

Михаил Радуга
Кира Вандер

Осознанные Сны для ленивых 2

ЧИТАТЬ ПЕРЕД СНОМ

ПРАКТИЧЕСКИЕ ОПЫТЫ
ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ

Осознанные сны для ленивых. Книга 2

Михаил Радуга, Кира Вандер

А также: Екатерина Паюл, Наталья Страхова, Дмитрий Клиновицкий, Алексей Солин, Надежда Крылова, Мария Осина, Ангелина Петрова

Обложка: Екатерина Паюл

ИСТОРИЯ КНИГИ:

Первая книга («[Выход из тела для ленивых](#)») была создана на основе одной [ветки форума](#), где практики фазы делятся своими первыми опытами. А вторая часть на этот раз была основана на отборных отчётах всего лишь одного [онлайн-курса М.Радуги](#). Опытов было много, и нам хотелось сохранить хотя бы небольшую их часть, чтобы они были примером для других.

ИНСТРУКЦИЯ:

Просто читайте опыты из этой книги перед сном! Ваше подсознание запомнит паттерны, и вы получите повышенные шансы пережить осознанное сновидение или выход из тела в ближайшую же ночь.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

Метод осознания во сне	4
Непрямой метод	101
Прямой метод	151
Весёлые случаи	180
Как прокачать свою практику?	199

Метод осознания во сне

Краткая справка:

Суть метода — вход в фазу через сон, то есть осознаться во сне (осознанный сон). Главное здесь — это понять, что ты спишь во время сюжета сна.

Основные техники:

- 1. Развитие сновидческой памяти.** Очень важно для тренировки данного метода развивать сновидческую память. Самый простой способ — это записывать все свои сны. Чем больше сновидений мы запоминаем — тем больше вероятность, что сознание будет включаться в процессе сна. Полезно будет вспоминать свои предыдущие сны перед каждым засыпанием.
- 2. Анализировать своё поведение во сне.** Делать акцент на абсурдных, бредовых для себя ситуациях уже после пробуждения. Заострять внимание своего сознания на «неправильных» событиях в ходе сюжета сна.
- 3. Картография сновидения** — зарисовывать местность сюжета сна. Вспомнить не только ситуацию, но и где это происходило. Чем больше деталей будет запечатлено, тем легче будет связывать сны между собой не только по сюжету, но и по локации.
- 4. Намерение на засыпании.** Очень важным моментом является твёрдая убеждённость в получении результата. Чётко проговорить себе: «Я сегодня осознаюсь во сне». Поможет в этом пункте — интересный план и важная личная цель. Вас должна цеплять сама идея своей задумки, и вы должны гореть ей.
- 5. «Якоря» в течение дня.** Создать привычку в течение дня анализировать происходящие события на реальность при виде определённых вещей. Самая базовая техника — это руки. При виде рук спрашивать себя: «Не сон ли это?». Вместо рук может

быть всё что угодно: часы, цвет (например: любой предмет зелёного цвета), кружка кофе или локация. Совсем простое действие на первый взгляд — на деле помогает создать в нашем сознании более критический подход к анализу происходящей ситуации. В очередной раз, когда будете спать, то во сне при виде «якоря» — вы моментально начнёте оценивать происходящие события.

6. Намерение и настройка после утреннего прерывания сна.

Отложенный метод осознания во сне очень эффективен. Необходимо встать по будильнику за 2-3 часа до финального пробуждения, пободрствовать немного, думая о желании осознаться во сне и вспоминая предыдущие сны, а также свой план на ближайшее осознанное сновидение. Возможно применение различных техник - настроек. Далее нужно просто заснуть и ждать, когда придёт осознание посреди сюжета сна.

Все перечисленные техники отлично работают вместе. Выполняя каждую из них, вы значительно увеличите свои шансы на получение такого волшебного входа в фазу, как осознанный сон.

(Подробно метод описан в [учебнике](#) и [видеокурсе](#))

Ульяна



Шла по улице в плотной толпе, облизывая кастрюлю из-под оливы. Через некоторое время оказалась в незнакомых помещениях. Момента осознания не помню. Есть ощущение, будто оно уже бывало на протяжении сна. Мне помнилось, будто я для удержания ощупывала попадающиеся мне салфетки и думала, что это глупая привычка.

Комната была обита деревянными панелями, освещение было из окон электрическое. Взгляд был с особым характерным плавающим ощущением, я опасалась резких движений. Про зеркало вспомнила, и тут же увидела его стоящим на полу у стены: без рамы, самое простое, метровой высоты. Увидела, что на мне только чёрные колготки. Затем я наклонилась, чтобы увидеть своё

лицо. Оно было обычное, а волосы были собраны и немного растрёпаны.

Наклонившись, почувствовала потерю равновесия и медленно завалилась на стоящие рядом кресла. Физически ощущала себя будто пьяная, но соображала нормально. Подумала, что надо мне покружиться. Я собиралась таким образом углубиться и сменить обстановку. Одновременно помнила, что надо ещё что-нибудь съесть, но не была уверена, что смогу найти еду в другой обстановке, поэтому решила воспользоваться имеющейся. Пошла на кухню. Входы везде были широкие, коридоры просторные, много дерева — очень уютно всё. По пути привязалась мысль про ощущения ненадёжности моего состояния, и я проснулась, так и не завершив план. Хотелось попробовать вернуться, но пора было вставать.

Ошибки: нет углубления, мысли о фоле.

Элина



Сегодня осознала себя во сне. Сначала был сон, в котором я реализовывала свою цель. Планировала увидеться с определённым человеком. В обычном сне я с ним вдоволь наобщалась на нужные мне темы. В ходе сюжета я поняла, что всё слишком хорошо, чтобы быть реальностью. Неожиданно этот человек превратился из мальчика в девочку. Меня навело на мысли, что всё нереально. А само пространство сна было довольно чёткое и реалистичное. Я спрашиваю у собеседника: “Это сон?” Он отрицал.

Я решила сделать тест на реальность. Увидела насекомое в виде чёрной коровы, размером с пол-ладошки, и мысленно стала ею управлять. Она подчинилась моей мысли. И я убедилась, что всё вокруг — сон. После чего стала осознанно

разговаривать с этим человеком. Пообщалась недолго, потом вышла из фазы, и обратно уже не попала. Было почти двенадцать дня. Я довольна своим опытом, потому что выполнила свою цель.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, короткий план действий, нет попытки повторного входа в фазу.

Надежда



Ночью снится двор нашей старой квартиры, где я жила в детстве. Там качели. Я стою и смотрю на качели, и они начинают раскачиваться. Я удивилась, вроде никого нет, тогда почему они качаются? И начинаю взглядом их останавливать. Качели остановилась, и я вспомнила про опыт другого участника. Был момент, что кто-то спорил с деревьями¹, а я тут качели взглядом останавливаю. И в этот момент поняла, что это ведь сон! Я стала проверять. Отрастила шестой палец. Когда палец вырос, испытала чувство волнения от необычного состояния.

Дальше вспомнила про углубление, мне надо было ещё дойти до зеркала и что-то съесть. Снова обратила внимание на старые качели. Я видела все трещинки на краске. Каждую чуть ли не изнутри увидела. Но дело даже не в том, что они подробно

¹ Речь об опыте Ивана в главе “Смешные случаи”.

видны — сама суть, что всё это реально там существует! У меня такие яркие и долгие осознанные сны не часто бывают, поэтому восторг переполнял! Очень всё чётко смотрелось.

Потом я повернулась и увидела магазин, который в реальности находится чуть дальше. Я направилась к магазину, нагибая деревья взглядом. Удлиняла и укорачивала ту дорожку, по которой иду. Просто взглядом! Я балдела от этого всего. В магазин зашла целенаправленно, там взяла шоколадку и стала её есть. Я откусила обычную шоколадку "Алёнка", но ощутила вкус швейцарского шоколада, который никогда не пробовала. Я к тому, что вкуснее ничего не было в тот момент. Это просто был нереальный кайф!

Потом я вспомнила про зеркало. Шоколадка куда-то делась. Я не помню, куда её положила: на витрину или просто в сторону. Подошла к витрине, там было большое зеркало. В реальности его там нет, но во сне я точно знала, что оно там есть. Зеркало действительно там оказалось. В нём я увидела себя немного другой. Отражение было похоже на монстрика. Всё расплывчато. Я поняла, что уже ухожу в сюжет и стала рассматривать дверь у выхода. Она стояла как-то отдельно, что меня повеселило. Потом погрузилась в обычный сон.

Ошибки: вовлечение в сюжет, нет удержания.

Надежда



Днём легла спать сильно уставшей, желания фазить не было, так как очень хотелось спать. Завалилась в районе двух часов дня и уснула. Приснилась квартира моей крёстной. В квартиру заходит бабушка с кошкой на руках, и тут меня озарило: “Это ведь сон! Не может такого быть!”. Бабушки нет уже два года, и кошек она на дух не переносила. А если моя кошка сбегала, то она никогда её не возвращала, даже если встречала в подъезде. С кошками я всю жизнь вожусь, а бабушка меня всегда за это ругала. Кошка тоже уже умерла. Во сне я увидела несоответствие.

Уже давно, когда что-то из разряда необычного происходит, я непроизвольно думаю — а не сон ли это. Тут бабушка с кошкой, и их уже нет в живых. Меня не смутило, что они живые. Сигналом для проверки послужило несоответствие фактов: бабушка с кошкой на руках, которую она не любила!

Именно в этот момент я начала оглядываться и поняла, что это сон.

В квартире всё выглядело по-другому, как было лет десять назад. Я моментально прошла в комнату и принялась срочно придумывать план действий. Совсем не была готова к такому повороту событий. Тогда я решила пройти сквозь стену и ощутить аромат духов, которые мне нравятся, как это будет во сне. Сквозь стену пройти не получилось. Думаю, это потому, что начала углубляться, рассматривая окружающее пространство и ту самую стену. Видимо слишком сильно её стабилизировала.

Тогда перешла на духи. Аромат почувствовала, но он был слишком ярким и скорее отталкивающим, не соответствовал реальному. При этом он сразу исчез, как только я закрыла флакон. А когда снова открыла, не поднося к носу, снова появился. Цитрусовый неприятный аромат появлялся и исчезал как по щелчку пальцев. Флакон появился за спиной на столе, как только я о нём подумала. В реальности аромат очень тонкий и приятный. Закончилось всё сомкано. Я задумалась об аромате духов и сразу проснулась. Уснуть больше не получилось. Но я и не старалась, ведь надо было уже вставать.

Ошибки: нет удержания, вовлечение в сюжет, нет заранее подготовленного плана действий.

Илья



Получилось осознаться во сне, но сам сон не вспомнил. Осознался и сразу подумал о плане. Сначала решил найти зеркало. В этот момент я стоял в полумраке. И меня, как будто стоя, перенесло к зеркалу сбоку — оказался в квартире у бабушки. Отражение в зеркале соответствовало реальному.

По плану надо было поесть. Зашёл на кухню, открыл холодильник, а там пусто. Начал всматриваться — ничего. Закрыв дверцу холодильника и вспомнил вкусный холодец, который готовила бабушка, открыл дверцу и снова увидел его. Взял холодец и начал всматриваться, чтобы его разглядеть и покушать. Это всматривание заняло какое-то время и сознательные усилия. Затем всё начало растворяться, и я стал просыпаться.

Так что поесть не получилось, и до основной цели не дошёл. Детализация была неплохая, но только тех объектов, на

которые я смотрел. Вокруг была серая дымка и терялась резкость. В обычных снах яркость и детализация обычно выше.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, пассивность действий, нет попытки повторного входа в фазу.

Кира



Отбой в 00:00, прерывание сна на 08:30. На прерывании сна поставила намерение осознать себя во сне. В течение шести минут делала настройку в виде выполнения сенсорно-моторной визуализации — зарядку на крыше дома. Активно размяла всё фантомное тело.

Началась череда ярких снов. Снился зоопарк с аттракционами. Я захотела покататься на машинках и осознала себя во сне, так как вспомнила, что машинок там уже давно нет. Осознавшись, начала трогать и рассматривать машинку. Она была похожа на кроссовок. Одной из целей, ради прикола, было зеркало. Сразу заглянула в зеркальце над лобовым стеклом. Стекла не было, а зеркальце было. Моё отражение на 100% соответствовало реальности. Потом начало меняться.

Осознанный сон закончился по моему желанию. Но далее по сюжету осозналась снова, когда лезла в клетку с мышами за

кошкой. Выполнила ещё три цели: позвала нужного персонажа и выдернула его за руку прямо сквозь стену. Поговорили о сюжете моей будущей книги. Он рассказал, что должно быть дальше в главе. Под конец полетали с ним. Все цели закрыла.

Ошибки: нет.

Татьяна



Обычно фаза происходит через осознание во сне, когда после двух часов бодрствования ложусь на час поэкспериментировать в 08:00. Поняла, что во сне, когда увидела одноклассницу, которую давно не видела, и не могла бы увидеть сейчас. Начала тереть руки и рассматривать их.

Всё происходило внутри здания, освещение во сне было тусклым. Руки я видела как в компьютерной игре — не очень реалистично. Я сказала себе, что за моей спиной находится зеркало. Повернулась и подошла к нему. Планировала перед зеркалом воздействовать на мозг рукой, с целью усилить память и аналитические способности. Но дотронулась пальцем до лба и не увидела никакого «свечения» мозга...

Я рассердилась и оскалилась на своё отражение. Отражение было чуть менее реалистично. Когда я оскалилась, появились чёрные круги вокруг глаз. Решила идти дальше, но малость засуетилась, поэтому резко выкинуло из фазы. Зачем-то

открыла глаза. В прошлых осознанных снах я чувствовала медленные возвращения, и мне удавалось задержаться техникой удержания — всматриванием. Повторно попасть в фазу уже не получилось, потому что не смогла уснуть.

Ошибки: недостаточное углубление, нет удержания.

Руслан



После прошлых неудачных попыток прямого метода, когда не мог уснуть, решил попробовать непрямой метод. Не вставая по будильнику, а просто настраиваясь на выполнение техник. В результате поймал момент пробуждения и начал делать визуализацию рук, комбинированную с плаванием и силовым засыпанием. И уснул.

Во сне понял, что сплю. Я пылесосил ковёр, рассматривая мусор, так и углубился. Но все ещё не был уверен, что это фаза. Посмотрел на руки и увидел шесть пальцев, тумблер щёлкнул — точно фаза.

Забыл все цели, только хотел переместиться в одно место из прошлого. Кинулся в стену с закрытыми глазами и очутился в помещении, но совсем не там, куда планировал. Продолжил

углубляться, ощупывая и рассматривая структуру стен. Попробовал снова переместиться, прыгнув в стену. Опять помещение, и снова не то. Там ходил и всё рассматривал, но забыл снова углубиться. Вернулся в тело. Повторно выходить не стал, так как хотел запомнить удачный опыт. Больше заснуть не удалось.

Ошибки: недостаточное углубление, нет удержания.

Зинаида



В обед получилось попасть в фазу через осознанный сон. Летела вдоль гор — месяца четыре не испытывала эти чувства. Отделилась тяжело и перестала чувствовать тело.

Посмотрела на руки: увидела всё до мельчайших подробностей, было шесть пальцев. Поняла, что я в фазе! Закрыла нос и дышала свободно. Ещё раз сделала тест на проверку реальности. Трогала себя и потолок. Пройти сквозь потолок не смогла, но видела внутри под натяжным потолком провода и структуру. Вспомнила про зеркало, нашла маленькое зеркальце и увидела себя с красными глазами. Внешность начала меняться. Я стала стройнее, что очень обрадовало, так как в последнее время набрала лишний вес.

В холодильнике не нашла, что хочу съесть. Взяла колбасу, которую не ем давно, но знала, что в фазе можно. Вкус не

понравился. Тут меня вызвали по селекторному звонку. Звонок оказался ложным, и я вернулась в тело. Больше попасть в фазу не получилось. Не хотелось возвращаться в реальность, возможно из-за проблем. Боюсь, чтобы не затянуло. Я же мама!

Ошибки: нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу, мысли о физической реальности.

Людмила



У меня сегодня получилось попасть в фазу! Осозналась во сне. Поняла, что это сон, и сразу картинка стала яркой и красочной! С радости побежала и почувствовала, что освободилась от тела. Нашла зеркало, потрогала. Смотрю и вижу себя неестественной.

Потом нахожу окно, прыгаю с большой высоты. И такое блаженство! Ныряю в воду. Там дышу свободно, кувырки, сальто и всё такое. Начинаю прыгать в воде, как спортсмен на батуте: со всеми пируэтами, сальто и оборотами. Резвилась в воде, как в детстве. Легла на дно, и меня подняло к поверхности. Вижу свет, пытаюсь опять побежать, но уже не получается. Понимаю, что вышла из фазы.

**Ошибки: недостаточное углубление, нет удержания,
короткий план действий, нет попытки повторного входа в
фазу.**

Кира



Сегодня решила сделать перерыв в практике, так как были дела на утро. Помню четыре ярких сна: два до прерывания сна и два после. В конце третьего сна я была в спортзале, искала свои ключи. Стала подтягиваться на турнике, смотрю — под потолком висят очки. “Ага, вот они!” — обрадовалась я. То, что в начале сна было ключами, теперь стало очками. И продолжила подтягиваться, считая повторы.

Поняла, что в реальности, потому что столько раз подтянуться не могу. От этой мысли тут же проснулась. Забыла, что запланировала выходной, и начала изо всех сил представлять, как не останавливаясь продолжаю подтягиваться. Ощущения очень быстро вернулись, а следом и картинка спортзала. Но теперь я уже не подтягивалась, а жала штангу от

груди. На груди стоял тяжеленный уют, который никак не позволял встать. Я сообразила, что это кот спит на мне. От мысли о реальности тут же выбило. Возвращаться не стала, так как уже помнила про выходной и не имела плана.

Ошибки: нет заранее подготовленного плана действий, мысли о физическом теле.

Татьяна



Ночью было осознание во сне. Иду по офису коридора, смотрю на ноги: я в костюме, в узких брюках, цвет которых мне не нравится. Заглядываю в двери и не нахожу то, что хотела увидеть. Поворачиваю налево: в офисной комнате у коллег застолье. У порога комнаты прилегла на гальку с мыслью, что надо лечь неудобно. Вдруг кто-то запускает детскую машинку по коридору. Машинка едет и, доехав до стены, заезжает на стену. В этот момент поняла, что я во сне.

Встала, закрыла нос и вдохнула. Подошла к застолью с целью принять таблетку, но таблеток не оказалось. Стол скудный. Поела маленькие кусочки хлеба. Запланированные три цели не выполнила — уснула.

Ошибки: нет углубления, отступление от плана действий, пассивность действий, нет удержания, вовлечение в сюжет.

Любовь



На засыпании перебирала в уме цели, которые планировала закрыть. Вспоминая о важности намерения, расслабилась и не заметила, как моё сознание уплыло и зависло вместе с телом. В этот момент границы реальности растворились, и я увидела интересные статуэтки, стоящие на открытой полочке у стены. Приблизилась взглядом и заметила маленького светлого дракончика. Он вдруг ожил и зашевелился. Был очень смешной, неуклюжий и улыбался. Дракончик шустро побежал по полке.

Я поняла, что нахожусь в фазе. В этот момент моё тело помчалось вслед за ним. Дракончик быстро скрылся, перелетев в открытую дверь комнаты. Но за пределы комнаты я выбежать не успела, потому что меня остановило моё же собственное тело, лежащее на кровати. В тот момент я почувствовала раздвоение сознания: оно (или они) как бы разговаривали молча между собой.

Я очнулась, пришла в себя и была поражена, насколько быстро всё произошло. Потом заснула, снились интересные сны, но я их не запомнила.

Ошибки: нет разделения при рабочей технике, нет углубления, отступление от плана действий, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Любовь

(продолжение)



Засыпала с намерением и осозналась во сне. Целью были зеркало и еда. Это был не первый сон за ночь. Передо мной было разложено много всякой еды в красивых тарелках. И на одной из них лежали два пельменя или вареника. Вдруг они сами приподнялись, и в тарелке под ними появился просто огромный пельмень, размером с большой чебурек. Именно его форма меня и удивила, я поняла, что в фазе. Но не смогла справиться с эмоциональным удивлением, хотя волнение было не сильное. Меня выбросило в реальность, поэтому еду попробовать не успела.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Любовь

(продолжение)



Снились интересные сны. Проснувшись, я сразу набросала на листе бумаги маячки. Это уже прогресс, потому что стала запоминать больше снов. Попала в несколько локаций, в одной из которых осозналась. Перед сном я загадала то, что потом и произошло во сне. Я находилась на берегу со своими родными: сестрой и детьми.

Где-то за невидимым экраном чувствовала свою маму, хоть и не видела. Мы ходили по песчаному берегу, чистая вода нежно ласкала наши ступни. Реальность зашкаливала. Видно было каждую песчинку и пузырьки на воде от волн. Мы разговаривали и обменивались мнениями. Потом сменилась локация, и началась подготовка к свадьбе. Было лето.

Ошибки: нет углубления, пассивность действий, нет удержания.

Любовь

(продолжение)



Я проснулась, но поняла, что в состоянии ещё понырять в фазу, сцепила руки и оказалась там. Находилась в знакомом помещении и смотрела на действие. Неожиданно появился Путин В. В. и его «ребята». Я наблюдала разгоревшиеся страсти в стиле “Джеймса Бонда”, но происходящее мне не понравилось. Тогда я попробовала изменить ход событий. Постаралась их успокоить и примирить. Когда они меня услышали, то пропали.

Ошибки: нет углубления, нет заранее подготовленного плана действий, пассивность действий, нет удержания, вовлечение в сюжет.

Любовь

(продолжение)



Снились разные, очень чувственные сны. Намеревалась понять ситуацию. Осозналась, когда увидела знакомого учителя. Мы поговорили о будущем развитии событий, а также встретили нескольких научных работников. С оппонентом и его друзьями обменялись мнениями, но к согласию так и не пришли. Также была ещё одна важная встреча, которую потом не смогла вспомнить. Я проснулась и сразу стала записывать, что-то вспоминая. И вдруг раздался телефонный звонок, на который я не ответила. Состояние было очень тугое. Тогда я поняла, что это была фаза, и записывала я во сне. Ложное пробуждение.

Ошибки: нет углубления, нет заранее подготовленного плана действий, пассивность действий, вовлечение в

сюжет, нет попытки повторного входа в фазу, нет теста на реальность на ложном пробуждении.

Алёна



Я так рада! Получилось осознаться во сне. После утреннего пробуждения ушла в другую комнату и уснула на софе. Заметила, что по утрам у меня более чувствительный сон. А мой муж, если начинает ворочаться, то вечно меня будит, что ужасно раздражает. По этой причине я долго не могла расслабиться. Либо просыпалась окончательно, либо глубоко засыпала.

Осознаться во сне получилось очень иронично — увидела мужа, открывающего дверь, чтобы попить воды. Он рассказывал мне какую-то шутку между делом. Я ужасно разозлилась и собралась высказать ему всё, что о нём думаю, ведь он знает о моём челлендже со сновидениями. Но отделалась просто злобным 'убирайся'. Когда он исчез, меня осенило задать себе вопрос: "А не сплю ли я?". И посмотрела на руку — и о чудо, я поняла, что это сон!

На радостях взлетела с кровати. Потом стала ползать по полу, ощупывая его, чтобы углубиться. Помчалась к зеркалу. Трудно было справиться с темнотой, и сколько бы я не включала свет выключателем — он не работал, пока я не сказала со злостью: “Свет!”. И свет появился. Я увидела себя в зеркале — в принципе без особых чудачеств, просто непричёсанную. Меня так забавляет, что в фазе можно управлять действиями с помощью мыслей и эмоций! Ещё успела выполнить одну простую цель — передать сообщение брату. И была невероятно собой довольна, но меня выбросило.

**Ошибки: нет удержания, нет попытки повторного
входа в фазу.**

Анастасия



Осозналась в сюжете перед тем, как выпрыгнуть из окна. Приземлилась на лестницу. Сразу дала команду на запоминание, так как память сновидений слабая. Реалистичность фазы была 60-70%.

Начала техники углубления сразу, пока спускалась с лестницы: тёрла руки в перчатках, трогала перила с выбоинами. Затем начала искать зеркало. Оно появилось сбоку, что для меня непривычно, так как обычно фаза стабильнее. А тут два зеркала сразу. Посмотрела — ничего нового не увидела. Часто смотрю там в зеркало.

Бросилось в глаза кафе, как будто оно всегда там было. В итоге попробовала то, что было в тарелке — консервированный

горошек. Вкус слабее чем в реальности, хотя тактильные ощущения похожи. Полагаю, это из-за того, что фаза была не яркая, даже после углубления. Окончилась пробуждением.

Ошибки: нет теста на реальность перед опасным действием, скучный план действий, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Владимир



Принимая ванну, заметил странное поведение воды и отсутствие крана. Осознался и вспомнил план действий. Посмотрел на своё отражение в воде — всё чётко, как в реальности: отражение лица и рябь на воде. Даже в реальности отражение не такое яркое, как в фазе. Обратил внимание, что когда приподнялся в ванне — вода вместо того, чтобы опуститься, стала прибывать и переливаться через край ванны.

Заинтересовался и решил поэкспериментировать с водой. Несколько раз встал и сел в ванне, отлично углубился. Реалистичность была чуть выше 100%. Сбивало с толку, откуда прибывает вода, и почему не работает перелив. Развлекался с водой около минуты. Когда подобрался вплотную к переливу и хотел открутить декоративную крышку — случился фол.

Сразу стал делать техники.

**Ошибки: пассивность действий, вовлечение в сюжет,
нет удержания.**

Владимир

(продолжение)



Сработало вглядывание. Стою в продуктовом магазине. Вокруг куча фруктов, которые собирался попробовать. Увидел перед собой знакомую, которую не видел несколько лет. В реальности возможности с ней пообщаться нет. Обычно испытываю проблемы с нахождением нужных людей в фазе, а также с их соответствием реальным персонажам. Знакомая направилась к выходу. Я сознательно отложил еду и поздоровался. Соответствие поразило. Обсудили интересующие меня темы. Ответы были чёткие, поэтому на пробуждении отлично вспомнил диалог, что для меня большая редкость. На третьем вопросе случился фол. Мы уже вышли из магазина и остановились на улице. Пока шли и разговаривали — всё было

чётко, но как только остановились — практически сразу фол. Фаза длилась чуть больше одной минуты.

Сразу стал делать техники.

Ошибки: нет углубления, нет удержания.

Владимир

(продолжение)



Сработало вглядывание. Улица из предыдущей фазы, но знакомой уже нет. Рядом стоят двое мужчин и разговаривают. Один стоит ко мне спиной в пол оборота. Я понимаю, что это отличный вариант для моделирования и сознательно откладываю план действий. Беру мужчину за плечо и начинаю медленно обходить его, заглядывая в лицо. При этом представляю, что он инопланетянин. Второй мужчина в это время выходит, пропадая из поля моего зрения.

В итоге я оказываюсь перед великолепным, реалистичным инопланетянином. Качество поражает, отчетливо вижу глазки с плёночками. Он сам как из воска, чуть прозрачный. Смотрит на меня и хлопает глазами. Трогаю его одежду, а от моих пальцев по одежде разбегаются радужные волны. Ткань матовая, эластичная и прозрачная. Да, фаза — просто клад для дизайнеров.

Краем глаза начинаю искать площадку для медитации (следующий пункт в плане действий) но, к сожалению — фаза закончилась. Фол ощущается характерными мурашками по позвоночнику. Фаза длилась около одной минуты. Прокрутил техники, но они никак себя не проявили. Заснуть уже не смог.

Ошибки: нет углубления, нет удержания.

Сергей



Переходил из комнаты и осознался в межкомнатном тамбуре. Там уже было зеркало, изображение видел нечёткое. В руках была сумка с салатом оливье, его и поел. Салат по вкусу напоминал оливье, но был намного вкуснее, чем в жизни. К своим целям приступить не успел. Проснулся или ушёл в сюжет, а потом проснулся.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Ирина



Два раза осознала себя во сне. Было странное состояние, потому что заметила нелогичность происходящего. Из окна увидела лужайку, и появилось желание там оказаться. Вижу дверь, с помощью которой попыталась выйти на лужайку. Но снова очутилась в помещении, в окне которого такая же лужайка. И так повторилось три раза. Затем увидела себя со стороны. Я понимала, что это сон, и пыталась докричаться до своего фантомного тела, чтобы оно обратило внимание на нелогичность ситуации. Но оно не слышало. А потом мое сознание перетекло в фантомное тело, и мне удалось выйти на поляну через окно.

Затем локация сменилась. Еду в автобусе. С трудом вышла из автобуса на улицу и заставила тело взлететь. Услышала треск, как будто что-то рвётся. А после того как

взлетела, всё пошло как по маслу, в полном осознании. Всё происходило по моему намерению. Даже получилось найти объект (по совету Киры Вандер), обернувшись назад и посмотрев за спину. В 04:00 я встала, прошлась и снова легла. Через десять минут вошла в осознанный сон и продолжила свой план действий. До 10:00 были очень размытые сны, в которых удалось себя осознать ещё два раза.

Ошибки: нет углубления, отступление от плана действий, нет удержания, вовлечение в сюжет, нет попытки повторного входа в фазу.

Алексадр



Лёг спать в 22:00, проснулся через шесть часов двадцать минут по будильнику. После пяти минут бодрствования, лёг спать с намерением, повторив про себя цели. Просыпался каждые полчаса, а на втором засыпании осознал себя во сне. Снился сон, как воевал с кошками и обнимал девушку, находившуюся рядом. За шкафом раздавался смех.

Вокруг всё изменилось. Я стою в другом доме около шкафа. Я понял, что сплю, потому что был в другом месте, но опять тот же шкаф. Оглянулся, рядом со мной, кроме шкафа, стояла тумбочка. Реалистичность 50%, зрение туннельное, на периферии всё расплывчато. Всё трогал, наносил удары по поверхности тумбочки кулаком, но добился только слабой боли.

Реалистичность 80%. Вспомнил, что нужно выполнить план: посмотреть на себя в зеркало. Представляю перед собой зеркало на боковой стороне шкафа — увидел расплывчатую поверхность, похожую на отражение. Рамок у зеркала нет, оно как встроенное. Медленно приближаю лицо к поверхности зеркала и разглядываю свое отражение. Оно соответствует реальному, только я выгляжу в нём моложе лет на четырнадцать.

Ударил в угол тумбочки, но боли не ощутил. Снова посмотрел на себя в зеркало — черты лица посередине смазаны и расплываются. Надо же покушать. Засунул руку в тумбочку, представляю там тарелку и щупаю, но ничего нет. Ощутил, как лежу. Меня вернуло в тело. Пытаюсь пошевелиться, но тело в параличе и не двигается. Я точно проснулся? Паралич прошёл, я точно в реальности. Время на часах 05:32.

Ошибки: надо было активнее действовать и углубляться, особенно когда заметил, что лицо расплывается. Можно было приказать пространству. Повторное разделение после фазы не сделал, не вспомнил.

Ошибки: недостаточное углубление, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Александра



Осознала себя в сюжете сна на берегу океана в компании незнакомых людей. Подумала, что на Бали. Пошла вдоль берега, разглядывая воду. Вдруг пришла мысль увеличить волны. Стала делать волну всё выше и выше до тех пор, пока она не достигла высоты девятиэтажного дома. Движением руки обрушила волну вниз. Меня придавило толщей воды, и пропало зрение. Стало трудно дышать. Видимо из-за того, что лежала на животе, участилось дыхание. Когда я пыталась что-то разглядеть под водой — выкинуло в ложное пробуждение в родительском доме.

Там я немного потеряла осознанность и ушла в сюжет, в котором снова легла спать, и там же осозналась. Вылетела в окно и полетела высоко над районом. На улице стояла летняя солнечная погода. Немного полетав, я вспомнила про задание проекта “Элайджа” — “Дурман”. Стала высматривать людей внизу, подлетела к группе иностранцев, подошла к девушке и спросила: “Excuse me, do you have a smoke?”, а она мне отвечает: “Yes, yes” и даёт мне самокрутку, я закуриваю и меня выкидывает.

Ошибки: нет углубления, отступление от плана действий, пассивность действий, нет удержания, нет теста на реальность на ложном пробуждении, нет попытки повторного входа в фазу.

Владимир



В 00:00 лёг спать. Проснулся в 06:40. Разминка, намерение заняли около пятнадцати минут. Наметил план действий: 1. Выйти в фазу. 2. Осмотреться, углубиться, что-нибудь съесть. 3. Лотос, медитация, остановка внутреннего диалога в фазе.

Утром после разминки планировал уснуть, чтобы на пробуждении сделать техники. Применил силовое засыпание — провал. Сознание появилось, когда лёжа в кровати, смотрел на окно. Показалось, что что-то не так. Сделал тест с дыханием. Зажал нос и выдохнул. Услышал выходящий со свистом воздух. Значит я в фазе. Попробовал встать с кровати, но не смог пошевелиться. И сразу фол.

Тут же применил техники: вращение, всматривание, вслушивание. Не сработали. Перешёл на силовое засыпание. При

засыпании возникло непередаваемое чувство тишины и пустоты, видимо уснул в сознании. Сразу стою посреди своей комнаты. Тест: зажимаю нос, вдох-выдох. Ощущал тугое движение воздуха при зажатом носе. Слышался лёгкий свист.

Осмотрелся, увидел яблоки на столе. Схватил одно и начал есть. Яблоко оказалось очень вкусным и хрустящим. Привлекла внимание верёвка, висящая на спинке стула. Когда рассматривал — она превращалась в паука, а когда ослаблял внимание, то обратно в верёвку. Побегал по комнате и сделал приседания. Хорошо углубился.

Приступил к следующему пункту: медитация с остановкой диалога. Сел на ковёр в позе лотоса, смотря перед собой. Вокруг бегал ребёнок, но я не отвлекался. Поток сознания остановить не удалось. Я плавно ушёл в сон и забылся. Проснулся в 08:43 и кратко сделал записи.

Ошибки: нет.

Лариса



Вижу перед собой странный автомобиль с чёрным боком без краски. И я подумала: "Сейчас его покрашу — просто махну рукой как волшебник, и всё готово". И вдруг осознала: "Я в фазе!". От восторга чёткость начала слабеть.

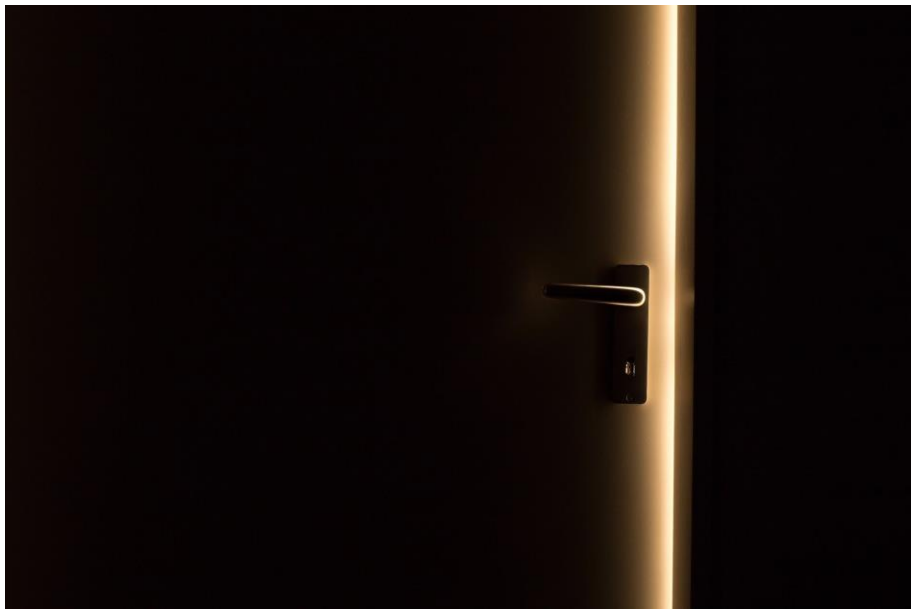
Тогда я стала искать еду. Вокруг ничего съедобного не оказалось, и я проявила снег. Поначалу снега не было, а с необходимостью поест — появился. Я бросилась его есть, даже видя, что снег грязный. Всё равно, лишь бы удержаться. Вкуса и холода не ощущала, только мысль о том, что он грязный.

Затем провалилась в другой сюжет. И уже лечу по улице детства. Внизу асфальт, вижу сбоку столбы и провода. На одном из столбов сидели попугаи: два голубых и три зелёных. Яркие волнистые попугаи с чёрными пятнышками. Очень большие,

размером с ворону. Я взяла одного и посадила на плечо. Он разговаривал со мной, но как попугай, только повторял слова.

Ошибки: нет углубления, нет заранее подготовленного плана действий, нет удержания, вовлечение в сюжет.

Ольга



Лежу в постели, мастурбирую. Слышу, как поворачивается ключ от входной двери моей квартиры. Кто? Ведь ключ только у меня. Зрение мутное, как пелена на глазах. Кто-то ходит по квартире, я прикрылась одеялом. Голос сестры говорит, что с моим соседом лучше не иметь интимных отношений. Видела его только что. Движущихся объектов — два. Один подходит ко мне, я ощупываю и понимаю, что это действительно моя сестра приехала с дочкой. Трогаю её запястье, ощущения настолько реалистичны, что я поняла — это не шутка, она правда приехала.

Пытаюсь рассмотреть племянницу, но она находится в комнате чуть поодаль. Не вижу её. Сестра подсела ко мне на кровать. Я уточняю, но не голосом, а телепатией — почему она приехала и что у неё случилось? Сестра отвечает, что они её достали. Кто? Чем? Я снова убеждаюсь в реальности ситуации.

Трогаю, общаюсь с ней и племянницей. Потом возникла сильная паника от ощущения, что я застряла в фазе. Прошу сестру помочь мне.

И меня осеняет, что пока я отвлекаюсь на сестру, моё намерение всё ещё не реализовано. Мне нужна таблетка. Я стала приседать, чтобы задержаться в фазе, но почувствовала, как сознание всплывает из глубины сна. И очень медленно, прямо поочерёдно ощутила одеяло на своём теле, а затем открыла глаза в привычной реальности. На часах 12:30. Я потрогала своё запястье — тактильные ощущения в фазе были в разы сильнее, чем в реальности.

Ошибки: нет разделения при рабочей технике, подчинение страху, нет углубления, нет попытки повторного входа в фазу.

Иван



Написал на листке своё намерение — осознать себя в сюжете сна и выполнить три задания: 1. Посмотреться в зеркало. 2. Что-нибудь съесть и оценить вкус от съеденного. 3. Полёт в космос.

Использовал отложенный метод. Вечером лёг примерно в 23:20. Встал по будильнику в четыре часа, поднялся с кровати, сходил в туалет, вернулся и стал рассматривать листок, написанный накануне. Начал представлять, что сейчас я засну и всё получится. Потом я осознаю себя во сне и выполняю задание. Чтобы легче заснуть, использовал технику пассивного наблюдения образов и противодействовал внутреннему диалогу. Наконец заснул и сразу осознал себя в комнате детства, в которой не был уже лет двадцать.

Было темно, но заметил странное свечение от одной стены. Сразу про себя сказал: "Это сон, потому что эта стенка так

никогда не светилась, такого не может быть". Стабильность сна пошатнулась, я боялся проснуться и интуитивно чувствовал, что надо скорее вылететь из комнаты через окно на улицу. Дом стоял на склоне горы, я выпрыгнул в окно и полетел с горы вниз, раскинув руки. Вспомнил про задание — полёт в космос. Сосредоточился на намерении. Траектория полёта изменилась. Я ощущал, что лечу не вниз, а вверх, но не вертикально. Ландшафт исчез, но космоса не было. Я летел в сиренево-серой пустоте, ощущая риск проснуться. Из всех сил сосредоточился на намерении оказаться в открытом космосе. Начал смутно различать в серой пустоте звёзды. Такое впечатление, что они были нарисованы. Даже возникло ощущение, что моя психика сама их нарисовала, чтобы удовлетворить мой запрос.

Это была не первая попытка слетать в космос в фазе. И каждый раз я сталкиваюсь с такой проблемой. Например, намеревался долететь до системы Альфа Центавра, но прилетев туда, вместо звезды увидел вращающиеся фрукты. Подумав об этом полёте, я ещё раз проговорил, концентрируясь про себя: "Хочу видеть космос таким, каким бы я его видел физическими глазами, оказавшись в космосе в физическом теле". Ничего не изменилось, только картинка стала немного ярче. Слева близко пролетела серая поверхность Луны, вся в кратерах. Меня не устроило качество изображения, всё было каким-то смутным, как будто я сам это рисую. Была какая-то мультяшность, но ощущения от полёта были настоящими.

Затем я влетел в атмосферу Земли. Стало светло. Ещё несколько секунд, и я уже пролетаю над городским парком незнакомого провинциального городка. Через пару секунд я приземляюсь на парковой пешеходной дорожке, посыпанной гранитно-каменной розовой крошкой. Рядом находилась тёмно-коричневая скамейка. По ощущениям, была осень, как сейчас в

Москве, в начале ноября. Было пасмурно. Листья на деревьях были жёлтыми, почти опали. Реалистичность повысилась — это уже была полноценная реальность. Чтобы ещё больше углубиться, я стал трогать руками и рассматривать текстуру скамейки. Затем я побежал по парковой дорожке. Метров через пятьдесят парк закончился, и появились небольшие двухэтажные здания.

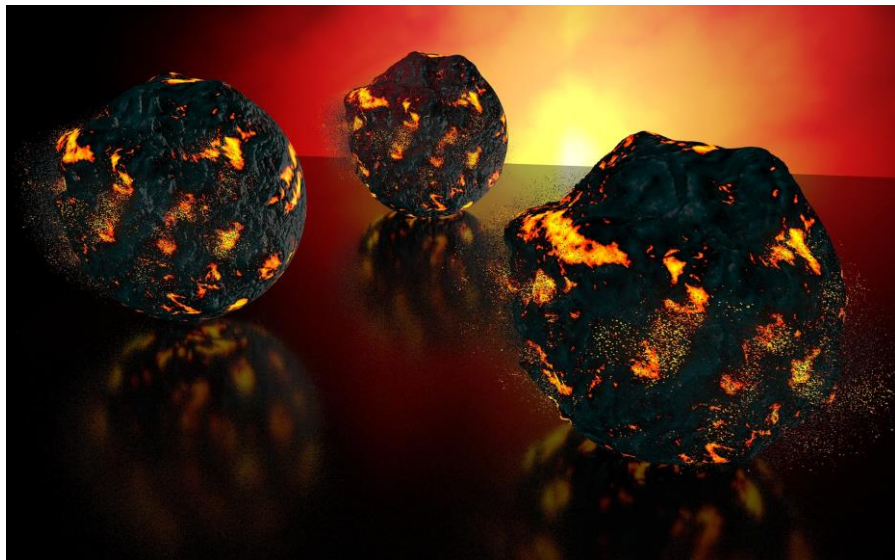
Я вбежал в первое здание музейного типа, но внутри это была какая-то контора. Там спокойно работали несколько человек. Я туда захожу, и не обращая внимания на сидящих там людей, ищу зеркало. Очень быстро нашёл его на столе, взял в руки и посмотрелся. Увидел в нём собственное мутное отражение в капюшоне. Поверхность зеркала стала чем-то обрастать, на ней появился узор в виде рогатого динозавра. Я отшвырнул зеркало и стал искать что-нибудь съестное. Увидел обеденный стол и лежащий на нём пакет печенья "Юбилейное". Только печенки были меньше, и на каждом из них был узор в виде динозаврика. Я съел одну и почувствовал очень слабый вкус. Скорее воспоминания о настоящем вкусе этого печенья. В этот момент одна из женщин проявила заботу и сказала: "Ну вот, молодец, хоть съел что-нибудь", типа я голодный и плохо питаюсь, не слежу за собой. Она смахивала на женщину из отдела, в котором я работаю в реальности.

Затем я вновь захотел посмотреться в зеркало и стал искать новое. Увидел на столе ещё несколько зеркал. Взял одно, но на нём была цифра «13». Я проявил суеверие и выбросил его, чтобы не навлечь беду. Взял другое, но оно оказалось разбитым, и мне по той же причине не захотелось в него смотреться. Увидел ещё стопку одинаковых зеркал, замотанных упаковочной плёнкой. Не догадываясь, что сновидение таким образом хочет меня лишить осознанности, стал пытаться содрать эту плёнку. Можно

было оставить зеркала и выбежать на улицу, где осенняя обстановка как нельзя лучше способствовала углублению фазы, подпитывая своей энергией. Но я продолжал сдирать плёнку, пока не проснулся. Сразу пытался совершить повторный выход: не двигаясь расшевелиться фантомным телом внутри лежащего в кровати физического тела. Но ничего не получалось. Через минуту я оставил попытки.

Ошибки: недостаточное углубление, отступление от плана действий.

Татьяна



Чётко осознала себя во сне, при этом мысленно себе кричала: "Я осознаю себя во сне!" И так трижды за ночь.

В первом осознании вспомнила план действий, посмотрела на руки, проткнула пальцем ладонь. Посмотрелась в зеркало, голова была на месте, волосы собраны в пучок. Ощущала кого-то рядом — наблюдателя. Он же был в моём полёте на Марс, когда я собирала там камни с жидкой лавой внутри. Тогда у меня был запрос исцелиться, а почему меня должны исцелить марсианские камни, я так и не узнала.

Пошла к холодильнику, выпила молоко, но вкус не ощутила. Вспомнила про цель — узнать о переезде, и задала вопрос: "Когда мы уедем?". Увидела пустой календарь на ноябрь. Значит, в этом месяце не получится. Смотрю на декабрь, а дата не стоит на месте и перемещается. Значит, до конца ещё не

решено. Потом вижу цифры, как на часах 11:11, и последнюю цифру обводят в круг. Пока не ясно, что это значит. На мгновение оказалась в Питере. Было раннее утро и пасмурное небо. Вернулась назад.

Второй раз осозналась во сне и крикнула себе об этом. Сразу цель: "Как вылечить сына". Вижу сына, он стоит с вытянутыми руками. Перед ним в воздухе висит пузырёк из тёмного стекла, крышечка с пипеткой открывается, и светящаяся жидкость капает на руки сына. Его руки, а затем все тело вспыхивают сиянием и гаснут. И так повторилось трижды.

В третий раз осознаю себя во сне и снова кричу об этом. Пытаюсь взлететь и посмотреть на себя спящую, но вибрирую и словно застреваю у себя в голове. Перед глазами вспыхивает ярко-белая энергия. Всё вокруг кажется мультяшным. Уснула, так ничего и не добившись.

Ошибки: нет углубления, пассивность действий, нет удержания, вовлечение в сюжет.

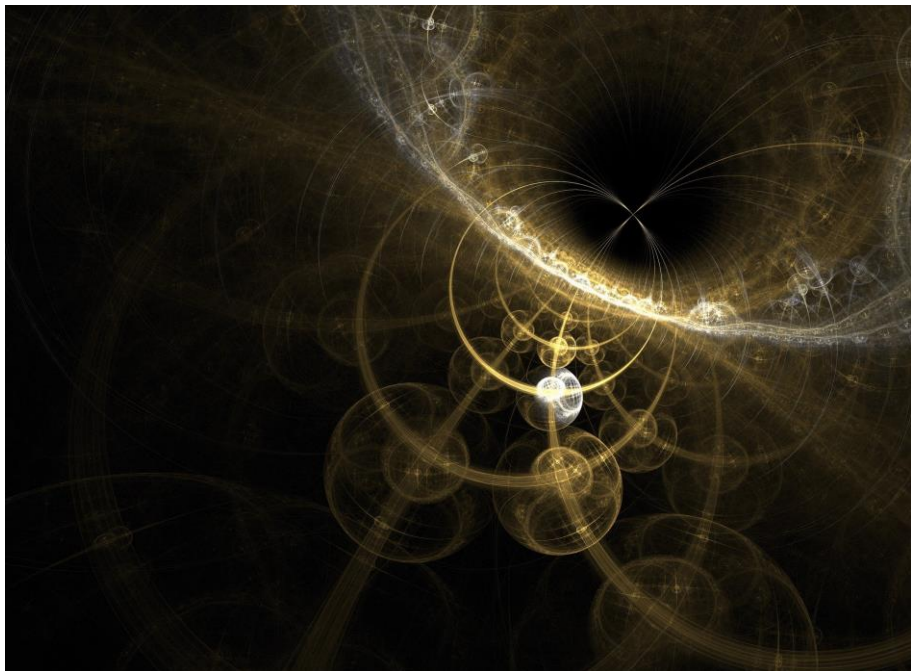
Марина



Осозналась во сне спонтанно, когда стояла на пирамиде с жилыми окнами. Решила шагнуть вниз с целью ощутить первый шаг и свободное падение. Ощущения гиперреалистичные и на 95% совпадают с реальностью. В реальности я прыгала с парашютом. Плавно приземлившись, побежала закрывать вторую цель — зеркало. Нашла его висящим на стволе дерева, как и планировала перед засыпанием, что если буду на природе, то зеркало будет на дереве. Отражение в зеркале отличалось, хотя я себя узнавала: причёска, цвет волос, выражение лица. Ещё снился Михаил Радуга, который много рассказывал о новых методах в фазе, о работе мозга, каких-то его слоях, напоминающих кожуру луковицы и снимающихся обратно при желании.

Ошибки: нет углубления, нет удержания.

Vardogr



Осознался во сне и отправился исследовать Юпитер. Переместился к его орбите. То, что предстало перед глазами, не было похоже на газовый гигант. Заметил на нём тёмное сверкающее пятно, похожее на воронку. Опустился на планету рядом с этой воронкой. Почувствовал твёрдую почву, было темно. Перед глазами летали какие-то мелкие "мухи".

Я переместился к воронке, и меня втянуло в неё. Затем подняло вверх и выкинуло в ложное пробуждение, которое проявилось так: я снял шлем и оказался в комнате, перегруженной вещами так, что негде было ступить. Кипы книг и груды какого-то хлама. Далее было несколько ложных пробуждений, в сюжетах которых рассказывал сам себе о произошедшей фазе.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, нет теста на реальность на ложном пробуждении.

Яросвет



Осознал себя во сне. Иду по городской площади и вижу подростка в тёмных штанах и со светлыми руками. Смотрю на его руки и спрашиваю себя: “Это сон?”. Тотчас отвечаю: “Это сон!”. Ищу зеркало и вижу квадратное, небольшое, в коричневой раме. Вижу себя в нём, но отражение чужое. Это лицо девушки с тонкими красными губами и узлом золотистых волос на затылке. Думаю о еде и что-то жую, но оно неприятное на вкус. Выплёвываю, и вижу кусок жвачки, прилепленной в углубление стальной колонны в метро. Хочу превратить его в торт-мороженое, но всё тает и расплывается. Просыпаюсь в 05:35, лёжа на спине.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Мария



Я осозналась и взлетела в ясное дневное небо. Вскоре увидела обычную катушку светло-бирюзовых ниток, висящую в небе. Вытянула руку и схватила её. В эту же секунду, как я схватила катушку, всё померкло, пространство свернулось, вокруг стало черно и тесно. И я была ворон! Попробовала сказать слово, но вместо человеческих слов, у меня получались только гортанные раскатистые звуки, которые издают вороны. Я шла как бы переваливаясь с лапы на лапу. А пространство прижало меня к тёмной стене, затем перевернуло на спину и вынесло в дверь чёрным потоком. Дальше фол.

Ошибки: нет углубления, нет заранее подготовленного плана действий, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Надежда



Вечером перечитала диплом Киры Вандер в проекте “Элайджа”, именно для понимания сенсорно-моторной визуализации. Плана на фазу не было. Уснула быстро, сразу после прочтения диплома. Снился сон, два ярких сюжета, которые хорошо запомнила и на утро записала.

Третий сюжет был похож на описанную картину в дипломной работе. Я иду по снегу и не могу понять, какого чёрта снег, когда ещё должно быть лето. Мне неудобно шагать. И я подумала, ведь можно сделать так, чтобы снега не было. До этого момента это был обычный яркий сон. В момент, когда я поняла, что снег можно убрать, вспомнила, как читала дипломную работу. И меня осенило, что всё вокруг сон!

Во сне я легко поменяла время года. Просто подумала о зелёной траве, и делая шаг, представила, будто шагаю босиком на траву. Вокруг меня действительно появился участок с травой, и хотя снег ещё местами лежал — в моём уголке было лето. Я наклонилась и сорвала появившийся одуванчик, услышав хруст стебелька. Подула на него, и тычинки стали разлетаться в разные

стороны, а я их взглядом собирала и перемешивала, не давая им упасть.

Потом я направилась к дому, который был изначально в сюжете. Закрыла глаза и прошла сквозь дверь в подъезд, не останавливаясь и не задумываясь, просто шагнула с закрытыми глазами. У меня это получилось, благодаря совету Киры Вандер (идти с закрытыми глазами). Оказавшись в подъезде, я задумалась, что делать дальше, но так как плана не было, ушла в сюжет. Проснулась в кровати бодрой, спать не хотелось.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу, нет заранее подготовленного плана действий, пассивность действий.

Ольга



Сегодня случилось осознание во сне, впервые за долгое время. Причём после того, как не получилось разделения на непрямом методе. Уснула, и вдруг осознала себя во сне. Впервые в фазе я была не собой, а машиной, причём межгалактическим транспортом. Очень странное ощущение, но мне понравилось. Это всё было не по плану. Про цели я помнила, но решила остаться в этом сюжете из-за любопытства. Чувствовала надпись на боку "БУРАН", и в голове была карта галактик. В реальности я не увлекаюсь космосом и астрономией.

Летала очень быстро, но маршрут был кем-то уже установлен, и я не могла лететь туда, куда хочу. Знала, что сейчас полечу в конечный пункт на заправку и техобслуживание. Очень этому обрадовалась, постоянно думала о том, что нужно всё запомнить и записать. Пыталась всё рассмотреть, как можно подробнее, но чёткость постоянно менялась. Я себе говорила, что это из-за скорости. Потом было ложное пробуждение, и я ушла в

сон окончательно. Всё было очень ярко, как в реальности. Удивительно!

Ошибки: нет углубления, нет удержания, отступление от плана действий, вовлечение в сюжет, пассивность действий, нет теста на реальность на ложном пробуждении, избыточный анализ в фазе.

Владимир



Получилась странная фаза. Я был уверен, что выхожу прямым методом, но вышло осознание во сне. В сюжете сна, ещё не осознавшись, я лёг в свою кровать у себя дома. Только дом был прежний, не тот, где живу теперь. И стал практиковать прямой метод. Вызвал фантомные ощущения, усилил их раскачиванием и встал из тела.

Дальше точно началась фаза, потому что свободно управлял своими действиями. Цели особой не было, только тренировка прямого метода, поэтому пожелал встретить Михаила Радугу и перенёсся. Ощущений не хватало (было на 5 из 10 по всем каналам чувств), поэтому стал углубляться: побил себя по лицу, что не очень помогло, но смог удержаться и не расплыться.

Дело было на лужайке, поэтому лёг на землю и стал рассматривать каждую травинку, трогать и пробовать на вкус — всё это помогло, картинка стала ярче (на 11 из 10), появился звук, у травы был вкус. Михаил вёл семинар группе практиков. Люди

сидели вокруг по всей поляне, но заинтересованных было всего человека три, а остальные, ещё с десятков, сидели своими компаниями и общались между собой.

Подошёл к Михаилу. Тема семинара — прямой метод. Узнал новую технику — визуализация тьмы и света. Надо лежать с закрытыми глазами, и если внутренний экран тёмный, то визуализировать в нём свет, а если светлый, то тьму. Получается светлый портал во тьме, или тёмный в свете, в который можно войти и так разделиться. Это был конец семинара. Михаил перестал рассказывать, и народ начал расходиться.

Я встретил подругу, которая в сторонке рассказывала что-то о своих эзотерических опытах, но не стал её слушать. Поскольку целей не было, решил не дожидаться угасания опыта, а своей волей вернуться в тело. Почувствовать тело и открыл глаза, затем вернулся в исходный сюжет сна, в ту же кровать, в которую ложился практиковать прямой метод. Встал с кровати, походил немного. Позвонил друг, нёс какой-то бред, и тут я уже проснулся окончательно в реальности.

Ошибки: нет заранее подготовленного плана действий, вовлечение в сюжет, искусственное прерывание фазы, нет теста на реальность на ложном пробуждении.

Кира



Случилось осознание на ровном месте, просто пришло понимание, что это сон, без якорей или каких-либо волшебностей. Я смотрела в низину с уровня дороги и думала, как реализовать интересную цель.

Усилием мысли заполнила всю низину водой, переместилась в получившееся озеро и "убрала" берега, превратив его в океан. Плавая посреди океана, позвала мегалодона, как и планировала. Саму акулу, к сожалению, не видела, но чувствовала её присутствие, когда она подо мной на глубине плавала. Адреналинчик что надо! Отчётливо понимала, что мегалодон позади меня. На короткий миг в поле зрения появились зубы, и картинка пропала. Но в темноте ещё было множество тактильно-кинестетических ощущений, смесь

фантомного плавания в бурлящей воде и взаимодействия с зубами. Вместо боли сильные и очень приятные вибрации.

Потом вылетела из фазы. Удержание потребовало усилий, и фаза повторно вернула меня в то место, где я припарковала машину в начале сна.

Ошибки: нет углубления.

Сергей



Осознав себя во сне, решил сразу приступить к целям. Первой целью было оказаться в своей комнате, чтобы имитировать разделение.

Увидев рядом с собой дверь, решил её использовать для перемещения в свою комнату. Дверь уже присутствовала во сне, их было даже две. В нужную комнату попал, но там было темно. Я стал усиленно всё трогать, бить себя по щекам, громко кричать. Крик мне хорошо помогает стабилизировать фазу.

Оказался уже в другом месте и сразу приступил ко второй цели. Рядом стоял столик, на котором удалось спроецировать таблетки для здоровья. Я тут же увидел и схватил таблетки, ярко ощущая их в руке. Мне стали мешать персонажи сна. Не обращая

на них внимание, я принял таблетки. Реально почувствовал их вкус.

Затем проснулся. Под утро было ещё два коротких осознания во сне. Почти удалось свидание с Анджелиной Джоли. Персонаж получился вполне похожий!

Ошибки: некорректный план действий², нет удержания.

² Осознание во сне является полноценной фазой и не требует дополнительного разделения.

Мария



Осозналась во сне на балконе. Увидела веточку берёзы и поняла, что это сон. Для проверки реальности мысленно притянула веточку к себе, и она подчинилась. Я взлетела вверх. Проснулась и снова сделала тест на реальность, а вдруг я ещё сплю. Пыталась просунуть руки сквозь стекло балкона, потом взлететь — не получилось.

Темно. Прохожу мимо зеркала и вижу бабульку в православном одеянии. Отошла от зеркала и думаю: вот ведь фигня. Опять подхожу — стоит. Я ей говорю: “Ты кто? чего тут делаешь?”. Думаю, сейчас ответит мне, мол, я бабушка Епифания или Филарета или ещё что в этом роде. А она мне говорит: “Я Коля Чеснокова”. Я говорю: “Почему Коля-то?”. А она, ну, мол, так моё имя, ничего удивительного. Думаю, ну ладно.

Как только я с ней заговорила, она тут же передо мной оказалась. Спрашиваю: “Чего ты тут стоишь?”. Она сказала, что дочка у неё тут преставилась, как же ей тут не быть. А я говорю:

“Понятно, не расстраивайся, всё будет хорошо. Так бывает, люди сюда приходят, потом уходят в лучшее место”. А она плачет: “Да, всё знаю”. И начала меня обнимать. Я тоже её обнимаю и думаю, как же реально, вроде дух, а прям плотность тела как живая, думаю, чудится наверное.

А она на мои мысли отвечает: “Ты только не бросай это дело, а то можешь подумать, что всё тебе показалось, и перестанешь говорить”. С такими же духами как она, я так поняла. Я отвечаю: “Хорошо, вот подвинь духи или баночку какую. Ты уйдёшь, а я увижу, что предмет стоит не на своём месте, и пойму, что это всё на самом деле случилось”. Бабуля взяла духи, переставила с комода на трюмо и подвинула баночку с кремом. И снова стала плакать и обнимать меня. Я решила её обратно отправить. Утешила её словами, помогла забраться в зеркало обратно.

Стою в комнате, а ощущение такое, как будто и не было никого. Смотрю на духи и баночки — они все передвинутые Колей Чесноковой. Думаю, ну и дела-а-а! И тут просыпаюсь в своей кровати. Утро, светло. Понимаю, что вся эта история происходила в моей старой квартире, а это был сон во сне! Вот такая встреча у меня была сегодня с Колей Чесноковой!

Ошибки: нет углубления, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу, нет заранее подготовленного плана действий, вовлечение в сюжет, пассивность действий.

Мария



Сегодня был осознанный сон. Для углубления применяла технику разглядывания мелких предметов. Осознавшись, ходила по старинной комнате английской усадьбы. Увидела что-то вроде меловой доски. Спросила: “Когда будет счастливый день?”. В ответ увидела число 10. Хотела позвонить вселенскому разуму, но в комнате оказались два персонажа — мужчина и женщина. Они сказали, что не надо никуда звонить, так как они уже позвонили. Я осталась этим крайне недовольна.

Поднялась в небо и полетела, куда глаза глядят. Пролетая над горами как птица, решила приземлиться. Оказавшись на земле, проговорила, что хочу отключиться от всех деструктивных энергетических подключек. Тут же ощутила дуновение сильного ветра, что еле удержалась на ногах!

Затем стала перебирать чакры, чтобы понять, как они ощущаются на физическом плане. Очень прикольно, всем рекомендую! Седьмая чувствуется как благодать, разливающаяся от макушки по всему телу. Шестая как подключение своим полем к полю окружающего пространства. Пятая как желание петь оперу и говорить властно, как чувство творческого вдохновения. Четвёртая как принятие и умиротворение. Третья как энергетический заряд и уверенность. Вторая как нарастающее возбуждение. Первую не делала.

Общалась по телефону с родственниками: живыми и мёртвыми. План перевыполнила. Долго задержалась на одном месте, говоря по телефону. Случился фол.

**Ошибки: нет удержания, нет попытки повторного
входа в фазу, вовлечение в сюжет.**

Махаббат



Сегодня вышла из тела. Поставила три цели: съесть арбуз, научиться плавать и прокатиться на скоростной гоночной машине. Пришло осознание, что я в фазе. Сразу отделилась от тела в своей спальном комнате. Подошла к зеркалу и решила сменить одежду на спортивный костюм, так как хотела первым делом прокатиться на машине. Моя пижама сменилась на спортивный костюм, и я начала думать о том, как найду машину. На ум пришли слова Киры, что самый лёгкий вариант — это посмотреть назад. Ничего не получилось.

Приступила к выполнению второй цели — съесть арбуз. Закрыла глаза, протянула руку и решила, что когда открою глаза — в руках будет арбуз. Так и вышло, красный кусочек с чёрными семечками был у меня в руках. Я никому не говорила про занятие фазой и, если вижу кого-то из членов своей семьи в фазе, то

возникает сильный страх. В этот раз случилось так же, и я погрузилась в сюжет сна.

Ошибки: нет углубления, подчинение страху, нет удержания, вовлечение в сюжет.

Алексей



Это была очень странная фаза. Впервые ощутил ужас. Проснулся и посмотрел на часы, которые показывали 09:20. Я понял, что спал всего семь часов, и решив продолжить опыт, попробовал снова уснуть. Расслабил тело и мозг, представляя мозг в виде мышцы. На удивление быстро провалился в сон.

По сюжету сна я находился в другом городе и лежал на кровати. Услышал, как тяжёлой поступью со стороны террасы ко мне подходит дедушка. Дедушки давно нет в живых, но я пока не понимал, что это сон. Не обратил внимание и на то, что нахожусь в другом городе. Было как-то не по себе, поэтому сразу же приступил к разделению методом вставания, но залип в теле. Получилось слегка приподняться. Видел перед собой маску для сна, которая зависла на небольшом расстоянии от лица и глаз, перекрывая большую часть зрения. Испугался, что дедушка, царствие ему небесное, сейчас превратится в какого-нибудь “зомбака” и утащит меня за ноги, или что-нибудь ещё в этом духе.

Сделал максимальное усилие и вылез из тела. Сразу же облапал дверь, что помогло быстро углубиться. Резко

развернулся и огляделся по сторонам — никого не было. Сразу успокоился. Реалистичность была 100% на протяжении всей фазы. Но мучило ощущение того, что язык перекрывает дыхательные пути, поэтому трудно было дышать. Испугавшись задохнуться, я решил вернуться в тело. Но с удивлением понял, что не могу этого сделать! Я просто находился в другом пространстве и не знал, как из него выбраться. Меня это очень позабавило. Тогда я вспомнил слова Михаила Радуги о том, что быстрее вернёт в тело, нежели случится что-то страшное. Тогда я решил просто подурачиться в фазе, так как не мог выполнять цели из-за мучившего меня дискомфорта.

Выбежал на улицу поздним вечером и увидел летящий вертолёт. Стал как Зевс махать рукой, чтобы сбить его молнией. Но ничего не удалось. Вероятно, из-за того, что фаза была достаточно глубокой. Почувствовал на себе изумлённый взгляд соседей, и мне стало неловко. Затем увидел самолёт, летящий с другой стороны. Перебежал ближе к калитке и попробовал проделать с самолётом тот же трюк, но снова не получилось.

Мне по-прежнему было тяжело дышать из-за нехватки свежего воздуха. Несколько раз попробовал увидеть за спиной море, развернувшись на 180 градусов. Но фаза не хотела мне подчиняться. Выглянул за калитку — слева пробежала белая собака, и я быстрее закрыл калитку. Задумался о том, что делать дальше. Довольно быстро меня вернуло в тело, но я был этому только рад.

То ли язык мне мешал, то ли рука лежала под горлом, но что-то реально мешало дышать. Часы показывали ровно 10:00. На пробуждении, как это обычно бывает после фазы — настрой был крайне позитивный, несмотря на испытанные элементы ужаса.

Ошибки: попытка разделения, когда уже находился в фазе, отступление от плана действий и отсутствие повторного входа в фазу из-за подчинения страху, нет удержания.

Марина



Практиковать не планировала. Выход произошёл спонтанно. С вечера не могла долго уснуть, потом часто просыпалась, и снились тревожные сны. Проснулась в 05:30 из-за плохого сна, без будильника. Практикую каждые выходные, поэтому будильник ставлю на пять утра. Сходила на кухню и сразу же легла спать, не планируя фазить. С трудом уснула, а когда проснулась, то поняла, что уже нахожусь в фазе.

Машинально побежала на кухню, чтобы что-нибудь съесть. Открыла холодильник, но ничего вкусного там не оказалось. Захотелось съесть пирожное. Стала визуализировать, и пирожное появилось, правда совсем не то, какое мне хотелось. Решила его съесть. Чувствовала, как его откусывала, но разжевать и ощутить вкус не успела. Резко затянуло в тело.

Я попыталась за что-то схватиться. Получилось удержаться лишь на пару секунд, а потом всё равно затянуло в тело. Себя помню смутно, только что одежда была не та, в которой ложилась спать. Затем уснула. В момент засыпания несколько раз чётко чувствовала фантомные руки, когда делала фантомное раскачивание. Встать снова не пыталась, так как цели практиковать не было.

Ошибки: нет углубления, пассивность действий.

Ziena



Практиковала прямой отложенный метод. Осозналась во сне у зеркала. Сразу решила закрывать цели и вылетела в окно. Хотела покататься на единороге. Позвала его, но вместо единорога прибежала маленькая собачка. Затем я пыталась представить, что единорог у меня за спиной. Пробовала раза три, но метод не сработал.

Тогда я решила закрывать другие цели. У прохожих попросила пирожные. Съела аж две штуки, потому что было вкусно. По вкусу пирожные напоминали "Птичье молоко".

Потом спросила у прохожего дорогу к выставке ювелирных украшений. Я ювелир, поэтому хотела найти новые идеи. Парень сказал, что сам отведёт меня в нужное место. Пока мы шли, я спросила из интереса, как его зовут. Молодой человек ответил: "Вероника".

Выставка была в здании старого кинотеатра. Почти все экспонаты были одинаковые: обычные металлические наручные часы. Но мне всё же удалось разглядеть среди них пару интересных серёжек. Я взяла их в руки, стала разглядывать, и меня вернуло в реальность. Повторно выйти не получилось. А серьги запомнила и зарисовала. Надеюсь, что получится их воссоздать в реальности.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, вовлечение в сюжет, пассивность действий.

Александра

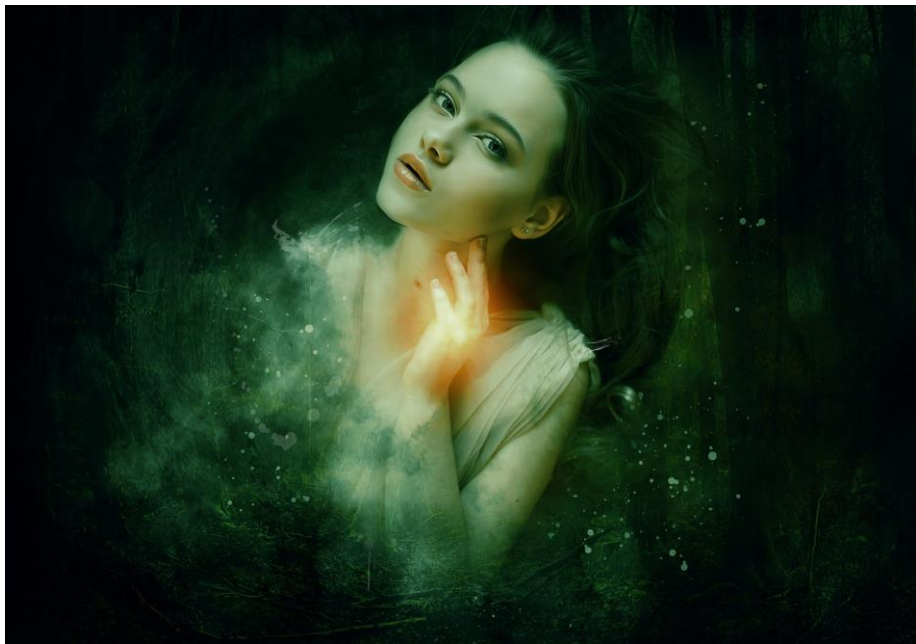


Осозналась в сюжете сна, когда подъезжала на автобусе к своему дому. Войдя в дом, увидела свою кошку, которой давно уже нет. Меня это несколько озадачило, и я поняла, что сплю. Войдя на кухню, встретила свою маму и покойную бабушку. Причём бабушки было две, как будто из разных времён. Картинка была очень чёткая и яркая, пространство стабильное. Я была этим очень впечатлена. Разглядывала все детали на одежде и предметах. Затем вспомнила про задание «Элайджа» и выполнила его.

Потом меня выкинуло в ложное пробуждение, в котором я рассказывала мужу про свой опыт. После этого был ещё один осознанный сон, в котором я оказалась в здании школы, но не смогла вспомнить свои цели, поэтому просто ходила по коридорам. Локация была очень стабильная.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, нет теста на реальность на ложном пробуждении.

Елена



Делала попытки и на засыпании, и на пробуждении. Но ещё ни разу не получилось, осознаюсь только во сне. В начале сюжета сын был маленьким, а тут вдруг увидела его пятнадцатилетним. Забыла про стабилизацию, хотя по плану хотела обнять умерших бабушку и дедушку. Начала их искать в толпе, подбежала к похожим людям и расстроилась, что не они.

Решила зачем-то посмотреть, что в середине земли. Возникли странные ощущения: меня начало крутить, появились зелёные вспышки света, тело вибрировало, и я издавала звуки. Вдруг просыпаюсь и не могу понять: где я и как сюда попала (ложное пробуждение). Спросила у дочки. Она мне объяснила. Спросила её, не издавала ли я какие-нибудь звуки во сне. Дочка

ответила — нет. И я рассказала ей во сне, что у меня был осознанный сон.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, вовлечение в сюжет, нет теста на реальность на ложном пробуждении.

Кира



Легла в 23:00, заснула быстро и проспала до 10:00 утра. Потом встала покормить котов и вернулась в постель, чтобы сделать настройку на осознание во сне. В течение пяти минут представляла, как хожу по своей комнате, всё трогая, поднимая (чтобы ощутить вес предметов), вслушиваясь в вещи и облизывая их. Это был не сон, а настройка, которая должна разогреть и подготовить все фантомные “органы чувств”. Доделав настройку, перевернулась на левый бок и выключила внутренний диалог, чтобы уснуть в безмолвии и не сбить настройку.

Сначала был яркий сон, сюжет которого едва ли будет кому-то интересен. Дальше сработала настройка — осознание пришло прямо как гром посреди ясного неба, без якорей и нелепостей. Первым делом я провернула то, что и всегда — осмотрела локацию и сравнила её с реальностью. Это была спальня моего детства. В первые секунды казалось, что она в точности соответствует тому, какой была, но потом предметы начали исчезать и появляться как им вздумается. Я пробежалась до окна, по пути размахивая руками для углубления, и

выпрыгнула. Пока летела вниз с седьмого этажа, дополнительно размахивала всеми конечностями. В итоге, когда оказалась на земле, картинка стала идеально чёткой.

Первым пунктом плана было поговорить с девушкой по имени Мирия. Это персонаж моей, пока ещё недописанной книги. Я хотела спросить её, чем должна закончиться её история. Я встала в Т-позу и, смотря только вперёд, позвала: "Мирия, возьми меня за руку". Спустя секунды почувствовала, как моей правой руки коснулись прохладные пальцы. Мирия была похожа на задуманный образ — длинные белые волосы, глаза цвета мокрого асфальта, только вместо платья — майка и шорты. Я всмотрелась в её лицо, потрогала щёку и губу для дополнительного углубления.

— Как мне завершить твою историю? — спросила я.

Мирия молчала. Она подняла голову и жестом попросила меня смотреть вверх. Я зачарованно рассматривала гигантский силуэт над высотными домами, а когда я повернулась обратно, её уже не было. Это нагоняет на некоторые мысли, поэтому можно считать цель закрытой.

Перед второй целью я как следует ощупала своё тело и прикоснулась к тату на плече — углубление между пунктами плана. После чего вытащила из кармана зелёные очки (то, что нужно так делать, мне сказали в одной из предыдущих фаз), надела их и сделала зарядку для глаз: влево-вправо, вверх-вниз, вдаль-вблизь. Вторая цель (самолечение) была закрыта. Она же сработала как дополнительное углубление, так что удалось ещё подучиться в фазе напоследок.

Ошибки: нет.

Непрямой метод

Краткая справка:

Делается после сна — на пробуждении. Данный метод по сути реализует физиологическое состояние, так как в большинстве случаев мы просыпаемся уже в фазе. Остаётся только грамотно воспользоваться данным моментом.

Непрямой отложенный метод (самый эффективный) выполняется через прерывания сна. С вечера ложитесь и заводите будильник, чтобы встать за два часа до окончательного подъёма. Встали и немного походили. Можно накормить кошку, попить воды. Вспомнить техники углубления и создания фазы, подумать о своей цели. Ложитесь спать обратно и засыпайте с намерением — делать попытки входа в фазу на каждом последующем пробуждении.

Алгоритм действия на пробуждении:

1. Просыпаемся.
2. Сразу встаём и разделяемся, не думая и не напрягая мышц. В большинстве случаев мы просыпаемся уже в фазе, и нам остаётся только встать и приступить к выполнению своих задач. Желательно (рекомендуется) сразу почувствовать цель. Таким образом, при разделении вы сразу окажетесь в нужном месте. Время выполнения не более 3-5 секунд.
3. Если не получилось разделить «дерзким» подходом, тогда используем **техники «Разделения»**. Время выполнения не больше 10 секунд:
 - встать как обычно, не напрягая мышцы;
 - выкатиться в сторону;

- взлететь;
- провалиться вниз;
- кувырок;
- вытягивание (к примеру, вас вытягивают из вашего тела за ноги);
- вылезание (как будто «снимаете» что-то с себя).

4. Если не сработали техники разделения, тогда подключаем техники создания фазы. Выбрать 2-4 штуки и чередовать их в течение минуты (не дольше):

- **Сенсорно-Моторная Визуализация (СМВ).** Смысл в том, чтобы исключительно на воображении — изначально представлять, что находишься рядом с целью. Максимально отчётливо представлять всё происходящее вокруг. Активируйте все органы чувств: всматривайтесь в детали, нюхайте снег, трогайте асфальт, почувствуйте холод или жару, рассматривайте цвета и текстуру пространства. Максимально реалистично и детализировано пройдите по всем органам восприятия.
- **Вращения.** Поворачиваем глаза в ту сторону, в которую делаем поворот (не открывая глаз). Задача — прокрутиться вокруг своей оси.
- **Наблюдение образов.** Всматриваемся в пустоту перед глазами и пытаемся что-то рассмотреть (не визуализировать). Изучаем пространство. На пробуждении любые картинки — это признак состояния фазы. После появления образов — разделяемся или сразу оказываемся в данном сюжете.
- **Прислушивание к шуму в голове.** Любые звуки — это признак фазы. Несоответствие звуков реальности — также признак фазы.

- **Фантомное раскачивание.** Не напрягая мышц, к примеру, пытаемся поднять или продавить руку вниз, как будто её раскачивая. Само разделение, в данном случае, лучше начинать именно с руки.

- **Плавание, бег, езда на велосипеде.** Смысл в том, чтобы представить это действие в воображении. Прочувствовать это и сразу представить: бассейн, велодорожку или пробежку по стадиону. После реализации фазы с помощью данной методики — просто моделируйте пространство и приступайте к своим целям.

- **Визуализация рук.** Является базовой техникой. Представлять, как трёшь руки перед лицом. Ваша задача — услышать звук, почувствовать трение и ощутить это действие. Можно сразу представлять себя уже стоящим у цели. Это сэкономит время в фазе.

Если техника (любая) себя проявила — сразу усиливаем её. Не надо переходить на другую. Полностью погружаемся в действие, углубляемся в фазу за счёт сработавшей техники. После этого приступаем к выполнению своих целей.

Существует вариант прямого метода без прерывания сна. Суть его проста: физиологически мы устроены так, что просыпаемся примерно каждые полтора часа, просто не всегда это замечаем. На каждом из таких пробуждений можно использовать технику входа в фазу по вышеуказанному алгоритму. Важно засыпать с намерением, что на каждом просыпании будут сделаны попытки входа в фазу.

Каждый раз, засыпая после неудачной попытки, надо сформировать намерение на следующее пробуждение, а именно: обязательно оказаться в фазе.

Внимание! Настраиваться на практику с вечера и делать попытки выхода в фазу в первой половине ночи крайне не рекомендуется. Во-первых, это неэффективно! Настройка на практику с вечера быстро стирается, а попытки выйти в первой половине ночи снижают вероятность успешного выхода утром. Во-вторых — очень легко заработать бессонницу и испортить себе всю ночь.

(Подробно метод описан в [учебнике](#) и [видеокурсе](#))



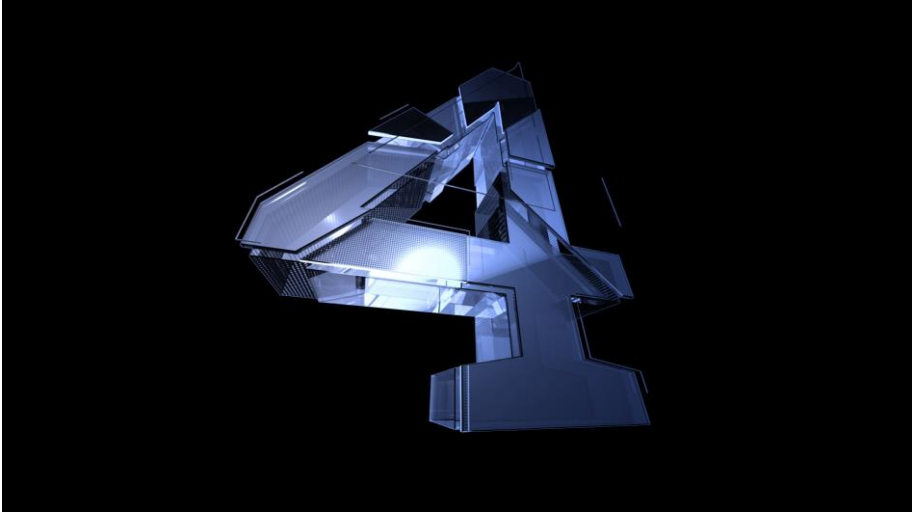
После пробуждения по будильнику, сделала "полуванну" и легла снова спать, повторив план и техники. На первом пробуждении техники не работали. Решила уснуть и пробовать на следующем пробуждении.

На втором пробуждении встала без зрения, с ощущением, что проснулась в реальности. Я сплю в маске, но решила действовать по плану. Начала вглядываться и всё ощупывать, но пространство не появлялось. Тогда кувыркнулась назад. Зрение появилось (реальность 100%). Я оказалась в комнате на кровати. Вид из окон был как с верхних этажей башен в Москва-Сити. Посмотрелась в зеркало, в отражении была я, но с длинными волосами. Глаза блестели, как у людей под психоделиками. Я стала пристально вглядываться в отражение, а оно начало растягиваться и сжиматься. Я обрадовалась, что выполнила одну цель.

Второй целью было сделать шпагат — в реальности растяжка у меня плохая. Удивительно было чувствовать, как легко это получается в фазе. Я была гибкой, как настоящая гимнастка. Дальше пошла бесцельно гулять. Сначала изучила квартиру, в которой было много комнат с выходом на большой чердак. В одну комнату два раза войти было невозможно. Пространство менялось, создавались новые комнаты, а старые исчезали. Я вышла на улицу и устремилась вперёд. Попала на центральную площадь, которую раньше видела во сне. На площади находилась мусорная свалка. Я забыла о постоянном удержании сознания, уйдя в мысли. Дальше увлеклась сюжетом сна и проснулась в реальности.

Ошибки: нет удержания, короткий план действий, пассивность действий, вовлечение в сюжет, нет попытки повторного входа в фазу.

Никита



Делал не прямой метод. На предыдущих пробуждениях понял, что мне не хватает плавающего состояния, поэтому решил делать техники вместе с силовым засыпанием. Проснулся и начал делать фантомные раскачивания, как бы засыпая. В какой-то момент почувствовал, что в моей руке находится маленькая женская сумка из крокодиловой кожи. Ощущал её шершавую поверхность. Сконцентрировавшись на своих ощущениях, встал со стула в середине комнаты и подумал, что я встал в реальности.

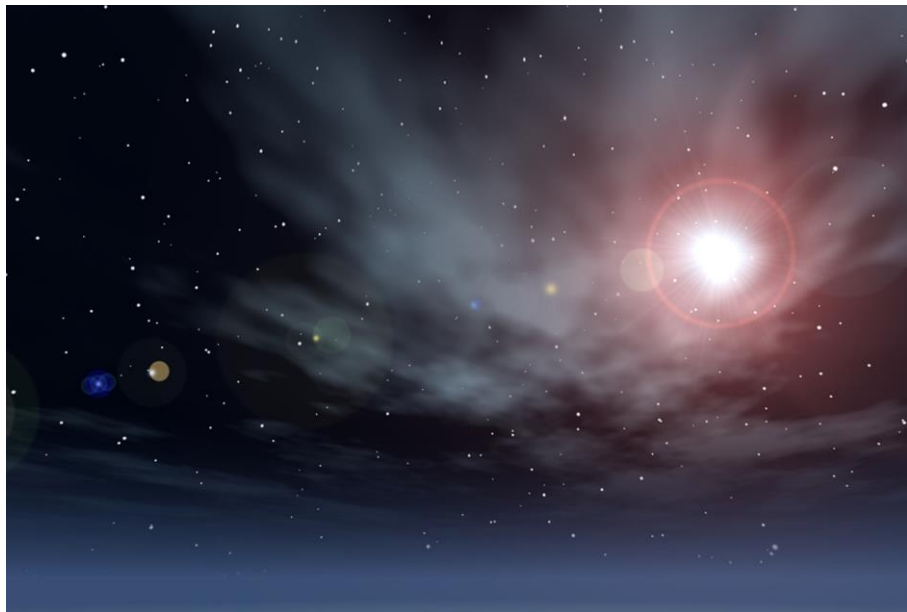
Решил в шутку сделать тест, так как был уверен, что это не фаза. Каково же было моё удивление, когда время на телефоне начало меняться. Я сделал этот тест раза четыре, и он всё время работал. Вспомнил о цели получить информацию. В реальности у меня на стене был приклеен стикер с заданием, но когда я смотрел на эту стену в фазе, то видел всё что угодно, только не эту записку. На стене были детские картонные стаканчики и другие

стикеры с разными цитатами и рассуждениями. Я немного их почитал и пошёл закрывать цель.

Нужен был человек, чтобы получить информацию. Я пошёл на кухню и увидел там дедушку. Я сказал, что мне нужно задать ему несколько вопросов. Он сказал, что ответит, только побыстрее. Я спросил: “Сколько будет дважды два?”, он сказал: “Четыре”. Потом он сразу же дал ответ на второй вопрос, который я даже не успел задать. Дедушка сказал: “Москва”. Я как раз хотел спросить про столицу России. Это меня удивило и рассмешило. Тогда я задал свой главный вопрос. Его ответ показался мне очень странным, и на 99% могу сказать, что неверным. Поэтому я решил получить информацию через поисковик в телефоне, а когда пошёл за ним, то меня выкинуло.

Ошибки: нет углубления, пассивность действий, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Юрий



Поспал шесть часов. Выполнил разделение непрямым методом, просто встал. Сразу пошёл к зеркалу, параллельно делая технику углубления. У зеркала увидел себя с измененным лицом и короткой стрижкой. На 100% понял, что в фазе. Пошёл на кухню, поел сухарей, не чувствуя вкуса. После была цель — слетать в космос. Вылетел в окно, чётко наблюдал звёзды, облака и чувство полёта. После выхода на «орбиту» уснул. Ощущение реальности на 100% в начале и до полного засыпания в конце.

Ошибки: нет удержания.

Иван



На пробуждении почувствовал вибрации, после которых произошло разделение. Фаза была неглубокой. Ходил по комнате, всё трогал и всматривался. На подоконнике лежали мандарины, которые решил съесть для углубления. Реалистичность вкуса была 100%, но глубина по-прежнему слабая.

Решил умыться холодной водой и направился в ванную, но вскоре меня выкинуло в тело. Замечаю, что когда практикуешь фазу часто, то она становится короткой и неглубокой, как будто "фазовое топливо" заканчивается. А когда практикуешь редко — фазы глубже и дольше.

Ошибки: нет заранее подготовленного плана действий, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Ольга



Перед сном делала установку, что буду просыпаться в течение сна и пробовать разделиться, а далее по плану. Будильник не ставила. Выбрала три техники заранее: образы, прислушивание, либо сразу сенсорно-моторная визуализация. Первая фаза была короткая (через три часа после засыпания), и разделиться не получилось. Дала себе установку снова проснуться и повторить. На втором пробуждении сразу разделиться не получилась. Третья попытка встать в фазе также не удалась.

Тогда решила попробовать новый способ. Сделала запрос в пространство, чтобы кто-нибудь подал мне руку. Протянула в пустоту свою фантомную руку, и тут же ощутила чью-то руку, за которую я быстро схватилась и пожала, дабы укрепить ощущения. Мне помогли встать. Затем я приседала и ощупывала пол, хотя

фаза была стабильная. Не хватало света, потому что была ночь. Чтобы окончательно убедиться, что я ещё в фазе — выпрыгнула в окно и взлетела. После оказалась в другой локации.

Здание напоминало школу со множеством кабинетов и коридоров. Я хотела найти человека, которого загадала. После входа в фазу рядом его не оказалось, как задумала ранее. Использовала технику поиска за углом и за дверями. Затем звала по имени. Но попадались другие люди. В итоге принялась доделывать того, кто оказался более или менее похож. Силой мысли смогла изменить его глаза. Продолжала до тех пор, пока он на 100% стал похож на нужный персонаж. Но интерес быстро угас, потому что персонаж оказался искусственным, полностью мной придуманным.

Далее был один осознанный сон и короткая фаза, после чего уснула. К слову скажу, что уже научилась определять признаки наступления фазы, и чувствую предфазовое состояние.

Ошибки: опасный тест на реальность, короткий план действий.



Встала по будильнику, накормила котов и легла с чётким намерением попасть в фазу. Несколько раз просыпалась, но тут же засыпала снова. В очередной раз ухватилась за техники приглядывания и прислушивания. Не успела ещё ни на чём сфокусироваться, как очутилась в движущемся поезде.

Уже месяц попадаю в фазу непрямым методом. И каждый раз оказываюсь в своей спальне, поэтому очень удивилась. Осознание было ясным. Я сразу начала применять техники углубления: тереть ладони друг о друга и попутно разглядывать вагон, в котором оказалась. Дала себе чёткую установку — ни с кем не взаимодействовать, чтобы не затянуло в сюжет. А если со мной заговорят, то буду всеми силами удерживать осознанность.

Как только я решила выйти из поезда, он начал сбавлять скорость и остановился. Двери открылись, и я вышла в поле. Краски были очень яркими и сочными. Я аккуратно шагнула, затем прошла ещё несколько шагов, и меня вернуло в тело. Причину так

и не поняла, возможно слишком сконцентрировалась на шагах. Следуя первоначальному плану, сначала я должна была оказаться в лифте своего подъезда, который доставляет меня в разные локации. Но позже я поняла, что поезд — это аналог.

Ошибки: пассивность действий, нерациональные действия для достижения цели, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Екатерина



Перед сном немного потренировалась разделяться на пробуждении: встать — выкатиться — взлететь. А также плавательные движения руками и потирание ладонями перед лицом. Намерение было сразу разделить на пробуждении. Поставила основную цель — поплавать в водоёме с волшебной водой, которая исполняет любые желания. Основных желаний загадала три. Долго не могла уснуть и не заметила, как уснула. На пробуждении сразу получилось встать. Было совершенно темно. Потёрла ладонями перед лицом, потрогала лицо и похлопала в ладоши перед глазами. Тьма рассеялась.

Оказалась в тёмном длинном коридоре больницы. Людей не было. Я дошла до последней двери. Открыла дверь. Увидела комнату в виде большого стеклянного куба, заполненного почти доверху абсолютно прозрачной водой. Как ни странно, вода не

выливалась через открытую дверь. Через прозрачную стену была чётко видна вторая такая же стеклянная комната, но без воды. Комната без мебели, только микрофон и провода на полу. По комнате ходил Михаил Радуга и готовился к выступлению на конференции. Я подумала, что это похоже на научную современную лабораторию в стенах старой больницы.

Я оставила свою сумку на пороге комнаты. Зашла прямо в толщу воды и начала плавать под водой, проговаривая про себя три желания. Спокойно дышала под водой. Причём, в реальности я плавать не умею и панически боюсь глубины. Когда вдоволь наплавалась, вышла из комнаты абсолютно сухая.

Далее осознанность притупилось, и я подчинилась сюжету сна, который крутился вокруг этой полуразрушенной, но функционирующей больницы. Мне пришлось преодолевать страшную сломанную лестницу, в результате чего рассекла и сломала мизинец на левой руке. Кожа разошлась, торчала кость, текла кровь, палец неестественно торчал и не двигался. Зрелище ужасное, но боли не было. Мне оказал помощь подбежавший доктор: наложил повязку и сказал, что надо идти к хирургу. А хирургом по сюжету сна был Михаил Радуга, которого я и пошла искать, блуждая по тёмным коридорам.

Михаила не нашла. В коридоре обнаружила открытую дверь, из которой сиял свет. Я зашла в комнату. Она оказалась очень узкой, посередине стоял длинный стол, вокруг которого стояли стулья и сидели люди. Обстановка выглядела как-то по-советски. Люди собирались на медицинскую конференцию. У меня не оказалось маски, и мне её любезно подарил сидящий рядом человек. В этот момент у меня возникла мысль, что я всё ещё в фазе, которая неестественно долго затянулась. После этого

ничего не помню, значит уснула. Повторно выйти в фазу на последующих пробуждениях не удалось.

Ошибки: нет удержания, короткий план действий.

Наталья



Ух ты! Первый раз попала в фазу! До этого только один раз осознала себя во сне, но всё было нереалистично. Попробовала отложенный метод. Проснулась и сразу попыталась встать. У меня получилось, при этом были интересные ощущения, как будто всё тело подрагивало. Сначала попала в какое-то чёрное пространство, где слышала могущественный голос, который мне что-то говорил, но что именно, не вспомнила.

Потом очутилась в тёмной комнате, в которой стояли кровати в два ряда. В ней находились три персонажа: подруга детства, моя первая любовь и его друг, с которым я не была знакома. Была ночь. Я пообщалась с подругой. Затем ко мне подошёл мой знакомый (первая любовь) и стал меня обнимать. А я ему говорила, что подруга не спит, и не нужно сейчас ничего

делать. Меня парило, что вокруг люди, поэтому я даже не наслаждалась ситуацией.

Потом я оказалась на улице, всё вокруг было очень чёткое, реалистичное и яркое. Город, зелень. Наклонилась, рассмотрела и потрогала землю, белый одуванчик. Он был чёткий, не идеальный, а наполовину "сдутый". Попробовала взлететь и полетела. Но управлять телом было непросто. В полёте рулила руками, вытягивая их вперёд. Ощущение полета было приятным и реалистичным, пейзаж чётким. Ранее никогда не испытывала ничего подобного во снах.

Залетела в какой-то деревянный домик — этот сюжет выпал из памяти. Помню, что залетала в него два раза. И первый раз получилось вылететь сквозь стекло, потому что летела не зная, что оно там есть. А второй раз не получилось, потому что решила сначала проверить, а вдруг там стекло. Ещё потрогала потолок, но сквозь него тоже не прошла, так как он был деревянным и твёрдым.

Потом ещё немного полетала и захотела оказаться на море. Закрыла глаза, думала, что сейчас обернусь и окажусь сразу на море, а оказалась в ванне с водой, в которой плавали небольшие пятна крови. Услышала могущественный голос, что у всех разная расплата за попадание в фазу. Но совсем не испугалась, и проснулась в реальности.

Сюжет в комнате очень плохо помню. И когда проснулась, то почувствовала, что он забывается, как обычный сон. Почему-то не вспомнила о заданиях и о своей главной цели — принять лекарство в фазе. В первом осознанный сне я как раз и хотела увидеть свою первую любовь, а также слетать на море. И это мне удалось.

Ошибки: нет углубления, нет заранее подготовленного плана действий, нерациональные действия для достижения цели, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.



Чёткого момента пробуждения не помню. Казалось, что лежу уже несколько минут и окончательно проснулся. Была очень размытая грань перехода от сна к бодрствованию. Решил делать алгоритм действий, но скорее для наработки привычки, нежели реально рассчитывал на фазу.

Для начала попробовал фантомные раскачивания и вращение, но потом решил делать его как положено — с самого начала. На удивление, сразу сработала сенсорно-моторная визуализация — до этого работала всего пару раз в лучшем случае. Уже хотел исключить её из алгоритма, но Кира Вандер сказала не спешить и помогла найти ошибку.

Пытался почувствовать, как стою рядом с выходной дверью: ощупываю её, трогаю ручку. Как только стали появляться

смутные ощущения, начал действовать более активно. Появилось чувство, что я повис на двери, лапаю её, и уже до неприличия с ней в тесном контакте... И вдруг внезапно понял, что стою рядом со своей кроватью.

Реалистичность 60%, зрение было изначально, но его поле как будто ограничено. Стал сразу же всё трогать и ощупывать. Остановился на мгновение и попробовал технику «Здесь и Сейчас». Это мной придуманная техника углубления, основанная на попытке откинуть все мысли и оказаться здесь и сейчас, в текущем пространстве, в этом моменте времени (подсмотрена в мистических учениях). Не понял, сработала техника или нет, но реалистичность уже и так приблизилась к 90-100%.

Побежал к выходной двери, чтобы открыть её и увидеть за ней зелёное луговое поле и самолёт «Цессна-152». Но на моё удивление, у двери не было ручки, от неё остался один штырь. Немного постояв в недоумении и безрезультатно подёргав за этот штырь, подумал, как хитро фаза препятствует моим попыткам перемещения. До этого всего раз удалось каким-то чудом переместиться на Луну. Тогда развернулся и попытался проделать тот же трюк с дверью в комнату. Пару раз открыв — закрыв дверь я понял, что ничего не работает, и каждый раз за дверью по-прежнему привычная комната.

Немного расстроившись, решил, что пора переходить к выполнению запасной цели — вызвать волшебного джинна из лампы и попросить его сделать так, чтобы я часто, быстро и легко попадал в осознанный сон. Стал судорожно искать лампу у себя в комнате — у меня есть сувенирная лампа Аладдина в реальности, и довольно быстро нашёл её у себя на столе за листами бумаги. Она была чуть меньше, чем в реальности. Стал её тереть в

предвкушении, но никакой джинн из неё вылезать не хотел, только лёгкий дымок завис в воздухе.

Немного разозлился и пошёл на балкон, надеясь успеть хотя бы немного полетать — не пропадать же фазе зря! Вышел на балкон и удивился, как всё красиво на улице. Реалистичность стала 110%. Щебетали птицы. Посмотрел вниз и увидел очень чёткий куст. На асфальте, сквозь трещину, выросло очень много высокой травы. Решил для себя запомнить это и сравнить потом с реальностью. С балкона вниз не смотрел уже год как, ибо он адски захламлён. Но сейчас специально посмотрел — в том месте действительно поломан асфальт и растёт трава, но иначе.

Прыгать стало страшно. Последние фазы всегда страшно, несмотря на множество прыжков с верёвкой и пару с парашютом в реальности. Посмотрел налево: в направлении к дому. Практически упираясь в него, летели две огромные, метра полтора в длину, сказочной красоты птицы. Голова у них была как у утки, но оперение как у павлина, тело вытянутое. Тут-то фаза стала расплываться, и меня вернуло в тело. Повторная попытка входа ни к чему не привела.

Ошибки: нет удержания, вовлечение в сюжет.

Татьяна



Легла спать поздно, около часа ночи. В предыдущие дни осознать себя во сне не удалось. Завела будильник за два часа до пробуждения. И дополнительно ещё два будильника: за тридцать и пятнадцать минут для подбуживания до окончательного подъёма.

После первого будильника момент пробуждения не уловила, казалось, что вовсе не спала. После второго будильника начала делать упражнения. Вначале попасть к цели, затем встать и вращение — ничего не происходило. После третьего будильника — перевернулась с бока на спину, вспомнила цель и попробовала встать — не получилось, но тело стало лёгким.

И вокруг сумеречная темнота. Увеличить яркость не получилось. Попробовала встать, но тело не вылезало. Делала вращение — ничего, перешла на визуализацию, и тут появилась тень белого медведя. Я оказалась торчащей туловищем из кровати, а низ ушёл в пол. Яркости не было, вспомнила, что надо

её усилить. Поняла, что я в фазе, но стала беспокоиться, что скоро зазвенит будильник. И он зазвенел.

Ошибки: нет углубления, мысли о фоле.

Татьяна



Заснула сразу. На первом пробуждении начала делать фантомное раскачивание руки, но уснула.

На втором пробуждении удалось фантомно раскачать левый локоть. Начались вибрации, усилила их до максимума, но не могла разделить. Силой мысли взлетела вверх и полетела по комнате на спине, в том же положении, как лежала. У окна остановилась и попыталась выйти сквозь стену, чтобы попасть на улицу, которая являлась подходящей локацией для моих целей. Получилось пройти со второго раза, когда закрыла глаза. С открытыми глазами стена не поддавалась. Я оказалась у открытых ворот Ботанического сада. Было лето — всё зелёное. Цель была пообщаться с деревьями. Вошла в ворота — там росли дубы. Я залезла на самый большой дуб очень легко и ловко,

цепляясь за кору. Осмотрела окрестности с высоты. Дуб молчал, не общался, и я слезла.

Ещё была цель — от души полетать, просто для удовольствия. Это то, что всегда меня реально мотивирует. Но с земли взлететь легко не получалось. Залезла на очень высокий забор, высотой метров пять! Неподалёку увидела охранницу в форме и бдительных граждан, которые ей ябедничали на мои трюки. Поняла, что надо линять — улетать. Пересилив страх высоты, прыгнула с забора вниз. И не долетев до земли, взмыла вверх. Полетела вдоль забора к улице. Только тогда попутно вспомнила про углубление и навела резкость. На заборе были мелкие узоры как на обоях каких-то, и я отчётливо разглядела самые мелкие детали.

Вылетела из Ботанического сада на улицу, там дорога широкая, небо и простор. Внизу ещё газоны и клумбы с цветами. Тут я поняла, что лечу метрах в пяти над землёй, сидя на стуле, а ноги болтаются голые. Стул был жестковат. Решила на будущее, что надо будет летать на мягком кресле. Вцепилась в подлокотники. И вдруг сама собой осуществилась ещё одна моя давняя цель — ярко ощутить запахи. Смесь лета и города, цветов и деревьев, и ещё много всего. Раньше никогда не ощущала запахи в фазе, но хотела и ставила такую цель. Эти запахи были намного ярче, чем в жизни. Я стала глубоко и активно дышать.

Летела вдоль дороги, а впереди был мост. Пришлось занырнуть в переход под мостом и лететь медленно рядом с людьми, всего в метре над землёй. Там было довольно темно, и за одним переходом шёл другой, третий. От монотонности и тёмного ограниченного пространства я потеряла контроль и сфолила. Первая мысль, когда ощутила тело в кровати, что надо вернуться в фазу. Но тут же отбросила эту мысль, так как было

жарко, шея затекла, и вообще я устала. Хотела всё сразу записать, чтобы не забыть.

По ощущениям была в фазе минут двадцать — тридцать. Пора уже вставать. Провела анализ. Осознанность так себе, приблизительно 6 из 10. Запахи 120%. Вкусы не пробовала. Зрение 90%, при углублении до 120%.

Проанализировала ошибки. Дерево надо было попытаться разговорить. Зря полетела через тёмный переход — это привело к потере осознанности и фолу. Летать надо было выше, и параллельно приступать к другим целям. Не до всех интересных целей дошла, не про всё вспомнила. Но про запахи прогресс!

Ошибки: пассивность в техниках, нет углубления.

Юлия



На одном из пробуждений, перевернувшись на другой бок, решила оказаться перед зеркалом. Не вышло. Начала пробовать взлёт и выкатывание — не работало. Потом стала разглядывать руки и, смотрю — руки появились. Тогда я встала. Чтобы убедиться, что я встала в фазе — пошла к зеркалу. Смотрю на руки — чёткие. Поняла, что реально встала. На всякий случай решила сделать ещё одну проверку и взлететь. Один раз подпрыгнула, второй раз — ничего. А вот на третий раз ноги стали отрываться, и я смогла не только удержаться в воздухе, но даже перевернуться. Таким образом я удостоверилась, что нахожусь в фазе.

И полетела (не пошла) к холодильнику. Вспомнила, что хочу съесть сёмгу. Завела руки за спину и говорю: "Сейчас появится рыба в руках", но она не появилась. На второй попытке

разжала руки, а там два кусочка сёмги. Но сёмга почему-то была как живая. Я решила, что надо быстро съесть. На вкус обычная сёмга, даже ощутила солёный привкус. Только решила закусить конфетой “Ферреро” — и в руках появились конфеты. Я закусила, ощутив сладкий вкус.

Далее по плану надо было выпить пилюлю, но на кухне таблетки не оказалось. И я полетела обратно в спальню. Прилетела, а спальня уже не моя, а в родительском доме. Смотрю, папа зашёл. Подумала: "Как он со мной будет общаться, я же сплю, а тело летает. Неужели он не видит?". И в разговоре с ним меня утянуло в сон. Проснулась, но так и не поняла, может мне это приснилось на самом деле?

Ошибки: нет углубления, недостоверный метод проверки реальности, нет удержания, мысли о физическом теле, вовлечение в сюжет.

Кира



Отбой в 00:15. Прерывание сна в 08:00, поставила себе намерение на не прямой упрощённый выход, из техник выбрала фантомное раскачивание. Сон длился примерно час, затем яркое пробуждение на движении ног. Начала делать фантомное раскачивание параллельно с силовым засыпанием. Сознание стало мутнеть, точно определить, проявляет ли себя техника, было невозможно. Поэтому, отсчитав примерно минуту, я просто встала и разделилась в своей комнате.

Первым пунктом плана было рассмотреть локацию и сравнить, что в ней отличается от реала (использую как первичное углубление). Обои были похожего цвета. Картинка с феей, сидящей на луне, бросилась в глаза, а потом размножилась. Куда ни глянь — на стенах везде такая же картинка. Рассмотрев комнату, повернулась спиной к открытой двери, позвала нужного персонажа. Спиной, потому что внешность в данной фазе была не особо нужна. Между нами была любовь. Три раза выбивало по ходу процесса, причём выбивало жёстко в реальность, но каждый раз получалось вернуться, так как нужно было довести дело до конца.

Когда уже всё закончилось, я проснулась немного поотвечать в чате (около 11:30 утра), а потом благополучно вырубилась и профазила весь вебинар. С 12:00 до 13:15 были яркие сны и осознание в одном из них.

Ошибки: короткий план действий.

Надежда



Сегодня будильник стоял на 08:00, и я не планировала “фазить”. Но утром проснулась сама и внезапно вспомнила, что когда мы просыпаемся, то уже находимся в фазе.

На пробуждении, ещё не успев пошевелиться — вспомнила о фазе. Хотела встать, подняла руку и подумала, что реально проснулась, была в этом уверена на 100%. Положила руку обратно и стала пробовать техники: на звук, на образы. Не сработали. Расстроилась и пошла на кухню, а там горел свет. И тут я поняла, что всё это время находилась в фазе. С самого начала, когда подумала, что реально пошевелила рукой. Всё было так по-настоящему!

Эмоции переполняли, но я взяла себя в руки и вспомнила про квадрокоптер. Захотела перевоплотиться в квадрокоптер и снимать происходящие события. Саму идею услышала накануне и поставила себе цель. Почувствовать себя квадрокоптером было непросто, так как всё вокруг было слишком реально. Тогда я вспомнила, что хочу купить новую квартиру. И решила — пойду куплю!

Засунула руку в карман с мыслью, что деньги уже там (техника нахождения предметов в фазе). Денег там не оказалось, но я уверенно подошла к сумке, достала кошелек — и там оказались деньги. Вышла в подъезд и зашла в другую квартиру, в которой никого не оказалось. Я подумала, что это как раз та квартира, которая мне нужна. Обернулась. За спиной стояла женщина. В реальности она риэлтор, через которого и планируется покупка квартиры.

Я поняла, что она за деньгами. Всё это время деньги были у меня в руках. Я молча их отдала. Она так же молча дала мне ключи (когда я входила в квартиру, дверь была открыта). Риэлтор ушла, а я осталась в квартире с ключами в руках. Вышла на улицу, но немного потерялась в мыслях — что делать дальше? В этот момент меня стало как будто затягивать. Я проснулась в реальности. Было около семи утра. Больше уснуть не смогла. Сон был такой реальный, и там всё так было по-настоящему, что спать совсем не хотелось от пережитых эмоций и ощущений.

Ошибки: неверная интерпретация фантомного движения, нет разделения при рабочей технике, нет углубления, нет удержания, пассивность действий, короткий план действий, нет попытки повторного входа в фазу.

Ирина



Сегодня впервые увидела в фазе гиперреалистичность — это были руки, как под увеличительным стеклом. Такое невозможно описать, пока сам не увидишь. Видна каждая чёточка и точка, зрение как у орла. Заметила, что на подушечках пальцев растут наросты как бородавки. Вспомнила, что в реальности такого нет, значит я в фазе! Проверку на реальность в течение дня делаю, смотря на руки.

Увиделась с бабушкой, которая никогда мне не снилась после смерти. И даже увидела деда, который “ушёл” двадцать лет назад. Летала по Берлину и Парижу. Туда попала после разделения техникой взлёта. Легла в 22:00, будильник стоял на 05:00, а потом на каждые десять минут. Это очень помогло, потому что каждый раз из фазы меня утаскивало в сон. В фазе мне сказали какую-то иностранную фамилию, которую пыталась

запомнить. С утра загулила и вышла на интересную книгу об использовании дешёвых радиоактивных материалов в мире моды.

Ещё произнесли какое-то имя, крутится в голове, но вспомнить не могу, хотя чувствую, что это важно. Снов коротких было много, все не запомнила. Часто они либо начинались, либо заканчивались сном. Запомнила только один нелепый длинный сон, в конце которого себя осознала.

Ошибки: фанатичный подход к практике, нет углубления, нет заранее подготовленного плана действий, нет удержания.

Надежда



Легла спать с намерением. На стене повесила стикер. Ночь проспала, снов не помню. В 04:00 встала. Было душно, приоткрыла окно, выпила стакан воды и легла спать. Всё время проверяла — сплю или нет. Уснула, помня о практике. В какой-то момент проснулась и не могла пошевелиться. Возник дикий страх — просто звериный ужас. Я себя успокоила как могла. Это были всего лишь признаки фазы: сонный паралич и посторонние звуки, будто вода льётся.

Потом я стала представлять быстрый полёт. Ощущение как будто стоишь на спортивном мотике. Потом изображение стало проявляться. Оно было расплывчато, так как видела одним глазом. Я оказалась в квартире детства. Страх по-прежнему был, и я решила ограничиться двумя пунктами плана. Зная, где висит зеркало, я пошла и увидела его. Затем погрузилась в сюжет сна.

Ошибки: неправильное поведение при сонном параличе, нет углубления, нет удержания, вовлечение в сюжет.

Сергей



Лежал в кровати и анализировал новый сон, после чего лёг спать, но без намерения и цели, просто хотел поспать. На пробуждении начала сильно вибрировать голова, глаза были открыты. Попытался встать, но тело будто онемело. Через десять секунд вибрации прекратились. Я закрыл глаза, так как чувствовал, что могу ещё продолжить. Опять начались вибрации.

Я открываю глаза и пытаюсь встать изо всех сил, но не получается. Вибрации проходят, но всё ещё не могу встать. Смотрю на выключатель света, а он резко превращается в маленького джинна и бежит по потолку в мою сторону. Я внимательно за ним смотрел, но в какой-то момент он пропал, а я даже не заметил. Всё было почти как в реальности — такое же плохое зрение, кроме звуков извне — шума от детей, бегающих по садику.

Ошибки: неверный выбор техники разделения.

Илья



Вышел на вибрациях из полусна и попал в чужую комнату на втором этаже незнакомого дома. Быстро и внимательно рассмотрел руки, потрогал обои и пол. Качество зрения и осязания выросло процентов до восьмидесяти и больше не улучшилось.

За окном простиралась бесконечная даль — как Земля на своём зарождении. Были только мелкие лужицы и мох. Я попытался вылететь через стекло и ударился. Подумал, что это может оказаться реальностью, и не стал рисковать.

Спустился по лестнице и вышел на крыльцо. Там я обнаружил, что светит два солнца, только тускло. При этом видел звёзды. Обратил внимание, что звёзды не наши, так как не нашёл ни одного знакомого созвездия. Полетел в космос, но после десяти секунд полёта произошёл фол. Про цель не вспомнил.

**Ошибки: нет удержания, нет попытки повторного
входа в фазу, забыл о плане действий.**

Вероника



Проснулась в пять утра, немного расходилась и легла обратно. Не могла заснуть, но скоро впала в пограничное состояние. Снились полуреальные осознанные сны. Я поняла, что не сплю. Начала всматриваться и вслушиваться в образы. Увидела Тарантино, вручающего премию за фильм «Семь Нью-Йоркцев», и поняла, что лежу в аквариуме. Вокруг меня плавают маленькие рыбки. Решила посмотреть на руки. Они были деформированные, как будто их прищемили или прокрутили через машинку для пасты.

Решила разделяться и спилась на пол. Оказалась в холле отеля с красным ковром. На столиках красовались маленькие деревья из самоцветов. Встала и пошла. Тру руки, чтобы углубиться. Решила чего-нибудь съесть. Вмиг на столе появилась горка мороженого в стаканчиках. Мороженое было розовое. Рядом

стоял официант, который увидев меня закатил глаза. Пока шла к мороженому — втянуло обратно. Это был первый опыт за семь месяцев практики! Ура, товарищи!

Ошибки: нет заранее подготовленного плана действий, пассивность действий, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Владимир



Наметил план действий: 1. Выйти в фазу. 2. Полетать. 3. Углубиться. 4. Выполнить медитацию. Проснулся в восемь утра и решил поделаться техники. Не заметил, как заснул. Было пару снов. На подбуживании осуществлял циклы техник.

На одном из пробуждений решил встать. Открыл глаза и заметил рядом с аквариумом мягкую игрушку, которая дёрнула лапкой. "Вот это да! Галлюцинации в реальности!" — подумал я и продолжил дальше присматриваться к игрушечному кролику. Кролик тут же пошевелил другой лапкой, а потом повернулся и посмотрел на меня. Это было уже слишком, и я понял — это фаза.

Попытался взлететь, и у меня это легко получилось. Сознание было на редкость ясное и чистое. Внимательнее осмотрел свою комнату и понял, насколько бывают обманчивы

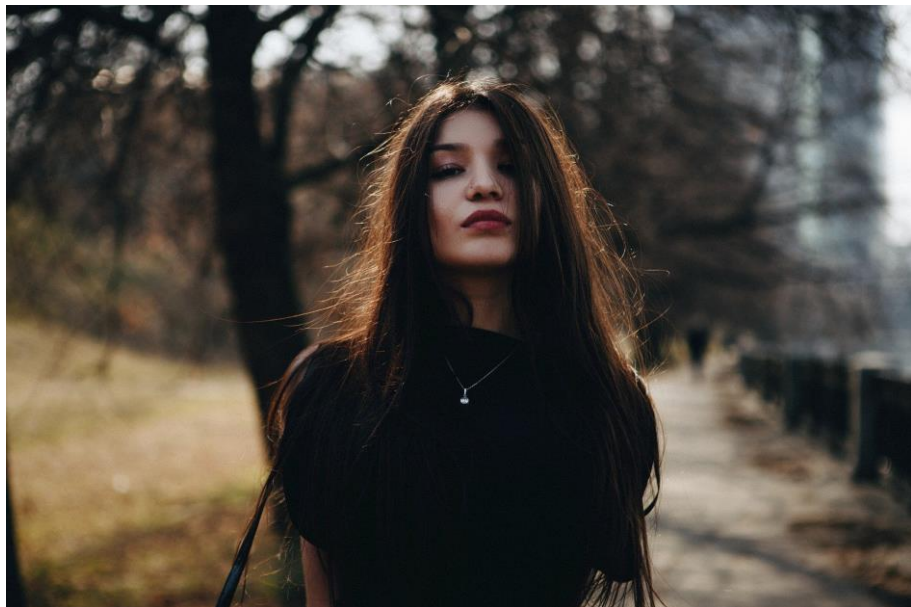
впечатления. Комната напоминала мою только лишь по цветовой гамме, но при этом была полная иллюзия, что это и есть моя комната. Вокруг была масса знакомых предметов, которых никогда не было в моей комнате.

Несмотря на высокую реалистичность, я решил ещё больше углубиться перед экспериментом и начал тереть руки. Всё стало ещё ярче и чётче, а зелёные стены излучали свет. Я рассмеялся и сел в позу лотоса прямо в воздухе, плавно опускаясь на ковёр в центре комнаты. Передо мной как в космосе, медленно поворачиваясь, пролетала белая гипсовая голова Давида, которую я много рисовал в юности. На фоне зелёной стены это смотрелось особенно красиво и завораживало. Ещё раз окинул взглядом комнату и приступил к классической медитации.

Свёл глаза и сконцентрировался в центре своей головы, одновременно останавливая поток сознания. В ту же секунду оказался лежащим в своей кровати, сосредоточенным на центре головы. Сделал тест на реальность в 09:20. Бинго! Третий раз я выполняю это упражнение в фазе, и результат стабилен. И это при хорошем углублении и "недожжённой" по времени фазе.

Ошибки: нет попытки повторного входа в фазу, нерациональные действия при достижении цели.

Дмитрий



Было семь фаз. Не мог уснуть до четырёх утра, часто засыпая и просыпаясь. И вдруг понял, что моё тело спит. Оно стало тяжёлым, в то время как мозг оставался бодрым. Начал крутиться, и у меня это с лёгкостью получилось.

Опыт первый. Выкатился и повис в воздухе. Зрения не было. Начал крутиться как юла, но получалось только летать. После чего вернуло в тело.

Опыт второй. Перевернулся и встал. Зрение было. Реалистичность 70%. Зашёл на кухню и увидел кружку с водой. Выпил воду, но вкуса не почувствовал. Затем затянуло в тело.

Опыт третий. Сразу очутился в квартире у бабушки, которая живёт в Белоруссии. На улице стояла солнечная летняя погода. Вылетел во двор через окно. Потом залетел в чужую

квартиру на втором этаже. Выпил из прозрачного стакана воду с клубникой. Жидкость была похожа на компот, но вкуса не почувствовал. Реалистичность 80%. Затем вернуло в тело.

Опыт четвёртый. Перевернулся и вспомнил слова Михаила Радуги на семинаре "Трилистник" про космос. Он говорил, что это очень круто по ощущениям. Решил туда попасть и закрыл глаза. Меня как будто со всей силой тянуло через тоннель. Оказался прямо в космосе — возле колец Сатурна. Они переливались множеством фиолетовых оттенков. Одна часть кольца была очень широкая, а другая узкая. Невероятно красивое зрелище! Реалистичность 90%. Офигенно! Когда проснулся, то посмотрел в Яндексe: какого цвета Сатурн и его кольца. И обнаружил варианты с розовато-фиолетовыми оттенками, которые видел в фазе.

Опыт пятый. Перевернулся. Зрение было. Реалистичность 80%. Потратил фазу на поиск одной особы. Пробовал долететь до неё или найти в другой комнате — не удалось. Тогда закрыл глаза и стал сосредоточенно о ней думать. Снова не получилось — вернуло в тело.

Опыт шестой. Осознался в сюжете сна. Я был главарём какой-то секты. Во сне была девушка, которую я искал. Подошёл к ней и выдернул из толпы. Я сказал всем подождать. Окружающие смотрели на нас, а я увлёкся её красотой. Выбросило в тело. Реалистичность к тому времени была уже под 90%.

Опыт седьмой. Уже устал от фаз и стал придумывать ненужные цели, чтобы хоть как-то использовать фазу. Всё было расплывчато — на грани сна. Парадокс в том, что забыл про главную цель. Очень хотел узнать: "Кем я был в прошлой жизни?". Но даже не вспомнил.

**Ошибки: нет углубления, забыл о плане действий,
пассивность действий, нет удержания.**

Данил



В 11:15 был выход в фазу отложенным методом. Я оказался на чердаке своего дома в деревне. Сам чердак значительно отличался от реального. Посмотрел на руки: количество пальцев было как обычно. Я тут же оказался в своей квартире, и снова посмотрел на руки. На этот раз было по четыре пальца на каждой руке, к тому же они медленно искажались. Пространство тоже начало медленно искажаться. Первой целью было встретиться с человеком. Я обернулся с намерением, но ничего не произошло. Тогда я пошёл на кухню и снова обернулся. Но и там никого не оказалось. Потом я случайно закрыл глаза и проснулся.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу, слишком быстрое выполнение техники создания персонажа.

Прямой метод

Краткая справка:

Суть данного метода — вход в фазу без предварительного сна. Надо понимать, что это требует определённых физиологических настроек. В этом процессе нам помогут те же техники, которые мы применяли в непрямом методе. Важно отметить, что в данном методе техники используются не для создания фазы, а для настройки своего организма на нужное состояние. Вся попытка не должна длиться более 15-20 минут. Отметим важные моменты:

1. Положение тела. Если вы слишком бодрый, то имеет смысл лечь в удобное положение, чтобы телу было комфортно, и вас ничего не раздражало. Если наоборот — состояние сонливое, то имеет смысл принять неудобную позу, то есть добавить себе дискомфорт. Это снизит шансы на случайное и быстрое засыпание.

2. Выбор техники. Надо понимать, что задача техники в данном случае — сбалансировать и уравновесить ваше физиологическое состояние. Поэтому, если состояние повышенной активности — выбираем пассивную технику, например, наблюдение образов или прислушивание. Более вялое состояние необходимо немного раскатать. Для этого существуют техники: фантомное раскачивание, плавание, бег, катание на велосипеде — любое активное действие, которое поможет нам не уснуть.

Положение тела и выбор техники помогают нам имитировать погружение в сон, добиваться микропровалов и микроснов. По сути, прямой метод — это вход в фазу на пробуждении из микросна. Важно позволить сознанию отключиться, чтобы перейти из режима бодрствования в режим засыпания. Надо

погрузиться в это состояние, но на вспышках сознания цепляться за фазу. Каждый раз позволять себе всё глубже уходить в провалы, но при этом ловить моменты прояснения сознания. Не анализировать своё состояние — не ждать «особенных» ощущений. При включённом мозге — фазы не будет. Отпустите своё сознание.

Важно! Применение прямого метода на засыпании с вечера наименее эффективно. К тому же, есть вероятность сломать себе всю ночь!

Техники, особенно активные, настраивают мозг на то, что ему нельзя просто расслабиться и заснуть, в то время как ночью, а особенно в первой половине — организму необходим глубокий сон. Результатом может стать бессонница и неудачные попытки выйти в фазу утром. Поэтому рекомендуется прямой отложенный метод. Ночь спим спокойно, а за 2-3 часа до финального пробуждения встаём по будильнику. Ходим, пьём воду, кормим котиков, возвращаемся в кровать и на засыпании выходим в фазу прямым методом.

(Подробно метод описан в [учебнике](#) и [видеокурсе](#))

Александр



Написал записку: "Я регулярно осознаюсь во сне" и положил её под подушку. Вспомнил два-три последних сна, напомнил себе про якоря и лёг спать. Намерение на осознание во сне было очень сильным. Долго не мог уснуть.

Наконец склонило в сон, и тут я немного офигел — только уснул и сразу же шагнул в фазу. Если кто помнит фильм "Любовь и голуби", там главный герой из дома сразу шагнул в море. И мой мозг отказывался воспринимать то, что так легко всё получилось. Эмоции переполняли, и я забыл про цель.

Только помню, что был у себя в квартире, пытался вспомнить про цель и углубиться. Шлёпал себя по щекам, но это не помогло. Всё внимание сосредоточилось на мысли, как легко получилось войти в фазу. Меня выкинуло.

Ошибки: сильное волнение, недостаточное углубление, забыл о плане действий, нет попытки повторного входа в фазу.

Наталья



День выдался очень тяжёлый. Я была вымотана физически и психически. Легла спать, сразу приступив к практике прямым методом. Часто проваливалась в сон и просыпалась. В очередной раз легла поудобнее и начала с образов. Долгое время крутилась с боку на бок. Провалы были неоднократно, но каждый раз меня возвращало в сознание

На засыпании подумала, что попробую ещё раз, но усердствовать не буду. И даже вроде бы в сон провалилась. И прямо из сна (я не осознавала себя) меня вынесло. Возникло то самое ощущение фазы во всём теле. Я сразу встала с закрытыми глазами, ничего не видя. Подумала, что надо на берег океана. Открыла глаза — нет. Я в комнате. По привычке ринулась к окну, но потом подумала, что надо ещё попробовать метод перемещения через дверь.

Рванула к двери и вспомнила, что не углубилась. Начала трогать и рассматривать шкаф, затем стену. Достаточно

углубившись, подошла к двери. Тут мой Громик начал шевелиться во сне, и я проснулась в бодром состоянии, но тут же начала технику раскачивания.

На третьем раскачивании меня вновь вынесло. Снова углубилась. Дойдя до двери подумала несколько раз, что за дверью океан. В какой-то момент я даже услышала его шум. Открыла дверь — там коридор. Подошла к входной двери, там то уж точно будет океан. Открыла — тамбур. Входная дверь в тамбур была приоткрыта. Я выглянула, на площадке стоял сосед и курил. Он обернулся и посмотрел на меня. И как только я решила вылететь в окно подъезда, чтобы попробовать заглянуть за угол — Громик о-о-очень громко зевнул. И я проснулась.

Ошибки: вначале слишком активная попытка прямого метода вместо пассивной усыпляющей, неправильное выполнение техник перемещения.

Ольга



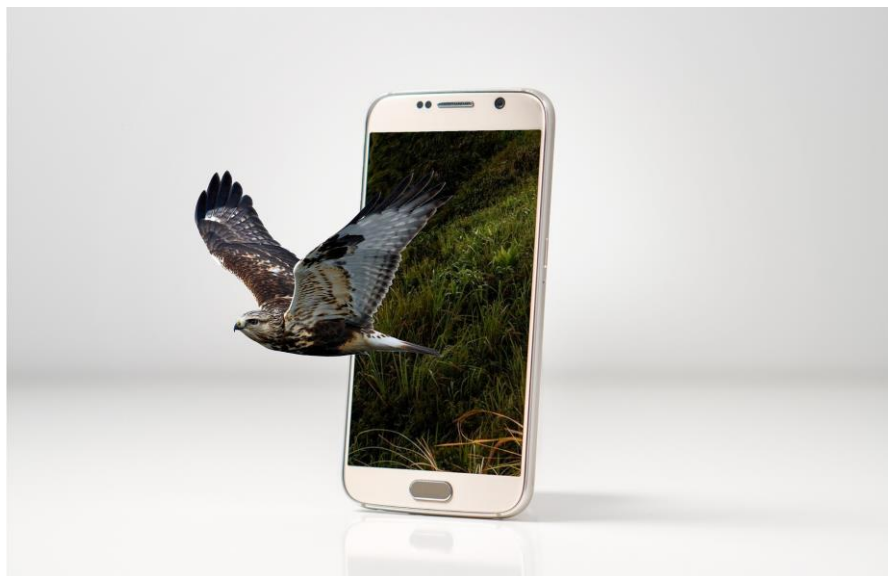
Проснулась. Немного полежав, встала и сделала утренние ритуалы. Почувствовала, что мне нужно в фазу. Обычно она меня зовёт. Или это во мне накопилось намерение, которое пора реализовать. Я всегда чувствую это особенное состояние.

Легла в 11:30 с намерением принять таблетку в фазе. У соседей монотонно бормотал телевизор, затем началась реклама, которая меня сильно отвлекала. Я концентрировалась на руках, всматривалась в пространство впереди. Делала вращения, но эффект был слабым, тогда я снова переключалась на всматривание и руки. Постоянно думала о желании войти в фазу и принять таблетку.

Внезапно я оказалась во дворе у бабушки перед калиткой. Мне часто снится это место. Калитка была огромным входом, за которым был туман. Я обрадовалась! Чем ближе приближалась ко входу, тем сильнее чувствовала, как меняются моё состояние и пространство. Я шагнула во вход — туман стал ещё гуще, ничего не видно, но я уже в фазе! Ура! Чтобы задержаться здесь, приседала и махала руками.

**Ошибки: нет изоляции (беруши) от внешних
воздействий, нет реализации фазы, нет углубления,
нерациональные действия для достижения цели,
отступление от плана действий.**

Андрей



Получилось! Лёг спать с намерением и составленным списком целей. Жена разбудила в два часа ночи, так как проспала и попросила отвезти её на работу. Поэтому сон был прерван, обратно лёг спать через час в 03:00 с намерением.

Долго не мог уснуть. Начал всматриваться в образы. Сначала была темнота, потом пошли картинки и начались вибрации. Расценил это как сигнал. Попробовал разделить, но тело залипло. Увидел свою комнату, начал раскачивать руки и встал с кровати. Вышел в коридор, но коридор был не мой. Я в фазе. Прошёл вперёд, ощупывая стены. Картинка стала реальной на 99%. О том, что я в фазе, а не в реальности, говорило только то, что я был в незнакомой локации. Все остальные ощущения как в жизни. Вышел в комнату, напоминающую комнату моих родителей.

Посмотрел в зеркало. Отражение было нечётким и казалось чужим. Приступил ко второй цели — поиск информации. Хотел сделать это через телефон, но телефона не оказалось. Представил его в руке за спиной. Достал руку из-за спины, а в ней уже был телефон, но нечёткий. Когда потёр его ладонью, то телефон проявился, и я увидел меню разблокировки экрана. После ввода кода телефон разблокировался. Сделал запрос в Гугл. Появилось видео, в котором женщина дала мне интересующую информацию, но перепроверить не получилось. После повторного запроса появилось второе видео с другой женщиной, которая сказала, что знает ответ, и повторила часть информации из предыдущего ролика.

Посмотрел ещё раз в зеркало, убедившись, что всё было как в жизни, даже раздражение после бритья на лице. Сделал запрос в Гугл: “Сколько будет дважды два” и получил ответ: “Четыре”, сделал запрос: “Трижды три” и получил ответ: “Девять”, сделал запрос по интересующей меня информации, которую спрашивал выше, и получил ответ: “К сожалению, не найдено информации по интересующему вас вопросу”. Вернуло в тело. На часах было 04:16. Тут же всё записал.

**Ошибки: нет удержания, нет попытки повторного
входа в фазу.**

Татьяна



Попробовала техники утром на засыпании. Взлететь или встать не получилось. Стала мысленно рассматривать комнату и всё ощупывать. Ясно увидела дверцу шкафа, фано, шторы. Несколько раз присела и потрогала себя. При этом я слышала, что мама уже проснулась и ходит в соседней комнате, но мне это не мешало. Вышла через балкон на улицу, ярко видела свои босые ноги. Несмотря на то, что земля мёрзлая и трава холодная, я не чувствовала холода, покачиваясь на качелях. Взлетела на крышу соседнего дома. Вспомнила про цель увидеть Архангела Михаила. Взлетела высоко в небо, через облака, и продолжала подниматься через белые сферы, остановившись в одной из них.

Он подошёл ко мне, но я только краем глаза различала медные доспехи. Я знала, что это Он. Я попросила меня очистить

от того, что мне мешает жить. Он взял кинжал и воткнул мне его в спину между лопаток. Там оказалась какая-то жуть, сплошной рот с тремя рядами острых зубов. Тогда он проткнул эту сущность. Она умерла: почернела и сразу ссохлась. Архангел Михаил вытащил её из меня. Потом приложил руку мне между лопаток и заживил спину. Рука была в железной перчатке.

Я спросила о своём предназначении. И тут же увидела себя в наушниках с микрофоном в огромном зале, в котором находилось много людей. Я веду какие-то тренинги. Я спросила, как развить сверхспособности, и он дал мне сияющий кристалл света, который превратился в светящееся одеяние на мне. Я спросила, как мне лучше зарабатывать, чем заниматься. Раздался голос: "Стать гипнологом". Интересно, что сам Архангел Михаил был практически невидим, но его ответы были очень яркими. Вдруг я оказалась на земле в парке среди деревьев. Видимость была отличной, и я услышала немолодой женский голос: "Ты должна вновь стать Лурдес". И тут моему телу захотелось очень сильно потянуться.

**Ошибки: мысли о физической реальности,
отступление от плана действий, нет удержания, нет попытки
повторного входа в фазу.**

Сергей



Лёг в кровать и начал засыпать с намерением осознаться в конкретном моменте. И поплыл в небытие. Уже на грани провала в сон в голове услышал женский голос из темноты. Спросил мысленно: “Кто это?”. Голос тревожно отозвался: “Кто это сказал?”. Появился образ в виде светловолосой девушки в белой одежде. Услышав мой голос, она резко встала и начала оглядываться по сторонам, спрашивая, кто и где я? Я спросил: “Ты спайт³?”. Она мне ответила: “Кто это говорит?”. Ещё пара подобных фраз, и я уснул. Жалею, что не подошёл к девушке.

Ошибки: нет разделения при рабочей технике, нет углубления, забыл о плане действий, пассивность действий, нет удержания, вовлечение в сюжет.

³ Персонаж сна.

Наталья



Мой второй выход в фазу. Всё случилось спонтанно. Поставила будильник на пять утра, но проснулась на полчаса раньше. Попила водички, легла и стала репетировать. Уснуть не получалось. Лежала долго, потом повернулась на бок.

Вдруг ощутила необъяснимое знакомое чувство. Поняла, что смогу приподняться на руках, и приподнялась. При этом я ощущала вес тела, но с реальным его не спутаешь. Я оказалась над городом — на бетонной смотровой площадке с широкими бетонными перилами. Решила проверить обоняние. Понюхала перила и ощутила каменно-бетонный запах. Потом решила съесть роллы. Представила, как подойду ко вторым перилам, а на них будут стоять роллы. Они там действительно оказались, но их уже кто-то ел, потому что от порции осталась всего пара штук. Appetit пропал, и я решила поискать что-то другое.

Я спрыгнула с платформы, при этом отчётливо ощутила чувство полёта и падения. Летела по закруглённой траектории: сначала вниз, а около земли вырулила вверх. В этот момент ощутила вкус адреналина. В процессе полёта почувствовала своё

тело, которое лежит на боку. Меня тут же выкинуло в реальность. Назад вернуться не получилось.

Была смесь радости и обиды, ведь я только туда попала и мало что успела сделать. Вспомнила, что можно было сцепиться руками для удержания в фазе. Потом с трудом уснула. Снились обычные сны, которые не запомнила.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу, вовлечение в сюжет.

Наталья



Вышла в фазу прямым методом. Почувствовала, что проваливаюсь глубоко и стала раскручивать себя "звездой", то есть руки и ноги в стороны. Услышала гул. Вспомнила слова Михаила Радуги: "Просто вставай". Встала и кручусь. Вижу, что кручусь в комнате. Остановилась и пошла на кухню. На кухне темно. Включаю свет — не включился. Вижу кота Мишку, который ест, только не на своём привычном месте. Понимаю, что это точно фаза. Возвращаюсь в комнату и подхожу к окну.

Хочу полетать, но страшно. Смотрю на руку, на ней большие часы, хотя у меня таких нет. Говорю себе: "Лети, Наташенька", но боюсь, настолько реально всё. Думаю, лучше в другой раз.

Завела руку за спину и спрашиваю: "Моё предназначение?", возвращаю, а в руке фигурка, как нэцкэ

“Новорождённый ребёнок”, завернутый в конверт и перевязанный ленточкой. Снова руку за спину: “Моё предназначение?” — в руке появляется нэцкэ “Конфета” типа “Дунькина радость”.

Спрашиваю: “Как могу зарабатывать деньги?”, и в руке появилась фигурка двух людей. Один что-то объясняет; другой слушает, грустит и плачет, облокотившись на гитару. На его лице блестят огромные слёзы. Очень интересно.

Потом спросила: “Выйду ли замуж в этом году?”, и в руке появилось кольцо. Стала рассматривать, но зашумели домашние, и я проснулась. Вышла легко, сказав себе: “Просто вставай”. Ответы на свои вопросы получила. Спасибо за практику, Михаил!

Ошибки: нет углубления, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Надежда



Нужно было подняться в восемь утра. Я поставила будильник на пять. Встала, выпила воды и вспомнила свою цель: хочу ощутить себя в четырёхмерном пространстве. Отрепетировала техники и легла. Отключила мысли. Сначала просто лежала. Потом, чтобы не уснуть, стала представлять вращение и ощущать его.

Появились шум воды и прочие странные звуки. Пошла сильная дрожь по телу, и появился гул в ушах. Потом всё начало стихать, и я открыла глаза. Лежу в кровати. Но реальность другая, комната не соответствует. Хотела встать, не получилось. Закрыла глаза и ощутила себя стоящей на полу. Очень хорошо прочувствовала момент изменения положения тела в пространстве. Оно плавно приняло вертикальное положение, и само тело казалось каким-то объёмным, большим. Я поняла, что уже стою вертикально.

Открыла правый глаз, левый не открывался — был очень тяжёлым. Темно. Начала всё трогать, только правой большой рукой, и зрение появилось только в правом глазу. Левая сторона стала тяжёлой, как камень, и не шевелилась. “Я должна углубиться” — подумала я. Стала более внимательно всматриваться и трогать шкаф, больше рядом ничего не было. Сильно затягивало куда-то вниз. Потом я ощутила, как будто падаю. Проснулась с учащённым дыханием, и сердце колотилось. А когда почувствовала, что тянет вниз, испугалась. Видимо, поэтому всё закончилось.

Ошибки: нет разделения при рабочей технике, недостаточное углубление, нет попытки повторного входа в фазу, сильное волнение, подчинение страху.

Наталья



Днём посмотрела запись урока и легла спать. Несмотря на то, что была бодрячком, сразу появилась сонливость. Начала с образов. Были кратковременные и длительные провалы. Так как днём на улице шумно, а в комнате находился пёс, который периодически меня будил. Меняла позу несколько раз, в итоге легла на спину. Лежу и наблюдаю образы. Решила посмотреть, сколько по времени я валяюсь. Поднимаю руку и понимаю, что со зрением что-то не то, слишком всё чётко.

Осознаю, что я в фазе. Делаю рывок, чтобы встать, но меня просто заклинило. Начинаю вращать глазами и одновременно раскачиваться, получается выйти. Тут же начинаю углубляться: ощупываю стену, гирлянду, иду к подоконнику и начинаю тоже его ощупывать. Затем просачиваюсь сквозь стекло и оказываюсь на улице на уровне пятого этажа. Какое-то время просто зависаю, понимая, что начинаю плыть сознанием. Хватаю руки и тру ладони, жму и смотрю на них. Думаю, что надо на океан попасть.

Попробую обернуться. Только начинаю оборачиваться, как меня выкидывает.

На весь процесс ушло два с половиной часа. Попробую ещё вечером и утром. Кайфовый метод. Спасибо.

Ошибки: недостаточное углубление, пассивность действий.

Мария



Сработал прямой метод утром. С вечера не работал. Делала технику визуализации и уснула. Утром, после визуализации, оказалась в кровати с поднятыми перед собой фантомными руками, а ноги залипли. Раскачала ноги, разделилась и пошла.

Выпрыгнула в окно и полетела. Полетав, вспомнила, что нужно найти зеркало. Вернулась в квартиру, нашла зеркало, задала три вопроса подсознанию и получила ответы: один чёткий, второй невнятный, и третий — очень длинный ответ, наподобие энциклопедической справки. Хотела пройти сквозь стену к соседям, но застряла и увидела, как сосед пьёт чай. Еле выбралась.

Чуть не случился фол, пришлось восстанавливать зрение. Решила полетать и зацепилась ниткой одежды за балкон, с

которого собралась лететь. Стала зачем-то распутывать нитку, после чего случился фол. Понравился утренний прямой выход!

Ошибки: недостаточное углубление, вовлечение в сюжет.

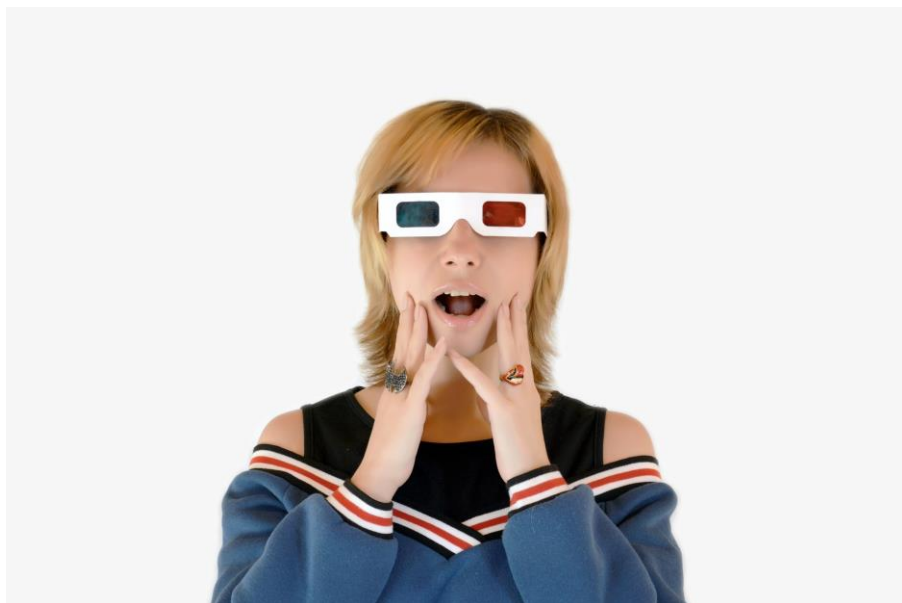
Соболь



Это бомба! Я медитировала днём (медитация Джо Диспенза на перемещение в поле возможностей). Лежала в шезлонге во дворе дома и медитировала с закрытыми глазами. Вдруг у меня начались сильные вибрации. Перед глазами увидела сетку из сплетающихся нитей, а потом своё сердце, которое билось, и ещё какой-то орган. Всё в инфракрасном свете. Затем я сразу оказалась на уровне крыши беседки. Огляделась по сторонам и заметила знакомый пейзаж. Посмотрела вниз и увидела себя, закутанную в плед и лежащую с закрытыми глазами. Я обрадовалась, что попала в поле возможностей и подумала: “Куда бы мне полететь?”. В этот момент меня вернуло обратно в тело. Ошибку свою понимаю — надо было сразу выполнять задачу.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, отступление от плана действий, вовлечение в сюжет, пассивность действий, нет попытки повторного входа в фазу.

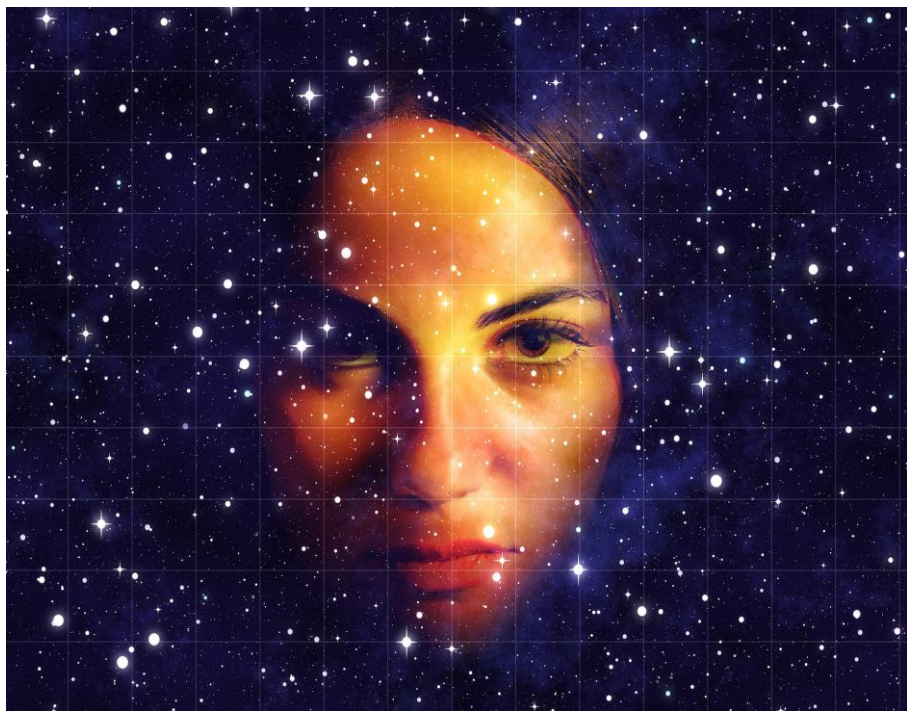
Гелена



Вечером стала делать прямой метод. Вначале делала фантомное раскачивание — фол, прислушивание к звукам — фол. А после визуализации сразу оказалась в фазе. В тот же миг очутилась возле зеркала, потёрла ладони для углубления и приступила к личной цели. Личной целью было найти другого фазера по эмоциям. Стала разводить персонажей фазы на эмоции, провоцируя их. Очень интересно было наблюдать, ведь персонажи фазы обычно не проявляют эмоции. И самое интересное, ведь нашла девушку, которая откликнулась! Девушка была крайне удивлена тем, что она в фазе. Я сама не сдержалась от эмоций, и меня выкинуло.

Ошибки: нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу, сильное волнение.

Михаил



Вечером уснул в процессе выполнения техник. Проснулся в три часа, сделал техники, до пяти страдал от бессонницы. Затем наступила фаза, после которой проснулся в шесть. Я так и не понял, сработал прямой метод или был осознанный сон. Потому как с пяти до шести часов не помню себя.

Каким-то образом выкатился, оказался у деда и бабы в деревне. Боковым зрением видел людей, но не обращал на них внимание, а решил закрепляться в фазе: потёр руки, упал на колени, трогая пол. Чётко ощутил крупички песка на деревянном полу. Чтобы твёрдо убедиться, что нахожусь в фазе, вывалился на улицу через стену. Упал в снег и стал жамкать его. Он был не

холодный, но по структуре как настоящий снег. Странное ощущение, лежать в трусах на снегу и не мёрзнуть.

Увидел, что ко мне бежит брат. Зная, что он болтун и приставучий, чтобы не втянуло в сюжет, побежал от него к машине. Машины не оказалось на месте, а потом — хоп! И я в ней. Решил погонять по снежному лесу. Но вспомнил про цели. Целью было попасть на крышу своего купольного дома, а оттуда полететь в стратосферу!

Начал искать свой дом, но я же в деревне, а дом в городе. Зато нашёл свой купольный гараж. Сойдёт, подумал я, взлетел на него и полетел вверх. Было страшновато лететь так высоко и быстро. А потом космос! Звёзды. Слышу чётко женский голос, который то ли читает стихи, то ли поёт мне. Созвездия переливаются и пульсируют симметричными узорами. Было очень красиво, но я сконцентрировался на голосе, так как хотел запомнить замысловатый текст. И меня выкинуло, я проснулся. На часах 06:02.

**Ошибки: нет удержания, нет попытки повторного
входа в фазу, вовлечение в сюжет.**

Весёлые случаи

Иван



Снился сон, в котором мы общались в смешанной компании: трое человек и трое деревьев. В один момент у меня завязался конфликт с деревом — ему не понравилось, как я смотрю на другое дерево, и мне пришлось спастись, улетев оттуда. Во время полёта я спонтанно осознался. Именно спонтанно. Парадоксальные события: разговоры с деревьями и полёт не имели к этому отношения.

После осознания, сразу же вспомнил план действий. Приземлился и начал углубляться сенсоризацией ощущений, хотя уже углубился достаточно хорошо. По плану я должен был найти таблетку у себя в кармане, проглотить и почувствовать эффект оздоровления. Я так и сделал, только вместо эффекта оздоровления почувствовал, что ноги залипают, и очень тяжело идти. Кое-как вышел на дорогу.

Поняв, что никакого оздоровления не чувствую, решил ощутить всемогущество и поразвлечься. Остановил рукой

милицейскую машину, оттуда вышли три милиционера и стали на меня наезжать. Я сказал им: "Вы свободны. Мне нужна эта машина" и сел за руль. Один из милиционеров почувствовал моё всемогущество и сказал двум другим, что со мной лучше не связываться. После этого случился фол.

Ошибки: нет удержания, короткий план действий, нет попытки повторного входа в фазу.

Серёжа



Есть! Супер! Получилось! Лёг спать ближе к 23:00. Перед сном прокрутил в голове, что буду делать на просыпании: вставание, вращение, взлёт, потом присматривание и прислушивание. Затем повторил цель и вспомнил сны, виденные накануне, а также свои признаки сна. Уснул довольно быстро.

Сегодня планировал проснуться в 07:30. Будильник поставил на пять часов. Однако в 04:10 поднялся без будильника. Сходил, попил водички, сделал наброски увиденного сна. Бодрствовал минут десять. Лёг и снова прокрутил в голове, что буду делать на пробуждении. Уснул не сразу.

В какой-то момент проснулся, и повернувшись с боку на бок, вспомнил сценарий. Подумал о вставании, вращении, взлёте.

Осознался во сне в квартире, в которой вырос. Принялся искать рака. Его надо было отыскать и проверить, свистнет ли он во сне.

Рядом его не нашлось. Проверил ящики шкафов. Нет. Матушка сказала, что он на кухне. Ну конечно, где же ещё может быть рак. Пошёл на кухню, но там его тоже не оказалось. Решил повернуться спиной к столу и представить, как он нарисуеться на столе. Отвернулся от стола, подумал о том, как рак должен выглядеть. Но когда повернулся лицом к столу, никакого рака не обнаружил. Сон поплыл...

Ошибки: нет углубления, забыл о плане действий, нет удержания.

Серёжа

(продолжение)



Не понял, было это ложным пробуждением или реальным. Я вновь попытался представить вставание, выкатывание, взлёт. Упал лицом вниз с подобранными к животу коленями. Понял, что я упал в сюжете сна. Я находился в той же квартире, но в другой комнате. Не спеша встал, поднял себя в воздух, и никуда не торопясь, вылетел сквозь оконное стекло на улицу. Снова не спеша поднялся на уровень крыши и полетел влево к соседней пятиэтажке. Опустился на крышу и принялся искать там рака. Прошёл всю крышу до конца в безуспешных поисках. Решил спуститься вниз по дереву, ствол которого подходил вплотную к крыше.

Очутился на улице, неподалёку от дома детства. Снова поднял себя в воздух. На этот раз в полёте наблюдалась некая

напряжённость. Я стал помогать себе руками и ногами, словно пловцу. Лётные характеристики заметно улучшились. Я опустился на крыше другого дома. Но и там я не нашёл никакого рака.

Потом был обычный сон, сюжет которого я не буду описывать. И уже в конце этого сна, я снова осознался, поднял себя в воздух и выплыл сквозь стекло на улицу. Вот тут-то я и вспомнил про задание проекта “Элайджа”, которое успешно выполнил.

Затем я решил, что пора уже просыпаться, дабы записать сюжеты снов, пока не забылись. Сон растаял, и я проснулся. На часах было шесть утра. Отправился на кухню сделать записи. Заодно покормить двух астральным террористов, так как в шесть утра самое время, когда они занимаются астральным терроризмом.

P. S. Я не знаю, откуда взялась мысль найти рака, чтобы посмотреть, как он свистнет во сне.

Ошибки: нет углубления, забыл о плане действий, пассивность действий, нерациональные действия для достижения цели, нет удержания, вовлечение в сюжет.



Сегодня был забавный опыт. Встала по будильнику и сделала неполный вариант йоговской "полуванны". Дальше легла спать, повторив техники и план. По ощущениям, долго не могла заснуть. Потом уже поняла, что провал сознания всё же был.

Слышу, как поворачивается ключ, и открывается дверь в квартиру. У меня мысль: "Это мой парень вернулся с работы, блин, будет тут ходить и шуметь. Как уснуть теперь вообще?!". Но, думаю, буду пытаться всё равно. И тут же начинаю чувствовать вибрации. Думаю: "Попробую технику разделения — вдруг получится". Дальше, по ощущениям, встаю с кровати как обычно. Вижу, мой парень сидит напротив. Я думаю: "А вдруг это всё же фаза?". Начинаю пробовать взлететь, но у меня получается только подпрыгивать. Парень смотрит на меня удивлённо, типа, что за фигню я творю. Я подумала, что всё-таки нахожусь в реальности, и попытка не удалась.

Решила лечь, чтобы снова уснуть и попробовать выйти на пробуждении. Лежу, и тут сознание проясняется, я понимаю, что вообще-то с парнем я рассталась месяц назад, и живу в другой квартире. От этого осознания проснулась и скорее записала опыт. Надо было, конечно, ещё пробовать выйти и делать техники сразу, но я решила сначала записать опыт в дневник — боялась, что забудутся детали.

**Ошибки: неправильная оценка ситуации,
недостовверный метод проверки реальности.**

Алёна



Было осознание во сне, но выкинуло из этого состояния. Вспомнила на просыпании, что можно удержаться в фазе, если потереть ладони. Не знаю, это помогло, или тот факт, что я очень хотела вернуться, но я смогла практически сразу выйти в фазу повторно. В этот раз каким-то странным образом: выкатилась из тела в кровати, одновременно потирая ладони. Получилось тут же взлететь. Очень хотела сразу отправиться в запланированную локацию. Но у меня не работал один глаз, и вообще, действия были не скоординированы. Как будто тело никак не могло сонастроиться с моими намерениями. Я немного полетала, пытаюсь синхронизироваться с собой, но проснулась окончательно.

Ошибки: нет углубления, отступление от плана действий, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

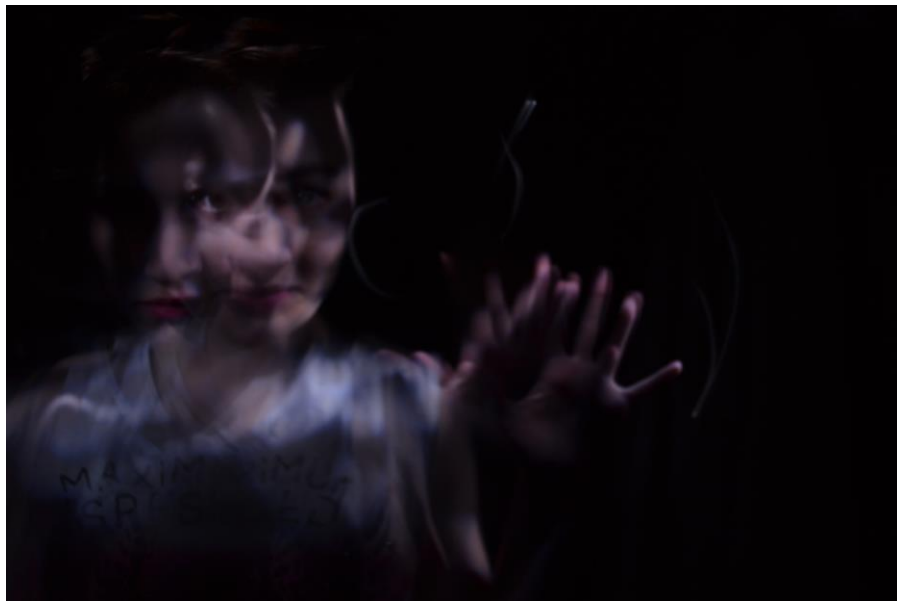
Денис



Шёл по дороге, увидел колонну машин и подошёл ближе. Понял, что это рабочие ремонтируют дорогу. Ко мне подошёл знакомый, и мы начали обсуждать ремонт. Потом я обратил внимание, что пространство очень чёткое, и встретить этого человека именно здесь я не мог. Я понял, что нахожусь во сне. Разговор со знакомым стал более контролируемым и приобрёл смысл. Он начал извиняться за прошлую неприятную ситуацию. Я не дослушал его, так как мне неинтересно было его оправдание. Пожелал ему всего самого... и двинулся дальше разглядывать, как происходит ремонт. После ушёл в сюжет.

Ошибки: нет углубления, нет заранее подготовленного плана действий, пассивность действий, нет удержания, вовлечение в сюжет.

Мария



Осозналась во сне. Стоя на кухне, посмотрела в окно, а за окном — море. Я думаю: “Море быть там никак не может”. Сделала проверку реальности: подпрыгнула и зависла над полом. Пошла к зеркалу, оно было похоже на выключенный телевизор и меня не отражало. Я похлопала по нему рукой со словами: “А ну давай работай!”. В зеркале появилось чёткое изображение какого-то коридора, но моё отражение так и не появилось. Пошла делать личную цель. Углубление не делала, картинка сразу была максимально чёткой.

Ошибки: недостоверный метод проверки реальности, нет углубления, нет удержания.

Яросвет



Проснулся без будильника около семи утра. Была сильная сонливость и ощущение, что почти засыпаю. Стал делать технику фантомного раскачивания и слегка пошевелился физическим телом, чтобы окончательно не заснуть. Почувствовал вибрации и оказался у маленького круглого зеркальца, вмонтированного в белую стену. В зеркале отражалось окно. Стена была без пола и потолка. Но появился стол с потёртой скатертью. На нём стопка и солёный огурец. Выпил за «непрямой метод» и закусил самой стопкой. Она таяла во рту, как оболочка пломбира.

Личное задание было сформировано днём: ощущать руками фактуру предметов и чёткие геометрические формы. Ощутил и увидел щётки для мытья посуды: жёсткие и сухие. Формы их были разные: овал, круг, квадрат и прямоугольник.

Появилось много рук и кадров на экране, где я одновременно мою тарелки, кастрюли, плиту, ложки и т. д. Ощущение того, что всё уже вымыто, вызвало пробуждение. Но с грустью увидел, что в реальности количество грязной посуды не изменилось.

Ошибки: намеренное движение физическим телом, нет углубления, скучный план действий, нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу.

Яросвет

(продолжение)



Опять заснул около девяти утра. Во вторую фазу вышел также — фантомным раскачиванием. Вижу тёмное прямоугольное зеркало, которое отражает тёмную фигуру. Сверху спустили корзину с вишнёвым пирогом. Только откусил кусок — утянули корзину наверх. После поднимал и щупал гири. Они мужественные на ощупь, как дружба силачей. Тяжёлая гиря была красного цвета. Чтобы её поднять, позвал помощника — низкорослого мужика с толстой грудью, как у пловца. Было ощущение, что это гиперреалистичная скульптура. Подняли гирю вместе. А лёгкую зелёную я поднял сам, хотя она была маслянистая и выскальзывала.

Ошибки: нет углубления, нет удержания, отступление от плана действий, вовлечение в сюжет, нерациональные

**действия для достижения цели, нет попытки повторного
входа в фазу.**

Алексей



Осознался во сне под утро. Была зима, я на радостях бегал и углублялся, когда начинало выкидывать. Появилось немного ложного ощущения, что контролирую там своё пребывание. Забил на цели, схватил первую попавшуюся девушку и потащил её в подсобное помещение рядом. Неожиданно за метлами пришла бригада таджиков, которые помешали моим злодеяниям. Один сказал, что пожалуется на меня, якобы я украл его пропуск. А я-то его пропуск не крал! Говорю ему: "Чего-о?! Вали отсюда!". И меня начало возвращать в тело. Не успел ни ухватиться за что-нибудь, ни руки в замок сцепить. Помню только, как девушка эта в последний момент ухмыльнулась, мол: "Ха-ха, забыл, что нельзя в дискуссии с объектами фазы вступать?! Ловко мы тебя провели". Весь день потом ходил злой и в чате срывался на добрых людей.

Ошибки: нет удержания, нет попытки повторного входа в фазу, отступление от плана действий, вовлечение в сюжет, нерациональные действия для достижения цели.

Надежда



Фазы не было, но был яркий сон на грани. С вечера не получилось, а ночью проснулась сама. Хотя проспала всего два часа, так как легла очень поздно. Проснулась в четыре, попила воды и решила попробовать прямой метод. Вспомнила техники, поставила цели и отрепетировала. Легла, ни о чём не думая. На провалах не смогла зацепиться и уснула. Снится, что должна осознаться, что тренирую техники и проверяю реальность. В момент проверки реальности не смогла увидеть цифры на циферблате и подумала, что часы сломались — надо новые покупать.

Пошла на кухню — там на окошке нет моего кактуса. Думаю, что за фигня, куда делся, может я сплю? Оглянулась,

кактус стоит на полу в углу, как будто там земля, и он оттуда растёт. Подумала, а нет — всё нормально. Короче, не сон, а сплошной смех! Потом, видимо, провалилась — не помню ничего. Проснулась утром от будильника. Думала, себя прибью за такую тупость! Ну а как это ещё назвать?!

Ошибки: беглое выполнение теста на реальность.

Как прокачать свою практику?

Учебник, техники и видео:

WWW.AING.RU (WWW.OBE4U.COM)

Ежедневные научные новости фазы:

WWW.PHASETODAY.COM/RU/

Исследовательский проект «Элайджа»:

WWW.PRO.AING.RU

Приложение «Фазер»:

