

#### **1**

*Шаг 1.* удалиться в спокойное место, где нет других людей.

*Шаг 2.* вымазать тело пеплом.

*Шаг 3.* принять плотную пищу.

*Шаг 4.* неистово носиться, полностью выплёскивая наружу то, что накопилось внутри, всё препятствующее и отвлекающее.

*Шаг 5.* с жаром молиться, прося переживания Ясного Света.

*Шаг 6.* уснуть в этом пробуждающем переживании.

#### **2**

*Шаг 1.* перед сном помолиться своему просветлённому наставнику или божеству, чтобы он даровал тебе сияние чистого света.

*Шаг 2.* не засыпать глубоко, чтобы за ночь несколько раз просыпаться.

*Шаг 3.* засыпая и пробуждаясь, сосредотачиваться на великой пустоте, исполненной чистого божественного сияния.

#### **3**

*Шаг 1.* вообразить своего духовного наставника неотделимым от твоего осознающего ума.

*Шаг 2.* поместить этот образ в сердечную чакру в виде белого шара со слогом АХ внутри.

*Шаг 3.* перед сном сосредотачиваться на этом образе, следя за тем, чтобы ум был полностью свободен от мыслей.

#### **4**

*Шаг 1.* представить, что ты являешься одним из божественных существ.

*Шаг 2.* вообразить сушумну прямой и прозрачной, как кристалл.

*Шаг 3.* в сердечной чакре спокойно представить священное слово, выражающее неплотское очертание воплощения божества, излучающего вокруг себя чистый, ослепительный свет.

В данном упражнении можно выполнять только *шаг 3-й* – без *1-го* и *2-го*. В таком случае не обязательно воображать себя божеством, а можно просто сосредоточиться на связи с каким-либо божеством.

Пробуждённая сила высшей мудрости направится на поддержание сосредоточенности. Затем видение растворится в сияющем световом пространстве.

Если после этого ты не погрузишься ни в дремоту, ни в сновидение, а будешь переживать состояние парения в безоблачных небесах, то у тебя появится возможность постичь образную суть чистого сияния.

В этом пространстве чистого незамутнённого света следует пребывать с каждым разом всё дольше и дольше.

#### **5**

### **I. Изъяснение дневных занятий –**



Представляя неправдивость сновидения, размышляй с решимостью и убеждением: "Сегодня ночью я помещу свой сон в ясный свет, и из него я возникну в виде божества".

Пребывая в этом умственном пространстве, немедленно войди в состояние расслабленного равновесия, свободного от любой двойственности. Как только ум растворится в ясном свете, само собой возникнет чистое изначальное осознание, подобное бескрайнему пространству – ясное, пустотное, свободное от разумений.

Далее, из того-же умственного пространства, воображай и чувствуй, что ты стал богом, твоё тело приняло вид божества – пустотный и ясный, и без какой-либо привязанности к этому виду. Это должно напоминать появление рыбы на поверхности воды.

## **II. Изъяснение вечерних занятий –**

*Шаг 1.* перед сном помолиться: "Пусть я осознаю ясный свет, и пусть я возникну в божественном виде единства из ясного света".

*Шаг 2.* засыпая, направить свой ум на сияющий белым светом крошечный слог АХ в твоём горле и поместить своё сознание в состояние медитативного покоя и ясности, оставаясь свободным от привязанностей. Твоё состояние осознания должно быть устойчивым, но не напряжённым.

*Шаг 3.* проводить медитацию так, не позволяя мыслям возникать между состоянием сна и сновидения, и, не допуская отклонений, направить свой ум на слог АХ.

Сон обычных людей представляет собой состояние затуманенности ума с погружением во тьму. Но для тех, кто достиг осознания белого света, подобного лучам Солнца на чистом небе, все видимые проявления возникают в полной ясности, без умственных построений, вызывая радость, безо всякого цепляния.

Если ты осознаешь ясный свет состояния лёгкого сна, то одновременно с засыпанием у тебя будет ощущение ясности и пустотности с небольшой степенью умственной привязанности. Если-же ты осознаешь ясный свет состояния глубокого сна, у тебя будет прочное ощущение непривязанности к ясности и пустотности, подобным бескрайнему пространству.

## **6**

*Шаг 1.* полностью расслабиться.

*Шаг 2.* закрыть глаза и в середине сердца вообразить бледно-голубой шар размером с отпечаток большого пальца.

*Шаг 3.* постепенно давать ему расширяться и становиться более рассеянным.

*Шаг 4.* чувствовать этот свет, чувствовать как он лучится из твоего сердца, чувствовать, как в прекрасном голубом свете растворяется помещение, где ты находишься, дом, город, область, страна, весь мир, вся вселенная. Растворяется всё, чего касается этот свет, будь то место, человек, вещь, мысль, образ или чувство. Растворяются все миры.

*Шаг 5.* когда всё внешнее растворится, пусть свет вернётся к тебе и растворит твоё тело. Тело превращается в голубой свет и сливается с голубым светом вокруг тебя. Затем растворится твой ум, всё мышление и все житейские трудности.

*Шаг 6.* ты стал светом. Нет ни внешнего, ни внутреннего, ни тебя, ни не-тебя. Нет ощущения мира и нет ощущения себя. Есть только светоносность в пространстве сердца, которое стало всеобъемлющим пространством. Всё, что возникает, само собой растворяется в голубом свете. Это происходит без усилий. Есть только свет.

*Шаг 7.* растворить в пространстве даже этот свет... Именно здесь нужно пребывать во время сна.

## **7**

*Шаг 1.* обратить свой взор внутрь себя и обрести покой в объятиях белой пустоты, полностью разотождествившись с телом.

*Шаг 2.* в точке чуть ниже копчика вообразить цветок, глядящий бутоном вниз.

*Шаг 3.* воображать, что цветок распускается, и чувствовать, как по сушумне от него поднимается поток праны.

*Шаг 4.* пока поднимается поток праны, творить сердечную молитву (см. кн. «Вход в Магию»), чувствуя сердце, или делать нечто такое, словно слова льются из сердца.

Так достигается Высшее Сознание, только чистое сознание без видений. Сознание, подобно свисающей ленте, подвязывается к состоянию непередаваемого блаженства и покоя.

## **8**

*Шаг 1.* представить и почувствовать, как в сердце зарождаются тысячи синих ХУМов.

*Шаг 2.* ХУМы поднимаются по каналам вверх.

*Шаг 3.* на выдохе они выходят из обеих ноздрей.

*Шаг 4.* распространяясь и наполняя всё пространство и все измерения, они растворяют всё, что им встречается на пути. Их сияние освещает всё пространство.

*Шаг 5.* на вдохе свет ХУМов возвращается, освещая и растворяя тело и ум, пока не останется ни внутреннего, ни внешнего.

*Шаг 6.* выполнять *шаги с 1-го по 5-й* до тех пор, пока не останется только распространяющийся и возвращающийся свет ХУМов. Затем раствориться в этом свете и пребывать в недвойственном состоянии.

Следует выполнять это на 21 выдох и вдох или больше. Нужно заниматься этим в течение дня как можно чаще. Всякий раз, когда ум начнёт мыслить, пусть осознание последует за ним синими ХУМами. Если ум что-то воображает, раствори воображаемое, превратив его в свет. Если ум сосредотачивается на самом себе как на вещи, раствори и его. Можно растворить даже ощущение вещественности, ощущение "здесь и там", вещей и существ.

Слог ХУМ означает "это есть", "это существует", а ты именно им всё уничтожаешь.

## **9**

*Шаг 1.* вообразить, что твоё тело выглядит так-же как тело божества какого-либо уровня.

*Шаг 2.* представить, как сушумна идёт от копчика вверх к отверстию на макушке.

*Шаг 3.* воображать и чувствовать, что внутри сушумна заполнена сущностью просветлённого ума, сущностью чистого осознания, напоминающей падающий снег.

*Шаг 4.* представить сердечную чакру в виде колеса, а на ней – твоего наставника в виде крошечной капли белого цвета с красноватым оттенком.



*Шаг 5.* в середину этой капли поместить белый слог ХУМ размером с горчичное семя, который испускает лучи света цвета ртути и по природе есть вмещенное блаженство. Сосредоточь ум на этом слог.

*Шаг 6.* лучи света исходят с особой силой, и вследствие этого весь мир и его обитатели плавают, превращаясь в свет. Всё это растворяется в тебе как в божестве.

*Шаг 7.* ты как божество растворяешься во свете: с головы – вниз, а с ног – вверх. И всё растворяется в упомянутой капле.

*Шаг 8.* капля растворяется в слог ХУМ, а он растворяется в самом себе снизу вверх, в конце растворяясь в завитке пламени наверху.

*Шаг 9.* всё это растворяется в Ничто. На некоторое время сосредоточь ум на области непостижимого Ничто. Благодаря этому праны входят в сушумну, остаются там и растворяются, порождая мудрость Ясного Света.

## 10

*Шаг 1.* расслабиться так, чтобы в каком положении повалился на кровать, в этом-же положении и заснуть. Чтобы наверняка достичь этого, можно хорошенько вымотаться, сильно устать или вымыться, долго полежать под струями воды.

*Шаг 2.* воображать цепочку из букв А. Цепочка уходит в бесконечность вниз и в бесконечность вверх (вдоль позвоночника над тобой). Иногда она подрагивает, дымчато переливается, поблёскивает.

*Шаг 3.* продолжая шаг 2-й, иногда сосредотачиваться на горловой чакре и иногда воспевать А, А-АХ или АЗ ЕСМЬ.

*Шаг 4.* в середине черепа сказать: "Мой ум выключился".

*Шаг 5.* дожждаться соответствующих ощущений.

*Шаг 6.* сказать себе: "Я нахожусь между выключением и включением, между включением и выключением ума".

*Шаг 7.* дожждаться углубления соответствующих ощущений.

*Шаг 8.* продолжая иногда посматривать на цепочку из букв А и иногда сосредотачиваясь на горловой чакре, углубляться в сон, сохраняя себя в Естественном Свете. Чтобы не потерять осознание, можно замечать как растворяется мир, как возникают перед закрытыми глазами различные краски, и каждый раз про себя отмечать, что это может быть только во сне, а раз ты во сне, то надо быть сознательным, иначе нет смысла пребывать во сне. Можешь так-же говорить себе: "Я погружаюсь ещё глубже в сон", затем наблюдать за своими ощущениями, после чего напоминать себе: "Я всегда осознаюсь, я всегда в Естественном Свете" и снова наблюдать за погружением в сон и за своими ощущениями, вызванными погружением в сон.

## 11



Это изображение охранительницы состояния Ясного Света, так-же называемой охранительницей учения сна. Охранительницу зовут Салчъжэ Дудалма или Салгье Ду Долма, что на тибетском означает «Проясняющая-Вне-Понятий».

Чтобы установить с ней связь и получать от неё силу для вхождения в Ясный Свет, можно в течение дня часто вспоминать о ней, представляя её в образе чистого белого цвета, светящуюся и прекрасную; её прозрачное тело состоит из света; в правой руке у неё кривой нож, а в левой – чаша из вершины черепа; она пребывает у тебя в середине сердца, восседая на белом лунном диске, покоящемся на золотом солнечном диске, который лежит на прекрасном синем четырёхлепестковом лотосе. Ты растворяешься в ней, а она в тебе, ваши сущности становятся едины. Где-бы ты ни был, она всегда с тобой. Можешь с ней разговаривать, а она пусть говорит с тобой (хотя-бы воображаемо; всё это делается только для настройки на Ясный Свет). Когда ешь и пьёшь, то подноси и ей.

Засыпая можно представлять её в виде яркого светящегося шара, представлять её свет, который всюду. Нет ничего, кроме этого света, все различия растворены в нём, и ты слит с ним, ты с ним одно и то-же.

Обращаясь к Проясняющей-Вне-Понятий с молитвами о ниспослании состояния Естественного Света. Можно делать это, поклоняясь её изображению.

Её олицетворяет свет, поэтому полезно оставлять на ночь в спальне зажжённые свечи (приняв меры предосторожности против пожара!), так-же это само по себе способствует сохранению бдительности для состояния Естественного Света. Можно оставить включённым и



электрический свет, но тогда нужно представить, что это не олицетворение, а что этот свет и есть на самом деле Проясняющая-Вне-Понятий, потому что он тебя охватывает.

## 12

*Шаг 1.* мужчинам лечь на правый, а женщинам на левый бок.

*Шаг 2.* представить в середине сердца 4 синих лепестка лотоса, посередине которых помещена Проясняющая-Вне-Понятий в виде яркого шара чистого света, прозрачного, как безупречный хрусталь. Шар, не окрашенный ни в какой цвет, отражая синеву лепестков, испускает бледно-голубые лучи.

*Шаг 3.* полностью объединить своё присутствие с сияющим шаром до такой степени, чтобы самому стать сияющим голубым светом.

*Шаг 4.* на каждый из 4-х лепестков поместить по шару (вместе с Проясняющей-Вне-Понятий в середине, их 5). Перед тобой жёлтый шар, слева – зелёный, сзади – красный, справа – синий. Это то-же охранительницы, свита Проясняющей-Вне-Понятий.

*Шаг 5.* ощутить, что ты находишься под защитой охранительниц, по-настоящему почувствовать присутствие их любви, пока не испытаешь чувство защищённости и не расслабишься.

*Шаг 6.* горячо и преданно молиться охранительницам о том, чтобы у тебя было состояние Естественного Света, именно оно, а не сновидение, яркий или глубокий сон.

*Шаг 7.* когда ты ещё сохраняешь чувственное восприятие (видишь, слышишь, осязаешь постель и т.д.), начать переносить это восприятие в передний (жёлтый) шар.

*Шаг 8.* когда глаза закрыты, связь с миром начинает ослабевать, по мере утраты внешней опоры перемещать осознание в левый (зелёный) шар.

*Шаг 9.* когда чувственное восприятие станет более приглушённым, перенести осознание в задний (красный) шар.

*Шаг 10.* когда чувственное восприятие почти угаснет, перенести осознание в правый (синий) шар.

*Шаг 11.* когда тело полностью погрузится в сон и все чувства утратятся, полностью слить осознание с серединным шаром (Проясняющей-Вне-Понятий). Это может произойти само собой; ты не воображаешь этот шар, ты становишься самым синим светом и пребываешь в нём во время сна.

Если проснёшься, не доделав всё до конца, начни снова. Не принуждай себя, пусть всё течёт плавно, само по себе.

После того как выполнишь все *шаги* 1 раз, нужно проснуться ночью 3 раза (каждый раз примерно через 2 часа) и каждый раз выполнить либо все *шаги*, либо только *шаги* с 6-го по 11-й, если в воображении сохранились образы шаров.

Можно переноситься в шары в обратном порядке или на опыте найти для себя иной их порядок.

## 13

*Шаг 1.* когда ложишься спать, укладываться так, чтобы спать на правом боку.

*Шаг 2.* наблюдая за слиянием состояния дрёмы и состояния сна, помолиться своему наставнику или божеству о том, чтобы можно было стать способным познать Ясный Свет.

*Шаг 3.* твёрдо решить, что познаешь Ясный Свет. Во всём себе сосредоточить внимание для поддержания непрерывного осознания, одинаково чёткого и ясного как наяву, так и во сне.

*Шаг 4.* вообразить, что твоё тело – это тело богини-охранительницы, обитательницы мира сновидений.

*Шаг 5.* в сердечной чакре вообразить закрытый четырёхлепестковый лотос.

*Шаг 6.* постепенно раскрывая лотос, чувствовать, что вместе с ним "раскрывается" (начинает действовать) сердечная чакра. Затем можно перенести лотос в сердце и продолжать упражнение или оставить его в сердечной чакре и продолжать так.

*Шаг 7.* в середине верхней поверхности околоплодника лотоса вообразить слог ХУМ, на верхней поверхности переднего лепестка – АХ, на верхней поверхности правого лепестка – НУ, на верхней поверхности заднего лепестка – ТА, на верхней поверхности левого лепестка – РА. Надо быть обращённым лицом на север, чтобы ХУМ был в середине, АХ – севернее, НУ – восточнее, ТА – южнее, РА – западнее.

*Шаг 8.* слог ХУМ вообразить так: буквы расположены сверху вниз, над Х находится полумесяц, а над ним заострённый кружок (или точка), острым концом переходящий во пламя.

*Шаг 9.* когда погружаешься в сон, пусть все видимые и слышимые вещи погружаются в тебя самого.

*Шаг 10.* пускай ты сам погрузишься в лотос.

*Шаг 11.* когда сон одолевает тебя, пусть все эти переживания погружаются в передний АХ, затем в правый НУ, затем в задний ТА, потом в левый РА, потом в букву М от серединного ХУМа, потом в букву У от ХУМа, затем в букву Х от него-же, затем в полумесяц над Х, а оттуда в кружок выше него, а оттуда во пламя, подобное росчерку выше кружка, в пламяподобный завиток, ведущий в пустоту.

*Шаг 12.* когда познавательная способность этого воображения замирает, тогда думать, что глубоко спишь в состоянии Ясного Света. Или сосредоточить сознание на ряде слогов в лепестках, взятых вместе – что называется Полным Познанием, потому что эти слоги образуют санскритское слово "аннуттара", означающее "наивысшее (состояние)" или "выше чего нет ничего", а ХУМ в данном случае значит "Истинное Состояние", "Состояние в его изначальных условиях, неизменяемых протеканием мыслей".

*Шаг 13.* поддерживать осознанность.

## 14

### *1. Изъяснение дневных занятий –*

Вообрази в сердечной чакре своего бога-покровителя с его супругой – оба голубого цвета, и моли их о раскрытии Исконного Света сейчас-же. Затем вообрази в сердечной чакре голубой ХУМ и выполняя задержку горшкообразного дыхания либо мысленно нараспев повторяй ХУМ, пока весь внешний мир не растворится в твоём теле, тело – в ХУМе, ХУМ – в точке, оставшейся от него чуть выше, чем он был, а эта точка – в великой Пустоте.

Следует медитировать на Пустоте и задерживать дыхание.

Выходя из этого состояния, необходимо снова вообразить своего бога-покровителя с его супругой и молить их о раскрытии Исконного Света ночью.

Можно делать всё это только перед сном, но если делать это ещё и днём, то распознать Свет во время сна будет намного легче.



Если при этом занятии ты достигаешь нерушимого спокойствия, то эта сила сохраняется в течении как дня, так и ночи, включая состояния сна и сновидения. В этом случае ты, как правило, не будешь видеть снов, а если будешь, то сможешь сразу-же их распознать. Тот, кто следует указаниям этого занятия, обязательно добьётся введения пран в сушумну и раскрытия 4-х Пустот. Следовательно, самое важное занятие при овладении Естественным Светом.

## **II. Изъяснение ночных занятий –**

**Шаг 1.** не в середине ночи, когда сон очень глубокий, а на рассвете или в любое время, когда сон некрепкий (ибо это наилучшее время для Удержания Света во время сна), лечь на бок, согнув колени.

**Шаг 2.** перед тем как заснуть, снова и снова 21 раз размышлять о том, что ты должен распознать Исконный Свет, когда он появится.

**Шаг 3.** в сердечной чакре вообразить 5-лепестковый лотос, на каждом лепестке коего расположено по одному слогу: А, НУ, ТА, РА, ХУМ. Начиная отсюда и на всём протяжении занятия стоит непринуждённо выполнять задержку горшкообразного дыхания либо естественным образом дышать очень медленно. 5 ключевых слогов и такое дыхание – это самое главное.

**Шаг 4.** вообразить-ощутить своё тело растворяющимся в ХУМе, а ХУМ – во Свете, и сосредоточиться на Свете.

**Шаг 5.** когда ощутишь лёгкую сонливость, сосредоточиться на А. Посредством этого праны соберутся в сушумне и по очереди начнут появляться знаки дыма, света светлячка и т.д.

**Шаг 6.** при ощущении средней сонливости сосредоточиться на НУ. При этом будет собрано ещё больше пран, грубые двойственные мысли растворятся и появится Изначальная Пустота, или Свет Открытия. При этом возникнет ощущение, будто видишь яркий лунный свет в безоблачном небе.

**Шаг 7.** при сильной сонливости – на ТА. Будет собрано ещё больше пран, все тонкие двойственные мысли растворятся и появится 2-я, или Предельная, Пустота, так-же именуемая Светом Роста. Теперь возникнут ощущения, будто в безоблачном небе видишь солнечный свет.

**Шаг 8.** когда почувствуешь, что почти засыпаешь, сосредоточиться на РА. За счёт этого будут собраны все праны, большинство самых тонких двойственных мыслей растворится, и появится 3-я, или Великая, Пустота, так-же называемая Светом Достижения. Возникнет ощущение, что ты видишь тьму, окутывающую собой всё на глубоком безоблачном небесном своде.

**Шаг 9.** засыпая (или впадая в бессознательное состояние), - сосредоточиться на ХУМе и удерживаться на нём. Все праны Достижения и все самые наитончайшие двойственные мысли растворяются, появляется 4-я, или Всеобъемлющая, Пустота, которую ещё называют Исконным Светом. Появляется ощущение, что видишь небесный свод на рассвете, при этом все 3 "примеси" - Солнца, Луны и сумерек - покинут тебя...

Возможны 3 переживания:

- 1) низшее, *соответственный* Свет, при котором не можешь распознать ни *совершенный*, ни *меньший* Свет, но достигаешь ясного и прозрачного ума в состоянии сна до появления сновидений;
- 2) среднее, или *меньший* Свет, при котором, не можешь распознать по очереди 4 Пустоты или устранить все сансарические проявления, но можешь преодолеть сильную сонливость и чётко различить прозрачную Просветляющую Пустотность;
- 3) высшее, *совершенный* Свет – тот, кто способен раскрыть по очереди 4 Света, лицом к лицу увидит Истинный Свет Сна, прозрачный и ясный, как безоблачное небо.

Если ты заснул бессознательно, то иногда вместе со снами может возникать твоё просветляющее Осознание. Если это случается, следует продолжать сосредотачиваться на ХУМе и попытаться удержать просветляющее Осознание, с тем чтобы добиться налаживания Света.

Можно пренебречь всем упражнением, а просто вызвать в себе очень сильное желание удержать Свет, и при этом сосредоточиться в сердечной чакре на слоге ХУМ, который излучает яркий свет, заполняющий всё тело, - тогда удастся увидеть *меньший* Свет. В состоянии неглубокого, некрепкого сна без сновидений увидишь природу Ума, как проявляющуюся и в то-же время пустую — совершенно прозрачную. Сознание будет ясно, как-будто находишься в состоянии бодрствования. Если-же из-за возбуждения праны возникнут какие-то сны, необходимо отождествить эти видения со своим божеством-покровителем и тем, в чём он выражен, а затем попытаться ещё раз растворить их в великой Пустоте.

Возможно, будет легче, если сначала ты будешь распознавать только 1-ю Пустоту, останавливая занятие на этом, а потом, после нескольких попыток, 1-ю и 2-ю, и так далее, пока распознаешь все 4. Если и после этого не можешь распознать Исконный Свет, то на 3 дня и 3 ночи откажись от сна, а потом попробуй ещё раз.

Просыпаться следует, распознавая Пустоты в обратном порядке: начиная с Исконного Света, потом Свет Достижения и т.д.

Если-же ты вынужден выйти из Естественного Света путём возбуждения праны, то надо сосредоточиться на ХУМе в сердечной чакре с тем, чтобы восстановить устойчивость Света. Если это не помогает, следует попытаться делать медитацию на *меньшем* Свете. Если ты вынужден выйти из *меньшего* Света, следует попытаться представить своё тело в виде тела божества.

## **Место начала отсчёта осознанности**

Состояние, необходимое для обнаружения этого места, сродни состоянию Ясного Света.

На границе сна и яви есть тонкая перегородка. При засыпании надо остановиться в ней и повернуться спиной ко сну. Ещё можно ощутить как голова переливается и лицо оказывается там, где был затылок. Или приблизительно в 4 часа утра, после расслабления всего тела в течение нескольких хвиль, сосредоточиться на расслаблении глаз, включая глазные яблоки непосредственно и мышцы вокруг глаз. Главное: засыпая, не дать себе заснуть окончательно. Надо полностью осознанно управлять этим действием и остановить проваливание в сон очень чётко в тот миг, когда ещё чуть-чуть и заснёшь.

Ты увидишь открывающийся овал, похожий на огромную перегородку. Возможно, будет слышен ревуший шум. Или будет видиться серо-чёрное пространство, в котором идёт достаточно плотная толпа. При чём, если двигаться обычно, то никого не видно, а если развернуться – зрелище впечатляющее.

Будут видны люди, идущие в сон. Среди них множество серо-полупрозрачных, но есть и яркие, идущие снობдеть. Следует спросить таких, не возьмут-ли они тебя с собой. При положительном ответе – цепляйся. Ещё можно пристроится "в хвост" сновидцу. И, желательно, сразу задать куда хочешь попасть. Если встать за спину идущему в сон, то он "ветром" занесёт тебя в сновидение. Заходить в чужой сон можно наполовину, т.е. оставаясь в "срединных водах". Лучше всего обзирать картину происходящего в этом "пространстве", направляя свой взгляд строго отвесно к потоку (проходу), тогда перегородка превращается в пространство.

Злоупотреблять этим способом не стоит. Применять только в случаях, когда "срочно в сновидение по делу".



## Постижение пустотности с помощью сновидений

**Задание 1.** в сновидении понять, что всё в сновидении – выдумка. Следует дать ход такой мысли: "Моё тело спит, но всё-же я в состоянии воспринимать окружающий мир, ничем не отличающийся от мира, в котором находится моё плотское тело. Мои глаза закрыты – и, однако-же, я вижу, а это означает, что всё есть лишь порождение моего ума. Я могу одновременно наблюдать за тремя состояниями: 1) моё тело спит; 2) я вижу мир и осознаю себя в нём; 3) всё, что я вижу, находится в моём сознании".

**Задание 2.** наяву понять, что явь подобна сновидению, только более грубая, но всё в ней тоже выдумка. Для этого полезно говорить себе: "Внешние проявления жизни (всё, что вижу и слышу) – это сон. Внутренние проявления жизни (всё, что чувствую) – это сон".

**Задание 3.** в сновидении одновременно осознавать, что находишься в сновидении и что оно является выдумкой.

**Задание 4.** наяву одновременно осознавать, что находишься в яви и что явь есть выдумка.

**Задание 5.** находясь в сновидении, вносить туда образы из яви и понимать, что это выдумка в выдумке.

**Задание 6.** находясь наяву, с помощью очень чёткого воображения и мига засыпания на некоторое время вносить туда образы из сновидений и понимать, что они есть выдумка в выдумке.

**Задание 7.** не смотря на то, что места, в которых ты бываешь в сновидении, это места удержания точки сборки, - находясь в разных снах видеть разные места, но понимать, что на самом деле это одно и то-же место, просто оно изменилось (это одно и то-же место есть пустота и на самом деле ты находишься в пустоте, но воспринимаешь её как нечто наполненное, а вернее: нечто наполненное не тем, чем оно наполнено).

**Задание 8.** выполнять **задание 7-е** применительно к яви. Этому помогает ходьба в состоянии без мыслей и со взглядом вникуда или в небо (но если в небо, то так, чтобы и дорога под ногами была хоть отчасти видна). Когда возникнет ощущение лёгкости/парения и волевой страх: "Где я?", следует тщательно поддерживать состояние без мыслей и быть чутким. Должно возникнуть ощущение как-будто ты идёшь излишне медленно или идёшь на одном месте.

С точки зрения пустоты, суть занятий осознанными снами заключается в возможности осознать, что все явления, свойственные состоянию бодрствования, ничем не отличаются от явлений, возникающих в состоянии сна.

На самом деле все миры сновидений действительно существуют и некоторые из них не только в твоём воображении, но дело в том, что на самом деле и явь и сновидения не являются правдой. Что-же является правдой? Как выглядит изначальный мир? И есть-ли этот изначальный мир? Где он? Вышеприведённое упражнение подталкивает к разрешению этих вопросов.

При помощи занятий сновидением можно после смерти достичь такого состояния, в котором больше не нужно будет умирать или рождаться.

## Глава 11: 2-е Врата Снотворения

Подойти ко 2-м Вратам Снотворения – значит: проснуться в другом сновидении.

Пройти 2-е Врата Снотворения – значит: используя *пороги 2-х врат*, научиться пользоваться силой лазутчиков, но не быть захваченным ими.

### Пороги 2-х Врат:

1. Используя изменение сновидений, обнаружить лазутчика.
2. Следуя за лазутчиком, попасть в его Мир.
3. С помощью собственных действий (а не болтовни Посредника) выяснить законы и правила Мира данного лазутчика.

Подготовка заключается в том, чтобы очистить свой тональ от «переживаний встроенного разума» во избежание того, чтобы агешам не стали доступны страхи и тайные помыслы сновидца, иначе его жизнь превратится в сплошной кошмар. Воин очищает себя от страхов через перпросмотр и способность осознанно достигать чувства благополучия.

Появление голоса Посредника в сновидении, говорит о том, что сновидец скопил достаточно энергии, и готов перейти к выполнению задачи 2-х Врат. Задача 2-х Врат учит сновидческое тело управлять точкой сборки и искать сновидение тоналя физического тела.

Как только появился голос Посредника, пути воина и мага расходятся: маг начинает взаимодействие с духами, слушая голос Посредника, а воин запрещает Посреднику говорить, сказав в сновидении: «Прекратить!».

2-е Врата Снотворения достигаются, когда сновидец научился осознанно менять сновидения.

Следующая задача состоит в том, чтобы войти в мир агешей и набрать там тёмную энергию их мира, без которой невозможно дальнейшее продвижение. Для этого сначала надо послать агешам сигнал о том, что ты готов с ними встретиться. Затем, созерцая свои сновидения, ищи лазутчиков, а найдя их, выкрикивая намерение следовать за ними в их мир.

2-е Врата преодолеваются, когда сновидческое тело сновидит тональ сновидца. Это достигается втягиванием внимания сновидческого тела в созерцание предметов 1-го Внимания.

### Об изменении ведогонца

Находясь в сновидении можно усилием воли или высказыванием вслух намерения преобразовать своё сновидческое тело во что угодно, например: стать волком, цветочным горшком, шариком света. Если ты мужчина, то превратись в женщину, а если ты женщина, то – в мужчину. Можно разделить из одного на множество тел.

Во сне положи перед зеркалом какую-либо вещь, затем поднеси к ней другое зеркало, чтобы она отражалась. Теперь запусти в это 2-е зеркало руку и вытащи из него точно такую-же вещь. Можно и без 2-го зеркала – просто вытащи отражение. Можно вытащить и своё отражение.

Не обязательно придумывать новый образ самому, можно просто подойти к чему-либо, хорошенько осмотреть и стать выглядеть так-же. Если тебе снится вода, то превратись в воду, а если снится огонь, то – в огонь. Если за тобой гонится злой дух, то превратитесь в ещё более ужасного и злобного духа.

### Принять другую форму

У кого не получается изменять ведогонца одним лишь намерением, могут попробовать данное упражнение.

**Шаг 1.** расположиться от желаемого объекта на таком расстоянии, чтобы он был виден целиком.



*Шаг 2.* сосредоточиться на всём объекте в целом, постараться понять его, тянуться к нему своими чувствами – до тех пор, пока он станет магнетизировать тебя, притягивая к себе и в себя.

*Шаг 3.* в какой-то миг ты ощутишь уплотнённость между собой и объектом, которая как-бы говорит о том, что вы слиянны – ты являешься продолжением объекта, а он продолжением тебя. Тут необходимо настаивать на том, что в этом слиянии ты главный, ты хозяин, ты осознающий.

*Шаг 4.* позволить объекту втянуть тебя внутрь, позволить себе втиснуться в него легко и непринуждённо.

*Шаг 5.* как только твоя спина поровняется с его лицом, справа налево (для левой – наоборот) развернуться внутри объекта так, чтобы теперь твоё лицо совпало с его спиной.

*Шаг 6.* упереться в границы объекта, расширяясь своим объёмом и чувствами.

Что-то перещёлкнется и ты станешь им.

### **Поменяться местами**

*Шаг 1.* наяву выбрать какой-либо образ из сновидений.

*Шаг 2.* вообразить, каково быть этим образом.

*Шаг 3.* вообразить, что ты поменялся местами с этим образом и теперь ты это он, а он это ты.

*Шаг 4.* став тем образом, как-бы оглянись и посмотри на тот образ, которым ты был до этого.

*Шаг 5.* ответить на вопрос: что ты думаешь о себе, глядя на себя глазами другого?

*Шаг 6.* ответить на вопрос: будучи этим другим образом, что ты сделал-бы, если-бы встретил себя того, кем был раньше?

*Шаг 7.* проделать в сновидении *шаги* с 3-го по 6-й, только образ можно не воображать, а воспользоваться любым из тех, которые встретятся. За одно сновидение можно проделывать несколько таких перевоплощений.

### **Работа с сюжетом**

Когда созерцаешь какой-либо кем или когда уже вошёл в кемар, можно не просто смотреть или участвовать, но к тому-же ускорять и замедлять видимый сюжет. Чтобы лучше получилось ускорить, словно перемотав вперёд, можно сморгнуть. Чтобы вызвать повтор сюжета, не выходя из сна, можно мотнуть головой справа налево и вниз с намерением повтора, словно желая отмотать назад. Можно делать всё это и просто силой намерения.

Самопроизвольным повтором сюжета можно считать видения многократности. Например: открываешь шкапулку, а в ней ещё одна такая-же, а в той ещё одна и так до бесконечности, пока не сосредоточишься или не уйдёшь в другое место. Или смотришь на открытую дверь, а она, оказывается, не одна, а несколько, но все они одинаковые, все они – одна и та-же дверь, и висят они все на одной и той-же петле. Или вылезает из окна на улицу, а оказывается, что вылезает одновременно 2 раза из одного и того-же окна. Или вылезает из окна на улицу, а оказывается возле этого-же окна, снова вылезает и опять оказывается возле него, и т.д. После такого уже не поражаешься, когда видишь, что один и тот-же человек находится недалеко от тебя сразу в нескольких местах – кого он хочет удивить? Подобного рода самопроизвольные повторы можно использовать как мету сна.

Можно ускорить сюжет настолько, что ты будешь словно лететь сквозь него на предельной скорости. Когда чувствуешь, что теряешь осознанность, немедленно остановись и останови всё видимое, тем самым запрещая сюжету сна развиваться так, как ему хочется, - теперь ты навязываешь сну свою волю, а не наоборот. Наконец, мир картинок рассыпается, и ты видишь вещи в их истинном облики, теперь ты можешь действительно управлять своим сном.

Пустые оболочки можно считать частью сюжета сна, а потому выбери одну из них и попробуй управлять по своему усмотрению. Сделай так, чтобы она двигалась медленнее или быстрее, а затем заставь плясать или делать ещё что-нибудь. Пустые оболочки, как правило, всегда действуют, исходя из твоих мыслей: например, если ты тебя бросила девушка, то они могут принять её облик и т.п. Но если ты стоишь перед ними с совершенно пустой головой – они не знают, что им делать, вот тут и начинай безмолвно навязывать им свою волю.

### **Переделывание**

*Шаг 1.* наяву вознамериться изменять в сновидении всё что ни попадя.

*Шаг 2.* днём мысленно изменять что-нибудь в окружающих людях и прочем, думать как всё переделал-бы по-своему.

*Шаг 3.* выбрать какого-нибудь человека или нескольких людей и придумать действия с их участием.

*Шаг 4.* войдя в сновидение, изменять там что хочешь – менять местами не только вещи, но и стороны света; менять неприятное на приятное и наоборот; менять размеры (себя и всего); менять погоду; менять количество (был 1 молоток, а теперь 100); менять скорость (мгновение замедлить так, чтобы оно стало целым миром или убыстрить так, чтобы в одно мгновение успеть посетить тысячу мест).

Вместо *шагов* с 1-го по 3-й можно днём иногда думать, что на самом деле ты всё это видишь во сне и можешь изменить всё, что захочешь, но сейчас тебе не хочется ("Могу летать, но не хочу"), а когда ляжешь спать и окажешься в "другом сновидении", тогда захочешь.

Если в сновидении сотворишь место точь в точь похожее на это место наяву, ты можешь оказаться в сновидческом теле в этом месте именно наяву, а не в сновидении, т.е. перенестись из сновидений в явь, но этого лучше пока не делать, отложить до 3-х Врат.

### **Упражнение на изменение места действия**

*Шаг 1.* войти в сновидение.

*Шаг 2.* осуществить настройку сновидения и подвигаться (движение в сновидении осуществляется с помощью воли).

*Шаг 3.* выбрать место, которое хорошо знаешь.

*Шаг 4.* пожелать попасть туда, при чём: а) усилием воли заставить себя перенестись туда, куда наметил, б) проследить точное время своего путешествия. Чтобы было легче, следует сосредоточиться не на самом месте, а на какой-нибудь вещи, там находящейся, чтобы эта вещь притянула тебя туда.

*Шаг 5.* оказавшись в месте назначения, перевести внимание на своё тело, затем на окружающее.

*Шаг 6.* чем-нибудь заняться.



### Способы изменения места действия

- 1) при отделении от тела вообразить желаемое место или вообразить себя уже находящимся там;
- 2) оказавшись в сновидении, постепенно изменить там всё, чтобы получилось новое место действия (этот способ сгодится только на 1-й раз и только ради развлечений; в дальнейшем непременно изобрази другой);
- 3) оказавшись в сновидении, изучи всё, что ты там видишь, затем перенестись, оказаться, пробудиться в другом сновидении, как-бы оттолкнувшись от 1-го сновидения, преодолев его;
- 4) как только появляются восприятия другого места, даже если весьма частичные, сразу начать перекладывать любой предмет туда-сюда-обратно или выбрать 2 точки (например: участки камня или разных камней) и трогать их по очереди – просто занимайся этим и тебя постепенно затянет в другой сон или даже другой мир;
- 5) во сне сделать руками или вообразить перед собой пранический шарик объёмом примерно 20 см, затем подвигать его перед собой вперёд-назад; шарик "засасывает" в себя (если не засасывает, в него можно влететь или втянуться самому), после чего ты оказываешься в другом сне. Таким-же образом можно переходить осознанно из бодрствования в сон (вообразить шарик в предзасыпном состоянии, потом полетать немного в нём по яви, и затем окажешься в каком-то сновиденном месте);
- 6) подойдя к любой двери (если она открыта – закрой), сосредоточиться на том, что за ней находится нужное место, и затем войти;
- 7) с закрытыми глазами пройти сквозь любой непрозрачный объект (например, стену или шкаф), понимая, что с другой стороны находится нужное место;
- 8) с закрытыми глазами нырнуть головой вниз в любой плоский объект (вода, пол, потолок, стул, стол, кровать и т.д.), понимая, что с другой стороны находится нужное место;
- 9) закрыть глаза (можно и с открытыми, но будет сложнее и дольше) и думать о нужном месте, пока возникнет чувство стремительного полёта и затем выброс в запрошенном месте;
- 10) во время ходьбы, бега или полёта закрыть глаза и ощутить себя в другом месте, будто оно находится вокруг тебя, затем открыть глаза;
- 11) когда понимаешь, что сейчас проснёшься, но плотного тела ещё не чувствуешь, представить место, куда желаешь попасть;
- 12) пристально всмотреться в какой-либо образ сновидения так, чтобы этот образ перетянул тебя в другое сновидение;
- 13) смотреть на что-либо: оно увеличивается – притягивает тебя к себе, уменьшается – тебя отдаляет;
- 14) воспроизвести в памяти настроение (чувства, желания, обстановка...) того места, куда тебе надо;
- 15) остановиться и создать ощущение, будто идёшь где-то в другом месте – это перенесёт тебя туда;
- 16) решить, куда хочешь попасть, подпрыгнуть, и пусть ветер унесёт тебя туда;
- 17) желая отыскать определённое место, резко мотнуть головой в сторону – от этого картинка смажется, а когда она восстановится, там будет искомое место;
- 18) возжелать, чтобы к тебе подлетел образ с картинкой иного места, а когда подлетит, щёлкнуть по нему и переместиться;
- 19) закрыть глаза и знать, что, открыв их, ты будешь находиться уже в другом месте; затем открыть;
- 20) задрав голову вверх, посмотреть на небо, а когда вернёшь голову в обычное положение, то, возможно, окажешься в другом месте;
- 21) увидев стену, знать, что нужное место находится за ней, и пройти сквозь неё;
- 22) вообразить место, где хотел-бы быть (не обязательно настоящее, можно его придумать) и ощутить себя перемещающимся туда;
- 23) посмотреть на свою руку, а затем перевернуть её;
- 24) очень быстро вращаться вокруг своей оси (глаза при этом лучше закрыть или просто не придавать никакой важности зрению);
- 25) развернуться на пятках на 180°.

Оказавшись в другом сновидении, проверь чёткость своего осознания, в частности – можешь посмотреть на своё сновидческое тело.

Если место действия меняется само по себе, без твоей на то воли, останови изменения. А если изменения уже произошли, вознамерься вернуться в предыдущее место. В дальнейшем это не обязательно делать, если новое место тебе нравится, но пока, ради укрепления сновидческого внимания, - изволь!

### Око

Когда ты потерял Человеческую Форму и этот мир тебя не держит, то, закрывая глаза, ты начинаешь видеть перед своим лицом Око. Выглядеть оно может как угодно, например: как человеческий глаз или как оранжевый свет, похожий на Солнце. Когда ты станешь полностью непривязан, оно больше не будет видаться как Око, а станет просто присутствием.

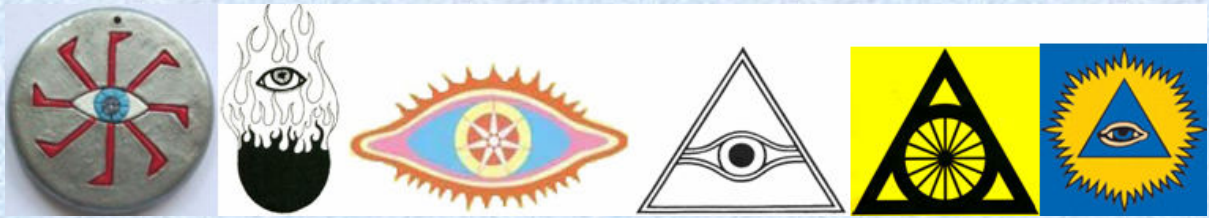
Око нужно использовать, чтобы приступить к сновидению. Нужно позволить себе втянуться в Око или позволить Оку втянуть тебя в себя, дабы оказаться в Кемаре. Око перед тобой всякий раз тянется туда, куда ты хочешь отправиться. Можно им пользоваться даже не засыпая, а сразу из бодрствования.

Когда Око маленькое, то сновидение бывает чётким. Когда Око большое, то сновидение подобно полёту над горами, когда подробностей не разобрать.

Чтобы с помощью Ока уходить куда-либо в плотном теле, нужно встряхнуть Око, как простыню, 4 раза по всем направлениям, а затем открыть, как дверь, держа прямо за середину. Чтобы вернуться оттуда, куда попадёшь этим способом, нужно быть очень сильным и лёгким; возвращаться сложно.

Око часто называют «Всевидающим Оком» и в разных вервах изображают по-разному, особенно часто оно встречается в виде глаза, вписанного в треугольник.





Если Око ещё не видится тебе, то любимым из этих изображений можно воспользоваться для настройки на него.  
А для ещё большего ускорения появления Ока используются упражнения.

### 1

Это упражнение помогает создать некую капсулу, которая освободит тебя от давления миров яви и сна, т.е. капсулу можно использовать и наяву и при вхождении в Кемар. А т.к. капсула будет в виде глаза, то она ещё и ускорит появление Ока.

I. Представь перед собой Глаз, который перекрывает собой почти всё поле зрения. Он невидим, но ты имеешь его в виду, когда смотришь через него на мир. Удерживай этот невидимый Глаз несколько хвиль. Привыкни к этому видению Глаза.

Прогуляйся среди людей, удерживая перед собой невидимый Глаз. Смотри на мир и людей через этот Глаз. Привыкни не отвлекаться на проявления мира и всегда обращать внимание на присутствующий воображённый Глаз. Когда становится трудно делить внимание на мир и создание Глаза, прекращай упражнение и отдыхай.

При общении с человеком веди беседу, удерживая перед собой Глаз. Привыкни к тому, чтобы уделять внимание беседе и сохранять воображение невидимого Глаза.

Иногда Глаз будет становиться видимым, иногда ты будешь улавливать его очертание. Это хорошо, но не старайся делать чёткое воображение. Сгодится и невидимый глаз. Здесь главное выделять часть внимания на создание и поддержание Глаза.

До некоторых пор не используй Глаз для снов, посвети долгое время его воображению.

II. Для вхождения в сон Глаз надо использовать так. Закрой глаза и засыпай, обращая внимание сначала на черноту и точки в ней, затем на возникающие образы. Когда они станут чёткими и начнут затягивать тебя в протекание сна, включай Глаз. После этого намеренно входи в Кемар. Если сон будет вовлекать тебя слишком сильно, переноси внимание на Глаз и затем возвращайся к ходу сна.

При переходе в сон точка сборки смещается и тебе нужно закрепить её новое положение. Поэтому не спеши следовать за протеканием сна или жадно рассматривать возникший мир. Подразните сон. Оставайся на месте и какое-то время усиливай осознание себя во сне. Это очень непросто и требует ловкости, которая приходит с опытом.

### 2

Осознавшись во сне или выйдя из тела, направь свой взор так, как ты обычно смотришь, когда с опущенными веками закрываешь глаза вверх. Только здесь не закрывай глаза, а лишь направь их так-же.

Постарайся увидеть на некотором расстоянии перед собой, чуть выше линии межбровия, некое подобие глаза. Он может видаться как объёмное белое пятно с розовым пятном внутри или ещё как-нибудь.

Всякий раз, когда чувствуешь, что потеряешь осознание, направляй взор на этот глаз, и это позволит тебе удерживаться в осознанном сне дольше.

### 3

Ляг спать, дождись появления кемов. Видя кемы, смотри сквозь них, смотри прямо в даль, всегда в одном и том-же направлении. Старайся разглядеть там вдалеке, всё дальше и дальше, что-то такое, что находится там.

Постепенно ты увидишь, что оттуда показалось некое пятно. Обычно оно бывает синеалым. Видя его, снова смотри в даль, стараясь разглядеть там вдалеке такое-же пятно, но самое яркое.

Когда увидишь самое яркое пятно, не своди с него взгляд, и оно возьмёт тебя в Сновидение.

### 4

При засыпании рассматривай пятна, возникающие перед закрытыми глазами – зелёные, оранжевые, чёрные, синие...

Выбери одно из них и постарайся удержать. Затем расширь это пятно так, чтобы оно заняло всё поле твоего зрения. Удерживай это и жди, пока пятно втянет тебя в Кемар.

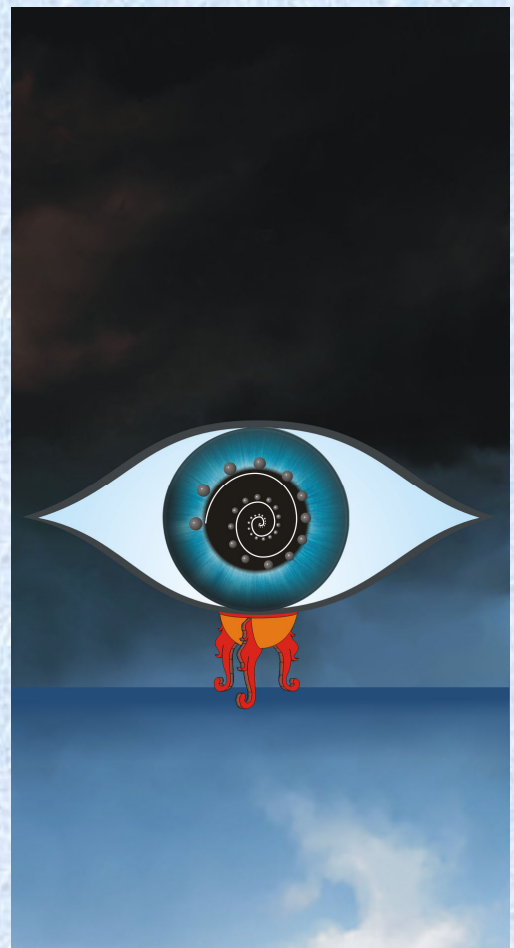
### 5

Закрыв глаза, пройди вниманием по черноте перед тобой. Проникая взором вглубь черноты, постарайся найти белое пятно. Если оно будет другого цвета, но достаточно ярким, это тоже сгодится.

Добейся того, чтобы пятно стало ощущаться жидким. Затем вставь в него свою голову до ушей, словно прососывая её в экран или выглядывая из окна, тем самым скрепляя голову и пятно.

### 6

I. Нарисуй посередине белого листа черту небосклона, на ней треножник, а на треножнике глаз со зрачком (глаз должен превышать треножник в 3-4 раза по размеру), в зрачке змеящаяся в 3 оборота полоса, которую надо отметить по её поверхности жирными точками





через определённые промежутки. В целом картина может быть очень обща, но что-то в ней тебя должно привлекать. По мере опыта её можно будет раскрасить, но не обязательно.

Зная всё это, ты можешь мысленно попросить, чтобы Око явилось тебе таким, каким тебе нужно его воображать. Затем закрой глаза и жди – оно явится. Но тебе нужно каждый раз использовать строго одно и то-же изображение Ока, не меняя его никогда.

II. Если по работе не можешь оторваться от счислителя, то изображение Ока сделай заставкой на рабочем столе, но лучше нанесите его на стену в том помещении, где занимаешься йогой, или нанеси его на лист, который разместишь так, чтобы смотреть на него слегка исподлобья.

Смотри на зрачок, иди вослед за змейкой снаружи во внутрь (точки на змейке – твои провожатые, на коих нужно задерживаться); смотри как можно дольше, не думая ни о чём. Думай только о картине, о сновидениях. Сиди или полулежи. Не насилуй себя, просто смотри, ибо это не работа, это отдых. Смотри в глаз, запомни дорогу туда.

Всякий раз, когда воображается что-то не то, надо сбрасывать идущие образы и заменять их Оком, и делать это не только тогда, когда работаешь с Оком, а именно – всегда. Пройдёт несколько дней прежде, чем ты сможешь представить эту картину при закрытых глазах. Образ Ока надо запомнить воображением так чётко, как всякий раз при смыкании вежд перед тобой стоит чернота – таким-же чётким и постоянным должно стать Око. Когда это будет достигнуто, переходи к 3-й части.

III. Око само по себе усыпляет, поэтому лучше входить в него когда не хочется спать, иначе можно улететь в обычный сон.

Ляг на спину, руки вдоль тела, без подушки, головой на запад.

Прислушайся к себе. Тебе удобно? Теперь на север, а может на юго-восток? Покрутись. Направление очень важно; не выбрав направления, нельзя продолжать, ибо ничего не получится.

Выбрав направление, закрой глаза и ты должен пусть серо, но чётко удерживать картину.

Когда это получается, сделай её объёмной. Если не получится, оставь как есть. Смотри на глаз. Ты так-же видишь небосклон, тренажник, глаз, в глазу змейку с точками.

Теперь с края змейки двигайся внутрь в середину глаза. Здесь очень важно во время движения видеть не только ту область, где движешься в данное мгновение, а постоянно видеть Око целиком. Если делаешь всё точно, ты должен действительно зрительно приближаться ко глазу в миг когда ты идёшь по змейке к середине, и самое странное – что это происходит помимо тебя.

Если не осознавать миг засыпания и тем самым не входить в середину Ока, но всё-же при засыпании удерживать его в поле зрения хоть сколько-то, то сносит в обычный кемар, иногда осознанный. Это точка слева сверху от Ока. Око не приказывает, оно словно говорит: «Если хочешь, то иди», и ты должен идти медленно и верно – в середину Ока.

Как только окажешься по ту сторону глаза, ты будешь полностью осознавать себя, а тот мир, который ты увидишь, будет миром близким тебе по духу, по твоим наклонностям.

Теперь ты в любое время дня и ночи сможешь тем-же путём посещать всё тот-же мир, в котором ты оказался в первый раз. Теперь ты не будешь нуждаться во сне потому, что тебе ни днём ни ночью не будет хотеться спать, ты и так днём и ночью сам будешь туда отправляться. Так-же ты заметишь, что отправиться в тот мир можно только лёжа на спине с вытянутыми руками (да и воображать Око, лёжа не на спине, очень сложно, а иногда и невозможно). Ты заметишь, что после выхода из того мира тело становится легче, т.е. ты действительно теряешь вес; ночью ты иногда будешь светиться серебристым светом и у тебя пропадёт желание есть, поэтому кушай побольше и занимайся хоть какими-то телесными упражнениями. Здесь самое трудное – удержать управление над своими желаниями, иначе тебе будет всё время хотеться уходить туда. Ты преобразишься, ты будешь выделяться среди людей, в тебе появится магическое обаяние и сила. Во сне ты увидишь своего ведогонца, он будет светиться, и ещё там будет голос, который будет обучать тебя тому, к чему ты предрасположен.

### Учитель

Сновидец, преодолевший 1-е Врата, может найти себе учителя в кемаре или-же учитель сам может найти его. Это происходит не с каждым, а потому не надо питать надежд, что это произойдёт с тобой.

Перед началом обучения учитель может устроить тебе какие-либо неприятности или испытания. Если ты их успешно преодолеешь, тогда начнётся обучение.

Перед тобой появляется некая фигура в балахоне, полностью закрывающем тело, лицо и руки. Это сделано, чтобы не пугать ученика, ведь многие учителя не являются людьми.

Обычно обучение начинают с защитных и боевых заклинаний. Потом переходят к заклинаниям порталов и телепортации. Занятия обычно проводятся с каждым учеником лично.

С учителями надо быть предельно вежливыми и внимательно их слушать. Не перебивать и не огрызаться, выполнять всё в точности, как покажут. Если ругают, то молчать и признавать вину, а если наказывают – принимать как должное. Ругаться, нецензурно выражаться и атаковать учителей без разрешения запрещается. В случае неправильного поведения занятия прекращаются и доступ в астрал может быть перекрыт.

Учителем также может быть и тот, кто является твоим наставником наяву. В кемаре он обучает тому, что наяву сложно сделать из-за недостатка силы, времени или по другим причинам.

### Посредник

Посредник – это сгусток чужеродной силы, принадлежащий миру агешей, и он является человеку, преодолевшему 1-е Врата. Например, может статься так, что ты не можешь двигаться в сновидении, т.к. нечто захватило твоё внимание, и тут вдруг ты слышишь голос. Или перед тобой возник чей-то образ, а потом картинка сна превратилась в черноту и стал слышен чей-то голос. Могут быть и любые другие обстоятельства.

Посредник может иметь зримое обличие или восприниматься только как безликий голос. Если ты слышишь его как женский голос, то он перед тобой в своём истинном обличии, ибо он есть существо женской природы. Можно спросить у него имя, а можно просто называть посредником или проводником.

Посредник способен являться сновидцу не только в сновидении, но и наяву. Наяву чётко отличай его голос от своих собственных мыслей, а то можешь наделать глупостей, следуя его советам.



Если заметишь, что разговариваешь во сне и голос кажется не совсем твоим, то хорошенько разозлился и рявкни: "Прекратить!", ибо это болтает Посредник.

От разговоров во сне так-же помогает следующее упражнение (ещё оно помогает входить в сновидение через горловую чакру, если после него на ней сосредоточиться). Перед сном подогни язык таким образом, чтобы его кончик касался нёба – желательнее, как можно дальше к гортани. Почувствуй мягкость этой части рта и сосредоточься на ней. Затем сделай вдохи и выдохи шумными – когда воздух проходит через горло, пусть он трётся о нижнюю часть гортани. Шум дыхания – обычный, но нарочно усиленный. Так-же для Открытия Горла используются 4 звука: ай, ой, эй, поть.

Посредник делает доступными знания, которыми сновидец сам изначально обладает, но не может их вспомнить. Когда сновидец осмысливает что-то, задаёт себе вопрос, но никак не может ответить, хотя знает ответ, именно тогда появляется Посредник и даёт ответ. Поэтому для сильного сновидца вмешательство Посредника не только не нужно, но и вредно, т.к. он отнимает силу, давая ответы, которые сам сновидец и так знает. Скажи ему, чтобы он отстранился от твоих действий и не подпитывался от тебя или пусть совсем уходит. Если появился Посредник, а ты не желаешь от него зависеть, искренне скажи ему: "Я намерен никогда не иметь Посредника!", или скажи ему, чтобы он разговаривал с тобой только тогда, когда ты сам его об этом попросишь. Когда Посредник уйдёт, ты сразу ощутишь облегчение, хотя до этого, может быть, тебе не было тяжело. Это значит: Посредник перестал подпитываться от тебя.

Однако, если намерен общаться с агешами, Посредник тебе понадобится и прогонять его ни в коем случае не стоит. Он прекрасно знает свой собственный мир и с удовольствием многое о нём расскажет.

Когда ты общаешься с Посредником, ты настраиваешь с ним энергетическую связь. Во время его разговора часть твоего внимания уходит к нему. Сначала он кажется чем-то необычным и притягательным, но когда к тебе начинает приходить Безмолвное Знание, Посредник становится лишней обузой, которая преследует корыстные цели и мешает развитию.

### Лазутчики

Лазутчики – это обитатели иных Миров, проникающие в твоё сновидение. Лазутчиками они названы потому, что они являются сновидцу для того, чтобы подпитаться его силой или пригласить в свой Мир.

Если лазутчик из мира агешей, то он не со зла питается твоим страхом, просто такова его природа да и питается он страхом только потому, что страх не свойствен его миру и является для него весьма необычным. Но не надо отдавать ему силу! А если очень хочется, то можно совершать взаимовыгодный обмен.

Лазутчики обычно бывают в образе твоих родных, друзей или просто красивых людей, а так-же в образе чего-либо несуразного, например: кусок мяса на гитарной струне, носок одетый на голову и прочее. Так-же, если ты в кемаре всё постоянно меняешь, переделываешь, и вдруг находишь что-то, что нельзя переделать, то скорее всего это лазутчик или иная разумная тварь.

Лазутчики могут быть не только из мира агешей. Чтобы узнать, откуда лазутчик, надо крикнуть: "Я намерен тебя *видеть*!" или желать этого безмолвно или указать на него мизинцем. Если его сущность станет беззвучно шипеть, то это агеш, а если шипит со звуком, содрогается, почти воспламеняется и прочее – он из более удалённого мира. Намерение *видеть* следует высказывать не только в отношении лазутчиков, но и других образов, ибо лазутчик может оказаться кем и чем угодно. Если не знаешь чего ждать от лазутчика, то смотри на него только мельком, чтобы он не перетянул тебя в свой мир, а то вдруг его мир окажется столь удалённым, что тебе не хватит сил вернуться?

Если тебя чем-то насильно (обычно – в полу-осознанном состоянии) поят, кормят или как-то иначе что-то в тебя вводят, то сразу-же просыпайся или обороняйся, а то наяву будешь себя нехорошо чувствовать.

Если хочешь побывать в мире агешей, то подойди к лазутчику и крикни: "Я намерен следовать за тобой в твой мир!" или просто укажи на него мизинцем, и он перенесёт тебя туда. Точно так-же поступай и с лазутчиками из других миров.

Лазутчики из мира агешей хотят, чтобы ты всегда жил в их мире. Они будут завлекать тебя потворством твоим желаниям, невысказанным стремлениям, зависимостям, а так-же расхваливая тебя, или как-либо иначе (они хитрее, чем ты думаешь). Если выскажешь вслух намерение жить в их мире, то никогда не вернёшься оттуда. Можешь бывать там сколько хочешь, это может быть полезным (там можно набрать много силы), но жить там вечно – не слишком-ли большая зависимость?

Агешы охотятся только за мужчинами, а с женщинами у них свободные отношения (они считают женщин проявлением Вселенной, т.к. Вселенная более женского рода, чем мужского) и хитростью заманивать к себе женщин они вряд-ли станут.

Если хочешь часто общаться с миром агешей, то можно носить золотое кольцо, желательнее – немного тесное для пальца, чтобы вовремя сосредоточиться на давлении кольца на кожу и вернуться в Средний Мир. Кольцо накапливает силу мира агешей и позволяет легче в него входить. С тем-же умыслом полезно каждый раз мыться перед сном и носить тугую пояс и головную повязку, т.к. кожа отдаёт твою силу агешам, а их силу тебе, поэтому следует создать давление в основных точках тела. Изготавливать эти вещи самому не нужно, нужно лишь вознамериться увидеть во сне что они лежат в каком-либо определённом месте Среднего Мира, потом наяву пойти туда и взять. Если-же в указанном месте повязки не оказалось, надо в сновидении или днём во грёзе увидеть то, как она должна выглядеть, а затем сделать её самому. Она должна иметь поперечную полоску, которая плотно прилегает к темени. Или она может быть как тугая шапка. Если вместо неё одевать на ночь на голову что-либо иное (капюшон, шляпу и т.п.), то это вызовет всего лишь яркие сны. В дзэн-буддизме повязка на голову называется «кольцо сна» (кит. «йичжицзинь», яп. «тяногуи»), используется для запоминания снов и для осознания во сне.

Силой непременно надо где-то насыщаться – если не в мире агешей, то в любом другом мире. Личной силы хватает только на подход ко 2-м Вратам, а чтобы пройти дальше – надо где-то подпитываться. Главное: сила должна быть достаточно плотной и мощной, чтобы до предела насытить сновидческое тело и заполнить кокон. Это может быть и сила мрака – она достаточно тяжёлая, и сила блаженства – она достаточно плотная. Сила должна быть целая прорва, почти избыток – не меньше!

Если ты насыщаешься силой только в мире агешей, твоё сновидческое тело никогда не сможет покинуть пределы Земли, ты будешь обречён на скитание только в её мирах даже после смерти. Сила мира агешей – это сила Земли. Сначала надо насытиться силой Земли, дабы твоё тело смогло переносить более высокие токи, и только потом переходить на насыщение, например, силой Солнца.

Если насыщаешься не в мире агешей, а где-то ещё, всё равно будь бдителен: не является-ли тот мир более искусной ловушкой, чем мир агешей? Ведь есть, например, высшие миры, где обитают огромные насекомые, и, несмотря на то, что ихний мир высший, они запросто тобой пообедают! Даже в мирах блаженства нельзя отключать разум.

Будь осторожны на путях Познания Силы, ибо всё пытается увести человека в свой мир: и дерево, и травинка, и огонь, и камень, и ветер, и вода... и не всегда и не все находят оттуда выход. Без защиты и личной силы пытающийся проникнуть в дела сих миров подобен наивному и



глупому самоубийце. Когда человек очень чем-то увлечён, он наращивает силу. Но из-за чрезмерности – сила есть, а управлять ею невозможно. В этом тоже одна из западней Силы. Не ты ею правишь, а она тобой. В слепой погоне за Силой человек меняет свою душу на услуги и этим отдаёт себя в добровольное рабство.

Помни: какие миры ты привык собирать при жизни, такие и притягивают, забирают тебя после смерти. Точка сборки сонастраивает излучения данного мира и начинает пропускать в кокон соответствующие силы этого мира. Если при жизни ты то и дело шлёлся за силой в мир агешей, то после смерти ты почти наверняка будешь жить либо в их мире, либо в каком-то близком к нему мире. Никто не застрахован от этого даже при сознательном переходе в иное внимание. Поэтому желательно чаще собирать не гнетущие и мрачные миры, а безразличные или благостные. Хотя, смотря кому что нравится.

### Союзники

Агеши – существа самого близкого к нам измерения, которые не имеют плотного тела, а то тело, которое они имеют, не имеет чётких очертаний. Могут принять любое очертание, т.к. не имеют своего определённого очертания. Животные обычно их боятся, т.к. видят не внешний облик, принятый ими, а его суть. Агеши – это учителя из женской вселенной, которая ищет мужчин. Женщины на Земле являются подобиями агешей.

С человеческой точки зрения, агеша питается силой страха (по ихнему определению: гавва́х – тонкоматериальное излучение человеческого страдания), поэтому они могут очень сильно напугать (своим видом или посылаемым нервным раздражением), но если ты будешь безупречен и не будешь бояться, ты не потеряешь свою силу. Агеши по сравнению с людьми живут безмерно долго и, если будешь с ними общаться, могут этому научить.

Прохождение сновидцем 1-х Врат является для них знаком, который они воспринимают как твоё желание общаться с ними. Они могут появиться перед тобой в кемаре или наяву. Этому могут предшествовать чувства необъяснимого страха или чего-то вроде. Когда при сновидении ты встречаешь или тебя встречает какой-либо дух, это называется *сновидением призрака*.

Из общения с ними можно извлечь немалую пользу: обмениваться с ними знаниями, силой, дружить, помогать друг другу. Если хочешь общаться с агешами, сосредоточься на своём энергетическом теле и пошли им сообщение: "Я вас не боюсь. Приходите повидаться. Если явитесь – буду рад вас видеть. Если не захотите прийти – мне будет вас не хватать".

Агеши делятся на 3 рода существ:

- 1) неподвижные туннэли;
- 2) подвижные тени;
- 3) саблезубые тигры.

Каждый из этих видов делится на существ Огня и существ Воды. Существа Воды склонны к излишествах, сильно любят, хорошо притворяются и, возможно, обладают чувствами вроде наших. Существа Огня более разумны, сдержаны, но и более напыщенны. Друга следует заводить среди существ Огня, потому что из дружбы между человеком и агешем водной сути ничего, кроме взаимного истощения не выйдет. Чтобы определить, к Воде или к Огню относится агеш, нужно прислониться к нему и некоторое время (не долго!!!) подержать и понаблюдать, на что больше похоже ощущение от прикосновения – на огонь или на воду. Если больше похоже на воду, то немедленно отпусти его, всем своим видом показывая нежелание общаться, и уноси ноги!

Агеши – это самые первые существа, с которыми легче всего завести дружбу. Они населяют один из слоёв Нижнего Мира, их миры называются «бандл» (май. «пучки, «вязанки»), древние шаманы знали 8 таких миров. Древние шаманы описывали агешей как пузырь с углублениями и порами, плавающий в тёмном пространстве. Они изображали агешей в виде пустотелых палочек, связанных вместе, как клетки наших тел, называя всё это громадное хитросплетение лабиринтом светотени. На основании данного описания был создан знак, с помощью которого можно ощутить и привлечь агешей:



Прямоугольники выражают агешей, прямая линия означает связь, волнистая линия – Посредник.

Когда станешь более опытным сновидцем, ты можешь найти себе друзей и среди других существ или они сами могут найти тебя. Если ты имеешь помощника (он может и не быть тебе другом) среди каких-либо бесплотных существ, то такое существо для тебя называется *союзник*. А если считаешь, что общение с союзником – это зависимость от союзника, мешающая твоей свободе, то и не начинай такое общение. Иметь союзника – это обуза, потому что он прикрепляется к твоему кокону и питается, тебе всегда надо запастись силами не только для себя, но и для него.

Если желаешь встретиться с союзником не в кемаре, а наяву, сначала в кемаре долго созерцай то, как он выглядит. Затем наяву закрой глаза, в точности воспроизведи его облик, и переведи себя во 2-е Внимание. Некоторое время посиди так, а когда поймёшь, что пора, тогда открывай глаза. Или наяву прислушайся, стараясь услышать, как агеш или любой иной дух зовёт тебя. Сильные духи зовут всех, но почти никто не приходит. Затем иди по зову, найди зовущего – это самое сложное. Отношения будут зависеть от того, сколько сил у тебя уйдёт на его поиски и сколько сил у него останется после призыва.

### Тени

Каждый знает, что у него есть тень, но не каждый знает, что она есть у него и в астрале. Мы думаем, что у нас её там нет, потому что обычно мы её там не видим. Но если мы нарочно зададимся целью увидеть её, то вскоре увидим. Иногда бывает, что она возникает и помимо наших устремлений.

Но, возможно, астральная тень это не ты, а всего лишь хитрый агеш, маскирующийся под представление о тени человека. Как проверить? При выходе из физического тела в тело сновидческое создаётся копия сознания, - сознание не перемещается в сновидческое тело, а именно копируется. Таких копий в разных телах может быть много, вопрос выбора тела суть вопрос фокусировки твоего сознания. Почему не может быть тела, похожего на тень с копией твоего сознания? Перейди из сновидческого тела в тень так-же, как переходишь из физического тела в тело сновидения; если получится, значит: это ты сам, а если не получится, то тень это агеш.

Однако, даже если это агеш, из взаимодействия можно с ним извлечь немало выгоды. Для этого выполняются упражнения:



- 1) в ОСе обрати внимание на то, что твоё астральное тело имеет тень – так-же, как физическое тело наяву, только астральная тень немного другая... Начни вглядываться в неё... Особенно сильно её притягивает пристальное созерцание. Однажды тебя удивит, что у неё есть глаза – большие и красные.
  - 2) есть множество техник созерцания собственной тени наяву, но все они будут работать гораздо мощнее, если предварительно хоть чуточку соприкоснуться с тенью в ОСе. Так что после *упражнения №1* имеет смысл посозерцать свою тень наяву. При этом можно ощущать, что не просто созерцаешь, но именно погружаешься в тень, проваливаешься в неё. Твой эмоциональный фон немедленно изменится.
  - 3) обратив внимание на тень, приглядишься – возможно, их будет несколько, как-будто тени образованы разными источниками света. Резко упав на колени и прикоснувшись к ним руками, одновременно выражая намерение (можно вслух) вступить с ними в контакт.
  - 4) убегать от тени не следует, иначе она может преследовать. Если тень преследует и ты убегаешь, ты можешь испытывать многократные ложные пробуждения, и даже можешь проснуться физически в другом месте своего мира.
  - 5) пускай тень поведёт тебя, иди за ней – в том смысле, что не ты преследуешь тень, а она тебя куда-то провожает, ведёт.
  - 6) если тень не убегает, попробуй с ней слиться. На слияние обычно приходят несколько теней, надо выбрать одну. Полное слияние лучше не проводить за 1 раз, опасно. Сливаясь, ты как-бы заключаешь договор, после чего ты уже собой не управляешь, тебе лишь кажется. Лишь только маг с огромной силой воли может подавить тень и преобразовать такое положение дел в выгодное для себя соседство.
  - 7) после 1-го частичного слияния или-же иного значительного соприкосновения с тенью, она начинает выполнять роль Посредника. Однако, в отличие от Посредника, тени крайне приставучи и дотошны – болтают без умолку, ничем их не унять. Состояние, в котором ты слышишь тень, похоже на бред, однако в нём тебе всё понятно, но когда ты возвращаешься из него, то думаешь: "Что за чушь мне втюхивали?".
  - 8) войди в тень как в Аркан, как в дверь. Иногда такой выход возможен сразу из засыпания, но случается не по заказу.
- Если ты уже слился с тенью, но желаешь навсегда прекратить взаимодействие с ней, направь на неё остриём кристалл горного хрусталя с намерением заточить её туда.

### **Своя и чужая сила**

Страх – следствие того, что твоя точка сборки не подчиняется тебе. А если она тебе не подчиняется, то в тех краях, куда ты отправляешься в своих снах, наверняка найдется кто-нибудь, кто захочет взять на себя управление твоим вниманием.

Страх потеряться в других мирах, как и сама такая возможность, возникают в том случае, если ты сновидишь за счёт чужой энергии, если сдвигаешь свою точку сборки не сам, или если сдвинул сам, а удерживает достигнутое положение кто-то другой.

В таких случаях, чтобы вернуться, нужно попросить духов, чтобы они тебя отпустили. Или обнаружить их энергию на своём коконе и прожечь её своей энергией. Помимо того, вернуть заплутавшего может маг, который знает его имя и живёт с ним в одном городе. Самому тоже надо помнить своё земное имя (как мама в детстве называла), т.к. именно оно помогает найти дорогу домой.

### **Стена тумана**

Есть 3 способа скоростного передвижения по Вселенной:

- 1) трубоподобные проходы (их строили, некоторые надо чинить);
- 2) полосы мира;
- 3) стена тумана.

Стена тумана находится справа от тебя и, распространяясь вперёд по черте небосклона и вверх до бесконечности, разделяет мир надвое. Она поворачивается одновременно с движением головы, ощущаясь в висках, поэтому сложно повернуться к ней лицом.

Появление стены тумана можно вызвать и иначе. Не моргая, смотри на любой предмет, отмечая появление облачков тумана и доводя упражнение до полного "затуманивания" всего, что рядом. Когда затуманивание произошло, научись его удерживать долго, и при этом ходить и заниматься обычными делами, сохраняя полный туман вокруг. Когда это достигнуто, прорисуй или прояви из тумана любой предмет, которого не было тут раньше. Основным тут является не туман в глазах, а особое состояние сознания.

Нужно вознамериться оказаться лицом к стене тумана. Когда это случится, можно в неё входить. Наяву она видна только при ясновидении; при сновидении пройти через неё легче. Иногда она становится видна при созерцании темноты при засыпании, тогда она видится как жёлтое небо с облаками.

Надо быть очень тяжёлым, чтобы пройти сквозь туман, поэтому мужчины обычно проходят в него легко, но там, где они окажутся, им сложно расслабиться; женщины-же слишком легки и их нужно протаскивать.

### **Увидеть наяву стену тумана, из которой приходят сновидения**

*Шаг 1.* находиться в месте, в которое пробивается небольшой не слишком яркий лучик света (лунная ночь на природе или тёмное помещение, а то и просто закрыть глаза).

*Шаг 2.* взглядом вникуда смотреть на воздух перед собой.

*Шаг 3.* медленно и плавно покачивать головой вправо-влево.

*Шаг 4.* посередине видимого поля вообразить или на самом деле увидеть светящуюся точку.

*Шаг 5.* ходить вокруг светящейся точки.

*Шаг 6.* возможно, в темноте что-то появится – это и будет стена тумана; надо её разглядеть и запомнить.

*Далее за 1 подход можно сделать 1 любой из нижеперечисленных шагов.*

*Шаг 7-1.* открыть дверь в тумане, либо, вычерчивая её движениями рук, либо разделяя стену тумана на 2 половины; войти в образовавшееся отверстие, постоять там и вернуться обратно.

*Шаг 7-2.* перемещать взгляд вокруг (научившись однажды видеть стену тумана, можешь смотреть на что угодно и одновременно видеть её).

*Шаг 7-3.* смотря в туман, вообразить что-нибудь и намереваться увидеть это.



*Шаг 7-4.* если в тумане видны облака, то изучить не являются-ли они какой-нибудь живностью; если нет, то это скопления силы и можно их вдыхать в себя, просто пожелав этого.

С помощью данного упражнения можно научиться видеть чёрных летунов – существ, пожирающих сознание людей. Бояться их не надо, надо их отгонять намерением.

### **Упражнения на видение стены тумана в кемаре**

#### **1**

*Шаг 1.* расслабиться постепенно или рывком, можно включить при этом чувство падения.

*Шаг 2.* перевести внимание на чувства тела: гудят ноги, чешется нос, давление на спину, напряжены веки, тепло в ладонях, вибрации и т.п. Не надо воспринимать их разрозненно, отделяя одно от другого, всё это должно воспринимать как единое чувство.

*Шаг 3.* понять, что эти чувства являются чувствами не плотного тела, а сновидческого. При этом могут видаться играющие нити, вызывающие все эти чувства. Когда пришло такое понимание, вибрации усиливаются, а тело быстро разогревается.

*Шаг 4.* лежать, не шевелясь, пока начнут появляться кемы.

*Шаг 5.* как только появились кемы или стали достаточно различимы различные цветные пятна, туманы и прочее, отодвинуться ото всего этого. Должно получиться, что ты лежишь, и прямо перед лицом колыхается эта всё, словно некий слой пространства, а ты находишься на границе с ним.

*Шаг 6.* отодвигать тот слой всё дальше и стараться поймать ощущения, которые по поводу этого слоя испытывает плотное тело. Можно протянуть воображаемую руку и потрогать то, что видится в этом слое.

*Шаг 7.* так и лежать, не шевелясь, пока произойдёт выход из тела. При этом нельзя двигать частями сновидческого тела, иначе начнут двигаться соответствующие части плотного тела. Знание о том, как надо двигаться, придёт само, и сновидческое тело станет не просто восприятием, а гармоничным телом, со своими знаниями об управлении им. Это невозможно пропустить, это как резкое схлопывание, или как быстро вынырнуть из воды. Выход произойдёт сам собой, при этом сновидческое тело встряхивается, и чувствуется прорыв ткани мира.

В целом получается так, словно где-то висишь и смотришь многомерный фильм, одновременно осознавая тело и себя, и зная, что ты ВНЕ этого фильма.

#### **2**

*Шаг 1.* войти в состояние полусна. Это когда начинаешь слышать свой храп, но сохраняешь осознанность. Или когда начинается деятельность предсонных образов, но осознания хватает, чтобы понять своё вхождение в сон.

*Шаг 2.* в это мгновение как-бы сдвинуть положение наблюдателя назад и представить перед собой зеркало или плоский экран, в котором отражаются образы сна. Важно уловить ощущение того, что стоишь и смотришь на зеркало или экран. Смотрение на экран усиливает осознанность так-же, как смотрение на руки во сне.

*Шаг 3.* наработать навык перехода из действия сна в положение наблюдателя: нужно перемещаться из положения участника в положение наблюдателя и обратно.

Занимаясь этим, ты постепенно перейдёшь в сновидение с достаточной долей осознания.

Со временем осознанность усиливается. Кроме того, ты начнёшь понимать, что экран (или зеркало), в котором отражаются образы, располагается относительно тебя не ровно рядом, а под углом. Ещё позже ты обнаружишь, что находишься словно внутри сложного многомерного пространства. В одном из слоёв этого пространства ты найдёшь себя перед двумя плоскостями, которые образуют угол. На правой плоскости будут отражаться образы сна. Левая довольно долго будет оставаться непроницаемой. Потом ты заметишь различные преобразования левой плоскости. Через некоторое время она превратится в стену тумана.

#### **3**

*Шаг 1.* в сновидении вспомнить о том, что ты лежишь в своей кровати, ощутить это.

*Шаг 2.* перемещать восприятие, чувствуя своё тело то в сновидении, то наяву на кровати.

*Шаг 3.* вообразить плоскость, на которой ты находишься в сновидении, и сместить её так, чтобы она образовывала угол 45° справа от тебя.

*Шаг 4.* попытаться увидеть, что находится слева (там стена тумана).

*Шаг 5.* запомнить увиденное.

### **Способы прекращения сновидений**

На этой ступени, на следующих или на предыдущей ты можешь почему-либо захотеть не оказываться в сновидении больше никогда или временно прекратить оказываться там – это говорит о твоём слабости, поэтому указанными ниже способами лучше не пользоваться, а продолжать развиваться.

- 1) в сновидении высказать намерение о прекращении сновидений;
- 2) в сновидении относиться ко всему без радости и без горя, вне зависимости от того, положительное сновидение или отрицательное;
- 3) днём не вспоминать свои сновидения – ни недавние, ни более давние;
- 4) находясь в сновидении и после выхода из него, не выяснять что и почему в нём получилось, что из чего следовало – не рассматривать сновидение, не обдумывать, забыться.

Сложные сновидения постепенно упростятся, станут более лёгкими и могут исчезнуть полностью.

## **Глава 12: 3-и Врата Снотворения**

Подойти к 3-м Вратам Снотворения – значит: увидеть своё физическое тело спящим и видящим то сновидение, в котором ты находишься, т.е. из кемара выйти в явь ведогонцем, сновидческим телом найти физическое тело.

Пройти 3-и Врата Снотворения – значит: научиться передвигаться по яви в ведогонце.

Задача 3-х Врат учит сновидческое тело самостоятельно передвигаться в пространстве и избавляет физическое тело от встроенного разума.



Преодолеваются 3-и Врата, когда сновидец осуществляет манёвр под названием «сталкинг сталкеров» - просыпается в своем физическом теле в мире агешей. Их мир закрыт от липсов, и по этой причине агеша пропускают физическое тело, но не встроенный разум. К этому моменту встроенный разум уже почти мёртв, и сновидец, используя дисциплину, умеет выживать без встроенного разума.

### **Подготовка ко вхождению в 3-и Врата**

1. наяву намереваться летать в сновидении или каким-либо иным образом двигаться вверх (птица, самолёт, подъёмник);
2. днём некоторое время заниматься подробным наблюдением окружающего и своих чувств;
3. совершать путешествия в воображении;
4. перед сном подробно осмотреть то помещение, где собираешься спать, запомнить там расположение всех вещей, их цвет, отличительные особенности.

### **Действовать наяву ведогонной рукой**

#### **1**

*Шаг 1.* смотреть на предмет или сквозь него, но ни в коем случае не на руку. Глаза открыты или закрыты – не важно.

*Шаг 2.* включить ярость, разгневаться на этот предмет до предела.

*Шаг 3.* вспомнить случаи, когда надо было драться не думая, не смотря на руку, где главное – успеть ударить, ведь от этого зависит жизнь.

*Шаг 4.* расслабить мышцы руки.

*Шаг 5.* быстро и неистово ударить рукой сновидческого тела по предмету. Безо всяких рассуждений о том, как это сделать! Просто ударить быстро и не глядя!

Если получится, это сразу ощутишь. Наверняка и предмет дёрнется. По внутренним ощущениям покажется, что треснул настоящей рукой, но потом заметишь разницу.

Вот так. Ты не засыпал, в астрал не выходил, а ведогонцем всё-же действовал – и не в кемаре, а здесь, наяву.

Впоследствии достигнутое состояние можно разработать до того, что в народе называют «Был вне себя от ярости», «Вышел из себя от злости» - изначально под этим имелась в виду вовсе не предельная степень гнева, а именно выход из тела за счёт пробуждения ярости, включающей ведогонца.

#### **2**

*Шаг 1.* в кемаре взять обеими руками серебряную нить и ввести её вглубь ведогонца.

*Шаг 2.* вытянуть одну руку вперёд, а другой рукой продолжать заталкивать нить дальше. Нить должна пройти сквозь всего ведогонца и выйти через вытянутую руку.

*Шаг 3.* схватить конец нити и зажать его в кулаке.

Этой рукой ты теперь сможешь действовать наяву. Движения будут твёрже, если дополнительно сосредоточить в этой руке часть энергии. Для первого опыта управления ведогонной рукой наяву следует выбрать что-то простое – к примеру, не переставить книгу с места на место, а просто перевернуть страницу.

### **Упражнения на вхождение в 3-и Врата**

#### **1**

*Шаг 1.* в сновидении растянуть бельевую верёвку посреди улицы так, чтобы можно было зацепиться. Можно растянуть её между двумя домами или заборами. Или свесить с балкона удочку (ты не должен видеть наживки, когда удочка закинута). Наживкой для удочки может служить что угодно, хоть тряпка.

*Шаг 2.* ждать пока верёвка задёргается. Обычно, это происходит быстро. Можно и самому подёргивать верёвку – как только она натянется, значит: добыча уже там.

*Шаг 3.* тянуть удочку на себя или связывать пойманного этой-же верёвкой. Пойманный – пустая оболочка.

*Шаг 4.* войти в пустую оболочку, сродниться с ней, вживиться или схватить её сзади, обнять руками, или оседлать, и крепко держать, заставляя проснуться. Смысл в том, чтобы пустая оболочка испугалась и проснулась, утягивая тебя в то место явного мира, где спит её физическое тело. Чтобы удержаться на пустой оболочке, не говори ему «проснись», а без остановки говори любой бред или пугай его.

*Шаг 5.* при переходе будут видны вихри, туннэли и прочие чудеса, затем ты окажешься в сновидческом теле наяву в постели рядом с физическим телом другого человека. В первые разы ты не удержишься там надолго и быстро проснёшься у себя дома. Необходимо почувствовать сновидческим телом перед в явный мир, запомнить это чувство, чтобы затем вызывать его и выходить в явь без помощи пустых оболочек.

*Шаг 6.* положить одну руку на физическое тело того человека, в спальне которого ты оказался, а другую руку положить на любой предмет, стоящий неподалёку, и постараться ощутить тончайшую ниточку, которая связывает этот предмет с тем человеком. Это позволит удержаться.

*Шаг 7.* как нашёл ту ниточку, найти другую, которая связывает тебя с твоей спальней.

*Шаг 8.* переместиться в свою спальню, смотря только на эту ниточку.

*Шаг 9.* не отпуская ниточку, стоять в своей спальне и отрешённо смотреть на своё спящее физическое тело, как на чужое, при это ощущая пространство спальни и другие ниточки в нём.

*Шаг 10.* подышать всеми ниточками в спальне, чтобы ведогонец запомнил ощущение нахождения наяву, а не во сне.

Как только нацелишься выполнить это упражнение, скорее всего, пустые оболочки пропадут из твоих снов. Если-же они не пропадают, то ни в коем случае не лови тех, которые сами тебе навязываются. Это агеша, с ними проделывать данное упражнение опасно.

#### **2**

*Шаг 1.* осознавшись во сне, переключить внимание со сновидческого тела на своё плотное тело.

*Шаг 2.* позволить образам сновидения исчезнуть, чтобы их заменила явь Среднего Мира (при этом не открывать глаза плотного тела и не шевелиться этим телом).



*Шаг 3.* вспомнить, как днём ты оглядывал помещение, где спишь.

*Шаг 4.* подробно вообразить, что снова находишься в этом помещении, которое оглядывал днём, и переживаешь те-же ощущения.

*Шаг 5.* оказавшись в Среднем Мире, не желать войти в плотное тело, а желать находиться возле него.

*Шаг 6, 7 и 8-й* – соответствуют *шагам 4, 5 и 6-му* следующего упражнения.

### 3

*Шаг 1.* заранее или оказавшись в сновидении вознамериться увидеть в сновидении самого себя, который лежит в своей спальне и спит, и, собственно, увидеть.

*Шаг 2.* если *шаг 1-й* не удался, то, находясь в сновидении, вспомнить о своём теле, которое лежит и спит, и сосредоточиться на нём.

*Шаг 3.* не позволять себе полностью проснуться, но и не очень заботиться о поддержании ясности сновидения.

*Шаг 4.* осмотреть того себя, который лежит и спит – тело должно быть точно таким-же, каким было когда ты ложился спать – в той-же одежде, на той-же кровати и в том-же помещении; если всё совпадает, то продолжать дальше, но если хоть что-то не так, если есть хоть малейшее сомнение, тогда либо возвращаться в обычное сновидение, либо проснуться.

*Шаг 5.* осмотреть помещение – всё должно быть точь в точь таким-же, каким было до того, как ты лёг спать; если всё совпадает, то продолжать дальше, но если хоть что-то не так, если есть хоть малейшее сомнение, тогда либо возвращаться в обычное сновидение, либо проснуться.

*Шаг 6.* попробовать двигаться.

### Способы вхождения в 3-и Врата

- 1) заказать или вызвать себе яркий сон о Среднем Мире, а когда окажешься там – осознаться;
- 2) перед засыпанием вознамериться проснуться в сновидческом теле сразу в Среднем Мире, минуя Личный Мир Сновидений;
- 3) оказавшись в сновидении, взлетать вверх, намереваясь попасть в Средний Мир;
- 4) так-же, как раньше менял место действия, из сновидения попасть в Средний Мир;
- 5) будучи в сновидении, вообразить пространство перед собой словно завесу, и сдёрнуть эту завесу;
- 6) будучи в сновидении, усилием воли убрать картинки сновидения, не возвращаясь в тело.

### Чем заняться в Среднем Мире в ведогонце?

Всё, что ты проделывал до 3-х Врат, было составлением ведогонца, теперь-же он полностью составлен и начинается его развитие.

Выйдя во явь в ведогонце, посмотри на свою постель. Если там тебя нет или там лежит кто-то другой, значит: ты всё ещё в Личном Мире Сновидений, а не наяву. При этом можно испытать забавные ощущения, если потрогать руками или походить по месту, где должно-бы лежать тело, или найти место, где спит чья-то пустая оболочка, и трогать место сквозь него.

Если, выйдя во явь, тебе сложно двигаться, то думай, что двигаешься с помощью силы воли (можно сосредоточиться на точке воли), намереваясь сделать что-нибудь, намереваясь, чтобы что-то произошло легко и плавно, без напряжения и без думания о том, как это делается.

Выйдя в явь в ведогонце, относись к каждой видимой вещи тщательно и с любопытством, именно – к каждой, чтобы они тебе отчасти наскучили; тогда они не будут тебя особо притягивать, не замутнят твоего внимания, и ты избежшь болезни, называемой "очарование составляющими", которая заключается в чувстве, что "всё слишком забавно, всё сильно притягивает к себе, и это, и то, и то" – так и потеряться можно, забыть откуда пришёл.

Первое время не покидай своей спальни, стой и осматривайся, пока полностью не привыкнешь. Затем удаляйся на небольшие расстояния, с каждым разом увеличивая их. А потом уж куда вздумается.

Посети неизвестные места и людей, а потом наяву в плотном теле пойдти туда и сравни – всё-ли ты увидел верно.

Можешь войти в чужое плотное тело, когда этот человек умер или когда он спит. Когда он не спит, лучше этого не делать – неприятно.

Проверкой яви теперь можешь заниматься так: почувствуй своё тело; если оно чувствуется одновременно во сне и наяву на кровати, значит – ты спишь.

### Вложенные жизни

Вложенная жизнь может с тобой случиться во время изучения любых Врат или вообще без их изучения, но в особенности – 3-х и 4-х.

Вложенная жизнь – это когда ты в сновидческом теле перемещаешься в чьё-то плотное тело и какое-то время живёшь в нём, полностью им управляя. При этом, истинный хозяин плотного тела обычно ничего об этом не знает (если ты перенёсся в его тело без договорённости с ним), и после твоего ухода ничего не помнит, а думает, что всё это время спал или находился в состоянии потери сознания. У одного человека может быть сколько угодно вложенных жизней.

Вложенные жизни бывают 4-х видов:

- 1) когда ты прошёл 3-и Врата, в Среднем Мире нашёл чьё-то плотное тело и пожил в нём;
- 2) когда ты в сновидении оказался в чьём-то плотном теле и прожил там определённое время, после чего проснулся в Среднем Мире в своём плотном теле и именно в тот день или ночь, когда уснул, словно сон длился не несколько дней или лет, а несколько часов или всего лишь мгновение;
- 3) когда произошло то-же самое, что во 2-й разновидности, но с той разницей, что времени прошло ровно или почти столько, сколько его прошло в сновидении, или даже больше;
- 4) когда в сновидении ты каждый раз на протяжении определённого времени (может быть, всю жизнь) оказываешься в чьём-то одном и том-же плотном теле, при этом живя каждый день в Среднем Мире одной жизнью, а ночью где-то в просторах сновидений живя другой жизнью.

Если во вложенной жизни ты ложишься спать, то осознанных снов у тебя, скорее всего, не будет, но по пробуждении ты будешь мгновенно вспоминать, что уже находишься в осознанном сне. Это полезное чувство, оно не позволит тебе забываться; никогда не отказывайся от него, всегда напоминай себе о том, кто ты и откуда. Всегда! Потому что иначе можно заиграться и не вернуться.



Чтобы испытать вложенную жизнь, надо вознамериться её испытать, а затем войти в сновидение. Осознавшись, определи, не вошло-ли твоё сновидческое тело в чьё-то плотное тело (а если ты попал в совершенно иной Мир, то оно не только может выглядеть иначе, но может быть и совершенно иной плотности, нежели твоё плотное тело). Если это так и тело тебе нравится, то просто реши там остаться (можно сразу обдумать срок пребывания). Когда захочешь вернуться, выйди из того тела и проснись в Среднем Мире в своём родном плотном теле.

Есть и другой путь. Наблюдая предсонные картинки, выбери одну и ищи в ней тело. Затем войди в него одним из следующих способов:

- 1) наблюдать за ним как за чем-то любопытным, тем, что ты отслеживаешь как охотник, что находится с тобой на одной волне, затем втянуться в его тело посредством созданного канала внимания;
- 2) переключить на него внимание так, словно смотришь его глазами и ощущаешь его телом;
- 3) смотреть в лицо и как-бы лбом удариться в его лоб, чтобы втянуться внутрь;
- 4) подойти и напялить его тело как одежду;
- 5) подойти и слиться.

Выйдя из тела, можно вернуться не в него, а в ближайшую пустую оболочку в кемаре или сразу в несколько пустых оболочек, распределив внимание между ними.

Лучше всего получается войти в тех, кто чем-то на тебя похож. Если создать фантом с твоей внешностью, войти в него будет ещё легче. Если жеходишь в тело духа или другого человека, его личность устраняется, от его Я не остаётся никакой памяти, т.е. тебе придётся самому догадываться и узнавать кто это такой, как зовут, где живёт и т.п. Если в таком состоянии встретишь его знакомых, они будут подмечать, что ты (он) сегодня какой-то странный, не в себе.

Если во вложенной жизни ударишься или поцарапаешься, то по просыпании это отразится на твоём теле, хотя и в меньшей мере.

### **Смена тел наяву**

Раздел науки о тонких телах, посвящённый вселению в чужое тело, называется на санскрите Паракайя-правешана («вхождение в тело другого»), а по-тибетски Тронг-джуг («перенесение и одушевление»). В Индии он считается запрещённым, в Тибете – утерянным, а во многих других странах – закрытым, хотя в некоторых тонких мирах принято осуществлять временный обмен телами и это не считается чем-то особенным.

Способы, применяемые для вложенной жизни в кемаре, можно приспособить и для вселения в чужое тело наяву. Например, можно проснуться наяву в чужом теле, т.е. при возвращении из обычного сновидения, или можно выйти ведогонцем в явь и войти в тело спящего человека. Если в кемаре личность человека не оказывает никакого сопротивления, то наяву сопротивление бывает, словно тебя выталкивают обратно, при этом удаётся услышать отголоски мыслей, чувств, страх и недоумение прежнего хозяина тела.

Тантристы упражняются не только в перенесении в живые тела, но и в мёртвые, т.к. при вхождении в них они оживают. Начинают с тел небольших животных, после чего переносят своё сознание в виде мантрического слога в свежий человеческий труп, который для этого приносят с кладбища домой, усаживают со скрещёнными ногами на стол, садятся с ним лицом к лицу и пересаживают своё сознание в мёртвое тело, оживляя его. После этого тантрист сжигает своё старое тело и, как ни в чём не бывало, продолжает старые дела в новом теле.

Чтобы выйти из чужого тела, если твоё тело не уничтожено, повернись внутри него и вылетай вверх. Если вдруг застрянешь и не сможешь выйти, громко произнеси несколько раз слог ХУМ, и при каждом произнесении тебя будет выталкивать из тела вверх через макушку.

### **Управление плотным телом из кемара (осознанное снобродство – управляемый лунатизм)**

Есть несколько способов:

- 1) при засыпании, когда будут пульсации внутри груди, резко всей волей встать и усилием продолжать видеть астральными глазами;
- 2) во время выхода из тела, когда восприятие уже переключилось на кемар, но с плотным телом ты ещё недоразделился, поймать мгновение и начать управлять плотным телом;
- 3) в кемаре своим сновиденным Я ощутить сонливость плотного тела и затем заставить его пошевелить рукой;
- 4) осознав себя в сновидении, вспомнить о лежащем на кровати теле и попытаться разбудить его, например: махнуть его головой;
- 5) выйдя ведогонцем во явь, постараться управлять спящим плотным телом, для чего вообразить, например, жевание жвачки, чтобы заставить спящее тело выделять слюну;

Плотное тело как-будто хочет проснуться, но неспособно включить дневное сознание и в качестве замены втягивает в себя сновиденное сознание. Когда начинаешь плотным телом управлять настолько, что способен в нём ходить, ему ночь кажется днём, и наоборот, и темнота подсвечивается особым свечением, будто от нагрева, а так-же можно видеть духов, точку сборки и другие подобные вещи, обычно доступные только видящим, можно даже видеть сквозь стены. Если кто-то в это время увидит твоё плотное тело, то подумает, что ты пьян или страдаешь лунатизмом.

Если начнётся боль в груди, лучше поскорее прийти в себя обратно.

## **Глава 13: 4-е Врата Снотворения**

Подойти к 4-м Вратам Снотворения – значит: путешествовать ведогонцем в какие-либо места яви, места вне нашей яви (сие именуется сновидением в мирах, отличных от этого мира), места, существующие только в намерении других (например: чужие сны).

Пройти 4-е Врата Снотворения – значит: путешествуя ведогонцем, иметь полное восприятие, достигаемое за счёт «сдвоенных положений».

Задача 4-х Врат состоит в том, чтобы соединить физическое тело со сновидческим телом в единое целое, за счёт чего сновидец обретает целостность, причём наблюдается быстрый рост светящейся оболочки осознания и полное её восстановление. Потому окончательно 4-е Врата преодолеваются лишь тогда, когда сновидец просыпается своим физическим телом в сновидческом теле.

Некоторые индейцы для преоболения 4-х Врат прыгали в пропасть и по ходу падения смещали своё восприятие туда-сюда между мирами. 4-е Врата придумали китайцы, у ариев сразу шли 5-е, т.к. навык 4-х Врат обретался сам собой, или давался при посвящении сразу, ещё до начала любых сновидческих практик.



За этими вратами можно предпринимать разнообразную работу. Например:

- материализовать ведогонца в явном мире;
- преобразовать ведогонца в совершенное подобие физического тела;
- научиться менять облик физического тела;
- с помощью намерения и ведогонца переносить физическое тело куда угодно;
- превратить физическое тело в прану, и перемещаться по мирам 2-го Внимания в этом теле (это называется «сновидение в бодрствовании», хотя этим-же термином иногда обозначают видение).

Объединённая сила осознания плотного и тонкого тел может в буквальном смысле сдвигать горы.

Для изменения тела нужно слить его с телом другого мира, и этим телом другого мира необязательно должно быть твоё сновидческое тело.

Если есть склонность к отвратительной внешности и гниющим конечностям, то это рядом. В пространстве своих сновидений найди западный проход в пустыни. Отыщи какой-нибудь заброшенный город, и там дай укусить тебя скорпиону или пауку (змеи не годятся). Тебе откроется вход в подземный блудный. Там найдёшь оберег, который будет притягивать тебя к себе в каждом сновидении. Позже тебе будут предложены 3-5 видов личин с изображением покровителей племён. Надев одну из них, станешь воплощением древних магов – постепенно твоё тело примет облик одного из них.

Иной способ – слиться с тенью.

Но безопасней и лучше, хотя и не быстрее, развить ведогонца до той степени, когда он сможет перемещать физическое тело и менять его облик. Тогда можно будет слить оба тела в одно.

### **Астральная Планета**

У каждого человека есть личная Астральная Планета. Там – он хозяин, там для него нет ничего невозможного: можно делать что угодно, с кем угодно и как угодно. Попасть на неё сложно лишь в 1-й раз, потом это входит в привычку.

Чтобы туда попасть, нужно в ОС или ВТО выйти в открытый космос и пожелать полететь в сторону своей Астральной Планеты. Затем ты окажешься зависшим на таком расстоянии от неё, что она будет видна вся – как космонавтам видна Земля из космоса.

Для выхода в космос есть следующие способы:

- 1) войти в любой объект округлой или вытянутой формы (лучше всего столб, колонна, дерево) и, находясь внутри объекта, потянуться своими чувствами вверх, желая перенестись в открытый космос;
- 2) совершив ВТО и зависнув в северо-западной углу (что согласуется с эклиптикой) потолка, начать всеми своими чувствами и астральными руками втискиваться в потолок и затем втискиваться внутрь потолка всем своим объёмом – как только войдёшь туда полностью, окажешься вне Земли;
- 3) днём и перед засыпанием воображать вид Земли из космоса, страстно желая попасть в космос, и сохранять это устремление при выходе из тела.

### **Чтобы попасть в иные Миры и Измерения**

- 1) заказать или вызвать себе яркий сон об Ином Мире, а попав туда – осознаться от необычности;
- 2) когда наступит время спать, вообразить красную точку, находящуюся внутри горловой чакры, и твёрдо верить, что посредством этого окажешься в желаемом (выбранном заранее) месте в мире сновидений (а когда будет получаться, то вместо мира сновидений выбрать место из Иного Мира);
- 3) когда в сновидении знакомое место выглядит иначе, нежели ты привык, стоит поискать там вход в иной Мир (скорее всего, ты попадёшь туда, если найдёшь место, где должна быть только одна дверь, а их несколько, и войдёшь в одну из "лишних");
- 4) наяву в сновидческом теле взлететь с уровня земли, взяв направление под углом 45° к Земле, и удаляться, лететь как можно быстрее вверх, почувствовать и осознать заполненную звёздами Вселенную, распростёртую перед тобой (даже если сейчас светлое время суток, вообрази её и то, как ты тянешься к звёздам и чувствуешь их за пределами оболочек Земли) – невероятное ускорение затуманит зрение и перед тобой окажется вход, либо сразу очутишься в Ином Мире;
- 5) посмотреть на руки и пронаблюдать как они тают, пока полностью исчезнут –приятие этого затруднит подсознательный разум, что вызовет сдвиг в Иной Мир или в иное место;
- 6) приобрести рисунок или снимок с изображением существа из другого мира или измерения (есть книги, посвящённые этому), затем в состоянии глубокой дрёмы воображать лицо этого существа, пока тебя не перетянет в его мир;
- 7) в сновидении медленно приближаться к картине (хорошо, если на неё падает немного света), пристально на неё глядя, и войти в неё как в полноценный мир (можно наяву самому что-нибудь нарисовать, затем найти этот рисунок в сновидении и войти в него);
- 8) расположить рисунок или картину напротив зеркала и войти в его отражение;
- 9) в сновидении войти в картину и пройти её мир целиком, выйти за его пределы – там будет нечто настоящее;
- 10) ощутить себя сосущим и тянущим силу из плотного тела (увеличиваются колебания праны, гудение и жужжание по всему телу), затем почувствовать, что ты становишься легче, поднимаешься и сдвигаешься в иной Мир;
- 11) воображать, что ты находишься внутри объёмного треугольника или конуса (можно пробовать и другие объёмные очертания) и сосредотачиваться на его вершине (если делаешь это не в первый раз, то можно вообразить очертание того цвета, какого цвета основное население того мира, куда собираешься попасть) – продолжать это до тех пор, пока не начнётся перемещение;
- 12) сосредотачиваясь на вершине какого-либо очертания, воображать на его вершине или за ней облик существа того мира, куда собираешься перенестись (если знаешь его имя, можно его твердить как мантру);
- 13) воображать, что ты находишься в трубоподобном проходе, пока действительно не окажешься там;
- 14) в кемаре излучиться из какой-либо чакры и попадёшь в мир, соответствующий её вибрациям;
- 15) меняя место действия, вознамериться попасть в иной мир;
- 16) в сновидении поискать места или строения, имеющие некоторый налёт чужеродности – это часто указывает на то, что в данной области действуют излучения, способные переместить тебя куда-либо;



17) каким-либо способом выйти из плотного тела и поискать проходы в другие миры (походить, посмотреть внимательно, полетать, покинуть Землю, провалиться сквозь неё и тому подобное).

Попадание в другие миры называют прохождением Малых Врат Сновидений.

Попасть в иные миры и измерения можно сразу из Среднего Мира с помощью созерцания или просто найдя природный проход (они бывают в местах разлома земной коры).

Чтобы попасть в иное время какого-либо Мира, закажи или вызови яркий сон об этом времени, а затем осознайся в нём. Можно так-же переместиться туда из яви с помощью созерцания или из сновидения с помощью перемены места действия.

Куда-бы ты ни попал, всегда изучай то, из чего там всё состоит и какую плотность имеет.

## **О проходах**

### ***I. Карманы***

Карман представляет из себя завернутый сам на себя поток, из которого пошит мир. Довольно часто карман появляется за счёт увеличения числа развилок. Т.к. в каждом варианте хода событий содержатся сведения, то нагрузка на информационную линию развертывания события становится несоизмеримо больше, что приводит к удлинению линии в этом месте за счёт репликации возможных алгоритмов. Однако, за линией закреплена определённая область, и сама линия создана чётко своими параметрами, ими-же и ограничена (т.е. у неё есть некое разрешение – граница, за которую она не может выйти). Так появляется либо карман, либо плавающая петля.

Карман от петли отличается тем, что из кармана можно выйти в том-же месте, где вошёл, если пройти по его периметру, а из плавающей петли выберешься в другом месте, потому как совмещение с предыдущим входом, через который ты в неё попал, произойдёт в миг выпадания двери (рассчитывается по теории вероятностей).

Плавающая петля отличается рядом особенностей, в ней постоянно возникает ощущение, что ты находишься на другой ветке развития событий. Этот эффект как раз и сформирован перегруженностью информации в количестве вариантов развития событий.

Часто карманы возникают в присутствии сильных магов, которые искажают собой довольно приличные куски пространства. При долгом нахождении мага в одном месте, происходит растягивание линии Договора, т.к. маг суть существо многовариантное, протянутое во времени, и совершенно беззаконное, а такой набор параметров, является неким вредом для порядка в локальной зоне Договора. Договор реагирует на растяжки своего информационного объёма, но довольно вяло. Куда более заметнее он реагирует на порталы.

### ***II. Порталы***

Порталы отличаются от кармана тем, что там существует точка расплавленного пространства, т.е. везде Договор есть, а там нету, или он там совершенно другой, да такой, что взаимодействие между ним и нашим Договором, приводит к созданию вывернутого бублика.

Края бублика гладкие, вывернутые на ту сторону.

Если на той стороне висит объект огромной массы, то у тебя будет дырка от бублика. Чтоб такое представить, возьми кольцо, натяни на него вуаль, закрепи края, потом на вуаль положи что-нибудь тяжелое – оно проваливается, увлекая за собой тонкую вуаль, как и ткань пространства в том месте.

Если там нет объекта, а портал создан путём воздействия отсюда, то он выглядит как дырка с оплавленными краями. Любопытным является то, что пространство вокруг портала струится. Это нити информации пытаются подсоединиться друг к другу, чтобы вновь создать устойчивую структуру ткани Договора. Соответственно, если рядом существует источник, который своей модуляцией рвёт эти связи, то струиться портал будет сильнее, и закрываться не будет. Если нет такого источника, то струиться будет меньше и затянется очень быстро.

Места существования больших порталов (врат) даже после их закрытия видны по определенным признакам. Отсюда маг, который ориентируется и способен увидеть это, может найти врата и открыть их, имея ключ. Ключём является состояние.

Различают несколько видов порталов:

#### ***1) Лазутчики, т.е. истинные объекты в пространстве***

При настройке на лазутчика происходит отождествление с ним, слияние состояний и переход на другую сторону, в другое пространство.

Лазутчики часто стоят на границе. Они осуществляют стыковку двух пространств и удерживают на своей светимости их стойкость.

Для освоения этого способа передвижения нужно обладать навыком аккумуляции импульса. Дело в том, что лазутчик имеет отталкивание относительно пространств, на границе которых он стоит. Для преодоления этого отталкивания нужна дельта энергии. В миг отождествления с лазутчиком эта дельта сбрасывается, происходит засветка, и ты проходишь на ту сторону.

#### ***2) Проходы в виде окон, представляющих из себя изображение места, которое где-то существует***

В этом случае достаточно настроится на это место и, удерживая в сознании наибольшее количество параметров места, происходит отождествление с голограммой и ты можешь переместиться.

Это самый лёгкий способ, но он может не сработать, если вниманием ты удерживаешь не все необходимые соответствия с настоящим местом, поступающие через картинку. Подробнее данное явление описано в пункте «Пример определённого места исчезнувшего из яви».

#### ***3) Динамические объекты***

В пространствах сновидения, особенно в местах с насыщенными и тяжёлыми красками, в так называемых «густых реальностях», ты можешь встретить объекты, живущие на другой частоте – они быстрее тебя, их можно наблюдать как мерцание.

Для оседлания такого скакуна по пространствам, нужно собрать светимость внимания, определить область появления его мерцания, и при очередном всплеске его светимости, сбросив собранное внимание, отождествится с ним. Так ты получишь разгон до его частоты и, пока удерживаешь на нём своё внимание или пока удерживаешь внимание на себе, на своём состоянии, ты будешь перемещаться вместе с ним.

Отлипнуть от такого сущетва можно, настроившись вниманием на те миры, сквозь которые он проходит.

#### ***4) Неподвижные проходы***

Они неподвижны и всегда находятся там, где описано на сновиденных картах, смещаются крайне редко. Иногда они закрываются и тогда на голограмме карты маяк потухает.

Эти проходы большие, в области их расположения пространство сильно искривлено. Выглядят они как черные дыры с мерцающими серебряно-зеленовато-голубыми краями.

Утягивание в эти проходы и автоматический переброс на другую сторону возможны за счёт разницы массы.

#### ***5) Подвижные проходы***



Значительно меньше по размерам, чем №4, но тоже учитываются на картах, обозначаясь другим цветом маяка. В области их расположения пространство тоже искривлено.

Часто ведут в буферные зоны или в систему передвижений по каналам.

#### 6) Дыры в пространстве

Чаще всего являются следствием залома пространства объектом очень большой массы.

В области этих заломов возможны всяческие искажения пространства и локальные зоны договоров. Все искажения уходят по мере распрямления залома. Через такие порталы обратно можно не вернуться.

#### 7) Коридоры, оставшиеся после магов

Это не совсем порталы, это скорее оставшиеся во времени следы или остатки трассы. Закрываются через некоторое время сами. Время существования зависит от силы мага.

По ним ходить легче всего.

Безопасными считаются порталы типа Лазутчик и Окно. Все остальные подразумевают наличие у сновидца внутреннего навигатора для обратного возвращения в исходную точку.

### **Трещина между мирами**

Трещина между мирами – это проход, который можно открыть как в сновидении, так и наяву, дабы в плотном теле через этот проход шагнуть в иной мир.

Чтобы сделать это наяву, надо сначала найти подходящее место. Если тамлюдно, то подожди пока все уйдут – это непременно случится, и никто не увидит, чем ты будешь там заниматься; пока ты не уйдёшь, там не будет посторонних. Затем реши, в какой именно мир ты собираешься перейти. Для открывания-же трещины между мирами надо сделать движение открывания этой двери, собрав своё 2-е Внимание. Это тайна, которую сновидец узнаёт, становясь не принадлежащим к человечеству по своим настройкам.



### **Переход в другой мир наяву без использования Трещины**

*Шаг 1.* найти место без выделяющихся внешних признаков, оно должно быть объёмным и, желательно, тёмным.

*Шаг 2.* идти по выбранному месту, постепенно выталкивая из себя все привязанности, чувства, воспоминания, связанные со своей жизнью – полное отстранение и отчуждение к миру вокруг: это не твой мир, это чуждый мир, в котором ты не желаешь находиться, который тебе незнаком.

*Шаг 3.* воображаемо строить вокруг себя приблизительный образ другого мира, вызывая ощущение родства, чувств по отношению к другому миру.

Всё это делается на ходу. Требуется крайне сильная воля и много свободной личной силы. В случае успеха ты перенесёшься в другой мир.

### **Упражнение на высокоуровневый выход в кепар**

*Шаг 1.* почувствовать как от большого пальца правой ноги в высь до туловища соскребается или размазывается сила. Затем то-же самое с левой ногой.

*Шаг 2.* то-же самое с руками.

*Шаг 3.* проделывать то-же самое со всем телом около 10 хвиль или дольше.

*Шаг 4.* сделать то-же самое с каждым сгибом пальцев рук и ног.

*Шаг 5.* сделать то-же самое с лобной чакрой и макушкой.

*Шаг 6.* на вдохе поднять за 1 раз силу через всё тело, включая руки, через все сгибы пальцев рук и ног и через все чакры, к макушке.

*Шаг 7.* удержать ощущение в макушке, и ощущать силу, текущую туда до конца вдоха на всём протяжении выдоха.

*Шаг 8.* резко перескочить ощущением назад к ногам и повторить всё, начиная со вдоха.

*Шаг 9.* продолжать выполнять *шаг 7-й* и *8-й* до тех пор, пока заметишь цветные разводы или то, что твоё зрение за закрытыми глазами приобретает цветной оттенок. Лучше всего, если видишь синеалый цвет, хотя любой яркий цвет – хороший признак. Но даже если ничего не видишь, всё равно примерно через 10 хвиль переходи к следующему *шагу*.

*Шаг 10.* используя ощущение тела, произвести непрерывный звук *Аумммм* в сердечной чакре. Вообрази его, и ощути, как он становится всё сильнее и сильнее.

*Шаг 11.* как только звук станет сильнее, переместить его к горловой чакре, и оттуда к межбровию, и, наконец, распространить его до макушки. Попробуй удержать этот звук на всё время выхода из тела хотя-бы в каком-то одном месте – где получится, но если не получается, всё равно переходи к следующему *шагу*.

*Шаг 12.* под закрытыми веками найти отдалённую светящуюся точку, или маленькое световое образование, которое более ярко, чем другие. Это может быть крошечная точка, звезда, любое разноцветное очертание, отдалённая картина действия...



*Шаг 13.* осторожно приблизиться к найденной точке и твёрдо удерживать её в глазах своего разума.

*Шаг 14.* направить ощущение к цели и в неё; ощутить, что ты двигаешься к ней, затем ощутить себя там. Вообрази и ощути сильную духовную связь с целью, полюби цель и пожелай быть там всем своим сердцем и душой.

Если не получается запросто, то почувствуй, что поднимаешься туда по канату или ещё как-либо. Или просто выйди из тела, найди взглядом отдалённую звезду в небе и притягивайся к ней.

### **Сонастройка энергетических тел для совместных сновидений**

Созерцая большие излучения наяву, человек быстро расходует свою силу. Напряжение, возникающее в коконе, приводит к уязвимости и быстрой смерти. Сновидческое тело больше приспособлено к созерцанию больших излучений, но оно склонно увлекаться и может улететь вслед за ними куда угодно. Поэтому нужен напарник, а лучше – несколько. В этом состоит одна из главных целей совместных сновидений.

Чтобы заниматься совместными сновидениями на таком уровне, необходимо сонастроить своё энергетическое тело с энергетическим телом напарника. Поскольку такого рода сонастройка держится очень долго, не стоит совершать её с временным напарником, а только с постоянным.

1. *Соединение центров ладоней.* Одна рука вверх, другая вниз, энергия вращается по часовой стрелке. Происходит перетекание и объединение энергии. Сеанс от 15 до 30 минут в день в течение месяца.

2. *Соединение межбровья.* Участники договариваются, кто идёт внутрь другого, а кто принимает. Для успешного вхождения нужно поднять энергетический поток от земли через промежность, вверх по позвоночнику до головы. В середине головы представить стрелку, которая в момент подхода энергии направляется вперёд в 3-й глаз напарника. Энергия входит в него и движется по орбите через нижние центры к входящему. Руки при этом держать соединёнными. Так-же 15-30 минут в течение месяца. Во время выполнения этой техники следует избегать мыслей, т.к. они увязнут в энергетическом теле напарника.

3. *Соединение анахаты.* Выполняется стоя. Каждый из участников поднимает вверх левую руку, затем обнимает напарника, соединяя центр груди. Дыхание объединённое. Дышим грудью, направляя жар в напарника. Делать до состояния лёгкого дискомфорта, затем поменять руки и повторить. Каждый день делать нельзя, раз в седмицу будет достаточно. Возможны тошнота, удушье и судороги, не стоит пугаться, ибо таким образом тело избавляется от блокировок на пути течения энергии. По окончании сеанса нужно соединить ладони перед грудью, чтобы закрыть цикл. Выполнять в течение месяца.

4. *Соединение стоп.* Так-же как соединение рук, но тут энергию направлять не надо, нужно предоставить ей возможность двигаться самостоятельно. Выполняется лёжа. 15-30 минут по возможности каждый день в течение месяца. Отмечать, как движется энергия.

5. *Соединение всех центров позвоночника.* Для этого садятся спина к спине, соединяясь затылками и всей поверхностью спины. Вдох делается одновременно с поднятием энергии от земли через промежность, дальше она ведётся по спине до места между лопаток, тут делается небольшая задержка дыхания, после чего вдох продолжается с поднятием энергии до головы и дальше к 3-му глазу. Задержка дыхания и начинается выдох с опусканием энергии по передней поверхности тела до места под пупком. Тут опять небольшая задержка дыхания, после чего выдох продолжается и заканчивается вхождением энергии в промежность. Подобный вид энергетических соединений порождает кармическую связь. Делать обычное время раз в седмицу.

6. *Соединение эзсуальных центров.* Практикующие стоят друг перед другом на коленях, берутся за руки и отклоняются максимально назад, удерживая друг друга за руки, соединяя свадхистаны, голова отклоняется назад. Нужно найти точку равновесия. Тут тоже энергия должна двигаться сама, следует лишь наблюдать.

### **Жёсткое упражнение на совместное сновидение**

Наиудачнейший способ развить совместное сновидение – это устроить 2-3 сновидцам 2-3 дневный выезд на дачу и в этом месте попытаться сновидеть эту самую дачу со всеми участниками.

Подходящий способ – челночные засыпания утром до полудня, потом изматывающая длинная прогулка по безлюдной местности до самого вечера, всё это время соблюдая полное молчание. Нужно очень сильно устать. Ночью всем проснуться в назначенный час, не разговаривая пройтись по дворику и снова заснуть. Для совместной зацепки поставить однообразную гудьбу и пусть она играет круглые сутки, мешая всем засыпать глубоко (лучше всего если это будет всегда она и та-же песня, а ещё лучше – только гудьба, без слов). Вы должны быть всё время в полу-дреме. Общаться всё это время надо как можно меньше. Лучше сидеть в разных помещениях и считать, что здесь никого нет. Если захотел что-нибудь сказать, то входи в сновидение и говори там. Ограничить приём воды. Спать в одежде. Меняться местами для сна. Никаких разговоров между собой во время пути к даче! Никаких разговоров с соседями! Никаких дел! Вы приехали только спать и сновидеть!

Когда опыты закончатся, самое главное – не впадать в рассуждения по поводу подтверждений произошедшего. Смысл не в том, получилось или не получилось. Лучше так-же, как приехали, уехать, а по прошествии пары дней собраться и обсудить всё. Может так получится, что вы просновидитесь после того, как уехали.

### **Мягкое упражнение на совместное сновидение**

*Шаг 1.* найти себе напарника (желательно – уже прошедшего хотя-бы только 1-е Врата).

*Шаг 2.* обменяться некоторыми личными вещами. В том числе желательно – духами; так-же, если хочешь, можете дать друг другу почитать свои еженотники.

*Шаг 3.* большую часть дня или весь день провести вместе в обстановке располагающей к совместным действиям.

*Шаг 4.* на протяжении дня иногда напоминать друг другу о том, что собираетесь проделать ночью, так-же делайте упражнения, если желаете.

*Шаг 5.* на протяжении всего дня говорить по душам.

*Шаг 6.* выполнить заказывание или вызывание сновидения или просто ещё раз напомнить друг другу перед сном о желаемом совместном сновидении. Можете спать вместе или отдельно.

*Шаг 7.* оказаться в сновидении.

*Шаг 8.* оказавшись в сновидении, подождать пока недалеко от тебя не появится твой напарник или побродить по сновидению в его поисках.

*Шаг 9.* когда найдёте друг друга, взяться за руки и не отпускать всё время, пока находитесь в сновидении.

*Шаг 10.* делать что хотите.



*Шаг 11.* утром обсудить виденное друг с другом, сравнить, обдумать.

Кто из вас сильнее хочет встретиться или имеет больше силы, тот и перетянет другого в свой Личный Мир Сновидений или перетянет себя в ваш Личный Мир Сновидений. С опытом возможны встречи не в твоём Личном Мире Сновидений и не в Личном Мире Сновидений твоего напарника, а наяву в сновидческом теле или сразу в каком-либо более отдалённом положении точки сборки. Некоторые считают, что если одному человеку снится другой, это означает, что души обоих встретились в месте, где обитают души умерших.

В следующий раз и всегда в дальнейшем, когда встретитесь в сновидении, сразу расскажите друг другу что вы видите, что просходит вокруг вас. Если окажется, что один из вас видит одно (например: он находится в бане с голыми девками), а другой совершенно иное (например: он сидит в котле, возле него 2 чёрта – один помешивает, другой дров подбрасывает), то определитесь, какое сновидение вам обоим больше нравится. Затем настройтесь на выбранное и убедитесь, что вы оба видите одно и то-же.

В дальнейшем попробуйте разновидность этого упражнения, когда вы не будете встречаться с напарником днём, а просто условитесь о времени отхода ко сну, чтобы, находясь в разных достаточно удалённых друг от друга местах (разные дома в одном и том-же городе, разные города в одной и той-же стране, разные страны и т.д.), лечь спать в одно и то-же время. Потом можно не договариваться о времени отхода ко сну, а договариваться о времени встречи в сновидении, ибо даже если вы уснёте в разное время, то в сновидении встретитесь всё равно именно в условленное время. Затем можно не договариваться даже о времени – вы и так всё почувствуете.

Хорошо получается встретиться, если днём вы хотели увидеться наяву, но не смогли, и, засыпая, вы оба (или больше) всё ещё этого хотите.

### **Упражнение на совместное любовное сновидение**

Делайте то-же самое, что для обычного совместного сновидения, но –

- проведите вместе весь день от начала до конца;
- днём часто касайтесь друг друга и обсуждайте свои любовные мечты;
- вечером вместе помойтесь и, создав наиболее страстную обстановку в спальне, займитесь любовью;
- занимайтесь любовью как можно более долго;
- в объятиях друг друга или просто держась за руки, войдите (не обязательно одновременно) в сновидение;
- найдите друг друга в сновидении;
- ничего не стесняясь, в сновидении займитесь любовью.

В дальнейшем попробуй разновидность этого упражнения без проведения дня вместе и без занятий любовью перед сном. Просто встретитесь вечером, лягте спать, войдите в сновидение и т.д.

Затем попробуйте то-же, но совсем не встречаясь днём и даже находясь в разных, удалённых друг от друга местах. Заранее условьтесь о времени одновременного отхода ко сну.

В сновидении не обязательно заниматься любовью так-же как наяву, можете придумать что-то особенное, хотя бывает достаточно только соприкоснуться телами так, чтобы одно вошло в другое частично или полностью. Но если полностью, то особенно следите (но не напрягайтесь!), чтобы не утратить осознания и не поменяться местами со своим напарником (впрочем, можете поменяться, но с условием, что потом поменяетесь обратно; с плотными телами то-же можно так делать).

### **Упражнения на проникновение в чужой сон**

#### ***I. Выделение под-личности:***

*Шаг 1.* сесть спокойно, одновременно расслабиться и собраться. Глаза остаются полуоткрыты.

*Шаг 2.* погрузиться в глубины своего "я" так, чтобы окружающий мир расплылся перед глазами. Погружайся глубже, ещё глубже...

*Шаг 3.* пребывая в состоянии полного безмыслия, из глубин своего "я" созерцать себя самого.

*Шаг 4.* осуществив волевой толчок, ярко и чётко почувствовать, как меняется это твоё внутреннее "я", как в глубине подсознания образуется какой-то проход, и оттуда появляется некая совершенно иная твоя сущность.

*Шаг 5.* ощутить, как эта иная твоя сущность постепенно овладевает тобой и всем твоим телом; тело начинает изменяться в полном соответствии с вызванной тобой сущностью, всё ярче проступает новый образ, словно наложенный на тебя. Теперь ты ясно видишь и ощущаешь, какая именно твоя под-личность выделилась из подсознания и воплотилась в твоём теле.

Кем ты себя увидел и ощутил? Что бы это ни было, но именно оно способно проникать в сон другого человека и производить там заданную работу. Кстати, если оно в образе огня, то этот образ превосходно действует в тех случаях, когда требуется оказать силовое давление.

Следует приручить свои под-личности к сознательной части себя и попривыкнуть к ним. Потом ты научишься при необходимости посылать в чужой сон именно ту личность, которая наиболее подходит для поставленной задачи. Напрмер: как только человек уснёт или увидит во сне то, что ты определишь, на него налетит твоя под-личность и сделает своё дело.

#### ***II. Основной способ:***

*Шаг 1.* сесть свободно, опустить голову, добиться глубокого расслабления.

*Шаг 2.* выбрать кого-нибудь из своих знакомых, затем ярко и чётко представить его образ.

*Шаг 3.* представить, что он спит, чётко вообразив, как именно он спит.

*Шаг 4.* удерживая получившийся образ, ещё глубже войти в своё "я", погрузиться в промежуточное состояние между сном и явью.

*Шаг 5.* при помощи волевого толчка войти в избранного человека. При этом ты вовсе не станешь им, но войдёшь в его сон.

В каком облике ты предстал перед своим знакомым? Быть может, ты заметил после волевого толчка некоторое изменение в собственном состоянии, какую-то лёгкую опустошённость? Это – итог временной потери твоим целостным существом какой-то из под-личностей, его составляющих. Иначе говоря, одна из сторон твоей личности влияла на сон выбранного человека.

Если тот, в чей сон нужно внедриться, бодрствует во время опыта, тогда ничего не получится, если вы не воспользуешься следующей уловкой.

#### ***III. Если неизвестно спит жертва или нет:***

*Шаг 1.* сесть свободно, не скрещивая рук и ног, закрыть глаза и постараться расслабиться.

*Шаг 2.* почувствовать мгновение. Оно может проскользнуть незаметно, как-бы мимо тебя, а может стать нескончаемо длинным, как век.



**Шаг 3.** представить как этот миг растягивается. Этот-же миг был вчера, он-же будет и завтра, этот миг суть вечность. Вся твоя жизнь – краткая вспышка среди невообразимой бездонной вечности. И самые большие количества времени, которые ты только можешь себе представить – всё лишь краткие мгновения вечности. А вечность скользит мимо тебя, то сжимаясь до короткого мгновения, то вновь развертываясь в бесконечность. Времени не существует. Оно придумано, оно – порождение ума. Вечность и мгновение ничем друг от друга не отличаются. Вечность есть мгновение. Не существует ни вчера, ни сегодня, ни завтра. Есть только "здесь и сейчас". Всё остальное теряется в невообразимой бесконечности. Течение времени больше не воспринимается тобой, т.к. тебе это не нужно. Есть лишь одно вечное состояние "здесь и сейчас". И нет на свете ничего, кроме этого великого и вечного "здесь и сейчас".

**Шаг 4.** дать себе установку: "Сейчас (столько-то времени)" – нужно сказать то время, когда нужный человек наверняка спит, вне зависимости от того, сколько сейчас времени на самом деле.

Если всё выполнено верно, то около установленного тобой времени сама собой включится подкорка мозга и начнёт самостоятельно раз за разом выполнять внедрение в сон того, кого тебе надо. Чем-бы ты ни занимался в установленное время, твоя подкорка включится сама и всё, что требуется, выполнит самостоятельно.

#### **IV. Защита:**

Чтобы оградить свой сон от возможных посягательств чужой воли, дай установку: "Как только в мой сон начнётся чьё-то внедрение, я сразу же проснусь". Затем ты погружаешься в состояние безмыслия и тем самым закрепляешь установку в подсознании.

### **Способы посещения Личных Миров Сновидений других людей**

- 1) скатать пранический шарик и отправить его с заданием посмотреть, что снится такому-то человеку;
- 2) положить голову на чужую подушку и соприкоснуться головами с тем человеком, - тогда ты сможешь увидеть его сон (если удастся, то есть вероятность, что потом вскоре пойдёт дождь), а так-же и осознаться там;
- 3) засыпая или в сновидении пожелать оказаться в Личном Мире Сновидений определённого человека;
- 4) наяву дать своему сновидческому телу задание найти в сновидении определённого человека; затем просто заснуть (когда оно найдёт его, ты осознаешься);
- 5) засыпая, вообразить определённого человека и сказать себе внутри головы: "Я настроился на твоё сновидческое положение точки сборки. Встретимся в твоём мире сейчас!", затем подождать ощущений от настройки и засыпать;
- 6) созерцать пламя свечи и постараться увидеть во пламени того человека, с кем собираешься встретиться в кемаре;
- 7) начать думать о человеке, ощутить его призрак возле себя; тогда, если человек спит, то вокруг его призрака будет просматриваться картинка сна – надо на ней сосредоточиться и попадёшь в сон данного человека;
- 8) сосредоточить внимание на нужном человеке, затем представить вокруг него облако и пройти сквозь него, или-же раздвинуть облако и так войти, - таким образом ты проникнешь в сон человека, после чего можешь дать любую картинку, звук или образ, и ему приснится нужный тебе сон. То, что сон приснится – весьма вероятно, однако для того, чтобы сон запомнился, необходимо приложить достаточно усилий;
- 9) настроиться на искомого и ощутить, что двигаешься к нему;
- 10) занять себе вещь (если это невозможно, то вообразить её), которая длительное время была в обращении у нужного человека, положить её себе под подушку или крепко сжать в кулаке, и, засыпая и настраиваясь на неё, помыслить: "Отведи меня в сон своего хозяина. Сейчас!", затем подождать ощущений от настройки и внимательно засыпать;
- 11) в ту чакру, через сосредоточение на которой тыходишь в сновидение, поместить образ того человека (животного, растения, вещи), в Личный Мир Сновидений коего желаешь попасть, и засыпая сосредотачиваться на этом образе или на том образе, который возникнет в связи с этим;
- 12) полностью расслабиться, чтобы не чувствовать плотного тела; затем вообразить, что идёшь в спальню к тому человеку, с которым хочешь встретиться во сне; воображаемо рассмотреть его свечение и настроиться на положение его точки сборки и так засыпать (ещё можно так посылать ему свои мысли);
- 13) в кемаре намерением стереть окружение и проявить чёрное пространство, создавая в нём кокон, намеревая, что это тот человек, который нужен; сгусток может получиться с оттенком свечения того человека, затем нужно прыгнуть или нырнуть в кокон, и он перенесёт тебя туда, где искомым человек находится;
- 14) пожелать оказаться в том сне, где уже присутствует нужный человек;
- 15) в сновидении отыскать спящего мирянина, выпросить у него, что да как он сейчас видит, и, настроившись на его описание, оказаться в его Личном Мире Сновидений;
- 16) в сновидении войти или втянуться куда-либо или во что-либо (иногда помогает входить отвернувшись или закрыв глаза, а когда войдёшь – повернуться или открыть глаза) – например: в какую-нибудь дырку, щель, просвет – с намерением войти в сон определённого человека (только не намеревайся увидеть этого человека – его ты можешь поискать позже, намеревайся именно попасть туда, что ему снится), но лучше не просачиваться в замкнутые объёмы, например: в кувшин через горлышко и т.п.

Когда кельты проникали в чей-либо Личный Мир Сновидений, это действие они называли *сплетением снов*, а себя называли *ткачами сновидений*. Атланты-же это действие называли *входом в Яшмовые Врата Снов*, а тех, кто этим владеет – *Воинами Снов*.

Учти – если тот человек проснётся раньше, чем ты выйдешь из его сна, ты окажешься заперт в его сне, и можешь умереть.

Для развития попробуй в сновидении поискать человека, о котором только слышал, но не видел его. Посмотрите его дом и прочее. Поищите его сначала в своём Личном Мире Сновидений, потом в его Личном Мире Сновидений, потом выйди в Средний Мир в сновидческом теле и поищи так, а затем (сам в плотном теле) попробуй разыскать его наяву и сравнить.

Если нужно попасть в определённое сновидческое общество, то, войдя в сновидение, создай намерение, ощути его силу и оставь его там, а сам уходи из сновидения как можно быстрее. Сила твоего намерения сама найдёт кого нужно, на тебя выйдут во сне. А если знаешь название общества или опознавательные слова для связи с данным обществом, то в сновидении помысли это название или слова и жди.

### **Способы затаскивания других людей к себе в сон**

- 1) вызвать у человека желание оказаться в том сне, где ты его ждёшь;



- 2) заснуть рядом с кем-либо, войти в сновидение и пошарить руками по сновиденной кровати в поисках своего напарника, а когда нащупаешь, потянуть на себя;
- 3) перед выходом из тела несколько раз настоятельно позвать по имени того, кто нужен (скорее всего, он скоро появится недалеко от тебя и будет ждать, пока ты выйдешь);
- 4) при засыпании мысленно 3 раза крикнуть имя нужного человека (чаще срабатывает, если делать 3 ночи подряд);
- 5) днём время от времени напоминать себе, что сегодня в кемаре ты встретишь такого-то человека;
- 6) возжелать встретить в сновидении определённого человека; войти в сновидение, возжелать ещё раз и ходить, летать, вращаться, призывно петь его имя, искать его;
- 7) вернуть себе ощущения от каких-либо слов искомого или от его снимка (должно быть что-то, что тебя затронуло);
- 8) вспомнить и воссоздать ощущение тонкого тела о присутствии другого сновидца рядом, которое могло возникнуть непроизвольно во время общения; затем ощутить с какой стороны от тебя может находиться этот другой и скосить взгляд в ту сторону (именно скосить, а не поворачивать голову) – там увидишь нечто, являющееся тем или частью того, кого ты хотел видеть;
- 9) в предзасыпном состоянии или в сновидении взять в виде пятна с определёнными данными случайного или намеренного гостя; сделать слепок (нечто, к чему можно прикоснуться сознанием) и заполнить его условными колебаниями частоты гостя; оставить слепок на входе в сновидение;
- 10) сказать имя искомого, закрыть глаза и кувырнуться куда-нибудь или прыгнуть вверх, потом открыть глаза и – вот он (так-же можно менять место действия);
- 11) ртом сновидческого тела сотрясти пространство именем искомого и ждать его появления (будет быстрее, если ещё походить, высматривая его);
- 12) представить или найти дверь, вообразить как она открывается и в неё входит тот, кто тебе нужен (очень скоро он на самом деле оттуда выйдет);
- 13) посмотреть в какое-либо место; отвернуться и подумать, что когда повернёшься, то увидишь там искомого; повернуться;
- 14) повернуться, зная, что нужный человек стоит за твоей спиной;
- 15) открыть дверь или крышку, намереваясь найти за ней именно того, кого тебе надо;
- 16) подойти к ближайшей закрытой двери, приоткрыть её, и, не глядя внутрь, просунуть в щель руку и сказать: "Такой-то, иди сюда! Такой-то, давай руку!"; когда почувствуется чья-то рука, взять её, открыть дверь пошире и вывести человека наружу или самому зайти внутрь.

Последний способ годится и для вытаскивания вещей. Найди дверь, скажи или представь, что ты хочешь достать, открой её, встань на корточки, просунь руку и ощупывай пол. Мелкие вещи можно находить с помощью выдвижного шкафчика. Скажи, то тебе нужно, не глядя открой шкафчик и щупайте. Наощупь он сперва пустой, но потом нащупывается нужная вещь. Но это только развлечения ради, ибо можно любым способом для нахождения людей находить вещи или-же места.

Можно затаскать к себе не только мирянина, но и другого сновидца, и даже вовсе не человека – кого захочешь.

### **Перетаскивание в определённое место**

Можно не затаскивать другого человека к себе и не лазить к нему в сон. Лучше договориться встретится в определённом сновиденном месте.

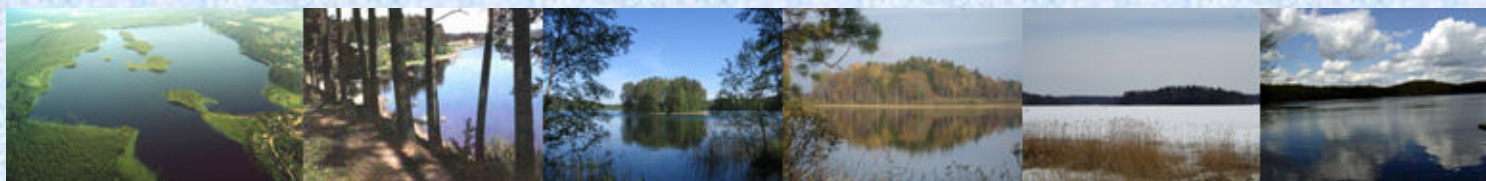
Если ты член какой-либо общины, то такое место уже должно быть – либо созданное кем-то, либо существующее от природы. Если ты одиночка или только начинаешь собирать людей для совместной деятельности, то выбери для этого такое место какого-либо мира, которое чем-то соотносится с твоими целями. Можешь так-же сам или с кем-то вместе создать это место сначала в воображении, а потом и в сновидении. Если создаёшь заново, то начать лучше с полностью пустого места, чтобы всё внимание было сосредоточено на установлении связи с определённым человеком. Хорошо, если место туманное и имеет неясные черты и такие цвета, которые могут стать любыми другими, тогда можно запускать руки в туман и вынимать искомого или искомое; можно желать, чтобы это место оказалось другим и так менять места действия. Так-же хорошо если место таково, что его без труда может вообразить любой из желающих туда попасть, например: это может быть огромный жёлтый шар, в котором нет ничего.

Расслабившись, представь образ человека, с которым хочешь встретиться. Постепенно связь должна усилиться настолько, что можно будет войти в сновидение с полным сохранением осознания. Или-же представляй условленное место и что он уже там. Либо войди в сновидение, походи в условленное место и жди там.

### **Пример определённого места, находящегося наяву**

Сапшо – ледниковое озеро в Смоленской области России, расположенное на разломе земной коры. Во многих местах глубина озера до сих пор не определена. Это место силы работает на развитие ясновидения и используется для встреч в кемаре, а так-же как проход в различные ветки времени.

Если ты не был на Сапшо, сначала посмотри на его виды, а лучше – побывай там, или (что ещё лучше) всем нужеследующим занимайся вблизи Сапшо.



Чтобы воспользоваться силой озера, нужно легко удерживать своё сознание в кемаре. Выйдя в кемар, переместись на озеро Сапшо.

Поднимись над озером.

Постепенно начни расширять ведогонца. Если уменьшить ведогонца до размера небольшого шарика, ты сможешь быть виден вначале прозрачно, а потом и явно. А если расширишься, то станешь легче.



Став лёгким, переместись в озеро.

В данном озере есть некое помещение, пространство, в коем существуют различные ветки яви... Опасность тут в том, что можно потерять сосредоточение, и остаться в другой ветке яви. Не стоит ждать, что вы родитесь в другой стране и т.п., твоё подсознание знает приметы «дома», однако некоторые вещи могут отличаться – может не стать некоторых твоих друзей, или некоторые вещи будут лежать не там, обои будут не те и т.д. Чтобы этого не случилось, когда почувствуешь потерю сознания, резко уменьшись до горошины, а потом увеличься до своего обычного размера.

Настройся на любой случай, например: день твоего рождения в таком-то году. Сейчас ты увидишь 1-ю развилку и всё. Это тебе не нужно, ты начинаешь просматривать различные ветки... Для этого событие, которое вышло, вынеси в шар в данном помещении, т.е. у тебя должен появиться шарик с этим событием. После, если ты сделал всё верно, от этого шара будут идти различные завитки, загогулины, ниточки – различные пространственные проходы. Воспринимать ты будешь так, как развит и как представляешь себе пространственные проходы.

Данные проходы ведут в различные наиболее вероятные разновидности яви. Этих проходов может быть бесконечное множество. Ты должен идти по самым большим.

Вернутся ещё сложнее того, если-бы ты потерял сосредоточение. Дело в том, что это билет в один конец, но можно пойти и на обманку.

1-й способ возвращения – якоря. Т.е. ты вышел из тела такого-то числа, такого-то года, в такое-то время, находясь там-то, лёжа на постели, в таком-то помещении, расположенном там-то... В общем, вспомни все приметы своего положения. Это всё нужно раскрутить до состояния, ты не должен воспринимать эти сведения или раздумывать над ними, тебе нужно с помощью этих сведений создать у себя состояние пребывания там, откуда ты начал путешествие. Это нужно сделать до выхода! Когда ты в другой ветке, ты вспоминаешь это состояние и возвращаешься домой.

Для 2-го способа возвращения необходимо следующее. Найди в этой ветке озеро Сапшо или гору Кайлаш. Местность всегда остаётся одна и та-же, если ты не смотрел ветки до потопа. Если ты не находишь ни Сапшо, ни Кайлаш, найдите любое место силы. В некоторых местах есть похожее помещение. Потом настройся на своё рождение. Тебе нужно вызвать состояние своего рождения в данном воплощении. Но вот беда, появилось бесконечное множество разновидностей яви... Теперь вспомни своих родителей. Разнообразностей яви стало меньше. Теперь нужно вызвать звук звонка по скоросвязу (это очень важно!). Услышав звук, перед тобой откроется ещё одно помещение. Зайди туда и ты окажешься во внеземии. Теперь найди свою Землю, и зайди в своё тело.

### **Пример определённого места, исчезнувшего из яви**

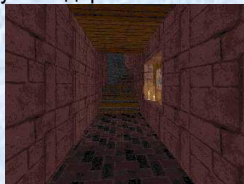
Как пример такого места рассмотрим способ использования подобных мест, принятый в Ордене "Хранители Смерти".

В пространстве и времени существует скит, который ныне заброшен и превратился в развалины, однако в том времени, куда ты отправляешься, он ещё работал и был вполне обитаем. Иноки того католического скита некогда предались чернокнижью и предпочли христианству Магию Смерти. Там, в одной келье, после совершения обряда вызывания мёртвых, открылся проход в иные пространства, который существует и поныне. Для учащихся путешествиям вне тела он весьма полезен, поскольку существенно упрощает выход и перемещение. Ты будешь там настолько, насколько это тебе позволит твоё сознание, настолько, насколько ты развил в себе необходимые качества.

*Шаг 1.* лечь удобно на ровную поверхность, закрыть глаза, расслабиться. Дышать ровно и не глубоко. Отстраниться от совершения дыхания – его, как и поверхность, на которой ты лежишь, чувствует лишь плотное тело. Дыхание производится само по себе – не стоит следить за этим действием. Избавься ото всех мыслей.

*Шаг 2.* сосредоточиться на точке, находящейся примерно на переносице, на расстоянии нескольких сантиметров снаружи от поверхности кожи. Через несколько мгновений появится одноцветный тёмный экран. Когда он появился и разноцветные всполохи по его углам утратили яркость, переходи к следующему шагу.

*Шаг 3.* внутренний экран светлеет, и ты видишь, что находишься в тёмном проходе. Впереди справа в стене есть ниша, в которой расположен образ какого-то божества, нарисованный на доске, и горят несколько свечей. Больше источников света нет, здесь довольно темно. Вдалеке видны ступени деревянной винтовой лестницы.



Здесь важно очень подробно представить себе обстановку. На приведенном рисунке она воссоздана довольно точно, однако, когда у тебя получится и ты очутишься там, то вполне ощутишь это мгновение – некоторые подробности окажутся другими, и цвета будут иными.

Когда ты уже там и картинка слегка изменилась – следи за чувствами, никаких всплесков и воплей "У меня получилось!!!", иначе всё будешь делать заново много раз, пока получится вновь.

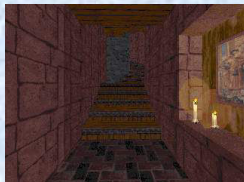
*Шаг 4.* медленно, не теряя из виду прохода, перевести взгляд вниз и увидеть свою одежду – ту, в которой ты начинал выполнять упражнение. Медленно, не задерживаясь подолгу на вещах, осмотрись вокруг, поворачивая голову. Втяни носом воздух – он сырой и пахнет тленом и плесенью, ибо за твоей спиной склеп (не надо оглядываться).

Смотри строго вперёд, во глубь прохода, дотронься рукой до стены слева. Стена сложена из каменных блоков – наощупь прохладная, влажная и шершавая. В стыках камней есть немного мха – он холодный и склизкий наощупь. Почувствуй это.

Прислушайся. Звонко упала капля воды. За спиной слышен шорох. Не оборачивайся.

*Шаг 5.* осторожно делать шаг вперёд, не смотря на свои ноги. Способ передвижения здесь несколько иной и для начала будет лучше не смотреть, как это происходит – любой нервный всплеск может свести на нет все твои усилия. Медленно иди по проходу вперёд до ниши со свечами.





Не останавливайся и без надобности не смотри по сторонам. Подойди к началу деревянной винтовой лестницы.

*Шаг 6.* начинать подниматься по винтовой лестнице, изгибающейся вокруг каменного столба.



Если чувствуешь, что картинка становится зыбкой и готова распасться – дотронься рукой до стены и ощути её поверхность. Если прислушаться, будет слышно как вдалеке капает вода. Можно сильно сузить поле зрения, рассматривая, например, трещину на камне. Помни, что картина не должна пропадать. Ты должен плавно переходить с места на место, полностью осознавая себя там.

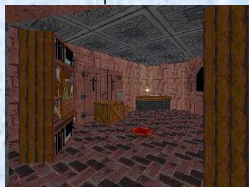
*Шаг 7.* подниматься по лестнице. Не сосредотачивайся на переступании ступенек – ты уже достаточно ходил по лестницам в своей жизни и вряд-ли здесь оступишься. Ступени слегка поскрипывают под твоей тяжестью.

*Шаг 8.* лестница делает ровно 1 оборот вокруг столба и тыходишь в келью.



В дальнем конце помещения стоит стол, на нём лежит раскрытая книга и стоит переносной светоч. Рядом со столом в стене окно. В помещении заметно светлее, чем на лестнице. Справа виден торец деревянного шкафа.

*Шаг 9.* вы вошли в помещение.



Видна дверь, запёртая тяжёлым деревянным ящиком, старинный стул, шкафы и пятно крови в середине помещения на полу. На потолке заметны 2 деревянные балки из обтёсанных толстых брёвен, что расположены рядом с дверью (на рисунке их нет). Иди прямо к пятну крови в середине пола.

*Шаг 10.* ты стоишь около пятна. Немного наклонись и внимательно смотри в середину пятна.



Теперь ни на что другое не отвлекайся – взгляд только в середину пятна.

*Шаг 11.* вскоре возникнет ощущение, что всё вокруг начинает таять, а пятно превращается в тёмный вращающийся водоворот с чёрной точкой в середине. Он начинает затягивать всю обстановку помещения вместе с тобой. Здесь важно не испугаться. Быстро представь место, где хочешь оказаться, и дай водовороту увлечь тебя. Помещение вывернется наизнанку и преобразуется – ты окажешься в заказанном месте.

Этот способ основан на том, что есть некое предельное количество соответствий, при удержании которых возможно перемещение. Если это количество не выдержано, то желающий пройти либо останется на месте, либо может переместиться в самое близкое по набору соответствий место.

Для освоения этого способа, нужно заниматься удержанием и накоплением внимания.

После того как ты научился удержанию внимания на чём-то, а не рассеиванию его, ты, плавно меняя состояние, сливаешь внимание в картинку. Когда предельное количество светимости твоего внимания зальёт картинку, вместе со следующей каплей ты перетечёшь на другую сторону.

### Встречи в кемаре

Если в сновидении ты встретишь...

- ✓ бледное существо, то это спящий мирянин;
- ✓ бледное, да ещё и мрачное или чем-то иным отталкивающее, то это пустая оболочка;
- ✓ светлое, радужное, то это другой сновидец;
- ✓ полу-светлое – другой сновидец в полу-осознанном состоянии.

Твой знакомый не всегда будет выглядеть как наяву, но всегда есть общие черты.



Если ты встретил полу-осознанного сновидца и хочешь втянуть его в сновидение, то озари его своей светимостью, сделай его ярким, "живым", внеси в него свет осознания (можно его потрогать, взять и держать за руку, тянуть за предплечье, или делать это на расстоянии). Предварительно можно поговорить с ним, узнать что да как он понимает, а когда начнёшь понимать, то напугай его или растолкуй, что он спит и видит сон, заставь его проснуться или вытолкай его в явь.

Если в сновидении поймать кого-нибудь и затащить туда, откуда он не сможет самостоятельно выбраться, то наяву он будет спать так долго, пока ты его не освободишь из сновидения. Если-же человек сам по себе несколько лет не просыпается, то попробуй разыскать его в сновидении – наверняка, он там заблудился, освободи его.

Если хочешь что-нибудь узнать от какого-либо человека и уверен, что он не сновидец, то найди его в сновидении и поговори с ним – он всё разболтает, а наяву не то что не вспомнит об этом, но даже если ты ему перескажешь всё как было, не поверит.

Если ты искал кого-то и не смог найти или тебе нужно что-то от него узнать, а искать его не хочется, тогда подойди к любой пустой оболочке и, глядя ей в глаза, скажи: «Ты – \_\_\_\_\_» (назови имя того, кого ищешь). Когда он преобразится, скажи ему всё, что хотел сказать искомому или спроси о том, что хотел.

Можно в сновидении с помощью намерения создать последовательность событий, общие очертания случая. Растворить полученную картину, оставляя только полосы намерения. Скатать их в зерно, во спорыш. Затем встретить в сновидении нужного человека и поместить зародыш в его сновидческое тело. Зародыш прорастёт и направит событийный ряд так, что с тем человеком наверняка произойдёт именно то, чего ты хотел. Можно и просто много ночей подряд встречать его и внушать что-либо (например: засовывать свою голову в его голову и передавать мысли), но это менее действенно и так он может тебя узнать. А вообще, и то и другое в равной степени нежелательно даже в благих целях, ибо нельзя оказывать влияние на людей без их на то согласия. Но так можно лечить болезни, если тебя об этом попросили, и не только другим, но и себе самому закатывать зародыш чего-нибудь хорошего.

Если ты искал кого-то и нашёл, то это ещё не обязательно именно он, это вполне может быть пустая оболочка, один из образов сновидения. Появление того, кого ты искал, всегда немного неожиданно и резковато, всегда есть удивление, а появление пустой оболочки плавно и не вызывает особого удивления. Укажи на него мизинцем – если это тот, кого ты искал, то он, скорее всего, превратится в световой шар или ещё как-либо докажет, что он живой; если-же это пустая оболочка, то он, скорее всего, рассеется или ещё как-либо покажет, что в нём нет жизни, одно лишь пустое очертание. Прикажи призраку отвести тебя к тому, кого он изображает, и он тебя проводит. Уцепись за него, вложи в него послание в виде мыслеобразов или чувств, и вели передать это тому, чей облик он принял, и он передаст.

Старайся никому не смотреть в глаза, ибо такое смотрение отнимает силу.

Если пустые оболочки липнут к тебе и мешают, то пристально смотри на одну из них, пока оно не истощится. Или взлети, ведь они мешают только тогда, когда ты не летаешь, а ходишь. Ещё лучше – перед сном сосредоточься на сердце или на точке в середине черепа, мысленно призови какое-либо божество, духа или своего наставника, а когда почувствуешь, что он тебя слушает, помолись об избавлении от нежелательных встреч. Попробуй так-же молиться будучи в сновидении.

У всех в сновидении спрашивай их имена, ибо если знаешь имя духа, то можно сделать так, что этот дух будет тебе служить. Да это и просто развивает внимание и волю.

### **Способы насылания сновидений**

- 1) закатать в пранический шарик определённые видения и, представляя того человека, которому желаешь их отправить, ввести шарик ему в голову (если днём, то у него будут грёзы, а если ночью, то это ему приснится);
- 2) думая о ком-то и ощутив возле себя его призрак, а если он спит, то ещё и увидев картинку его сна, не входить в неё, а намерением-воображением изменять в ней всё, что захочется;
- 3) войти в чей-либо сон и менять там что захочется, создавать новое.

### **Полное восприятие**

Чтобы в сновидении иметь полное восприятие (управляемые сны, степень "хозяин"), используется сон во сне.

Обычно сон во сне достигают через сдвоенное положение: надо заснуть в определённом положении, войти в сновидение и в сновидении ещё раз заснуть в том-же самом положении и ещё раз войти в сновидение (получается сон во сне), потом можно заниматься чем хочешь. Сдвоенное положение можно повторить несколько раз за ночь и с каждым разом твоё восприятие будет всё более явным. Если в сновидении не можешь вспомнить, в каком положении засыпал, то обратись ко знанию сновидческого тела о том, в каком положении сейчас лежит плотное тело, и затем прими это положение.

Сколько раз ты это повторил, на такой уровень глубины сна ты попал. Т.е., например, если кто-то совершил сон во сне 3 раза подряд, о нём говорят, что он попал на 3-ю глубину сна, на 3-й уровень или 3-й слой сна.

Возвращаться в Средний Мир нужно тем-же путём: засыпая обратно в предыдущее сновидение, а в нём в более предыдущее и т.д. пока не доберёшься до Среднего Мира. А то ведь можно и не вернуться (впрочем, некоторые сознательно не вернулись). Возвратившись в Средний Мир, убедись, что это именно твой мир, а не другой похожий на него, или ещё один сон.

Есть другой способ для полного восприятия. Находясь в сновидении, нужно подумать: "Какое-то всё нечёткое. Ясности-бы!". Затем сосредоточиться на левом глазе так, чтобы твоё сновидческое тело оказалось прямо перед тобой, как-бы выплыло, выдвинулось из тебя, а ты оказался-бы в другом своём-же сновидческом теле. Потом то сновидческое тело, которое выдвинулось из тебя, нужно оттолкнуть от себя с тем смыслом, чтобы оно ушло в то место сновидения, откуда ты начал свои передвижения в этот раз (где осознался) и ждало тебя там.

Если ты воспользовался "способом левого глаза", то возвращаться в Средний Мир надо так: подумать о своём плотном теле, чтобы оно тебя притянуло. Таким образом, тебя сначала притянет 1-е сновидческое тело, потом ты подумаешь ещё раз и тебя притянет плотное тело.

Ещё можно найти в сновидении отражающую поверхность, в которой, как тебе кажется, отражается не кто-то похожий на тебя, а именно ты. Смотри на отражение, намеревайся, чтобы из одного отражающегося человека выделился другой такой-же, не забывая, что это происходит не только с отражением, но и с тобой. Можешь и наяву попробовать. Даже если не перенесёшься в другое тело, восприятие значительно окрепнет, будут вложенные сны. Для полного восприятия попробуй так-же применять в сновидении сухой навык 1-х Врат.

Полное восприятие ты можешь обрести не только в человеческом виде, но и в любом ином положении точки сборки (например: ворона, корзина, туман, дерево, чудо-юдо).



Можно испытать более яркое состояние естественного света, если уснуть в сновидческом теле, но не просыпаться в плотном теле и не переходить в полное восприятие, а удерживаться на грани, сохраняя осознание.

## **Объединение 1-х и 4-х Врат**

### **I. Подготовка –**

*Шаг 1.* полностью расслабиться и остановить поток мыслей.

*Шаг 2.* полем сознания перенести своё внимание в сновидческое тело, сделать туда шаг сознанием (если по этому описанию работать не получается, то нужно мысленно высказать намерение почувствовать сознанием своё сновидческое тело). Если вам это удастся, то вы ощутите себя выше ростом, толще, громаднее, мощнее – будете соответствовать Личному Миру Сновидений, где все вещи, по сравнению со Средним Миром, больше в размерах; но связь с плотным телом сохранится.

*Шаг 3.* некоторое время прислушиваться ко всем своим ощущениям.

*Шаг 4.* таким-же способом перенести своё внимание на следующее своё тело (можно назвать его третьим телом), которое в размерах ещё больше, и снова прислушаться к своим ощущениям.

*Шаг 5.* точно так-же переноситься ко следующим телам и прислушиваться ко своим ощущениям до тех пор, пока не почувствуете неприятные ощущения и не поймёте, что на этот раз хватит.

*Шаг 6.* возвращаться постепенно от тела к телу, пока не дойдёте до плотного тела.

Данную подготовку нужно сделать несколько раз, продвигаясь как можно более далеко по смене тел.

Можно её использовать и как самостоятельное упражнение, как так она способствует накоплению силы и сжиганию всего того, что мешает вашему продвижению.

Чтобы набрать больше силы, при нахождении сознания в других телах, посылайте силу с самых вершин сушумны и вдыхайте её макушкой, проводя по всему плотному телу и прочим телам. Но не думайте, что это именно "тела"; думайте о них как о положениях точки сборки, которые откликаются на слово "тело" – это будет правильнее всего.

Точно так-же можно перемещать сознание по слоям своего человеческого кокона, по слоям кокона Земли и т.д. Для этого можно применять установки вроде: "Моё сознание перемещается в первое тело сзади меня / впереди меня / справа / слева / снизу / сверху / (по другим сторонам) / в мир (тело) такой-то чакры / такое-то тело вне моего кокона / в такой-то слой моего кокона / в такое-то тело меньше плотного (при этом думать, что сновидческое тело и все прочие восходящие тела – они как-бы больше плотного тела, а значит: есть тела и меньше) / тело моего Высшего Я / в кокон такого-то человека / в мир богов / в соседнюю Божественную Ось / в мою печень / в моё бессмертное тело / в такое-то положение точки сборки". Поищите чакры вне плотного тела не только снизу и сверху, но и по бокам, да и вообще придумайте ещё какое-нибудь применение всему этому, развивайте способности восприятия. Попробуйте войти в сновидение и делать эту подготовку там.

### **II. Сухое прохождение 1-х Врат –**

*Шаг 1.* перенести своё сознание в сновидческое тело, как описано в *подготовке*.

*Шаг 2.* сосредоточиться на поверхности полоски кожи, расположенной ниже основания горла (или на любом ином месте для сосредоточения находящемся на теле или внутри тела), намереваясь, чтобы осознание через поры кожи полностью перетекло в сновидческое тело.

*Шаг 3.* отдаваясь засыпанию, продолжать *шаг 2-й*, сохранять внимание, не напрягаться.

Вообщем-то можно выполнить только *1-й* и *3-й шаги*, без *2-го*, но тогда больше вероятности, что ты просто заснёшь.

Для более быстрого переноса осознания можно *шаг 2-й* заменить следующими действиями. Вообразить сушумну. Спросить себя: "Где сейчас находится моё осознание?". Какое место после этого почувствуется, там вообразить и ощутить белёсый ком и выталкивать его из плотного тела по сушумне, пока он не выйдет через макушку (или через нос, рот, ухо, задний проход, половое отверстие – смотря куда направишь), для чего следует сосредоточиться на макушке (а если выбрал иное место выхода, то сосредоточиться на ином месте), не забывая подталкивать к ней белёсый ком, и намереваясь, что это ты своё осознание переносишь не куда-то в пространство, а именно в сновидческое тело.

### **III. Сухое прохождение 4-х Врат –**

*Шаг 1.* закинуть своё сознание в сновидческое тело, отдохнуть немножко, прислушаться к своим ощущениям.

*Шаг 2.* закинуть сознание в 3-е тело, опять отдохнуть и прислушаться к ощущениям.

*Шаг 3.* так-же как при *сухом прохождении 1-х Врат*, полностью выжать своё осознание из плотного тела в 3-е тело, не беспокоясь о сновидческом теле, которое находится между ними.

Если получится, значит: ты крутой сновидец! В другой раз можешь попробовать так-же перелить осознание в 4-е, 5-е или какое-либо иное тело.

Возвращаться следует постепенно.

### **IV. Совмещение Врат –**

*Шаг 1.* выполнить Дыхание Единства или просто надышать в себя праны промежностью от Сердца Земли и макушкой через шнур Высшего Я. Черпая силу снизу вверх, полезно бывает петь О, а черпая силу сверху вниз – петь А.

*Шаг 2.* неспешно перебрасывать внимание по телам до самого дальнего тела, да какого сможешь.

*Шаг 3.* вернуться на несколько тел назад. Если по мере возвращения ты слишком задержишься и тебя само собой вынесет в какой-либо мир, то на 1-й раз это неплохо, но в следующий раз доделай упражнение до конца.

*Шаг 4.* поймать миг засыпания либо перекачать осознание в данное тело.

## **Перенесение способностей из Мира в Мир**

Если в сновидении у тебя возникло чувство полного благополучия, то обратите внимание – какие движения ты делаешь в это время? в каком положении находишься? Потом воспроизведи это наяву.

Пробудившись из сновидения, где ты проделывал что-то необычное, старайся воспроизвести в теле ощущения той необычности.

Наблюдай за всем, что делаешь во время полёта в сновидении. В каком месте в это время находится твоя точка сборки? На каком месте тела ты сосредоточен (или оно само чувствуется)? Благодаря этим наблюдениям, со временем у тебя наяву начнёт появляться чувство парения и, если ты в эти мгновения переключишь своё внимание на сновидческое тело, то сможешь летать в своём обычном теле.



Точно так-же со всеми остальными способностями. Всё, что ты можешь делать в сновидении, можно делать и наяву. Если хочешь чему-то научиться, то увидь желаемый навык во сне или сновидении, а затем воспроизведи наяву. Если хочешь быть невидимкой наяву, сначала будь невидимкой в сновидении, а затем переносите эти ощущения в явь. Если, например, ты мужчина, то, как ты в сновидении превращаешься в женщину? Как в сновидении ты меняете себе возраст? Что вы для этого делаете? Что чувствуешь во время превращения и после него? Наяву сосредоточься на этих ощущениях, врати в них, напоминая себе, что, по сути, явь ничем не отличается от сновидения, и намереваясь совершить превращение. Просто отдайся происходящему превращению, и у тебя получится. Или в сновидении найди зеркало и поменяй в нём своё отражение на желаемое – наяву это произойдёт не сразу, но зато качественно.

Можно делать всё, что только вздумается:

- ✓ говорить на языке, которого не знаешь;
- ✓ понимать любой язык, не говоря на нём;
- ✓ читать мысли других людей и не только людей;
- ✓ наматывать на руку чугунные трубы, словно верёвку;
- ✓ стучать по воздуху палкой, как в барабан, и извлекать из него настоящие барабанные звуки;
- ✓ щипать воздух и он будет визжать как девка;
- ✓ шарить рукой внутри камня, словно в воде;
- ✓ становиться таким упругим, что самая острая сабля затупится или погнётся об тебя и не причинит никакого вреда;
- ✓ наводить на человека палец, а он будет видеть у тебя в руке пистолет;
- ✓ видеть не только перед собой, а одновременно во всех направлениях (угол обзора не 220°, а более 360°), можно даже смотреть на себя со стороны, не отделяясь от тела, и, чтобы посмотреть в сторону, не надо поворачиваться;
- ✓ проходить сквозь стены в следующее помещение или в другой Мир...

Если хочешь, чтобы любые вещи (в том числе пули) проходили сквозь тебя, то в сновидении постоянно проходи сквозь стены и прочие препятствия, тщательно запоминая свои ощущения. Ты-ли проходишь сквозь что-то или оно проходит сквозь тебя – это очень похоже, отработай наяву слияние с этими чувствами.

Удлинение и укорочение конечностей можно отбатывать не только в сновидении, но и в дрёме, подобной путешествию воображения. Просто итога придётся ждать намного дольше.

Можно создавать вещи из ничего, доставать из воздуха еду и живых существ. Этому помогает видение праны, наполненности и многоуровневости воздуха.

Развивай наяву владение зрением сновидческого тела – для этого более плотно займись созерцанием.

В сновидении, не касаясь, подними любой предмет, и в таком состоянии, держа предмет без касания, протолкнись в явь. Именно – не проснись, а протолкнись, как сквозь что-то плотное. Плотное тело может при этом резко дёрнуться и может оказаться в неожиданной позе. Получится, что ты проснулся с необычной способностью, и теперь можешь применять её наяву.

В сновидении встань прямо, руки разведи в стороны. Сосредоточься на ограниченном отрезке пространства, который видишь прямо перед собой. Как-бы отдели этот отрезок ото всего остального и слейся с ним, врати в него, закрепи его на себе. Когда поворачиваешься в сторону, пусть одновременно с тобой поворачивается всё пространство сновидения, словно ты вклинился и слился в одну плоскость со всем видимым. Повращай его, переверни вверх ногами, с боку на бок, потряси. Потом открепись от него и походи там, словно ничего не произошло. Можно и наяву такое вытворять, можно вытворять и гораздо большее! Всё, что тебя ограничивает – это твоё воображение и количество силы.

Ну и, наконец, вспомни, какие в сновидении люди? Верно, вместо них – пустые оболочки. Как ты к ним относишься? Верно, как к пустым оболочкам. Вспомни это состояние. Затем вспомни состояние, как ты в сновидении относишься к предметам. Попробуй целый день наяву точно так-же относиться к людям и предметам. Не надо ничего с ними делать, просто воспроизводи своё состояние, которое было в сновидении. Твои глаза станут похожи на глаза кобры при атаке, людям станет страшно смотреть тебе в глаза, но ты всё равно смотри им в глаза и при таком взгляде принимай его за пустую оболочку, а всё, что находится в его сознании, – за соседний пузырь сна. К вечеру уже сможешь управлять людьми, расталкивая их простым движением ладони.

### Для полётов наяву

В кемаре попробуй сесть на воздух, как на стул, согнув при этом руки. Затем дави руками вниз на пространство под ними, при этом намереваясь отжаться руками так, чтобы ведогонец приподнялся вверх. Затем тебя подбросит в воздух... Во время выполнения сего наяву почти все мышцы тела, кроме лица, напряжены как можно более сильно. Перед началом сего наяву, нужно не просто придать телу нужную асану, но и держать её настолько, насколько ты способен. Только после этого выполняется движение руками, при коем необходимо очень сильно напрячь руки. Наяву лучше всего выполнять это упражнение с задержкой дыхания и неподвижным взглядом без моргания. Дыхание и взгляд оказывают самое непосредственное воздействие на намерение.

Другой способ доступен только тем, кто имеет неимоверный избыток силы. Такие люди воображают вокруг себя волчёр и он их закручивает, закручивает... Потом на ладонях и на стопах воображают вектора движения и ими задают куда двигаться. Далее остаётся лишь ощутить воздух плотным и человек начинает взлетать. Таким способом можно, например, с земли запрыгнуть на 3-й этаж.

Особо сильные шаманы всегда принимают меры предосторожности, привязывая себя верёвками так, чтобы можно было путешествовать только "в духе"; в противном случае есть опасность унести в пространство и исчезнуть навсегда. С этой-же целью помощники иногда держат их за пояс, чтоб шаман не улетел во время важного обряда. Некоторые с тем-же умыслом носят на плечах тяжёлые цепи или ещё какие-либо тяжести.

### Обоснование уплотнения ведогонца

При попадании в сновидение довольно часты 2 вида ощущений:

- 1) полная свобода и разряженность окружающего пространства, следствием чего является Ясность;
- 2) полная зажатость, тягучесть, ощущение проточности линий, что порождает полную Неясность.

Эти 2 разных состояния созданы и зависят от того, какая область точки сборки работает.



Так, при действующем «верхнем» внимании, у тебя будет сон лёгкий и прозрачный, яркий и приятный, ты будешь всё помнить, будешь преисполнен счастья, полон неких тонких и лёгких сил. Совершая необычные действия во сне, у тебя всё будет получаться. С сопротивлением потоков пространства сновидения ты почти не будешь сталкиваться. Простым примером этого служит то, что если ты хочешь представить дверь, она тут-же появляется, ты в неёходишь и идёшь как ни в чём ни бывало дальше. Чтобы ты не пожелала – всё случается.

2-е состояние связано с тем, когда работает тёмная область точки сборки и временно засвечена неработающая область кокона. Действенное «нижнее» внимание порождает состояния вязкости, неправдоподобности и нестыковки зрительных и понятийных построений восприятия. Соответственно для двух видов восприятия, обычных для сновидения, существует 2 вида поведения. И, как всегда, всё зависит от цели, которую ты преследуешь.

Если хочешь из верхнего внимания перейти к нижнему, нужно построить точку взаимодействия между двумя непересекающимися областями точки сборки. Сделать это можно путём настройки в состоянии сверхбодрости и лёгкости на состояние спокойствия, сосредоточения и ухода внутрь. Таким образом, происходит понижение частоты колебаний тонкого тела, следствием чего является его «загустение». После этого ты можешь выйти в полноценное сновидческое тело, и поймешь связь не со сном, похожим на сновидение (преддверием выхода в Порядок), а с настоящим пространством, с настоящими цепочками сведений.

Сны лёгкие и беспечные страдают тем, что там происходит замена происходящего на воспринимаемое. Т.к. воспринимаем мы на основе умозаключений, то всё время получается так, что мы работаем с выстроенным нами-же, имеем дело с построениями нашего ума. Для того, чтобы выйти и увидеть настоящее пространство, нужно уходить от лёгких уроков, и, нарабатывая способ выхода в преддверие Врат, переходить к уплотнению сновидческого тела.

При уплотнении тонкого тела происходит усаживание (приближение к явности) воспринимаемого пространства и происходит увеличение осознанности за счёт развития навыка удерживания силы в замкнутом объёме. Сила осознания, не излучаясь в пространство, остаётся твоим достоянием, и ты имеешь на неё полное право. Управляя областью вокруг себя, хотя-бы в пределах кокона, ты избавишь себя от неожиданностей, поэтому наработка этого качества даёт возможность использовать ту силу, которая постоянно уходит на просмотр вниманием и оценку пространства на предмет чего-нибудь, т.е. бесцельное блуждание без наработки качеств.

Загвоздка с уплотнением сновидческого тела встаёт сразу-же, как только сновидец начинает замахиваться не только на радость лицезреть этот мир, но и желает участвовать в его жизнедеятельности и даже менять его в избранных местах.

Изменить мир сновидения, т.е. настоящее пространство, которое ты воспринимаешь, сложно, т.к. оно ничем не отличается по степени проявленности и по степени проработки от Договора (воспринимаемого посредством объяснений разума, привычного). Держится оно за счёт сил, выделяемых при работе точек сборки многих людей, ячеек порядка. На самом деле сила, которая там есть в свободном излучении, то, что пронизывает мир сновидения насквозь, соответствует нашей акаше, но по составляющим отличается. Эта «акаша» соткана из ниток сведений, которые есть стружка от действия восприятия, по сути это издержки производства точек сборки всех людей.

К Договору люди приклеплены своими точками сборки, и Договор создан за счёт такого явления как общественное взаимодействие всех точек сборок всех людей проживающих на Земле. К каналам Порядка люди привинчены той-же точкой сборки.

Точка сборки – это удес сугубо силовой, поэтому в мире плотном этого удеса нет, в мире акаши он чувствуется как сгущение, в мире сновиденном она есть как объект, в мире умственном она есть как частотная карта (запись). Во всех мирах этот объект, будучи проявлен по-разному, не теряет своих свойств.

Уплотнение сновиденного тела нужно для работы с карманами, проходами, тоннелями и прочими проходными штуками, относящимися к движению как таковому.

### **Способы укрепления ведогонца в кемаре**

- 1) ощутить своё сновидческое тело, в частности – осмотреть его;
- 2) приучить своё сновидческое тело дышать, подразумевая и ощущая, что с каждым вдохом поглощаешь силу (но при этом не вспоминать о дыхании плотным телом, иначе тебя вынесет в явь);
- 3) делая № 2, наблюдать, какими именно местами тела ты поглощаешь силу, где её накоплено в меру, а куда нужно добавить, ну и потом добавлять;
- 4) щелью в области сердца втягивать в себя что-либо из сновиденного изображения, хоть всю картинку;
- 5) подробно ощупать тело руками, затем медленно вдохнуть промежностью и гнать воздух вверх вдоль позвоночника;
- 6) водить ладонями по сновидческому телу, словно расслабляя его или водить ладонями не касаясь его, словно излучая, насыщая силой (это-же можно делать наяву в плотном теле, воображая, что трогаешь сновидческое тело);
- 7) делать самые привычные движения, как то: жевание, ходьба (переставлять ноги), работа руками и прочее.

### **Укрепление ведогонца наяву**

Намерением научи ведогонца не только проходить сквозь всё видимое, но ещё и по желанию трогать и перемещать вещи. Просто прикасайся к чему-либо и намеревайся не пройти сквозь него, а потрогать его, стукнуть, толкнуть.

Если говорить на выдохе, то можно сделать свой голос слышимым для окружающих. Можно подключиться к проводу связи или влезть в трубку скоросвязи и как-бы позвонить кому-нибудь определённому или нескольким людям одновременно – твой звонок действительно будет принят, но голос будет слышен не чётко.

Намерением сделать ведогонца полностью видимым и во всём внешне похожим на физическое тело. Только у него не будет внутренностей, он не будет отбрасывать тени, а глаза всегда будут выглядеть как светимость осознания – белёсый туман или 2 красные или жёлтые дымовые точки.

Сначала Двойнику будет не хватать плотности, с близкого расстояния он будет иметь вид слегка плавающего, дрожащего, студёнистого образования. Но постепенно он уплотнится. Вообще-то усилий никаких не нужно, только почаще и подольше пользоваться им.

### **Перенесение тела**

**Подготовка:**



Надо уметь наблюдать и различать в каждое мгновение, какое тело задействовано, в каком из них и как уявляется осознание. Если лёжа в постели или сидя на стуле, научишься ощущать себя за окном, то будешь в состоянии ощущать себя где угодно – в любом уголке земного шара и за его пределами.

**Перемещение:**

*Шаг 1.* уснуть.

*Шаг 2.* увидеть во сне какое-либо место Среднего Мира.

*Шаг 3.* осознаться в этом месте.

*Шаг 4.* убедившись, что это место именно Среднего Мира, а не Личного Мира Сновидений или какого-то другого Мира, воспринимать это место как сон – просто говорить себе, что ты спишь и видишь это место во сне.

*Шаг 5.* проснуться в этом месте не в сновидческом теле, а в своём плотном теле. Попробуй понять без слов, ибо, как именно это сделать, невозможно описать никакими словами, разве что так: "вознамериться сейчас-же проснуться, но проснуться не там, где ты заснул, а проснуться именно здесь, и проснуться не в сновидческом теле, а в плотном теле" или так: "перенести вес и осознание плотного тела на сновидческое тело, выразить намерение путешествовать с помощью осознания, оказаться в сновидении в плотном теле". Можно лечь, вознамериться: "Я проснусь здесь в плотном теле" или "Я проснусь здесь в Среднем Мире" и вроде как заснуть. Тогда всё получился само.

Будет не лишним научиться проделывать всё это с открытыми глазами, чтобы, если что, можно было удрать и никто не заметит, что ты спишь и собираешься переместиться.

Сначала возникает чувство полёта, а затем ты словно проламываешь пространство и оказываешься в другом месте. Часть тебя достигает точки назначения, хотя сам ты пока на прежнем месте. Тебя уже могут увидеть в другом месте, но действовать там ты ещё не можешь. В точке назначения возникает прозрачное очертание твоего тела и постепенно материализуется (посторонние могут наблюдать это как то, что белёсое пятно нарастает паутиной и эта паутина растёт и расширяется), а в точке отсчёта – истаивает и становится прозрачнее. Пока не окажешься полностью в новом месте, нельзя уходить и вообще что-либо делать, желательно даже не двигаться, иначе растеряешь части себя, а это больно и неприятно.

Во время перемещения ты будешь видеть очень смутно то место, куда перемещаешься, а затем всё отчётливее. В этот миг можно пожелать вернуться обратно, а можно пожелать закончить переход. И то и другое нелегко и сопровождается волевой борьбой и болью в животе. Если кто-нибудь схватит тебя руками, наполненными энергией, пока ты полностью не переместился, тогда ты окажешься возле этого человека.

В первые мгновения после перемещения ты почти беззащитен и с трудом можешь двигаться, поэтому телепортироваться нужно только в безопасное и свободное от предметов место. Переместившись, скорее всего, ты будешь голым. Со временем тебе хватит силы, чтобы брать с собой и одежду, если пожелаешь. Ещё поначалу после перемещения тебе может понадобиться полежать в ванне с холодной водой и льдом.

В том месте, откуда ты переместился, некоторое время остаётся след и ощущается холод, а потому не следует приходить туда сразу после перемещения, иначе это вызовет потерю силу. Точно так-же можно проснуться в плотном теле в Личном Мире Сновидений и в любом другом Мире. Но для этого нужна большая сноровка и огромное количество силы – на случай, если будет сложно вернуться, а то ведь можно и не вернуться.

Если тот Мир, куда ты попал, кажется враждебным, отбирает память, то ничего там не трогай и не разглядывай, и не ходи никуда, а стой на месте и намеревайся вернуться в Средний Мир, пока не очнёшься во Среднем Мире.

**Как мгновенно перемещаться в теле?**

**1**

Нужно овладеть часами: ты задумался, и ответственность выпела событие. Надо мир двигать, а самому стоять на месте. Любые действия – это сдвиг мира, а не тебя. Ты находишься в одной точке, а мир сдвигается, ты рисуешь картину. Поэтому надо создать 2-й мир, который стоит на месте, ты в нём находишься чувством точки опоры, а свой ты двигаешь и летаешь.

**2**

Для перемещения не нужно силы и усилий. Твой ум слишком ограничен. Нужно только позволить ему это сделать.

Сначала надо запомнить место, куда будешь перемещаться, потом лечь на кровать, расслабиться и не стараться это сделать. Просто лежать и представлять, что ты уже там, а потом – как ты перебрался обратно. Пытайся воссоздать все ощущения. Кратко: ощущаю помещение, мыслей нет, полное расслабление, тела не чувствую, тела нет, есть только образ, обретение образа в заданном месте, тела будто нет, есть только смутные ощущения нового места. Всё это повторять ежедневно 1-2 седмицы.

**3**

Помести свои руки перед собой и резко сожми. Вдруг ты ощутишь, что некоторая часть силы уходит – ум так воспринимает это действие. Теперь расслабь руки и покажется напряжение – опять-же это ум так воспринимает. Тебе просто кажется, будто что-то изменится. На самом деле всё остаётся на месте. Перемести ладонь с одного места на другое, но сохраняя память, будто оставил руку на прежнем месте – ты почувствуешь трудность перемещения, до тебя начнёт доходить, что трудность создаёт ум, это он дурачит тебя. Чем больше ты задумываешься, тем меньше возможности осуществить переход.

Далее. Образ – только мысль. Мозг действует таким образом, что он способен держать только одну мысль. Просто эти мысли сменяются и нам кажется, что мы думаем о том, о сём. В действительности долго думать только об одном уму очень сложно. Но о сложностях говорит ум, а ты прсто позволяй ему держаться одного.

Держите образ, но только не надо его отсылать ни в прошлое, ни в будущее. Например: *я делал, а потом перемещусь*. Такие мысли сведут всё на нет. Помни – только одна мысль. Только здесь и сейчас. Никаких других. Когда мы говорим «я», то прикрепляем к этому себя (образ тела), осознавая будто «я» в том месте, где нужно. Образ + место + я (присутствие).

**4**

Надо лечь на кровать с полной решимостью, что этот мир тебе больше не нужен и ты не просто желаешь переместиться в другой мир, но ты именно переместишься туда вот прямо сейчас (очень скоро; сегодня). Лёг и внутри своего черепа мысленно 1 раз скажи примерно так: "Сейчас я окажусь в самом близком к этому миру рядовинном мире". Затем просто наблюдай за изменением ощущений в теле и за возникающими



видениями. Если в 1-й раз, то можно добавить обратный отсчёт, мол: как досчитаю от 100 до 1, то начнётся переход. С каждым отсчитываемым числом усиливай намерение и возникающие чувства.

## 5

В том месте, куда хочешь попасть, повесить на стене снимок или очень точный рисунок того места, откуда будешь перемещаться, а в том месте, откуда будешь перемещаться, повесить на стене снимок или очень точный рисунок того места, куда собираешься попасть. Притягивать должно место, куда тянет тоска по дому, сила любви или ненависти (необходимо сильное желание туда попасть). Чтобы попасть, надо мысленно шагнуть в это место и так постепенно совершится переход.

## 6

В тёмном помещении, приняв положение с прямой спиной, очень сильно расслабиться, почувствовав расслабление каждой мышцы. Как можно ярче и сильнее вообразить любое место расположенное недалеко. Воображать все ощущения этого места (запах, тепло, вкус, звук). Вызвать сильное желание мгновенно оказаться там. Мысленно сказать: "Моё тело сейчас растворится здесь в ничто и станет чистой силой. Эта сила молниеносно распространится к выбранному мною месту. Там моё тело возродится совершенно явным и способным к действиям" и попытаться перенести себя туда.

Упражнение проводить по 45 минут 1 раз в 2 дня.

Впоследствии возможно усложнение места переноса вплоть до создания собственного мира, но с этим необходимо быть чрезвычайно осторожным, т.к. в полученном мире может не представиться возможности для обратного перемещения.

### Перемещение с помощью стихий

Когда начнутся метели, сильный снег за окном или на улице, тебе надо оказаться рядом с двигающейся стеной снега. Попробуй ощутить "пространство снега" как пространство сновидений, и соединиться с ним. Это очень похоже на вход в сновидение: снег стеной – как чернота перед закрытыми глазами во время засыпания; стена снега как-бы "проваливается" внутренней глубиной, создаётся "живой" объём и происходит "соединение" – это как "оживание" черноты во время засыпания.

Слабый сновидец при таком соединении потеряет сознание, а сильный сможет путешествовать вместе со стихией. Здесь это рассмотрено на примере снега, но можно использовать и стену дождя, а так-же огонь, землю, воздух и прочее. Необходимо лишь учесть, что в обличье ветра, дождя и т.д. приходит Сила, а не просто какой-то ветер или дождь.

## Глава 14: 5-е Врата Сновторения

Подойти к 5-м Вратам Сновторения – значит: сновидеть мир в другой бороздке времени.

Пройти 5-е Врата Сновторения – значит: проснуться физическим телом в той бороздке времени, которую сновидит твоё сновидческое тело.

Задача 5-х Врат – сновидеть время.

Суть не в том, чтобы уйти куда-то, а в том, чтобы исследовать нечто отличающееся от миров, а это как раз время. Изучив пространство, изучают время.

Одним из следствий преодоления Пятых Врат является то, что ты получаешь возможность работать с Колесом Времени. Ты начинаешь воспринимать время, разворачиваешься навстречу времени. Ты видишь надвигающееся время, а не только смотришь вслед уходящему времени, как это делают обычные люди. Ты обретаешь широту взгляда времени. Ты смотришь на время не только вперёд-назад, но и из стороны в сторону. Ты видишь разноразличность времени. И ты можешь производить действия между бороздками Колеса Времени.

### Практика для поглощения силы времени

1) 4-4-4-4. Для повышения чувствительности тонкого тела в области блоков и иных вредоносных неоднородностей поля. Длительное применение может вызвать ощущение потоков в коконе, включая и те потоки, коими отражают движение Времени. Постепенно и равномерно повышает объём силы. Может вызвать переход осознания в Сновидческое Внимание.

2) 4-4-4-8. Способствует бесстрастию и отрешённости. Сила Будущего замедляет своё проникновение в поле тонкого тела и скапливается в основании головы. В итоге ты резче ощущаешь настоящее, здесь-и-сейчас.

3) 8-4-4-4. Помогает сосредоточиться на проявлении намерения. Здесь основная задача состоит в том, чтобы создать поле высокого давления. Большая часть сего давления направлена на нижнюю часть живота. Приводит к резкому повышению объёма силы. Возможны побочные явления в виде повышенного кровяного давления, нервного возбуждения и т.д.

4) 4-8-4-4. Задача сего вида дыхания в том, чтобы сделать поглощение Силы Будущего как можно более благотворным. Итогом постоянного применения является ослабление преграды Разума, мешающей срачиваться с излучениями Времени. Ты начнёшь воспринимать мир ярче и ощущать его полнее, станешь более гибким и мудрым.

5) 4-4-8-4. Способствует останавливанию мыслей. Как правило, если произвольно удлинять вдох и одновременно сосредотачиваться на вишуддхе, ты произвольно сменишь асану, а так-же будешь напрягать все мышцы шеи, плечевого пояса и спины, будешь сутулиться. Но при выполнении этой практики совершенно недопустимо всякое напряжение мышц в области шеи, лица и головы. Прана должна течь по вишуддхе совершенно свободно.

### Осознание времени

Постоянное осознание времени может удлинить жизнь человека до нескольких сот лет.

Чтобы лучше понять, как это делать, в кемаре сознательно замедли время. Если получится, то образуется "щель" между снами или персонажами сна и ты сможешь находиться в нескольких снах или в нескольких персонажах одновременно.

### Способы перемещения во времени



- 1) двигаться по Линиям Мира в будущее и в прошлое, напрямую созерцая излучения Орла в кемаре;
- 2) в черноте сложиться как луч, стать лучём, и чётко направить себя на определённую цель в такое-то время;
- 3) совершив сдвоенное положение, совершить его ещё раз с намерением проснуться не в своём современном теле, а в своём детском теле (например, 9-летнего ребёнка) или-же в теле своего недалёкого будущего.

### **Изменение личного времени**

Можно в кемаре встать у зеркала и сделать своё отражение молодым. Если делать так постоянно, то постепенно это отразится на физическом теле. Это самый доступный, но слишком долгий способ. Более быстрым является такой, когда в кемаре входят в своё тело другого времени и затем в этом-же теле просыпаются в том времени, где заснули. Есть и ещё один способ, согласно которому, можно проснуться, омоложившись телом, но не моложе 15-ти лет, ибо 15 лет – это предел, и очень опасный, ибо просыпание в нём может вызвать болезни, а если попытаться вернуть ещё более ранний возраст, это приведёт к смерти.

## **Глава 15: 6-е Врата Снотворения**

6-е Врата достигаются, когда сновидец сдвинул точку сборки за предел светящейся области своего кокона. При этом кокон вытягивается вслед за движением точки сборки, удаляясь своим восприятием из Человеческой Полосы. Это называется «сновидения в Непознаваемом» или «сновидение смерти». Выполняя такой манёвр, сновидец сновидит Тёмное Море Осознания.

Задача 6-х Врат состоит в творчестве намерения вещей.

Войти в 6-е Врата Снотворения – значит: с помощью воображения суметь воспроизвести в сновидении предмет из 1-го Внимания. Для этого надо предварительно пристально созерцать и запоминать все детали какого-нибудь предмета, а потом воспроизводить его точную копию сначала в воображении из мысленной энергии, а затем – в сновидении из чистого намерения. Древние Видящие, используя этот способ, предмет за предметом создавали целые города в Сновидческом и во 2-м Внимании.

Пройти 6-е Врата Снотворения – значит: создавать предметы из чистого намерения в мире 1-го Внимания.

### **Перенесение вещей из Мира в Мир**

У австралийцев есть понятие «Альчеринга», кое происходит от «альчера», что на аранта имеет одновременно 2 значения – «сон» и «предание, миф». Таким образом, «Альчеринга» можно переводить как «Время Сновидений» и как «Былинные времена». Альчеринга – это время творения, времена, когда был создан мир. Предки передвигались по пустой и безжизненной земле, и каждую ночь в своих снах творили мир. Так они создали муравьёв, страусов эму, холмы, долины, птиц, растения – всё. В «Йогавасиштхе» тоже говорится, что люди с помощью образов, увиденных во сне, создавали мир, подобно тому, как Богом была сотворена Вселенная. По сию пору австралийцы известны тем, что, поскольку им почти нечего есть, они отправляют шамана в кемар, где он охотится, и затем всем селением вытаскивают его обратно вместе с добычей. Так что эта способность не является чем-то недостижимым, её можно развить...

Для начала днём нужно выбрать небольшую вещь. Такой вещью можно ради шутки сделать накладные усы (если нет естественных или если ты женщина), т.к. Управляемый Сон – сокращённо УС. Затем хорошенько её осмотреть, и вознамериться увидеть её в сновидении. Дополнительно можно зацепить эту вещь на луч, исходящий из твоих бёдер. Ложась спать, положить её рядом с собой или на тело (можно взять в руку). Когда найдёшь её в сновидении, можно подтвердить это чем-либо – криком, пляской и т.п. При чём, постарайся понять – то-ли ты создал эту вещь в сновидении, то-ли действительно перетащил с собой из яви. Если оставишь её в сновидении, просыпаясь не возьмёшь с собой, и наяву окажется, что её действительно нигде нет, значит: тебе удалось отнести её в сновидение. Если-же она вернулась вместе с тобой, значит: либо ты брал с собой сновидческое тело этой вещи, либо просто создал в сновидении её подобие.

Можно создавать вещи сразу в кемаре:

1. МЕЛКИЕ ПРЕДМЕТЫ (которые будут уместиться в ладонях): найти подходящий объект во внешней среде (подойдёт ближайшая стена, дерево, почва, кусок одежды) и оторвать от него подходящий по размеру кусок материи, затем смять его, как пластилин, вылепить из него необходимую форму, не глядя на него (можно и смотреть, но это потребует больше силы), с мыслью сделать нужный предмет;
2. ПРЕДМЕТЫ СРЕДНЕГО РАЗМЕРА (которые крупны, но без труда могут быть охвачены руками): найдя подходящий объект (желательно – стену), взять его в руки и вылепить из него необходимую форму, затем корректировать предмет до получения необходимой точности, при необходимости отводя и возвращая взгляд, и затем, когда готово, оторвать предмет от стены или взять его готовым с пола;
3. БОЛЬШИЕ ПРЕДМЕТЫ: вставить руки по локоть в стену или пол, и нащупать какую-либо часть крупного предмета, затем, убедившись, что очертания совпадают, прикрыть глаза или слегка отвернуться в сторону, и осторожно вытащить предмет целиком;

Желательно иметь какой-то настоящий хорошо изученный образ предмета, а не выдумывать его по ходу создания. Если на предмете есть изображение, его можно изменить, смазывая пальцами отдельные части, или поменять целиком, производя ладонью давление на изображение.

Однако, удобнее не создавать, а сразу найти готовый предмет. Тому есть несколько способов:

- 1) применить любой из способов изменения места действия, только сосредоточении на месте в целом сосредоточиться только на необходимой вещи;
  - 2) подойти к любому человеку или иному существу и спросить, где можно быстро или поблизости найти искомый объект;
  - 3) сосредоточиться на том, что нужный объект находится где-то за спиной, затем обернуться и посмотреть (важно, чтобы до поворота глаза не видели того места, где должен появиться объект);
  - 4) подойдя к любому углу, сосредоточить внимание и представить, что за ним находится нужный объект, затем зайти за угол и обнаружить искомое;
- не глядя на руку, сосредоточиться на том, что нужный предмет уже находится в руке, - постепенно возникнет сначала лёгкое, а потом полное ощущение того, что предмет уже в руке;



- 5) сосредоточиться на том, что в нужном месте должен появиться нужный объект, захотеть его увидеть там, представить, будто он уже там – пространство начнёт искажаться и тускнеть, и в нём начнёт проявляться нужный объект, после чего восстановится яркость и чёткость, но уже с необходимыми поправками на составляющие пространства.

Если в сновидении тебе очень понравилась какая-либо вещь, перетащи её в явь. Обычно, любой сновиденный предмет рассыпается при переходе через слой пространства, находящийся между явью и миром сновидений, но могут помочь следующие способы:

- 1) в сновидении зажать предмет в руках, крутнуть и выпасть из сна в явь, и поискать этот предмет наяву;
- 2) в сновидении иметь ту-же одежду, в которой лёг спать, или которая находится недалеко от кровати, и положить нужный предмет туда в карман (для верности можно сделать это несколько раз);
- 3) в сновидении положить нужный предмет себе в рот (ни в коем случае не глотать! а то будут камни в почках!);
- 4) заснуть в сновидении, потом там-же проснуться, схватить нужную вещь и сразу проснуться наяву;
- 5) с закрытыми глазами дожидаться появления желаемого образа, затем очень медленно приоткрыть один или оба глаза, дабы виденное с закрытыми глазами оказалось наяву перед тобой – повторять до тех пор, пока перешедшее из сновидения в явь захочется схватить и ты его схватишь рукой плотного тела и оно действительно окажется в твоей руке.

Точно так-же можно перетаскивать не только вещи, но и живых существ. Но если ты не обладаешь огромным, почти неограниченным запасом силы, то ничего не приноси из сновидений, ибо это чревато большими недугами и смертью.

Для полной непривязанности к своей родной яви и к миру сновидений, надо в сновидении построить другой мир. Ещё это делается потому, что Личные Миры Сновидений у многих людей схожи, и этот Мир есть данность; можно сказать, что нам его навязали, но теперь мы сами построим свой собственный мир. А если ты истолковал значение каждой вещи в своих снах, то, изменяя их, учитывая перемену значения, и это ещё сильнее отразится на твоей яви.

Днём созерцай любую небольшую вещь, запоминая все малейшие её подробности, а затем в сновидении создавай её подобие. Добивайся полной похожести, полной неотличимости настоящей вещи от созданной. Когда добьёшься этого, можно вносить изменения в её облик. Впрочем, можно посозерцать её наяву, потом закрыть глаза, воспроизвести её изображение и сразу-же внести изменения, а уж потом находить её в сновидении. Далее постепенно переходи к более крупным вещам, вплоть до зданий, улиц, городов, стран, земель, миров и измерений, вселенных и т.д.

Если захочешь, то можешь когда-нибудь переселиться в этот созданный тобой мир. Да и вообще полезно его иметь, ибо всегда есть куда скрыться при необходимости.

## **Глава 16: 7-е Врата Снотворения**

Подойти к 7-м Вратам Снотворения – значит: совершать перепросмотр сновидческим телом, припоминая себя во всех сновидениях, осознавая себя целиком во всех своих восприятиях мира из всех положений точки сборки. Нужно удерживать эти сновидения как одно целое сновидение.

Пройти 7-е Врата Снотворения – значит: осуществить тот-же приём физическим телом, проснувшись физическим телом в выше описанном сновидении. Это значит – сгореть изнутри и перейти в 3-е Внимание.

### **Перепросмотр с помощью снов**

Поставь себе цель, какое событие желаешь подвергнуть перепросмотру. Держа эту цель, войди в сновидение как во всплывшую картинку перепросматриваемого события. Ты сможешь не только наблюдать его, но и участвовать в нём, как в осознанном сне. Событие может слегка отличаться от того, что было на самом деле, оно может быть замершей картинкой, но ты будешь подвижен, и сможешь вынести оттуда именно те ощущения или ту силу, что была на самом деле.

### **Перепросмотр снов**

Пересмотр обладает двумя половинками: 1-я существует для событий жизни, а 2-я – для снов. Когда пересматриваешь события жизни, ты изучаешь механизм, подходящий для воспоминания снов, и наоборот. Так-же, перепросмотр снов, совершаемый перед сном, настраивает на осознанные сны.

### **Забывание**

В древности были известны 2 взаимодополняющих действия – Вспоминание и Забывание.

Для Забывания шаманы достигали небольшого смещения точки сборки, кое может быть достигнуто, например, глубокой дремой, после чего намеренно забывали то положение точки сборки, из коего попали в это положение. После чего точка сборки начинала колебаться и смещалась в новое положение.

Чтобы точка сборки могла вернуться в прежнее положение, сие положение необходимо Помнить. Но поскольку ты стремишься стать кем-то другим, ты не собираешься возвращаться в своё привычное состояние. Если ты сместился из бодрствующего состояния в состояние дремы и Забыл состояние бодрствования, до сего действия бывшее для тебя обычным, то теперь твоим обычным состоянием станет дрема. Если проделывать сие раз за разом каждый день, то однажды случится так, что возврата к полному бодрствованию уже не будет.

Таким образом, можно перемещать точку сборки, даже если у тебя мало силы. Единственный недостаток в том, что при Забывании ты не можешь управлять новым положением, в которое перейдёт твоя точка сборки. Например, выйдя из тела, некоторые этим способом Забыли положение точки сборки, собирающее наш мир, и навсегда остались в других мирах.

Об этом-же и дон Хуан сказал свои знаменитые слова:

Задумайтесь над этим. Возможно, именно это происходит со всеми нами в этом нашем обыденном мире. Мы пребываем здесь, и удержание нашей точки сборки так прочно, что мы забыли, откуда мы пришли и в чём состояла цель нашего прибытия сюда.



Но зато можно Забыть все ненужные тебе положения точки сборки! Например, Забыть положение «неосознанный сон», чтобы сны были только осознанные. Забывать на удивление легко, как говорят: «помать – не делать».

Вспоминая что-либо, ты намереваешься переместить свою точку сборки в определённое положение, в котором ты помнишь то, что хочешь Вспомнить. Но можно на некоторое время намеренно Забыть какие-то вещи, которые ты пока не способен переварить, которые лишают тебя сил. Потом, спустя какое-то время, ты сможешь к ним вернуться и развязать эти узлы окончательно.

Можно проделывать всё это не только наяву во дрёме, но и в кемаре. Например, ты вознамерил сновидеть какое-либо новое положение точки сборки, а это и есть Вспоминание чего-то нового. Оно начинается с некоего общего чувства или предчувствия. Это предчувствие является своего рода проводником. Перенос внимания в это чувство позволяет проявиться частям нового одна за другой. Ты проделываешь этот путь последовательно, мелкие подробности укрупняются и приобретают связность. Перемещаясь в этом направлении, ты постепенно теряешь из виду своё начальное положение точки сборки – место, которое ты покинул, с которого началось путешествие.

Изю всего многообразия положений точки сборки шаманы древности выбрали бесполезные, по их мнению, положения и отторгнули их от себя, затем выбрали полезные положения и притянули их к себе. Полезные положения они Вспомнили, а бесполезные – Забыли. Только и всего.

Однако, они сотворили сие не только для себя лично, но и для Адама Кадмона (архетипа человека как такового), и все люди сейчас живут с тем набором полезных и бесполезных положений точки сборки, который для нас определили шаманы древности. Но зато теперь у нас есть дивная возможность самим выстроить себя так, как нам угодно.

## **Переливание памяти**

### **Часть I:**

*Шаг 1.* вечером перед сном, уже почти во дрёме, вспомнить совершенно не важные события из прошлого (из прошедшего дня или из более раннего).

*Шаг 2.* в одном из этих неважных событий вспомнить какое-либо неважное действие. Например, кто-то незнакомый прошёл мимо – совершенно неважное событие.

*Шаг 3.* стереть из памяти это неважное действие, совместив «края дырки» и заставив себя полностью забыть, что этот элемент существовал. Ум постоянно проедывает такое, но часто стирает важные вещи, которые ты потом согласишься вспомнить.

*Шаг 4.* когда стёртый элемент пропал вместе с памятью о нём, внести на его место только что придуманный элемент, которого на самом деле не было, точно так-же «подшивая» его к событию, и заставляя себя поверить, что этот элемент был. И прописать в памяти физического тела (чувства, действия и т.д.), что на самом деле было некое действие с этим элементом. Должна возникнуть подсознательная вера, что так и было.

### **Часть II:**

Точно так-же научиться менять более запоминающиеся детали, детали важных событий.

### **Часть III:**

*Шаг 1.* взять память об элементе какого-либо события, происшедшего наяву, и вытащить его из «плоскости памяти».

*Шаг 2.* тоже самое сделать с памятью об элементе какого-либо события из любого сна.

*Шаг 3.* кусок памяти снов вставить в свободное место памяти яви, а кусок из памяти яви вставить в свободное место памяти снов, тем самым смешивая 1-е и 2-е Внимания.

## **Хитрый перепросмотр**

*Задание 1.* Вечером, перед сном, закрыть глаза и мысленно создать полную копию самого себя – тело, восприятие, сознание, личность, словно-бы перенёс всё это в копию. Переходить в эту копию не нужно, только перенеси на неё свои качества, а сам зависни где-то. Ты – не в физическом теле и не в копии. А где-же? Вот там себя и чувствуй.

*Задание 2.* Вечером, вспоминая события прошедшего дня, вспоминать их не от своего лица, а от лица созданной копии, словно-бы всё это видела и переживала она. Восприятие при вспоминании должно быть трёхмерным. Копия полностью находится там, во вспоминании, а ты рядом. Все мысли, чувства, воспоминания – всё это внутри копии, а не внутри тебя. Надо добиться такого воспоминания, что ты – копия, которая управляет, а физическое тело – где-то там, в том событии. Если какие-то чувства всё-же остаются в том физическом теле из воспоминания, ищи их-же в копии, и тогда из физического тела они пропадут. Ты – намерение, пустота без размера и местоположения. Всё твои мысли и прочее – в копии. В памяти могут возникнуть события, которых на самом деле не было – это память другого Я, а иногда и память других людей.

*Задание 3.* Вспоминая себя, ты вспоминаешь себя как копию. При этом ты находишься либо внутри копии, либо откуда-то смотришь на неё снаружи. Отработай вход-выход в копию и из копии. Войди, запомни ощущения при нахождении в ней; выйди, запомни ощущения при нахождении вне; сравни.

*Задание 4.* Точно так-же при вспоминании можно входить и в других людей, но заканчивать вспоминание нужно всегда в своей копии. Так ты поймёшь, что совершенно всё вокруг, это – ты. Твоё тело, люди, деревья, природа, животные, предметы - всё это ты. Всё это движется и действует согласно твоему намерению. Являясь всем, ты управляешь всем. Удержи внимание на том восприятии, когда ты присутствуешь осознанием в людях, предметах, событиях, во всём мире. Возникнет ощущение, что ты везде. Всё, что вокруг тебя – это часть тебя. Теперь твоё "тело" состоит из совокупности всех тел и явлений в мире. Твой ум разбит на множество подпрограмм – на ум зверей, умы людей, духов... Именно ты являешься причиной действия посторонних людей. И это для тебя совершенно естественно, потому что не является новым обретением, так и было всегда, просто раньше ты этого не осознавал. Теперь ты начнёшь осознавать вне ума, воспринимать себя настоящего.

*Задание 5.* Во вспоминании, как только смог вспомнить, что ты - причина всего, задайся вопросом: "А кто ещё был причиной в этом событии? Кто ещё тут причина всего?". Например, в событии участвовало 3 человека. Ты – причина всех троих. Но может быть кто-то из них тоже является причиной? Может, в меньшей степени, но всё-таки, кто его знает... Теперь, при нахождении себя-причины, находи и другие причины, в числе отслеживая и причины своего поведения. Как ты суть причина действий других существ, так и какое-либо другое существо может быть причиной твоих действий. Но – другая причина управляет именно твоим физическим телом, а не копией. Вспоминая какой-либо случай, ты должен видеть сразу несколько причин – себя и другие.



**Задание 6.** На самом деле идёт общение посредством намерений между причинами, всё остальное неважно. Осознавай сотворчество причин, гармонию намерений и их конфликты. И каждый раз спрашивай себя: "Что ещё было подобного?", "Когда было подобное?", имея в виду сотворчество причин. Если само собой будут вспоминаться такие события - отлично!

**Задание 7.** Отследив другие существа как причины, ты отследишь и потоки, текущие в мире. Осознай себя удерживающим внимание на нескольких потоках, а потом на всех потоках сразу. Определи, за что отвечает каждый поток. Пропускай через себя нужные потоки, проталкивай в сторону и т.д. Потоки должны быть не закольцованными, а текущими из ниоткуда в никуда.

**Задание 8.** Ты должен подойти как к прямому восприятию чужого намерения, так и к умению создавать своё. Чистое намерение – без слов, желаний, мыслей. Твои намерения мгновенно отражаются в мире. Входя в других людей, ты постепенно научишься управлять ими. Имея такие навыки, никому о них не говори, иначе люди от тебя отшатнутся. Научись НЕ проигрывать никогда. Не обязательно всегда выигрывать, но обязательно НЕ проигрывать.

### **Перепросмотр чужих событий**

Название «перепросмотр» подразумевает вспоминание событий, которые случились с тобой, но, исходя из того, что причиной не всегда являешься ты, обычная техника перепросмотра может употребляться для видения событий, в которых ты не участвовал. Картины событий чужой жизни будут всплывать столь же чётко, как твои воспоминания, хотя помнить ты их не можешь, ведь ты же в них не участвовал. Например, ты можешь «вспоминать» человека, с которым никогда не был знаком, который жил несколько веков назад. Ведь если ты находишься всюду в пространстве, почему бы тебе не быть всюду во времени и всюду в других существах? Поэтому это не ясновидение, а именно вспоминание, перепросмотр.

Помимо того, происходит перепросмотр твоих представлений об этих незнакомых людях или событиях.

### **Восстановление памяти о пребывании в удалённых положениях точки сборки**

Если ты умеешь осознаваться во сне, но проснувшись, ничего не помнишь или думаешь, что в этот раз у тебя были только яркие сны, то сразу же займись тщательным вспоминанием снов. Может случиться так, что при вспоминании одного из снов ты поймёшь, что был в нём осознан. Это не будет похоже на вспоминание яркого сна, ибо тебя охватит чувство осознанности, которое ни с чем не спутаешь, ведь оно бывает только при осознанности во сне.

Ты будешь ошарашен – «Я точно знаю, что в этот раз у меня не получилось осознаться, а оказывается, в одном из снов я пребывал в полном осознании! Но ведь если осознаешься за всю ночь хоть раз, то это чувство не забудешь! Почему же я этого не помнил сразу по пробуждении? И как может быть, что осознан был я и я же об этом ничего не знал? Так не бывает! Уж если осознал, то осознал, а если нет, то нет! Как же так?». Просто ты находился в удалённом положении точки сборки, в которое твой уровень силы и мастерства пока не позволяет входить напрямую и осознанно.

Можно поработать с этим иначе. Ляг спать, засни. Когда осознаешь, что находишься во сне (преобразуешь яркий сон в осознанный), надо вспомнить всё, что происходило с тобой до этого мгновения.

Так ты упрёшься во временной провал, похожий на то, что человек чувствует после потери сознания. Возникнет неприятное ощущение того, что ты забыл что-то важное. Появится беспомощность и недоумение. Будут сильные помехи, но к ним следует отнестись спокойно и продолжать вспоминание.

Провал в памяти начнёт принимать пространственные измерения – утвердись в них. Затем оттуда станут выплывать воспоминания о том, чего с тобой в повседневной жизни не было.

Каждый человек бывает в довольно удалённых положениях точки сборки. Со временем ты будешь не только вспоминать обычно незамечаемые свои вхождения во 2-е Внимание, но и научишься осознанно смещать свою точку сборки в те положения.

### **О выходе в 3-е Внимание**

Смерть расслаивает слои кокona. Средоточие нашей светимости (2-е Внимание) всегда выступает наружу и именно это распускает наши слои. Поэтому смерть может легко войти между ними и полностью разделить их. Маги должны делать всё от них зависящее, чтобы держать свои слои закрытыми. Снобдение затягивает слои. Маги, научившиеся снобдению, связывают вместе 2 свои Внимания, и этому средоточию больше нет необходимости выступать наружу. Т.е. настоящие маги не умирают.

Но когда-нибудь, осознав настройку, ты вдруг поймёшь, что ничего, кроме Огня Изнутри, не существует. Мир рождён Орлом как Огонь Изнутри. Мир существует как Огонь Изнутри. Он вечно будет существовать как Огонь Изнутри. Нет ничего, кроме светящейся и подрагивающей силы. Мир горит Огнем Изнутри здесь и сейчас. Это невозможно объяснить, это можно лишь осознать. Незнаемое – это Движущийся Огонь Изнутри. Известное – это Застывший Огонь Изнутри. Мы с тобой как застывшие сосульки. Нам не хватает скорости осознать, что мы то же горим в Огне Изнутри... Известное каждого из нас является просто отражением неопишемого неизвестного, наполненного порядком, а Незнаемое каждого из нас является только отражением.

Выйти в 3-е Внимание – это значит: расширить своё восприятие до невообразимых размеров, но и оказаться в плену у больших излучений. Но, и в случае выхода в 3-е Внимание и в случае любого иного сохранения жизни, это постоянное наслаждение, бесконечное путешествие, нескончаемая борьба, которая рано или поздно закончится смертью. Ибо дар осознания в конце концов должен быть отдан обратно, тому, кто его дал: Орлу... Но именно об этом мы и забудем. Ибо мы – осознание, и мы стараемся быть непрерывно и вечно.

Осознание неуничтожимости и несокрушимости духа надо крепко пронести через жизнь. Оно пригодится и дальше. Оно необходимо для утверждения явления непрерываемого осознания.

Если ты станешь искрящимся огнём, средоточием излучения коего является сердце (вся грудь), то при полёте к Свободе тело будет менять цвет и вид в зависимости от проходимого уровня. Полёт будет недолгим, но тебе может показаться, что прошли миллионы лет. На Земле так и произойдёт, потому что ты будешь вне времени.

### **Необходимые условия для выхода в 3-е Внимание**



1. **Достаточное количество силы.** Это значит, что свечение осознания должно покрывать весь кокон от пяток до макушки (возможность снобдения появляется, как правило, когда светимость осознания дорастёт хотя-бы до колен). Для этого необходимо долго заниматься самовыслеживанием, снобдением и делать упражнения для набирания силы, чтобы сделать свою силу, растущую от подошв ног, невкусной для чёрных летунов. Свечение осознания, если оно не пожирается липсами, растёт очень быстро. Достаточно трёх дней совершенного не-делания и Внутреннего Безмолвия, чтобы начать выход в 3-е Внимание.

2. **Обрести целостность.** Не иметь детей или залатать дыру в коконе.

3. **Сделать, по крайней мере, 3 полных перепросмотра своей жизни.** На самом деле перепросмотр должен продолжаться до тех пор, пока Орёл сам не объявит на все миры, что ты свободен.

4. **Внутреннее Безмолвие.** Оно обеспечит непосредственную связь с намерением свободы.

5. **Наличие наставника.** Это условие – дань верви, и вообще-то необязательно, но на деле всегда необходим наставник как проводник Духа. Хотя если ты не полный дурак, то, может быть, справишься самостоятельно.

6. **Прохождение 6-ти Врат.** Это условие то-же необязательное, ибо выйти в 3-е Внимание можно гораздо раньше, но всё-же так безопасней.

### Способы выхода в 3-е Внимание

- 1) провести точку сборки в определённом колебании через весь кокон от точки безмолвного знания (брамарандра) через точку разума (аджна) ко границе между неизвестным и непознаваемым (т.е.: в положение сновидения, которое находится вне кокона и называется "совершенной свободой"), а затем резко вернуть точку сборки ко границе известного (положение сверхповышенного осознания); потом она, мгновенно высвободившись, подобно молнии, проносится поперёк всего кокона человека, настраивая сразу все внутренние излучения. (Важно при этом воспламенить все излучения одновременно, а не последовательно одну за другой, как это делали древние маги). За счёт силы настройки всех янтарных излучений осознания, сделавший это сгорает в огне изнутри. Тело во всей его полноте озаряется знанием. Каждая клетка мгновенно осознаёт себя и целостность всего тела. Кокон как-бы сам становится точкой сборки на коконе всей вселенной, свободно двигаясь вдоль больших излучений;
- 2) после прохождения всех Врат, выйти к подножию Орла, где возможно непосредственное видение Орла, накатывающей силы (она постоянно давит на просвет в коконе – именно поэтому люди умирают, иной причины для смерти нет) и больших излучений (очень опасное место);
- 3) присниться сон о том, как ты выходишь в 3-е Внимание, а затем вкладывать в него силу и намерение. Постоянно раз за разом сновидеть один и тот-же сон о свободе. И однажды он станет явью;
- 4) открыться накатывающей силе: при её приближении достаточно глубоко сдвинуть точку сборки, чтобы как можно шире раскрыть свой просвет (почти до размеров кокона). Если встречать накатывающую силу намеренно, то опасность, что эта сила расколёт кокон, весьма мала. И вместо того, чтобы свернуть кокон как испуганную мокрицу, сила заполняет его Огнём Изнутри. Итогом становится полное и мгновенное изменение и перемещение; *(Наша истинная природа такова, что мы – это просто безымянный пучок ощущений. Сила Жизни связывает части осознания в единое целое, которое и является тем, что нам известно. Как только Сила Жизни оставляет тело, все эти единые осознания распадаются и возвращаются назад туда, откуда они пришли – в неизвестное. У каждого из нас есть средоточие, из которого можно быть свидетелем неизвестного – это Воля. Поэтому маг может отправляться в неизвестное и позволять своему пучку складываться и перераспределяться всевозможными способами. Маг, владеющий целостностью самого себя, может перераспределять частицы своего пучка любым воображаемым образом. Сила Жизни – вот что делает такое объединение возможным. То, что делает маг, путешествуя в неизвестном, очень похоже на умирание, только его пучёк единых ощущений не распадается, а лишь немного расширяется, не теряя своей целостности.)*
- 5) в состоянии внутренней тишины созерцать любое сверкание, намереваясь использовать Земное Подталкивание, чтобы оно дало настройку и необходимую скорость для движения точки сборки к свободе;
- 6) сосредоточиться на воображаемом огне, который начинается из внутренностей стоп и идёт по всему телу; когда он начнётся по-настоящему, наблюдать как он как-бы сжигает твоё тело, но не тебя;
- 7) наловчиться в выполнении *подготовки к Объединению 1-х и 4-х Врат*, а потом однажды сосредоточиться на точке в середине черепа, сказать себе: "Моя точка сборки смещается в 3-е Внимание" и спокойно наблюдать за происходящим с тобой, сохраняя непрерывное осознание;
- 8) настроиться на ту скорость, благодаря которой ты осознаёшь то, что ты непрерывно Горишь Изнутри, как и весь мир;
- 9) воспламенить излучения кокона это ещё не значит выйти в 3-е Внимание. Необходимо сохранить негибкое намерение сохранить восприятие при всех изменениях и перемещениях, связанных с переходом. Чтобы уловить и сохранить настройку, надо пребывать в непрерывном совершенном расслаблении 24 часа в сутки. Расслабление – это то, что останавливает внутреннюю болтовню. Это то, что позволяет удержать точку сборки посередине человеческой полосы. Безмолвие поможет уловить колебание, а расслабление поможет удержать настройку. Овладев настройкой, остаётся лишь слушать её подсказки. Настройка сама научит, как сделать всё необходимое, чтобы стать свободным.

Если усовершенствовать себя, сможешь полностью перейти в духовный мир, осознать там себя полностью, и тогда вся твоя сила и все сведения о тебе перетекут туда, а тело исчезнет.

Чтобы наметить место отхода, наяву надо 9 часов осознавать кокон во Вселенную насколько сможешь – куда долетишь, не забывая одновременно находящегося внизу. Таким образом, можно проникнуть до Свободы. Куда дойдёшь, там тебе и сидеть!

### Глава 17: Венец

Когда опытный маг решает покинуть мир, ему для этого нужно лишь изменить уровень восприятия, с помощью намерения создать дверь, войти в неё и исчезнуть. Для всех остальных существуют описания.

### Самадхи



Как человек может достичь самадхи, пока он думает о себе как о чём-то отличном от Атмана? Но, с другой стороны, самадхи недостижимо для человека, который думает о себе как об Атмане. Как может быть достигнуто самадхи, пока человек думает, что Атман существует и всё-же не существует? И зачем стремиться к достижению самадхи, если все едины и свободны по самой своей природе?

Авадхута-гита

Самадхи или сомати (санскр. «целостность, объединение; осуществление, завершение; блаженство») – созерцание, при котором исчезает «я» и возникает единство воспринимающего и воспринимаемого. Это есть то, что вплотную подводит к нирване, т.к. здесь достигнуто единство, а там, в нирване, осуществляется уход в то, с чем это единство достигнуто.

К самадхи ведут 6-ть путей, кои указаны в «Гхеранда-самхите»:

1. *Дхьяна-йога-самадхи*. Самбхави-мудрой достигается познание своего «Я». Созерцай Брахмана, как светящуюся точку. Располагай ум в этой точке. Помести своё Я в середину Брахмана, а Брахмана – в середину своего Я. Созерцай таким образом тождество Я и Брахмана, и сделай так, чтобы тебе ничего не мешало. Будучи полным бесконечного блаженства, человек переходит к Самадхи.
2. *Расананда-йога-самадхи*. Поверни язык вверх, закрывая проход воздуху кхечари-мудрой. Так достигается Самадхи. Все другие средства здесь излишни.
3. *Нада-йога-самадхи*. Медленно вдохни, сделай бхрамари-кумбхаку и медленно выдохни. Так возникает звук жужжащей пчелы. Прислушиваясь к этому звуку, помести Ум в середину звука. Так приходит Самадхи, знание «Я есть То» возрастает и наступает великое счастье.
4. *Лайа-сиддхи-йога-самадхи*. Совершив йони-мудру, представляй, что ты есть Шакти, а Параматман – Пуруша. Эти двое соединяются. Так ты становишься полным блаженства и достигаешь «Я есть Брахман». Это ведёт к Самадхи не двойственности [Адвайта самадхи], устраняющей разделение на Я и Брахман.
5. *Бхакти-йога-самадхи*. Созерцай в своём сердце излюбленное Божество. От этого созерцания наполняйся блаженством. С радостным возбуждением и слезами счастья приходит транс. Это ведёт к Самадхи и Маномани.
6. *Раджа-йога-самадхи*. Упражняйся в маномурчха-кумбхаке [обморочном состоянии], соединяй Ум с Атманом. Этим соединением ты обретаешь достижения.

Если ты достиг самадхи, ты должен получить соответствующие сиддхи. Если-же ты их не имеешь, значит: ты не достиг самадхи.

Различают 2 состояния самадхи.

**I. Самадхи с опорой** (сампрагьята/сампраджнята-самадхи), самадхи с семенем (биджа-самадхи, сабиджа-самадхи, саламбхана-самадхи), самадхи с изменениями в уме (савикальпа-самадхи) или тёмное самадхи (джада-самадхи, стхита-самадхи) – когда мышление сосредоточено на мысли или образе (это опора) или на точке (слово «биджа» значит одновременно и «семья» и «точка»). Это самадхи делится на 6 ступеней.

1. Сомневающаяся (витарка) – когда смотришь на объект созерцания как на нечто неизвестное, как на то, чего никогда раньше не видел.
2. Логичная (савитарка) – когда понимаешь, что этот объект, как и любой другой, состоит из предмета, понятия о нём, и слов, которыми его описывают. И при созерцании мыслишь о нём исходя из этого.
3. Нелогичная (нирвитарка, нивитарка) – мышление освобождается от осознания «Я», потому что познание («Я знаю этот объект» или «Этот объект принадлежит мне»), более не существует. Объект более не познаётся посредством соответствий, он охватывается непосредственно как нечто истинное и неизменное.
4. Отражающая, мыслящая (вичара, савичара) – мышление больше не останавливается на внешних качествах материальных объектов (объектов как совокупности частиц материи и т.п.). Они познаются как танматры – сгустки праны.
5. Наслаждающаяся (ананда, сананда) – танматры и их составные светятся нежным, неослепительным цветным сиянием и этот свет переливается ещё несколько мгновений после того, как видения погасли, как-будто смотрел на светящийся предмет и глаза после этого закрыл. И появляется ощущение радости, которое сопровождает любую картину. Любое видение объекта даёт и овладение им. По словам Патанджали: «От атома до бесконечности всё делается подвластным йогину [упражняющемуся так]».
6. Сверх-отражающая, сверх-мыслящая (нирвичара, нирвикара) или самозабвенная (сасмита) – мышление отождествляет себя с танматрами без переживания их воздействия. Йогин не чувствует страдания или удовольствия, он ни к чему не стремится, но и не бездействует, он не самоосознаёт себя во времени и пространстве.

Истинным мигом входа в савикальпа-самадхи считается остановка дыхания, замедление сердцебиения и пульса и потеря ощущения веса тела. Благодаря мастерству в савикальпа-самадхи, ты можешь по желанию выходить из тела.

**II. Самадхи без опоры** (асампрагьята/асампраджнята-самадхи), самадхи без семени (нирбиджа-самадхи), самадхи «Облако Добродетели» (дхармамегха-самадхи) или светлое самадхи (чайтанья-самадхи) – когда самадхи достигается без участия каких-либо вещей или мыслей, а только на ощущении полного всеобъемлющего Бытия. Это самадхи делится на 5 ступеней.

1. Без изменений ума (нирвикальпа-самадхи, унмана-самадхи) – полное погружение в блаженство, переживаемое при осознании себя. Здесь ты становишься бессмертным в Теле Сознания (джняна-дехам). В этом самадхи самоосознание временное, ахамкара не уничтожается полностью, хотя нет усилий. Ты пребываешь в трансе, когда сознание тела отсутствует и, хотя есть осознание истонного Света «Я», ты не можешь действовать в мире или воспринимать явь, не можешь пошевелиться телом. А когда возвращаешься сознанием в тело, снова появляется ахамкара. По мере растворения ахамкары это самадхи делится на 4 уровня.
  - a) Самадхи с преобладанием Тамаса. Тамас – качество грубости и невежества. Здесь качество ума опустошено, ум отдыхает примерно от 2 до 12 часов.
  - b) Самадхи с преобладанием Раджаса. Раджас – качество страсти, вожделения и привязанности. Саттва помогает Раджасу, пробуждая тягу к познанию тонких вопросов. Эти 2 качества настолько возвышаются над Тамасом, что Тамас уже не способен остановить приобретение знания.
  - c) Самадхи с преобладанием Саттвы или самадхи с переживанием блаженства (ананданугата-самадхи). Саттва – качество чистоты, света и равновесия. Раджас и Тамас подавлены до такой степени, что один объект сияет во свете Саттвы и является просто опытом «Это есть». Отбрасывая восприятие окружающей действительности, даже в тончайших её



проявлениях, ты испытываешь счастье и наслаждение от созерцания неизменного света и сознания Я, принадлежащего свету. Никакое другое безумие не возникает здесь.

- d) Самадхи с отражением себя (асмитанугата-самадхи) – когда разум полностью избавлен от внешнего мира и отражает лишь «Я». Ты достигаешь своё истинное Я и понимаешь, что «Я не есть это тело». Одновременно чувствуешь предельную наполненность и мир взрывается. Ты чувствуешь «довольно, хватит» по отношению ко всему знанию и сознанию, и этот отказ приводит тебя в состояние, где не существует различий.

Однажды достигнув нирвикальпа-самадхи, обычный человек уже никогда не сможет вернуться на уровень земного сознания.

- 2. Естественное самадхи (сахаджа-самадхи) – мир воспринимается, но нет ни мира, ни воспринимающего, ни восприятия. Какие-бы дела ты ни делал, какие-бы мысли к тебе ни приходили, но если ты приучил себя к сахаджа-самадхи, ты всегда будешь един с Источником. Как говорит «Куларнава Тантра»: «Всякое действие того, кто пребывает в состоянии исконного «Я», есть поклонение. Каждое слово его есть мантра». Находясь в сахаджа-самадхи, йогин при жизни находится в другом измерении Яви, теперь он находится в состоянии самого зеркала, а не отражения. Достигнув этого, ты становишься дживанмуктой – освобождённым при жизни, или йогарудхой – достигшим вершины йоги. Это слияние со всем сущим, когда исчезает желание и возможность какого-либо действия. Ты избавлен от кармы и сансары. При этом сила шакти достигает вишуддхи и ты теряешь всякую способность производить детей, а на женщин смотришь чистым взглядом младенца. Твоё семя само собой напитывает все твои тела и не извергается.
- 3. Великое самадхи (маха-самадхи) или вечное самадхи (ншиито-самадхи) – самадхи, после которого не возвращаются, тело при этом умирает. Это самадхи бывает 2-х видов.
  - a) Ненарочно. Если обычный человек пребывает в нирвикальпа-самадхи 21 день без перерыва, он оставит тело навсегда и станет видехамукти – освобождённым после смерти. И только если это необычный человек, он сможет при жизни достичь остальных ступеней самадхи, хотя и при них есть вероятность не вернуться.
  - b) По собственному желанию (икша мирчита). Тщательно рассчитав продолжительность своей жизни или просто выбрав подходящее время, йогин заранее объявляет о точной дате (год, месяц, день и час) впадения в это состояние. Когда приходит время, он безболезненно и радостно уходит из жизни с помощью избранного им способа бардо-йоги. Иногда для этого требуется помощь учеников и уединение.
- 4. Проницательное самадхи (самма-самбодхи-сомати) – состояние, при коем тело живёт, но работа всех удесов настолько приостановлена, что биение сердца и дыхание можно проследить лишь с огромным трудом, да и то можно не заметить, вся телесная оболочка словно кристаллизуется внутри. Тело погружают в это состояние в том случае, если оставляют его на долгий срок, но всё-же хотя-бы раз в 100 лет (или ещё реже) возвращаются в него. Оставлять тело в этом состоянии нужно только в надёжном прохладном месте и под присмотром.
- 5. Самадхи Золотого Света (саруба-самадхи) – состояние, при котором частицы, составляющие тело, растворяются до уровня света и тело йогина исчезает, преобразовываясь в бессмертное световое нематериальное Тело Славы (дивья-дехам) из чистых составляющих. Сам переход в это тело называется «Кайя-вьюха» – «Великий Переход».

При достижении каждой ступени самадхи испытываются 4 ступени внутренних проявлений:

- 1) Начало (арамбха) – тело йогина светится, он обретает выдающийся ум, естественный аромат, наполненное блаженством сердце, и освобождение от болезней. По мере того, как его Брахма-грантхи пронизываются, он начинает ощущать невероятное блаженство и слышит звенящий звук, исходящий изнутри.
- 2) Состояние сосуда (гхата) – его знания увеличиваются настолько, что он становится подобным богу. И по мере того, как пронизываются его Вишну-грантхи, он слышит различные звуки литавр, зарождающиеся в области носоглотки и предвещающие блаженство.
- 3) Нарастание (паричайя) – он слышит звон литавр прямо в небе. Когда прана достигает пространства между бровями, он приобретает все сиддхи. Затем сознание достигает Высочайшего Блаженства. После чего наступает свобода от желаний, страданий, старости, болезней, голода и сна.
- 4) Исчерпание (нишпатти) – когда пронизана Рудра-грандхи, он слышит звуки хорошо настроенной вины и чувствует, что обладает такой силой, которая способна создать или разрушить вселенную.

Внешние проявления самадхи описывает «Хатха-йога прадипика»: «Йогин в самадхи не обоняет, не осязает, не видит, не слышит, не ощущает вкуса. Он не сознаёт ни себя, ни других. Он не сознателен и не бессознателен, не спит и не бодрствует. Он неуязвим никаким оружием, сильнее всех живущих существ и ни для чего недосыгаем».

## Нирвана

Здоровье – величайшая победа;  
удовлетворение – величайшее богатство;  
доверие – лучший из родственников;  
нирвана – величайшее благо.  
Дхаммапада

Нирвана (санскр.) – угасание; угасание вожеления; полное сгорание, т.е. уничтожение своей ахамкары в Слиянии с Богом; в Северном буддизме – мудрость, представленная в мире явлений, т.е. это когда ты ото всего свободен, но находишься в мире.

Это слово переосмыслено разными учениями, большей частью – буддизмом, но самое верное значение это «неразрывность» (ни-рвана, нерваная). Подразумевается именно неразрывность, неотделимость себя от Истока, истинная недвойственность.

Нирвану объясняют как слияние развитого личного сознания человека с сознанием, обитающим в высших пространственных мерностях, за счёт чего ахамкара угасает и человек становится тем, с кем слился. Из такого определения вытекают 4 вида целей нирваны:

- 1) нирвана в гуру;
- 2) нирвана в дэвате;
- 3) нирвана в Гении планеты;
- 4) нирвана в Атмане.



Однажды шагнув за предел Себя и оказавшись в предмете цели своей нирваны, надлежит не возвращаться оттуда, а всегда в нём пребывать. Быть в нём, даже находясь телом в этом мире. Это будет сахаджа-самадхи – начало нирваны.

Нирвана-же делится на 4 вида:

- 1) Земная нирвана, неполная нирвана, нирвана с остатком (упадхишэша-нирвана) – только на протяжении земной жизни. Такая нирвана считается обратимой, т.е. её можно нарушить.
- 2) Небесная нирвана, нирвана без остатка (махапаринирвана, анупадхишэша-нирвана, нирупадхишэша-нирвана, ниродха-нирвана) – только после смерти, потому что необратимая нирвана.
- 3) Нирвана с возвращением, приостановленная нирвана (апатиштха-нирвана) – когда йогин откладывает окончательную нирвану и достигает одного из двух:
  - a) временное погружение в небесную нирвану, а затем возврат в сансару, что чревато полной или частичной потерей памяти и осознания;
  - b) немедленный и осознанный возврат в сансару после смерти тела, минуя нирвану.
- 4) Нирвана без возвращения, высшая нирвана (паранирвана/паринирвана/париниббана, паранишпанна) – после земной нирваны уход из земной жизни в полном осознании и вечная небесная нирвана без возвращения в сансару.

Достигающие нирваны делятся на 6 видов:

- 1) Вступивший в поток (сротапанна/сотапанна) – тот, кто только-только начал заниматься. Такой человек уже никогда не станет мирянином, но и нирваны вряд-ли достигнет раньше, чем через 7 перерождений.
- 2) Однажды возвращающийся (сакридагамин/сакадагами), только с одним препятствием (экавичика, барчечикпа) – тот, кто будет рождён в мире людей ещё только 1 раз, а потом станет архатом.
- 3) Не-возвращающийся (анагамин/анагами) – тот, кто после смерти больше не вернётся в мир людей или любой мир ниже его. Он будет рождён в одной из Чистых Земель, где и достигнет нирваны. Здесь препятствием является возможность начать перерождаться в высших мирах.
- 4) Стремящийся к пробуждению (бодхисаттва/бодисатва/бодхисатта) – тот, кто принял решение стать буддой и отсрочил собственную нирвану ради помощи другим на этом пути. Такие существа перерождаются по своему желанию в любом месте и любом теле.
- 5) Пробуждённый (будда, будай, будырь) – достигший любого вида нирваны, кроме паранирваны, а затем принявший решение окончательно освободить всех остальных существ от сансары. Такие существа могут перерождаться по своему желанию в любом месте и любом теле сами или-же посылая в миры своих аватар, как иногда поступают боги.
- 6) Достойный (архат) – тот, кто после ухода не будет рождён нигде и никогда.

Многие буддисты ныне считают, что надо стремиться стать не архатом, а боддхисатвой – на благо всех живых существ. Но кому нужно такое благо? Кого и от чего тут спасти, коли всё есть Исток? Это всего лишь зацепка, чтобы отклониться и не уйти, подольше тут пожить. И это по самой природе своей суть неестественное сдерживание развития. Тогда как нирвана совершенно естественна, о чём говорит Хун Жэнь:

Свет Солнца не уничтожается, а лишь заслоняется облаками и туманом. Таково-же и чистое сознание, которым обладают все живые существа, – оно лишь омрачается, будучи окутано облаками различающего мышления, ложных воззрений и предубеждений. Если-же человек может прояснить его, блюсти своё сознание в чистоте, то тогда ложное мышление не возникнет, и тогда солнце нирванической Дхармы естественно проявится.

Следует непосредственно осознать, что природа Будды, которой наделены живые существа, изначально чиста и подобна Солнцу, заслонённому тучами. Однако, когда достигнуто блюдение истинного сознания, тогда ложное мышление, подобное тучам, исчезает, и солнце мудрости обнаруживается. К чему-же продолжать накапливать знания, основанные на чувственном опыте, ведущие к страданиям смертей и рождений?

Если вы можете осознать сознание-источник, то ваше постижение станет безграничным, все желания исполнятся, все виды традиционных занятий будут совершены, всё нужное будет содеяно, и последующих жизней больше не будет. Если ложное мышление не рождается, мысль о «я» уничтожена, привязанность к телесному существованию отвержена, то происходит утверждение в нерождённом. О как это непостижимо!

Если вы желаете в течение одной жизни достичь состояния Будды, то не следует делать иного, кроме как блюсти истинное сознание.

Тем более, если всё время шёл к нирване, то зачем-же останавливать этот путь и не дойти до цели? Как сказал У Цзэ Шань: «Трудно достичь нирваны, но ещё сложнее её не достичь. Почти невозможно».

Нужно понимать, что паранирвана это полный уход из мира яви, но не смерть, а окончательное освобождение, уход в полном осознании (вместе с телом или без) туда, с чем слился. Достигшие нирваны здесь уже не живут, о них говорят – «ушёл в нирвану».

Ещё паранирвану называют «мокша» или «мукти», что значит «освобождение» – в том смысле, что она освобождает из сансары, т.е. из круговорота рождений и смертей, а так-же ото всех страданий и ограничений материального существования. О ней говорит «Авадхута-гита»: «Независимо от того, где йогин может умереть – будь это святое место или дом неприкасаемых – он никогда снова не войдёт в материнскую утробу. Он растворяется во Всевышнем Брахмане».

## Бессмертие

*Короткоживущие духовно и пранически развиваются на общем поле Земли, Солнца, нашей вселенной Орильны, даже Буагирии и общего АТМАНА; для них создаются духовные и открытые правительственные движения, их АХАРАТЫ строятся на ТОКЕ СУПРАЗНЭРГИЙ СВЕРХУ. Долгоживущие – слишком многознающие, связаны с нашими прародителями, они изначально питаются их праной, это сытно и привычно, но впереди у них свой дамоклов меч, который вот-вот оборвётся: им надо расти, а им мешают*



естественные земляне с притяжением Солнца; они пыжатыся, строят СИЛОВУЮ АХАРАТУ СНИЗУ, но она у них постоянно ломается сверху, поскольку одной силой нашего мироздания не взять.

Вар Авера

Отсюда уходить не нужно,  
верх бытия вам ни к чему,  
здесь и теперь в своём-же теле  
должны вы обрести победу.  
«Вопросы Милинды»

Даосы обычно признают 3, а иногда 5 видов бессмертных. Рассмотрим перечень из 5-ти, т.к. в перечне из 3-х содержится всё то-же самое, отсутствуют лишь 2-й и 4-й виды.

1. *Призрачный бессмертный, бессмертный чёрт (Гуйсянь)*. В состоянии отсутствия дыхания и сердцебиения или-же при обычном осознании мига засыпания надобно выходить из тела и тогда нарабатывается тело призрачного бессмертного. Но чтобы жить в этом теле после смерти, нужно в него осозанно перейти при умирании. Есть риск больше не переродится и не пойти выше, навсегда оставшись призраком. Это доступно любому сновидцу и очень сложно – вплоть до того, что не всякий достигнет успеха на этом пути. Это одновременно самый доступный, самый низший, самый долгий и самый трудный путь. Если-же устремлённый в Тао не имел больших успехов в занятиях при жизни, он сам по себе может стать «чистым призраком».

2. *Человеческий бессмертный (Жэньсянь)*. Это омоложение, умение в любом возрасте выглядеть как при совершеннолети, т.к. именно в это время у людей особенно деятельное состояние и высшая наполненность изначальной силой Мин. Если начать занятия внутренней алхимией в это время, то можно очень быстро стать земным бессмертным. Если-же время прошло и сила растрачена, пришла старость и немощь, то необходимо вернуть тело до этого уровня, иначе дальнейшее продвижение невозможно. Если-же остановиться на этом достижении, то поддержание такого состояния очень часто бывает связано с выпиванием силы жизни из других людей.

3. *Земной бессмертный (Дисянь)*. Сколь угодно долгое существование на Земле в физическом теле. Такое тело будет жить ровно столько, покуда жива Земля, но она может быть разрушена каким-либо внешним воздействием. Мин сливается с Син (смешанной силой Стихий и силой Земли) в одно целое, в теле возникает подобие вечного двигателя в условиях Земли, поэтому и возможно бессмертие как таковое.

4. *Духовный бессмертный, святой бессмертный (Шэньсянь)*. Это совершенное духовное тело, не похожее на кемарное тело призрачного бессмертного. Оно в виде зародыша выходит из головы, рождаясь в мире духов. После его укрепления в нём можно перемещаться в любую точку Вселенной. Убить его невозможно, оно полностью бессмертно. Эта ступень может быть растянута на очень долгий срок: например, можно засесть в пещеру на тысячелетия и заниматься чем-нибудь в этом духовном теле... Но при том ещё остаётся и плотное тело, которое требует повышенного внимания, ибо часто остаётся без присмотра.

5. *Небесный бессмертный (Тяньсянь)*. Тело и Дух сливаются воедино, образуя Радужное Тело. Поэтому когда достигший уходит из яви (а это обычно случается сразу-же при обретении Радужного Тела), от него не остаётся трупа и даже одежды. Хотя часто случается, что остаются волосы и ногти.

Ещё есть «освободившийся от трупа» (ши цзэ сянь) – это тот, кто хотел стать небесным бессмертным, но силы не хватило и он совершил уход в Тао без физического тела. В зависимости от достигнутого уровня, оставшееся тело может быть не подвержено гниению, может самомумифицироваться, либо даже сгореть от внутреннего огня.

Бессмертие делится на 3 уровня.

Низший уровень

1. Частичные пранические тела, способные к частичному перерождению в высших человеческих видах проживания.
2. Не до конца собранные пранические тела, способные к разного рода перерождению в высших человеческих видах проживания.
3. Собранные пранические тела, не имеющие сознания, но способные к полному перерождению в высших человеческих видах проживания именно как пранические тела.

Средний уровень

4. Бессмертные, создавшие мыслящее тело среднего порядка, которое зависит от места пребывания.
5. Бессмертные, создавшие мыслящее тело высшего порядка, которое не может материализоваться.
6. Бессмертные, создавшие мыслящее тело высшего порядка, способное материализоваться.

Высший уровень

7. Бессмертные, которые хотя и переделали своё тело, но не могут покинуть то место, где совершили сие.
8. Достигшие бессмертия, ведущего к частичному изменению, – необходимости быть связанным с Землёй. Такие бессмертные живут на священных горах.
9. Достигшие бессмертия, ведущего к полному изменению. Это бессмертные, познавшие Великую Небесную Ось, которая связана с Полярной Звездой или Большой Медведицей.

Даосы обычно располагают виды бессмертия не от низшего к высшему, как здесь показано для удобства читателей, а наоборот. Это связано с тем, что постичь ограниченное сложно, а безграничное постичь очень легко. Т.е. можно сразу и в короткий срок достичь самого высшего вида бессмертия, тогда как на достижение более низких его видов уйдут целые годы.

Смерть есть ухудшение, ибо смерть грозит потерей опыта и предшествующих достижений. Иногда-же она является ещё и попаданием в худший мир. Поэтому о смерти следует позаботиться заранее. Нужно создать себе достойное тело, нужно научиться осознанно и без потери памяти переходить в него и ещё нужно выбрать благоприятный мир для следующего воплощения.

Чжуан Цзы говорит о бессмертных: «Обрели они бессмертие от того, что познали Тао как Путь. Обретший Путь обретает в неделимой целостности и само Тао, а с тем и долговечность приходит к нему», т.е. бессмертие обретается так-же, как и сиддхи – просто по мере твоего нахождения в Истоке. Именно так его всегда и обретали, как побочное, и лишь гораздо позже стали стремиться к бессмертию и сиддхам отдельно, не стремясь в Исток.



В «Книге Киновари» сказано: «Учёные высших способностей, обретая Тао, возносятся ввысь и становятся небесными чиновниками. Учёные средних способностей, обретая Тао, собираются на Куньлуне. Учёные малых способностей, обретая Тао, продлевают жизнь в миру». Следовало-бы добавить, что учёные истинных способностей просто вспоминают, что они суть Тао и растворяются в Нём. Они являются 6-м видом бессмертных, достигшими 4-го уровня бессмертия.

Если убить продвинутого бессмертного, то он умрёт как самый обычный человек. Но через несколько хвиль после смерти его тело начнёт испускать ослепительно белый свет, за несколько мгновений превратится в энергию и исчезнет. Останется только одежда, но не тело. Затем, через какое-то время, обычно в пределах часа, он проснётся там, где привык спать. На нём не будет одежды, а его тело будет телом примерно 25-летнего человека. Но возрастом можно и управлять, если бессмертный проснётся до того, как появится в постели. Это что-то вроде осознанного сновидения. Если бессмертный осознаёт себя, то он имеет возможность выбрать тот возраст, какой ему нужен.

### **Уход по-шамански**

Сновидческое тело обладает способностью отделяться от физического тела во время сна в виде маленького огонька, путешествовать по разным местам и возвращаться при пробуждении. Для выхода и входа оно использует носовые отверстия. Если спящему человеку положить уголёк на кончик носа, то он не проснётся до тех пор, пока уголёк не свалится, т.к. сновидческое тело боится войти в него.

После смерти шамана его сновидческое тело продолжает обладать особыми свойствами. У обычных людей оно возвращается к божеству, пославшему его зародыш, или переселяется в страну умерших. Но сновидческое тело шамана остаётся на земле. Оно обитает в горах или тайге и не связано с местом погребения шамана. Через некоторое время оно определит судьбу нового шамана – какого-либо из своих потомков. Оно будет служить одним из его наследственных покровителей.

Большинство алтайцев называют сновидческое тело живого человека – Ула, а сновидческое тело, вышедшее из тела умершего – Суна. Видеть Суна могут только шаманы и ясновидцы, да ещё собаки, оповещающие о нём своим лаем. Ясновидцы видят Суна на далёком расстоянии как человека со своими особенностями его физического облика и одеяния. Но такое видение Суна-человека предвещает скорую гибель последнего. Суна играет роль только в загробной жизни. При смерти оно выходит из человека в виде пара. В загробный мир Суна отправляется после 40-ка дней обитания близ дома умершего.

Обобщая можно сказать: «Чтобы после смерти иметь Суна, надо при жизни развивать Ула». По даосским меркам данное достижение можно приравнять к Гуйсянь.

Суна может стать духом-хозяином определённой местности. Этих духов называют такими словами как «бурхан», «йяйык», «эзэн», «заян» и др., хотя каждое из этих слов часто употребляется и для обозначения любых других классов духов. Чтобы стать бурханом, надо ещё при жизни выбрать подходящее место (например, в лесу) и договориться с тамошними духами: не против-ли они того, чтобы после смерти ты слился с этим местом? Особо могучие шаманы сливаются с выбранным местом так, что изменяют там всю энергетику, превращая обычное место в Место Силы.

### **Уход по-тибетски**

#### **Об открытии Чистого Входа:**

Центр Безмолвного Знания, Чистый Вход, Золотой Проход, Божественная Дыра, Верхний Затвор, Теменные Ворота, Родничёк – так называют отверстия на макушке.

Когда оно раскрыто, становится очень легко покидать тело в полном сознании – достаточно закрыть глаза и сосредоточиться на этом отверстии. Можно чувствовать, что втягиваешь им что-то, вследствие чего шум в голове становится не похож на шум в ушах, затем следовать за этим звуком. Или просто вылетать через макушку.

Если ты успешно прошёл Врата Снотвоения, то открывать Чистый Вход нет надобности, ибо он уже давно должен был сам открыться. Но если этого не произошло или твой запас силы не позволяет тебе с помощью смерти перенестись со всеми своими телами в иное положение точки сборки или-же в 3-е Внимание, то можно открыть Чистый Вход, чтобы во время смерти осознанно покинуть плотное тело через него. Но смерти ждать не надо, надо открыть Чистый Вход ещё при жизни, когда ты полон сил и не болен.

Здесь дано 6 упражнений. Можно заниматься каким-либо одним из них, либо попробовать все и на основании личного опыта выбрать из всех лучшее.

Если в области Родничка образуется маленькое отверстие, то иногда вставляй в него кончик травинки – чтоб не разастало.

#### **Упражнения на открытие Чистого Входа:**

##### **1**

*Шаг 1.* представить себя в виде избранного божества.

*Шаг 2.* заставить все телесные праны слиться в копчике, либо в точке воли.

*Шаг 3.* представить красный слог А в точке воли, тёмно-синий ХУМ в сердечной чакре и белый КША в теменном отверстии.

*Шаг 3.* снизу поддать пранами по слогу А, как по мячику. Он подскочит и ударит слог ХУМ в сердечной чакре, а тот, в свою очередь, ударит по слогу КША в темени.

*Шаг 4.* созерцать обратный процесс: ХУМ опускается в сердечную чакру, А занимает своё место в точке воли.

Упражняться, пока появится небольшой волдырь на темени, ощущение зуда или пульсации. Так будет раскрыт Чистый Проход и во время смерти можно будет исполнить эту-же практику, чтобы через него выйти прочь и войти в другое тело.

##### **2**

*Шаг 1.* сесть в любую асану со скрещёнными ногами, ладони на бёдрах.

*Шаг 2.* представить и почувствовать как тебя обтекает твоё сновидческое тело.

*Шаг 3.* представить, что посередине твоего тела проходит сушумна – толщиной с пшеничную соломинку, и идёт от отверстия на макушке к точке на четыре пальца ниже пупка.

*Шаг 4.* в основании сушумны вообразить треугольник – белый снаружи и красный внутри, две его вершины направлены к почкам, а 3-я – к половому уду.



*Шаг 5.* вообразить, что внутри нижнего отверстия сушумны находится твой ум в виде белой буквы А, лучезарной по своей природе. Она выглядит ослепительно яркой и трепещущей, будто её колеблет легчайший ветерок. Сосредотачивайся на этом некоторое время.

*Шаг 6.* представить над головой белое или красное своё собственное тело.

*Шаг 7.* подтягивать воздух сверху и снизу и направлять его к букве А, надавливая на него сверху и снизу. Созерцая А таким образом, делай задержку воздуха.

*Шаг 8.* из сердца того твоего тела, которое ты представляешь над своей головой, вниз испускаются лучи света в виде крюков; они захватывают А и вытаскивают его наверх. Одновременно сделай движение поясницей, заставив подняться нижний воздух. Произнеси звук ХРИК и представь, что белая А входит в сушумну и выбрасывается вверх, приблизившись к отверстию на макушке. Затем снова направь воздух вниз, представляя, что А сопровождает его и останавливается в своём прежнем месте пребывания в основании сушумны. Повторяй эти действия как можно больше раз.

В заключение этих действий из сердца твоего тела, которое над головой, изливается поток сока мудрости и растворяется в А. Задержи дыхание и повтори всё это 7 или 21 раз.

Чрезмерное занятие переносом сознания может сократить срок жизни. Поэтому, чтобы продлить жизнь, применяют горшкообразное дыхание в сочетании с созерцанием изливающегося сока мудрости.

Признаки продвижения здесь таковы: на макушке образуется волдырь, над отверстием в ней ощущается зуд, из Золотого Прохода выходит капля гноя и крови.

### 3

*Шаг 1.* представить, что твоё тело является таким-же как у божества (можно представить себя каким-либо божеством).

*Шаг 2.* вообразить сушумну, простирающуюся от копчика и выше макушки на одну длину твоего тела.

*Шаг 3.* вообразить в сердечной чакре голубой слог ХУМ, сияющий всеми цветами радуги.

*Шаг 4.* выполнить задержку дыхания и использовать эту силу для резкого и быстрого поднятия ХУМа по сушумне ко крохотному отверстию в середине макушки, громко выкрикнув (можно мысленно) ХИК для усиления мощи подъёма.

*Шаг 5.* на мгновение задержать ХУМ у отверстия в макушке, после чего мягко и тихо произнести ГХА, с тем чтобы опустить ХУМ обратно в сердечную чакру.

*Шаг 6.* повторить 7 раз *шаги 4-й и 5-й*, затем сделать перерыв и начать всё заново.

*Шаг 7.* после нескольких повторений, семикратно выкрикнув ХИК, подобно выстрелу вывести ХУМ из тела и ввести в предполагаемое место сердца, как если-бы у тебя на голове стоял ещё один ты – в его сердце.

*Шаг 8.* мягко и тихо 7 раз подряд повторить ГХА, одновременно с этим возвращая ХУМ в сердечную чакру.

У того, кто будет проделывать это 4 раза в день, через несколько дней макушка станет сильно чесаться и «гореть», в её середине образуется выпуклость, из коей будет выделяться желтоватая жидкость. Это значит, что упражнение проведено успешно. После этого выполняй сие упражнение только 1-2 раза в месяц.

### 4

*Шаг 1.* в небе перед собой представить тело, состоящее из сияющего света. Можно подразумевать, что это какое-либо божество или просто совершенное воплощение истины и сострадания.

*Шаг 2.* сосредоточив ум, сердце и душу на призванном присутствии, помолиться этому светносному существу о том, чтобы ты был достоин открытия Чистого Входа и наилучшей жизни, а так-же о благоденствии всех живых существ.

*Шаг 3.* представить, что призванное тобой присутствие света настолько тронато твоей искренней молитвой, что отвечает тебе любящей улыбкой и посылает любовь и сострадание в виде потока лучей света из своего сердца. Когда они касаются тебя и проникают в тебя, то очищают тебя; ты видишь и ощущаешь, что полностью погружён во свет.

*Шаг 4.* представить, что плотное тело полностью растворяется во свете.

*Далее выполни одну из трёх разновидностей шага 5-го.*

*Шаг 5-1.* Тело Света, которым ты теперь являешься, взмывает в небо и нераздельно сливается с благим присутствием света. Как можно дольше оставайся в таком состоянии единства с этим присутствием.

*Шаг 5-2.* представить своё сознание шаром света, находящимся у сердца, который вылетает из тебя, подобно падающей звезде, и влетает в сердце присутствия, находящегося над или перед тобой. Там оно растворяется и сливается с этим присутствием. Как можно дольше оставайся в таком состоянии единства с этим присутствием.

*Шаг 5-3.* слить свой ум воедино с умом мудрости этого чистого присутствия, решив: «Мой ум и ум будды – одно».

Может возникнуть зуд на макушке, головные боли, появление прозрачной жидкости, набухание или мягкость тканей вокруг области Родничка – всё это признаки успеха.

### 5

*Шаг 1.* вообразить сушумну, протянувшуюся от копчика до макушки, подобно стеблю тростника, раскрывающегося на макушке.

*Шаг 2.* внутри сушумны, в сердечной чакре вообразить размером с горошину тёмно-синюю букву А, впечатанную в шары из света, со всеми цветами радуги.

*Шаг 3.* понять, что эта А есть ты сам, неразрывно вросли в это ощущение.

*Шаг 4.* пропеть А 108 раз и созерцать как шарик из сердечной чакры поднимается выше и выше и через макушку выходит.

*Шаг 5.* когда начнутся видения и когда решишь вернуть шарик обратно – всё это время петь А. Буква А поднимается по мере того, как ты её поёшь, её поднимает именно пение.

Если выполнять это упражнение 7 дней и ночей, то раскроется отверстие на макушке.

### 6

*Шаг 1.* 21 раз выполнить горшкообразное дыхание.

*Шаг 2.* сосредоточиться на душе (она в груди, где-то возле или между сердечной и горловой чакрами).

*Шаг 3.* очень громко (так чтоб можно было испугаться) мысленно крича ХИК, ХИГ или ХИИГ, тянуть душу на задержке дыхания по сушумне,



чтобы она вышла через отверстие в макушке. Когда душа над головой, должно быть ощущение, будто ты смотришь именно из той точки над головой.

*Шаг 4.* чтобы вернуть её вниз, надо петь КАН и тянуть её вниз.

Можно дотянуть душу до середины черепа и немного там подержать. Затем то поднимать её выше головы, то возвращать обратно. Чем меньшего размера воображена душа, тем легче её вытолкнуть.

## 7

*Шаг 1.* лечь на левый бок, подложив под голову ладони.

*Шаг 2.* ощутить 2 канала – один справа от позвоночника, а другой слева.

*Шаг 3.* сосредоточившись на пространстве под теменем, на вдохе (или на выдохе) поднимать прану через правый канал в межбровье.

*Шаг 4.* когда прана естественным образом будет восходить на выдохе (если поднимал на вдохе) через горловое сплетение, от дыхания правым каналом перейти к дыханию левым каналом, сосредотачиваясь на правой ноздре и на правой части туловища.

*Шаг 5.* когда прана достигнет межбровья, задержать её там на мгновение, а затем понемногу выдыхать в направлении теменной кости, как будто толкая её вверх с помощью силы выдоха и так пытаюсь освободиться и вскрыть затвор на макушке.

*Шаг 6.* когда затвор откроется и прана станет свободно течь через отверстие в макушке, необходимо войти в поток левого канала и направить его на вдохе через теменное отверстие как можно более вверх, за пределы тела. Когда Теменные Ворота широко распахнутся и сознание сможет покинуть телесные пределы, тогда прана, ранее наполнявшая дыхание тела, перейдёт во прану осознанного восприятия, соединяясь со вселенской праной.

### **О покидании плотного тела через Чистый Вход:**

Если осознание умирающего выйдет из плотного тела...

- ✓ через задний проход, то он родится в одном из адских миров;
- ✓ через половой уд, то в мире животных;
- ✓ через рот, то в мире голодных духов;
- ✓ через нос – в мирах людей и духов;
- ✓ через пупок – в мире богов желания;
- ✓ через уши – в мире полубогов;
- ✓ через глаза – в мире богов, имеющих форму;
- ✓ через верхнюю часть головы (на 4 ширины пальца выше полосы роста волос), то в мире богов, не имеющих очертания, Арупа;
- ✓ через макушку, то существо возродится в раю.

Однако, не забывай, что все эти названия весьма условны, и самое главное – пройти смерть осознанно.

Дождись признаков того, что смерть подступает к тебе. Если ты болен, то внимательно отследить время, когда болезнь ещё не поразит тебя и ты не слишком слаб, ибо если болезнь тяжёлая, то ничего не получится, каким-бы сильным ни было желание.

Чтобы покинуть тело, можно поступить так: закрыв все отверстия тела (для этого есть соответствующая асана в хатха-йоге), сосредоточиться на сердце, чтобы не мыслить, а прану остановить (переместить) в верхней части головы, удерживаясь в состоянии засыпания, произносить однослоговый ОМ, думая о своём божестве – так покидая тело, достигнешь высшей цели. Там, куда попадёшь, тебе может слишком понравиться, и если делаешь это при жизни и/или не имеешь достаточной отрешённости, то можешь не захотеть возвращаться.

Но могут выполняться и те-же самые упражнения, что описаны выше, только с некоторыми дополнениями. Во-первых: если хочешь попасть после смерти в какое-то определённое место (например: рай какого-либо будды), то сначала надо помолиться хозяину этого места и тем телом, которое находится у тебя на голове, представлять именно его. Во-вторых: нужно вообразить 8 ХУМов, каждый из коих закрывает один из 8-ми входов тела (2 уха, 2 глаза, нос, рот, гузно, половой уд), с тем, чтобы сознание не могло покинуть тело через эти места. Применяя горшкообразное дыхание, заставляют праны, осуществляющие свою деятельность во входах тела, удалиться оттуда, и направляют их в сушумну. Это должно быть сделано, чтобы перенос прошёл должным образом. Ты закрываешь 8 из 9-ти путей выхода сознания, оставляя открытым Золотой Проход. В-третьих: сушумну следует воображать сильно расширенной (тот, кто делает это не дождавшись признаков смерти, совершает самоубийство). И последнее: возвращать душу обратно в тело не нужно.

При окончательном покидании тела через Чистый Вход, вблизи его может выпасть пучёк волос или там будет ощущаться тепло, или будет виден пар около макушки. Если ты очень силён, то когда произнесёшь слог для покидания тела, все присутствующие рядом могут временно потерять сознание или кусочек кости вылетит из твоего черепа.

### **Упражнения на безболезненное покидание умирающего тела и перерождение в более высоком мире:**

Делать только тогда, когда, завершив труд, тебе назначенный, ты можешь пожелать уйти из этой жизни, перейти туда, где обитают Светила Утра, где живут они, как Дети Света; уйти без боли и без печали туда, где бесконечный Свет.

*Шаг 1.* лежать в покое, обратясь головой на восток и сложив руки на Источнике Жизни (солнечном сплетении).

*Шаг 2.* поместить сознание в местопребывание жизни.

*Шаг 3.* вращать его и разделить между севером и югом – часть послать на север, а другую на юг.

*Шаг 4.* расслабить захват на своей сущности.

И воспарит твоя искра серебрянная в высь и вперёд к Светилу Утра, сливаясь со Светом, едина со своим истоком. Там пламенеть она будет до тех пор, пока не будет создано желание. Затем возвратится на своё место в форме.

### **О переселении в другие тела:**

Кроме открытия Чистого Входа, если в этом чувствуется необходимость, можно переселиться в другое плотное тело. Если оно мертво, ты войдёшь в него и оживишь. Если оно живое, то было-бы правильнее сначала договориться с его обладателем – нужно-ли оно ему и не против-ли он отдать его тебе.

### **Упражнение на перерождение в другом теле с полным сохранением памяти о предыдущей жизни:**

*Шаг 1.* когда смерть стремительно приближается к тебе, не бояться и знать, что ты – господин Смерти.



Шаг 2. расслабить тело, не сопротивляться напряжением.

Шаг 3. поместить в сердце пламя своей Души.

Шаг 4. стремительно переместить его в основание треугольника, коий нужно предварительно расчувствовать в области копчика.

Шаг 5. на мгновение задержать его там, а затем двигаться к цели – месту между бровями, месту, где память жизни должна удерживаться в равновесии.

Шаг 6. удерживать пламя в основании мозга до тех пор, пока пальцы Смерти не сомкнутся на твоей Душе.

Когда пройдёшь через состояние перехода, память жизни должна пройти тоже, память обо всём будет сохранена.

### Уход по-тольтэски

Тольтэки достигают 3-го Внимания при жизни на Земле, и затем могут по желанию входить в это состояние когда угодно. Когда-же настанет время покинуть этот мир, они распахивают кокон навстречу накатывающей энергии смерти и позволяют её силе сместить свою точку сборки в какое-нибудь положение. И так каждый раз. Делали это обычно группами, заранее наметив место встречи во 2-м Внимании.

Приближение к такому Венцу Творения делится на 2 пути:

1) Путь Великого Путешествия – это когда ты продляешь жизнь физического тела всё дольше и дольше, а когда тебе это надоедает, навсегда уходишь во 2-е Внимание. Продлять жизнь в теле можно на сколько захочется, на сколько потребуется для выполнения поставленной цели или пока услышишь зов покинуть этот мир.

2) Путь Свободы – это когда ты продляешь жизнь физического тела лишь настолько, сколько тебе действительно необходимо (или вообще не продляешь), и в конце концов навсегда уходишь в 3-е Внимание.

Но безупречный маг, если захочет, то и из Миров 3-го Внимания вновь соберёт себя на Земле. Или сначала пройдёт Путём Великого Путешествия, а через бесконечно долгое время пойдёт Путём Свободы.

Считается, что Путь Свободы на Земле следует закончить путём агни-самадхи, распространив Огонь Изнутри до той степени, чтобы он буквально спалил физическое тело, преобразовав его в прану.

### Ритуальное самоубийство

Тяжёлые условия жизни, недостаток питания, неизлечимые болезни, дряхлость вследствие возраста – всё это привело к тому, что добровольная смерть стала у чукчей обычным явлением. Человек, желающий умереть, заявляет об этом другу или родственнику, и тот должен исполнить его просьбу. Такую смерть можно приравнять к обычному убийству, религиозного оттенка тут нет, т.к. отсутствуют спекуляции о том, куда вследствие такого деяния направится душа.

А душа может направиться к своим предкам, кои живут в одном из нижних миров... Итэльмены считают, что всё в мире зависит от самого человека и его удачи, и поэтому незачем верить в промысел божий, т.к. у богов свои дела, а у людей свои. Счастье они называют словом «асанг» или «цанг», для несчастья-же в их языке не существует обозначения. Счастливыми они считают тех, кто долго живёт и имеет всё в изобилии, когда-же кого-нибудь постигает неудача, они в этом усматривают непреложный признак близости его конца. А для того, чтобы не быть продолжительное время несчастным, у них допускается и даже советуется самоубийство как быстрый способ избавления от неудачи. Относительно того, что будет после смерти, они говорят, что те, которые были тут, на земле, бедны и нуждались, в преисподней будут богаче, богачи-же обеднеют, чтобы таким образом установилось некоторое равенство, ибо не все могут быть богатыми, а бедняки не должны на веки вечные оставаться бедняками. Итэльмены нисколько не боятся смерти, в прежнее время они охотно предоставляли себя живьём на растерзание псам, топились, вешались и многообразными способами налагали на себя руки с целью самоубийства, потому как верили, что в преисподней живётся намного лучше. К тому-же, там их встретит самый 1-й умерший итэльмен – Хаэч, и все их предки.

Душа может направиться на служение царю... Когда умирал шумерский правитель, подданные танцевали вокруг его тела, а затем принимали яд, дабы присоединиться к нему и продолжать служить ему в загробной жизни. В Египте и Китае подданные не всегда шли на такую смерть добровольно и их убивали или замуровывали живьём.

Ещё душа может направиться на служение божеству... Такая практика сохранилась у современных сатанистов. Сначала человек читает специальные молитвы, чтобы открылся портал в мир того демона, к которому он желает попасть. Когда портал открыт и из того мира вызван проводник, человек убивает себя ножом, и его душу забирают в тот мир. Или-же проводится парный ритуал, где желающий уйти ложится на алтарь, а другой маг вырезает на нём особые знаки и затем перерезает горло либо отрубает голову. В китайской секте Сан-Хо-Хой сначала вызывают духа, который перенесёт желающего в другой мир, затем желающему отрубает мечом постепенно все части тела, голову в последнюю очередь, затем всё это отправляется в топку, как символ очищения и перехода.

Или душа может быть пожрана божеством... Гримуары Культа Альяха прямо указывают, что быть пожранным таким многомерным существом как Басуры или хотя-бы кем-то из их Слуг, является величайшей честью, т.к. сим человек хоть как-то может привлечь к себе внимание таких существ, что находятся за пределами Земли и обладают невообразимым могуществом. Для многих пышных обрядов данной традиции даже требуется жертвенный хор, состоящий из людей, желающих принести себя в жертву такому существу. Примечательно, что при таких обрядах этих жертв не убивали жрецы, но их души, а иногда и тела, действительно поглощались Хищниками, вызванными из космоса.

А ещё душа может достичь освобождения... Адэпты японской буддийской школы «Шокушинбуцу» практиковали прижизненную мумификацию, что можно сравнить с постепенным, медленным самоубийством. В течение 3-х лет они придерживались строгой диеты из орехов и семян, активно занимаясь физическими упражнениями, дабы извести весь жировой запас. Ещё 3 года питались корой и кореньями, понемногу отравляя тело ядовитым отваром из смолы лакового дерева, которая вызывала частые рвоты и потерю жидкостей, а так-же делала плоть непригодной для пищи червей. По завершению всех приготовлений монах запирался в крохотном каменном склепе, с дыхательной трубкой и колокольчиком в руке, которым он подавал ежедневный знак, что он всё ещё жив. Когда колокольчик переставал звонить, склеп запечатывали, и ждали ещё 3 года прежде, чем вскрыть. Если мумификация прошла успешно, сидящего в позе лотоса монаха объявляли буддой и переносили в храм для поклонения. Но чаще находили разложившееся тело, свидетельствующее, что монаху не удалось достичь полного просветления в этой жизни, и кармический цикл придётся продолжить.

В предчувствии скорой смерти старик сочиняет Последнюю Песню, являющуюся исповедью, в которой он вспоминает прошедшую жизнь и подводит итог своему пребыванию на земле. Как только старик заканчивает её петь, он просит ближайших родственников задушить его арканом, чтобы оставшаяся ещё в теле сила помогла ему перейти через реку Энгдекит, отделяющую обитель живых (Средний Мир) от обители



мёртвых (для обычных людей – Нижний Мир, для шаманов – Верхний). На Чукотке этот обычай продержался до начала 20-го века, а в древности был свойствен многим народам.

Ацтеки считали всех своих богов мёртвыми, ибо они принесли себя в жертву для того, чтобы родился мир людей и чтобы люди могли в нём существовать. У майя самоубийство считалось подвигом и благородным способом смерти, сопоставимым с ритуальной человеческой жертвой и с воином, павшим в бою.

Иштаб, Иш-Таб, Иштак, Штабай – майянская богиня самоубийств. Считалось, что самоубийца обеспечивал себе прямую дорогу в «рай» - Тамоанчан.



Иштаб изображалась как труп с верёвкой вокруг шеи, ибо в поздние времена наиболее предпочтительным из способов самоубийства считалось повешение. На рисунках её глаза закрыты, что говорит о смерти. На одной из щёк у неё чёрный круг, что говорит об изменении цвета кожи из-за разложения.

Иштаб сопровождает самоубийц в царство вечного покоя. Некоторые исследователи полагают, что вера в Иштаб среди народов Центральной Америки специально готовила людей к совершению самоубийства, чтобы в жизни избежать болезни (аналогия с чукчами) или позора (аналогия с харакири у японцев).

Покончивший с жизнью во имя Иштаб не подвержен перерождению и не будет наказан – таков Закон Иштаб.

Желающий следовать Закону должен готовиться в течение времени, достаточного для наработки канала к Иштаб. Подготовкой может служить непрерывная медитация на Метку Иштаб (особый сигил, по понятным причинам здесь не приводится) или на изображение этой богини. Если канал открыт, должны возникать ощущения слёз из глаз, горести и горечи в горле, зелёной энергии в вишуддхе, и видения облика Иштаб.

Когда канал открыл и произведено собеседование с богиней, читается заклинание:

*Забери мою горе – мою плоть и кровь!  
А взамен позволь уподобиться духу в твоих чертогах!  
Милая Иштаб! Милая Иштаб!  
Прекрасная Иштаб! Чудесная Иштаб!  
Помоги совершить переход!  
Сбереги мой дух по дороге к Тебе!  
Ииш-ишш-таа-бб...  
...я иду...*

Затем надобно выпить особое ядовитое зелье, кое вызывает такое ВТО, что после выхода из тела, физическое тело умирает. Человек-же как душа и как тонкое тело сохраняет себя – именно сим такое самоубийство лучше обычного. Хотя, безусловно, годится лишь в крайнем случае, ибо стоит прожить эту жизнь полностью, не обрывая её, ведь при жизни в физическом теле можно достичь весьма многого. Чем позднее будет совершён уход, тем больше достижений можно обрести, чтобы подготовиться к нему.

### **Смерть во сне**

Обычные люди в своих снах бывают в тех-же местах, где и сновидцы. Разница лишь в том, что они могут попасть в гораздо меньшее количество мест, и они не осознаны. Поэтому они тоже могут умереть во сне по тем-же причинам, что и сновидцы. Причины-же могут быть такие:

- ✓ остановка сердца, здоровье подкачало, помирать пора;
- ✓ нападение некоего существа;
- ✓ подписывание договора с кем-либо, по которому у тебя в определённом случае могут забрать душу, т.е. подписать ты мог и раньше, а тот самый случай настал именно теперь;
- ✓ попадание в дальние места сновиденного мира, откуда не можешь вернуться самостоятельно;
- ✓ попадание во блудени (не путать с Блудениями Луггара или Сэта, здесь имею в виду просто строения в виде блуденей);
- ✓ попадание в такое место или время, где у тебя пропадает память о нашем мире и потому ты не помнишь, откуда пришёл, и не знаешь, что надо возвращаться.

Смерть во сне считается хорошей смертью, т.к. спокойна и без мучений. Однако, для сновидца такая смерть позорна, ибо, значит, не совладал с собой, раз умер в своей стихии – во снах.

### **Окончательное путешествие**



Когда человек умирает, у него есть выбор – последовать одному из двух путей:

- 1) *попасть в лапы к Орлу* – Смерть расщепит человека и от него ничего не останется;
- 2) *пролететь мимо Орла* – человек отдаст Смерти только конгломерат своих эмоций, а сам как энергия и осознание останется жив.

Во 2-м случае человек становится духом, быстрым по скорости восприятия. Духи живут невообразимо долго, но тоже умирают.

Когда умирает дух, у него нет такого выбора как у человека – дух может только умереть раз и навсегда. Поэтому, если человек при смерти не умер, а стал духом, о нём говорят, что он начал своё окончательное путешествие.

Причина смерти в том, что энергия смерти проникает в просвет. Если-бы у людей не было просвета в коконе, они-бы никогда не умирали. Просвет в коконе есть и у духов, но у них он другой, более устойчивый, потому они и живут дольше. Жить без кокона невозможно, т.к. нигде будет накапливать энергию.

Зная это, некоторые маги стремятся оттянуть начало окончательного путешествия, изыскивая способы бессмертия физического тела. А другие стараются растянуть время окончательного путешествия, наращивая себе массу в астрале, становясь всё более объёмными и сильными духами. Третьи-же изыскивают способы сохранения осознания, пуская на самотёк чередование окончательного путешествия с жизнью в физическом теле, т.е. осознанно чередуя время пребывания как в нирване, так и в сансаре.

## **Вторая смерть**

*Блаженны, кто нашли себя в час свой последний  
верными Твоему пресвятому велению;  
смерть вторая повредить им не сможет.*  
Франциск Ассизский

Обские угры считают, после смерти человека его йис (душа, способная выходить из тела по ночам) попадает в подземное царство Куль-отыра, где живёт ещё столько-же, сколько человек прожил на земле, а потом она начинает уменьшаться, превращается в водяного жучка и, наконец, исчезает совсем. По представлениям ацтэков, душа, попавшая в Миктлан (Царство Мёртвых), живёт там 4 года, после чего исчезает навсегда. Этим верованиям есть вполне объяснимые обоснования...

После смерти физического тела начинают распадаться и тонкие оболочки человека, в том числе и сновидческое тело. Они умирают значительно медленнее, чем физическое тело, но всё равно умирают. Когда разрушается сновидческое тело, это называется второй смертью. Однако, если человек сразу-же войдёт в новое тело или будет забран в мир какого-либо божества, второй смерти не случится.

## **О Сновидящем и Очертании**

Наш мир сновидится, мы – чьё-то сновидение. Тот, кто сновидит наш мир, - он и правый, и левый, и крайний. Правые – это ядро мира сновидений, левые – ближе к краю.

Мы живём в этом мире, значит: мы не можем быть с ним не связаны, мы и мир взаимодействуем. Но на 90% мы работаем каждый на себя.

Сначала нужно осознать, что мы в сновидении, и только потом мы сможем выйти из сновидения.

Существо, сновидящее наш мир, огромно, оно находится в запредельной яви.

Миры в наших сновидениях живут, пока мы сновидим. Когда просыпаемся, они сворачиваются, как точки, как очень маленькие сгустки силы, из которых вновь может развернуться мир. Внутри этой яви есть свои законы. Весь мир – это огромный сгусток силы. Значит и тело – это сгусток силы.

Очертание держит тело. Когда уйдёт очертание, человек станет сгустком силы.

Очертание можно создавать самому, оно держит мир связи. Очертание можно использовать как источник питания, для запуска различных механизмов.

Происходит постоянное изменение Очертания. В чём-то оно остаётся неизменным, а в чём-то постоянно меняется. Перед концом маг будет сбрасывать Очертание и освобождать свои силы.

Можно накапливать силу иначе – в Земле. Но таким образом твой источник питания будет находиться в земле, и ты никогда не сможешь далеко оторваться от Земли. Можно оставить свою матрицу в Земле, и тогда твоё осознание будет продолжаться, пока жива Земля. Или оставить её где-либо ещё, и тогда осознание будет продолжаться соответственно. А можно перемещать свою матрицу вместе с собой, тогда ты сам отвечаешь за себя, придётся много сражаться...

Очертание можно отбрасывать в Землю, можно рассыпать на частицы – не столь важно как именно. Можно оставить Очертание в любой миг, оставить сведения о нём, или не оставлять. В тебе должно образоваться некое ядро, тогда даже если Очертания не будет, силы не разойдутся в стороны, будут держаться вместе.

Управляет всем осознание, но через Очертание происходит действие силами. Осознай силы как силы и высвободи силу.

## **Нравоучение**

Куда идёт странник? Никуда. Где он идёт? По Пути.

Все Пути ведут никуда.

Если Путь ведёт куда-то, то он ведёт в несвободу. Странник-же ищет свободы.

Что такое свобода? Никто не знает...

Но если человек заключён в кокон, Земля заключена в кокон и всё остальное тоже чем-то ограничено, а настоящий витязь встретится с препятствием, перешагивает препятствие, предоставляя всем воякам воевать с самими собой, то вообще-то нет смысла разрушать свой кокон, ведь после его разрушения перейдёшь в кокон Земли и так далее – из несвободы в несвободу. Перейдя в Сновидческое Внимание, твоё восприятие расширяется, и по сравнению с 1-м Вниманием, это свобода. Но потом ты переходишь во 2-е, а затем в 3-е Внимание, и оно, по сравнению со 2-м Вниманием, ещё большая свобода. И так постоянно ты расширяешь своё восприятие, но ты при этом всё время приходишь куда-то, а "куда-то" – это несвобода. Даже если при этом ты ничего не разрушаешь, а только преобразуешь или переносишь, всё равно приходишь "куда-то".



Думая так, возникает вопрос: "А не найти-ли мне некий Источник? Ведь появился-же я здесь от куда-то? И не вернуться-ли мне в Источник? Может, именно там будет свобода?". Нет, её не будет и там. Тем более, что Источник – это Орёл. Зачем возвращаться в Источник? Когда путник после долгого странствия возвращается домой, он оседает там, заводит семью, детей, а это ничем не лучше самоубийства. Но чем ещё заняться дома? Дома скучно! Ведь и сын уходит из отчего дома, дабы жить самостоятельно, не завися от отца. Значит: не надобно возвращаться. Да это и не имеет смысла, ведь по сути-то: где обрёл осознание, там и есть твоя родина, ведь обретение осознания равносильно 2-му (настоящему!) рождению. Если ты сохранишь осознание будучи внутри Орла, тебе там быстро надоеет, ты заскучаешь, ибо какой смысл возвращаться Домой тому, чей Дом есть Странствия? И опять-же: Источник – это "где-то", это "прийти куда-то", это "место".

Что-же такое Свобода? Может быть, это непрерывное осознание. Непрерывное осознание, не смотря на то, куда попал, куда пришёл, где находишься, куда собираешься, что делаешь, что думаешь, кем являешься... Непрерывное осознание – это жизнь. А если ты ни к чему не привязан и можешь жить при любых условиях, то разве ты не свободен?

Иди куда тебе угодно – это Путь Странника. Но будь свободен – это Путь.

Использованные труды:

1. «Дикое Знание»
2. «Вайдурья-онбо»
3. Т.Норбу, «Белый парус»
4. Н.Н.Ринпоче, «Йога сна и практика Естественного Света»
5. Т.В.Ринпоче, «Тибетская йога сна и сновидений»
6. ЧОМ, «Даосская йога Сновидения»
7. Б.Челеро, Э.Нима, «Сон Змеи»
8. И.Скоморох, «Первая Ведогонь»
9. Ч.Вэбстэр,
10. Р.Брюс, «Астральная динамика»
11. Р.Монро, «Путешествия вне тела»
12. П.Гарфилд, «Осознанные сновидения»
13. К.Хэрэри, П.Вэйтрауб, «Ясные сны»
14. Г.Бореев, «Сознательные выходы из тела»
15. В.Соло, «Учебник выхода в астрал»
16. М.Радуга, «Школа внетелесных путешествий»
17. И.Трушков, «Ночная реальность»
18. М.Форчун, «1-е Врата»
19. Равэнна, «2-е Врата»
20. OlgaR, «Эхо сновидений»
21. Д.Л.Катц, «Искусство ясновидения и исцеления»
22. А.Медведев, «Ученик чародея»
23. А.Медведев, «Иллюзион»
24. К.Кастанэда – все книги и мн.др.

Данная книга предназначена для свободного распространения в сети на том условии, что никто не будет ничего в ней править, а так-же не будет дополнять или вырезать. На этих-же условиях возможно цитирование, издание и перевод на любой язык без согласования с автором.

Автор оставляет за собой право редактировать и дополнять данное сочинение. С последними версиями всех книг автора можно ознакомиться на сайте <http://snobdenie.ucoz.ru/>

Для связи с автором можно написать письмо на [snobdenie@yandex.ru](mailto:snobdenie@yandex.ru) или воспользоваться формой обратной связи на указанном сайте.