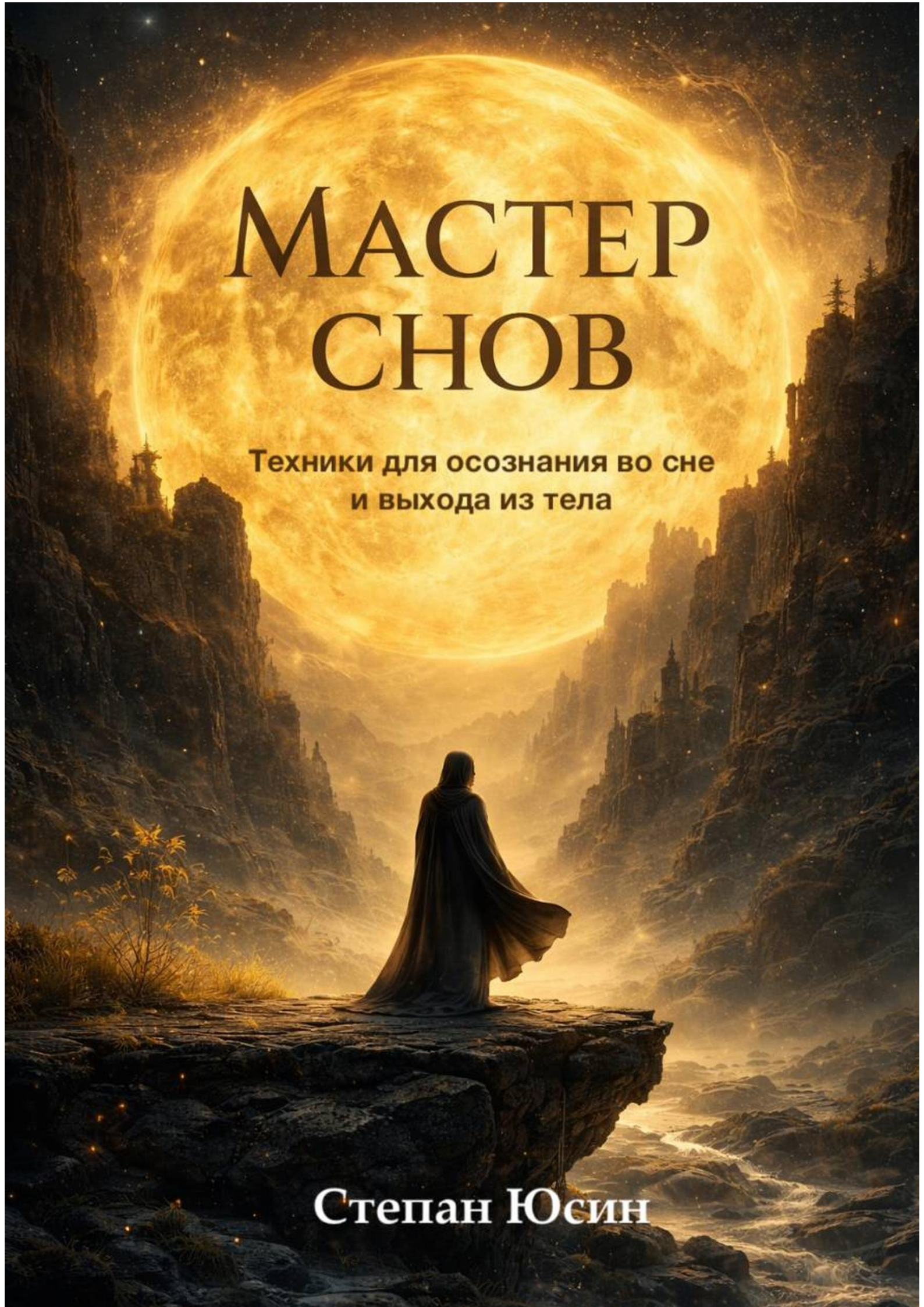




МАСТЕР СНОВ

Техники для осознания во сне
и выхода из тела

Степан Юсин

Степан Юсин

**Мастер снов. Техники для
осознания во сне и выхода из тела**

«Автор»

2026

Юсин С.

Мастер снов. Техники для осознания во сне и выхода из тела /
С. Юсин — «Автор», 2026

Каждую ночь вам снится что-то странное, но вы не замечаете этого. Вы просыпаетесь и забываете. Так проходит 30 000 ночей за жизнь. Но что, если всё может быть иначе? Эта книга — самое полное руководство по осознанным сновидениям и выходам из тела. В ней собрано 200 техник для осознания во сне, более 200 квестов для приключений во сне и честный разбор гаджетов и веществ — что работает, а что пустая трата времени и денег. Вы узнаете, как отличить осознанный сон от выхода из тела, и как использовать сонный паралич, который многие боятся, как идеальный старт для путешествий. Здесь нет заумных теорий. Только то, что работает: техники для спринтеров и марафонцев, для визуалов и кинестетиков, для тех, кто хочет летать, и для тех, кто хочет исцелять себя. Практикуйте, экспериментируйте, и однажды вы откроете глаза во сне и поймёте: «Это не сон? Или всё-таки сон?». А ответ уже не будет иметь значения, потому что вы сами решаете, где реальность.

© Юсин С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Часть 1. Погружение в мир осознанных снов	8
Часть 2. Моментальные техники	20
Группа 1. Техники погружения	26
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Степан Юсин
Мастер снов. Техники для
осознания во сне и выхода из тела

Посвящаю своим родителям

Введение

Представьте, что вы видите сон и вдруг понимаете, что спите. Возможно, у вас уже такое было. Если это происходит случайно, то человек удивляется этому состоянию и сразу просыпается. Но вы можете остаться и внутри сна. Посмотрите на руки - они выглядят странно, количество пальцев другое, сами пальцы худые или толстые, длинные или вообще прозрачные. Хочется сказать всем, что это сон! А можно полететь! Мир вокруг яркий, настоящий, но вы точно знаете, что это сон. И вы можете в нём всё.

Это и есть осознанное сновидение.

Я помню свой первый раз. Я был где-то в горах и за мной гнался волк. И тут я осознался! Я сразу же полетел, даже позу в журнале сновидений зарисовал в которой летел. Мир вокруг был настолько реальным, что я растерялся. Опыт был коротким, но я был ему очень рад. Это было мощное ощущение свободы.

Потом были годы практики, взлёты и падения, десятки техник и тысячи ночей. Я учился у лучших: читал Лабержа, Кастанеду, Монро, перелопатил горы форумов и научных статей. Пробовал сам, ошибался, находил работающие методы и отбрасывал бесполезные. Обучал друзей, потом учеников, потом сотни людей на курсах. За это время написал 4 книги по теме, а эта уже пятая.

Сейчас в своей практике я использую немного техник и они работают. Но чтобы они заработали мне пришлось перебрать сотни техник. И возможно, каждая что-то добавила мне и была полезна. Поэтому я считаю, что техник не бывает много. У каждого человека свой тип восприятия, свой ритм жизни, свои блоки и страхи. То, что сработало у меня, может не сработать у вас. То, что помогло вашему другу, вам может показаться ерундой. Поэтому единственный способ научиться - это иметь под рукой арсенал. Много разных инструментов, чтобы было из чего выбирать.

Именно так родилась эта книга.

Я собрал в ней почти 200 техник - всё, что наработал сам и что нашёл у других практиков. Здесь есть и классика (МВОС, SSILD, техника Булмэна), и редкие методы (суфийская подготовка, разговор с тенью, таймер-пробуждатель), и даже экспериментальные штуки вроде управляемой жажды или осознания через страх. Есть и мои техники, которые я сам разработал или вытащил из сновидения. Я не делю техники на правильные и неправильные. Если метод работает - он имеет право на жизнь.

В книге я постарался объяснить, почему та или иная техника работает, в чём её механизм, какие могут быть ошибки и как их избежать. Потому что, когда понимаешь, что делаешь, результат приходит быстрее.

Я также разделил техники на моментальные (те, что могут сработать сразу, в первую ночь) и накопительные (те, что требуют времени, но зато делают осознанные сны регулярными). И те, и другие важны. Как спринт и марафон - это просто разные дистанции.

В первой части книги мы разберёмся, что вообще происходит с нами во сне, как отличить осознанное сновидение от выхода из тела, и подготовим себя к практике. Во второй части изучим самые разные техники, разложенные по полочкам. В третьей обсудим гаджеты и вещества: что работает, а что пустая трата денег и здоровья. Потом изучим мир осознанного сновидения и как в нём правильно действовать. А в конце вас ждёт шпаргалка: если у вас что-то болит (нет энергии, шум в голове, страхи) — я подскажу, куда идти.

И да, здесь не будет воды. Только то, что работает.

Несколько важных напутствий перед стартом.

Первое. Осознанные сновидения — это не соревнование. Не надо пытаться осознаться любой ценой, изматывать себя техниками и расстраиваться, если не выходит с первого раза.

Подсознание штука хитрая, оно не любит, когда его заставляют. Лучший подход - это спокойное, регулярное исследование. Как в хорошем путешествии: вы идёте не к цели, а ради самого пути.

Второе. У всех бывают неудачи. Я сам только через полгода увидел первый осознанный сон, хотя делал всё по науке. Потом выяснялось, что я слишком старался, или не выспался, или просто луна была не в той фазе (шучу, но кто знает). Главное не бросать. Если техника не сработала сегодня, она сработает завтра. Или послезавтра. Или через месяц. Оно того стоит.

Третье. Самое важное — это намерение и вера. Если вы делаете технику механически, без души, без чувства «да, это сработает» — скорее всего, ничего и не выйдет. А если вы подходите к практике как к игре, с интересом, с лёгкостью — результат приходит сам. Парадокс, но факт.

Поэтому не читайте эту книгу как инструкцию к пылесосу. Читайте как сборник увлекательных экспериментов, которые можно ставить на себе. Пробуйте, ошибайтесь, удивляйтесь. И однажды вы откроете глаза во сне и поймёте: а ведь это работает.

А теперь — в путь. Ваша кровать заждалась.

Пока мы не начали, важное предупреждение.

В этой книге собраны десятки техник для работы с сознанием, сном и телом. Некоторые из них требуют физических усилий (контрастный душ, неудобные позы), другие — психологической устойчивости (работа с тенью, метод страха), третьи — медицинской осторожности (галантамин, нейростимуляторы). Я описал их как есть, но отвечаете за своё здоровье и безопасность только вы.

Если у вас есть хронические заболевания, проблемы с сердцем, эпилепсия, психические расстройства или вы принимаете лекарства, которые влияют на сознание, то перед тем как пробовать что-то из этой книги, как говориться, проконсультируйтесь с врачом. Особенно это касается веществ (даже «безобидных» трав), неудобных поз (особенно если у вас проблемы с шеей или спиной) и техник, связанных с дыханием.

Некоторые техники могут вызвать неожиданные ощущения: вибрации, сонный паралич, чувство падения, временную дезориентацию. Это нормально для пограничных состояний, но если вам становится страшно или некомфортно — просто прекратите. Вы всегда можете открыть глаза, пошевелить пальцами и вернуться в обычное состояние. Ничего опасного в осознанных снах нет, но ваше спокойствие важнее любого опыта.

Я не несу ответственности за последствия, если вы решите делать то, к чему не готовы. Эта книга — карта, а не инструкция к опасному станку. Выбирайте техники осознанно, слушайте себя и не торопитесь.

Удачи в путешествиях.

Часть 1. Погружение в мир осознанных снов

Я не ставлю задачу рассказывать про историю изучения сновидений и раскрывать все функции сна. Но без хотя бы поверхностного понимания процесса сна нам будет сложнее понять, почему та или иная техника эффективна. Поэтому начнём с описания того, что происходит с нами, когда мы спим.

После того как мы легли в постель, запускается программа засыпания. Но мы не погружаемся в сон мгновенно, а проходим этот этап постепенно. Считается, что человек должен засыпать за 7–15 минут. Если вы укладываетесь в это время, вам повезло, значит, вам будет проще увидеть осознанное сновидение. Те, кто засыпает быстрее 7 минут, могут не успевать выполнять вечернюю практику — им лучше делать упор на утренние техники. А те, кто ворочается больше 30 минут, теряют драгоценное время — техника просто не успевает сработать, потому что сон не приходит.

Иногда в дремоте дёргается рука или возникает чувство падения — это случается при слишком быстром засыпании, когда сон уже начал сниться, а тело ещё не отключилось. Такое бывает при сильной усталости или недосыпе.

При засыпании мы обдумываем прошедший день, строим планы на следующий, прокручиваем в голове ситуации и поступки. Карлос Кастанеда называл это индольгированием. Если вы только что смотрели фильм или листали видео в телефоне, перед глазами могут всплывать образы из роликов. Всё это мешает заснуть — пока мысли не утихнут, вы будете бодрствовать. Чем дольше вы думаете, тем сложнее провалиться в сон. Поэтому за час-полтора до сна лучше успокаивать мозг и не нагружать его лишней информацией.

Через какое-то время тело начинает расслабляться, и возникают микропровалы в сон. Микропровал — это состояние, когда вы о чём-то думаете, затем теряете нить и уже не понимаете, почему вы об этом думаете и зачем. Например, вы делаете технику, вспоминаете свой день, пытаетесь собраться, но мысли улетают, и вы уже мечтаете о чём-то другом. И только через несколько десятков секунд вспоминаете, что вообще-то делаете технику. После этого можно снова вернуться к практике. В этом состоянии тело может тяжелеть или, наоборот, становиться невесомым, как будто взлетает над кроватью. У кого-то в этот момент могут возникнуть вибрации.

На этом этапе засыпания перед закрытыми глазами начинают появляться разные образы. Это могут быть фосфены — светлые пятна, точки или звёзды. А также гипнагогические образы — отдельные картинки, которые висят перед глазами, двигаются или меняются. Например, ключ, часть каната, лист — простой объект. Потом они складываются в сцену, она оживает и вы погружаетесь в сон.

Многие всего этого не замечают и проскальзывают эти стадии незаметно. Если в дреме вас разбудить, вы скажете, что ещё даже не спали. В этом состоянии можно просыпаться от собственного храпа или сопения. Важно научиться использовать его для входа в осознанное сновидение — в книге будут специальные техники.

Сон — не постоянное состояние, он разбит на фазы: медленного и быстрого сна. Эти фазы циклически сменяют друг друга в течение ночи. Фаза медленного сна (ФМС) делится на глубокую и неглубокую стадию. Сразу при засыпании организм нуждается в восполнении энергии, мышечной силы и иммунитета — поэтому мы погружаемся в глубокий сон, где идёт восстановление тела. Мы не можем позволить себе спать столько, сколько хочется, как коты. Поэтому организм в первую очередь чинит тело — надо успеть пока будильник не зазвенел.

Первая фаза медленного сна длится около 1–1,5 часа. А потом на 10–15 минут мы ныряем в фазу быстрого сна (ФБС), где видим первые сновидения. Этот период (ФМС + ФБС)

называется циклом сна. Потом снова приходит медленный сон, тело опять восстанавливается, как машина на техобслуживании.

Чтобы восстановиться на 70–80%, нужно примерно 3 таких цикла — то есть около 4,5–5 часов сна.

После третьего цикла глубокий сон исчезает, а фаза быстрого сна удлиняется. Именно в эту фазу мы видим самые яркие и интересные сновидения. И осознаёмся чаще всего тоже в этот момент. Если медленный сон нужен для восстановления тела, то быстрый — для восстановления «внутреннего мира»: психики, памяти, мотивации, силы воли. Поэтому организм сначала чинит тело, на это уходит большая часть ночи (около 5 часов), а уже потом берётся за психику, в том числе через сновидения.

В интернете полно графиков, где красиво нарисованы циклы сна. Только это всё средняя температура по больнице. Циклы сна меняются с возрастом, на них влияют режим, стресс, недосып и ещё куча всего. У кого-то цикл длится 70 минут, у кого-то 120, а в учебниках пишут ровно 90. Так что не стройте практику, ориентируясь на эти 90 минут — у вас всё может быть иначе. Даже если вы когда-то измерили свой цикл в лаборатории, завтра он может стать другим из-за отпуска, ужина, впечатлений или просто прочитанных новостей.

Сомнологи сейчас запустят этой книгой в стену и скажут, что всё гораздо сложнее. Да, на самом деле всё сложнее, и чёткой границы между «чиним тело» и «чиним психику» не существует. В науке так писать нельзя. Но для первого приближения этого достаточно. Тем более что практику, особенно начинающему, не нужно знать, какой именно участок мозга и за что отвечает.

Из всего этого есть два важных вывода.

1. Первые 5 часов — не лучшее время для практики. Тело требует отдыха, а мы пытаемся его заставить управлять сном. Проигрываем.

2. После 5 часов фазы быстрого сна удлиняются. Чем длиннее ФБС, тем выше шанс осознаться. Через 7–8 часов быстрая фаза может длиться 45–60 минут и всё это время мы можем быть осознанными.

Осознаться в первые 5 часов тоже можно. Некоторые даже говорят, что такие сны особенно яркие и стабильные. Но это сложнее. Поэтому новичкам я советую начинать практику после 5 часов сна.

И ещё один важный момент: **мы всегда просыпаемся перед фазой быстрого сна и сразу после неё.** Просыпаемся и тут же засыпаем. Иногда успеваем поменять позу. Мы настолько привыкли, что перестали замечать эти микропробуждения. Но они есть всегда, а под утро их становится больше.

Если вы любите понежиться в кровати утром, наверняка замечали: вы вроде проснулись, о чём-то думаете, потом провал, снова сон, опять проснулись... Это идеальные окна для практики. Утром их легче заметить, так как тело уже отдохнуло, и эти пробуждения случаются чаще. А замечать их важно: сразу после пробуждения идеальное состояние для выхода из тела. Дальше в книге будут техники, которые отлично работают именно в эти моменты.

Отличие обычного сновидения от осознанного и от выхода из тела

Фаза быстрого сна — это особое состояние. Оно отличается от медленного сна так же сильно, как сон вообще от бодрствования. В ФБС тело парализовано. Это защитный механизм, чтобы мы не навредили себе, пока видим сны. Для мозга нет разницы спасаемся мы от тигра во сне или наяву. Сигналы мышцам посылаются одни и те же. Хотим поднять камень — мозг посылает команду мышцам. И во сне, если нам снится, что мы поднимаем камень, мозг отправляет те же самые сигналы.

Но во сне организм включает блокировку: сигналы до мышц не доходят. Поэтому мы спим спокойно и не бегаем за своими снами. Так что все осознанные сны происходят при полной мышечной блокировке — это безопасно, тело спит себе спокойно.

Во время фазы быстрого сна нам снятся яркие, интересные сны. Сны бывают и в медленной фазе, но там они простые, скучные, почти без сюжета. Для практики они бесполезны.

Сны видят практически все, но многие их не помнят. Если вы их забываете — это нормально. Просто вам будет чуть сложнее: сначала придётся научиться запоминать. Есть небольшой процент людей, у которых повреждён участок мозга, отвечающий за сновидения — они их либо действительно не видят, либо не запоминают. А ещё сны могут пропадать из-за некоторых лекарств, например, антипсихотиков.

Сны вообще штука странная. Но это не психоделика — летающих розовых крокодилов там обычно нет, как и длинноногих слонов с картины Сальвадора Дали. Странность в другом: в сюжет вплетаются люди, которых там быть не должно. Например, вы заходите на кухню, а там Филипп Киркоров пьёт чай. Или сюжеты сами по себе нелогичны: вы снова в школе, стоите голый перед классом и рассказываете стихотворение. Вам может сниться смерть близких, выпадение зубов, наводнение и вас это не удивляет. Пока вы внутри сна. Сюжет воспринимается как реальность, вы полностью поглощены и не понимаете, что это сон. Но иногда мозг всё-таки замечает странность. И тогда возникает мысль: «Стоп, а это вообще реально?» — с этого момента начинается осознанное сновидение.

Эмоции во сне настоящие. И часто они даже ярче, чем в реальности. Если вам снится, что горит ваша машина, вам действительно будет её жаль. Или наоборот, вы обрадуетесь, что наконец-то это корыто сгорело. Эмоции не врут и по ним можно понять, что на самом деле значит сон. И главное: во сне мы себя не контролируем. Это ключевое отличие обычного сна от осознанного.

В обычном сне мы просто плывём по сценарию, который подготовило подсознание. Изменить ничего нельзя, можно только проснуться и то от сильных эмоций. Люди рассказывают сны так, будто смотрели кино: «И тут вдруг появился... а потом он...». Это не они решали, как всё пойдёт. Иногда даже смущаются: «Ну и бред, зачем я это делал?» — а это не вы делали, это сон делал с вами. **Участки мозга, отвечающие за логику, во сне менее активны.** Поэтому странности нас не удивляют. О том, что это был сон, мы понимаем только проснувшись. Но научиться замечать странности прямо во сне можно. Этому посвящена добрая половина техник в этой книге.

Некоторые люди видят яркие сны и даже чувствуют: что-то здесь не так. Они думают, что это уже осознанность. Но если человек не может управлять своим телом во сне, идти куда хочет или делать то, что запланировал, значит, это ещё не осознанное сновидение.

Память во сне — штука ограниченная. Вспомнить что-то сложно, поэтому мы даже не пытаемся. Именно поэтому нас не удивляет сюжет со школой — внутри сна мы не можем вспомнить, что уже не учимся, вспоминаем об этом только утром. Внутри сна мы не можем вспомнить другие свои сновидения. А в осознанном сновидении есть воспоминания о реальной жизни и о прошлых осознанных снах. Но память в осознанном сне работает иначе, чем в реальности, и нужно прикладывать больше усилий, чтобы что-то вспомнить. Если вы подготовили план из пяти действий, которые хотите сделать во сне, то три первых вспоминаются легко, а два последних могут вылететь из головы. Или вы вдруг забудете, как делать то или иное действие: например, планировали переместиться полётом, а осознавшись, вдруг решаете перемещаться с помощью порталов. И конечно, во время осознанного сновидения вы можете забыть, что это сон — тогда осознанность потеряется и начнётся обычное сновидение.

Сами осознанные сновидения тоже отличаются друг от друга. Первые осознанные сны обычно очень яркие и запоминаются надолго. Но они не всегда будут такими. ОС бывают раз-

ными: по яркости, по длительности, по тому, что в них получается. Иногда всё идёт как по маслу, иногда — ничего не выходит. Некоторые осознанные сновидения будут интересные, а другие нет. Одни сны вы будете помнить долго, а какие-то забудете уже вечером. Всё как в жизни — не каждый день происходит что-то невероятное. Чтобы сделать осознанные сны долгими, частыми и яркими, нужны упражнения, этому необходимо учиться. Нужно понимать, как использовать этот мир, как правильно действовать. Мы рассмотрим эти упражнения во второй половине книги — я их назвал «квестами».

Обычно фаза быстрого сна начинается через 1–1,5 часа после засыпания. Но есть техники, которые приводят к осознанному сновидению при засыпании. Например, «Наблюдение за гипнагогическими образами», «Проход по комнате» и другие. Кажется, что здесь противоречие - зачем пытаться осознаться, если осознание возможно только в ФБС, которая будет через 1,5 часа? Это объясняется несколькими факторами. Во-первых, фаза быстрого сна может начаться сразу при засыпании — сама техника для ОС этому способствует, и мы осознаёмся в этой фазе. Во-вторых, даже без техник иногда мы засыпаем и сразу видим яркие сновидения, значит, мы можем осознаться при засыпании. Правда, какая это фаза — вопрос. Может, просто дремота. В-третьих, есть люди, у которых фаза быстрого сна наступает сразу при засыпании — это называется соремс. Человек может даже не замечать этого и думать, что это нормально, так как чаще всего это безвредно. К тому же, если делать технику после пяти часов сна, когда тело уже достаточно отдохнуло, то утром фаза быстрого сна легко может наступить сразу при засыпании — это идеальное время для практики. И последнее: есть техники для выхода из тела, которые выполняются при засыпании и не требуют фазы быстрого сна. Выход из тела иногда происходит в ФБС, но может быть и в ФМС. Поэтому опыт осознанного сна и выхода из тела отличается, возможно, они происходят в разные фазы. Учёные пока не изучали этот вопрос с данной стороны, так что сложно сказать, какая фаза сна у человека в зависимости от техники.

Осознанное сновидение и выход из тела: два разных опыта

А теперь давайте разберёмся, чем отличаются два похожих, но всё же разных переживания — осознанное сновидение и выход из тела. Можно выделить 10 ключевых отличий. Посмотрите на эту таблицу — она наглядно показывает то, о чём мы только что говорили, и добавляет новые важные детали.

Критерий	Обычное сновидение	Осознанное сновидение	Выход из тела
1. Осознанность	Нет, принимаешь всё за реальность	Есть, понимаешь, что спишь	Очень высокая, «здесь и сейчас»
2. Контроль	Нет, просто плывёшь по сюжету	Можешь управлять собой и сюжетом	Ниже, чем в ОС, но можешь управлять движением
3. Память	Не помнишь реальную жизнь	Помнишь реальность и прошлые сны	Помнишь реальность и намерения
4. Тело	Есть образ тела, ты внутри него	Есть образ тела, ты внутри него	Есть образ тела, ты внутри него

5. Начало опыта	В любом месте сюжета	В любом месте сюжета	Чаще в своей комнате, рядом с кроватью
6. Реалистичность	Может быть разной, сюжет скачет	Может быть разной, но управляемой	Очень высокая, стабильная, как наяву
7. Ощущения при входе	Нет особых	Нет особых	Вибрации, гул, чувство электричества
8. Время	Течёт странно, скачками	Может течь по-разному	Линейное, как в жизни
9. Сверхспособности	Нет	Могут быть, если научиться	Часто встречаются (информация, контакты)
10. Влияние на жизнь	Забывается быстро	Впечатляет, но не всегда судьбоносно	Часто становится поворотной точкой

Как видите, это два разных, хотя и родственных состояния. Выход из тела больше похож на перемещение в параллельную реальность, а осознанное сновидение – на управляемый фильм внутри вашей головы. Оба опыта ценны, и в книге вы найдёте техники для каждого из них.

Что такое сонный паралич и почему это не страшно, а полезно

Кстати, о необычных ощущениях. Вы могли слышать про сонный паралич – состояние, когда вы просыпаетесь и вдруг понимаете, что не можете пошевелить ни рукой, ни ногой. Многие пугаются, думают, что «домовой пришёл» или что-то в этом роде.

На самом деле сонный паралич – это естественное физиологическое состояние. Вспомните, я рассказывал, что во время фазы быстрого сна тело парализовано, чтобы мы не бегали за своими снами. Иногда при пробуждении этот паралич задерживается на несколько секунд или минут – сознание уже проснулось, а тело ещё не отключило блокировку.

И это, представьте себе, идеальное стартовое состояние для выхода из тела. Ваше тело уже спит, сознание работает – осталось только отделиться. Если вы научитесь не бояться сонного паралича, а использовать его, техники выхода из тела будут работать намного быстрее и легче. Подробные техники работы с сонным параличом вы найдёте в Группе 3 (Разделение).

Как начинается осознанный сон

Когда человек начинает делать техники, чтобы осознаться во сне – он практикует осознанные сновидения. Хочется оценить, сколько времени нужно, чтобы управлять сном. Ответ неоднозначный: осознанные сновидения – это духовная практика, она внутри головы. Как спрашивать: «Сколько времени нужно, чтобы выработалась привычка?» – точно никто не скажет. Это зависит от режима сна, работы, стресса и других жизненных факторов.

Осознанное сновидение может случиться вообще без практики, просто читая книгу или делая техники между делом. Но повторить будет сложно. Бывает: практикуешь несколько дней, погружён с головой, и ничего. А расскажешь пару слов жене и она осознаётся в ту же ночь без всяких усилий. Такое бывает: первый осознанный сон вызвать не сложно. А вот выстроить регулярную практику, видеть такие сны, скажем, раз в неделю – на это нужно время.

У меня есть статистика по своему опыту и опыту учеников. Поправка: это данные именно по тем, за кем я слежу, с кем общаюсь. Около 50% учеников выходят из тела или видят осо-

знанное сновидение в первую неделю обучения у меня. За месяц – 80–90%. Остальные пропадают – может, не смотрели уроки, а может, сразу всё освоили и ушли в астрал.

Я заметил: техники вроде тестов на реальность по якорям дают результат через 10–14 дней. МВОС и SSILD могут сработать в первую ночь при правильном выполнении и подготовке. Техники осознанного засыпания – через 2–4 недели. А для техник погружения, которые сразу приводят к выходу из тела, может понадобиться больше месяца. Хотя у меня были ученики, у которых именно эти техники срабатывали лучше и быстрее других.

Чтобы выйти на один осознанный сон в неделю, нужен месяц правильной практики. Два осознанных сна в неделю – два месяца. Три – три.

Но «процесс обучения» у всех разный, и время оценить сложно. Один записывает сны в журнал и считает, что практикует. Другой тратит по 2–3 часа в день на техники и думает, что этого мало. Результаты будут разными. И не факт, что второй добьётся большего – осознанное сновидение сложно вызвать стиснув зубы, силой воли. Особенно если нужны долгосрочные регулярные результаты. Одно осознанное сновидение так вызвать можно, но систему не построишь.

Разберём подробнее, как происходит переход из обычного сновидения в осознанное, на примере одного и того же сновидения. Процесс осознания состоит из четырёх стадий. Чем больше практикуешь, тем выше стадия.

Стадия 1

Вам снится, что вы гуляете по парку. Видите пруд, в нём плавают утки и лебеди. Решаете подойти. По дороге встречаете классную руководительницу. Она идёт с вашим начальником. Вид строгий – сейчас будут ругаться.

От волнения просыпаетесь и только проснувшись, понимаете, что это был сон.

Стадия 2

Вам снится, что вы гуляете по парку. Видите пруд, уток, лебедей. Решаете подойти. По дороге встречаете классную руководительницу.

На секунду задумываетесь: вы же уже не учитесь, да и живёте в другом городе. Но мозг тут же находит объяснение: просто она приехала поговорить с вашей начальницей о поведении.

Сон продолжается. Просыпаетесь и понимаете, что это был сон.

Стадия 3. ПолуОС

Сюжет тот же: вы гуляете по парку, видите пруд с утками, идёте к ним и встречаете классную руководительницу.

На секунду задумываетесь: вы же уже не учитесь, да и живёте в другом городе. Но мозг тут же находит объяснение: просто она приехала поговорить с вашей начальницей о поведении. Но вас это не устраивает — она выглядит точь-в-точь как 20 лет назад, хотя сейчас намного старше. Вы думаете: всего этого быть не может, но оно происходит. Единственное объяснение – это сон!

Но учительница и начальник подходят, начинают отчитывать. И вы тут же забываете о том, что это сон. Втягиваетесь в сюжет, потом просыпаетесь. Вы вспоминаете: на секунду раскусили сон, но не удержались. Хороший признак – скоро будет полноценный осознанный сон.

Стадия 4. Осознанное сновидение

Снова тот же сюжет: парк, пруд, утки, встреча с учительницей.

На секунду задумываетесь: вы же не учитесь, живёте в другом городе. Мозг ищет объяснение, но вас оно не устраивает — учительница выглядит как 20 лет назад. Вы понимаете: этого не может быть. Единственный вариант – это сон! Вы практиковали осознанные сновидения и вот оно случилось!

Вы начинаете формировать свой сценарий. Учительница с начальником подходят, но вы их игнорируете. Смотрите на руки, вспоминаете план.

Дальше идёте по плану или пробуждаетесь от волнения. Но если вы поняли, что спите, и начали что-то делать — это был осознанный сон. Хотя бы на две секунды.

Это классическое осознание. Но есть и другой механизм — осознание при засыпании. Он сложнее и встречается реже. Засыпание происходит не мгновенно: сначала точки, потом образы, потом сюжеты. Можно научиться дожидаться этого момента и входить в сон осознанно, сразу начиная управлять сюжетом. Или при засыпании создавать картину, как в технике «Ящик апельсинов» или «Проход по комнате». Вы представляете и засыпаете, а потом видите ту же картину в осознанном сне. Она становится очень яркой и это помогает осознанию. Момент интересный, желаю вам его пережить.

Выход из тела

Кроме осознанного сновидения в книге есть техники для выхода из тела. Здесь механизм немного другой.

В осознанном сне мы управляем другим телом, которое называется «телом сновидения», «астральным телом» или «вторым телом». В бодрствовании оно находится внутри физического тела и повторяет его движения. Когда мы делаем технику выхода, второе тело покидает физическое, как из скафандра. В момент выхода чётко чувствуется отделение и какая-то сила тянет обратно. Поэтому надо как можно быстрее отойти вторым телом на 5 метров от физического, чтобы не затянуло.

Место сбора

Когда я начал рассказывать об этом на обучении, количество успешных попыток резко выросло. Делюсь секретом.

Место сбора — та точка, куда вы перемещаетесь в первую очередь сразу после выхода из тела. Выберите в квартире точку в 3–5 метрах от кровати. Не ближе, чтобы не затянуло обратно, и не дальше, чтобы быстро добраться. Встаньте там в реальности лицом в одну сторону, например, к окну. Осмотритесь, запомните вид. Посмотрите на руки, покрутите их, потрите. Намевайте оказаться здесь вне тела. Можно повторять каждый день, пока не запомните.

Когда техника разделения пошла, всеми силами рвитесь в место сбора. Иногда это происходит мгновенно: вспомнили и уже там. А иногда приходится ползти, цепляться за стены, продираться сквозь силу, которая тянет назад, будто резинками. Поэтому, техники разделения становятся не целью, а способом добраться до места сбора. Любой ценой, любой техникой.

Как только оказались там, посмотрите на руки уже вне тела и поздравьте себя. Возможно, мелькнёт мысль, что вы стоите здесь реальным телом — при обучении бывает. Посмотрите в окно и удивитесь, что вид будет другим. Это и будет подтверждением, что вы вне тела. Теперь можно отправляться в путешествие.

Как начинается выход из тела

Выше мы разобрали как начинается осознанное сновидение. Давайте разберём также стадии выхода из тела. Эти стадии могут занимать от 3 до 10 секунд.

Подготовительная стадия

Выйти из тела просто так, сидя у телевизора, нельзя. Если кто-то говорит, что у него так получилось, он ошибается: это было активное воображение, а не выход. То есть он себе нафантазировал «выход из тела». Потому что подготовка тела для выхода из тела может занять от 15 до 30 минут, дольше — редко. Если за полчаса не получилось, практику можно прекращать. В книге дальше обязательно будут техники, как правильно готовиться.

Идеальный момент для выхода — первые 1–3 секунды после пробуждения. Тело расслаблено, мыслей ещё нет, вы в лёгком трансе, часть мозга ещё спит. Сознание загружает реальность, как компьютер при включении. Главное — вспомнить о намерении. И не двигаться, не открывать глаза, чтобы не разрушить состояние. После движения тоже можно, но сложнее.

Запуск техники разделения

Для выхода из тела есть специальные **техники разделения**. Например, попытаться вращаться, не напрягая физических мышц. Лучше тренироваться днём: сделали движение в реальности, закрыли глаза и мысленно повторили, без напряжения мышц. Так мы учимся управлять вторым телом. Техник много, они описаны ниже.

Если техника пошла, то переходите к следующему этапу. Если за 5 секунд ничего, то меняйте технику. Обычно перебирают 3–4 техники циклами. На всё уходит около минуты. Если не вышло — засыпайте и ждите следующего пробуждения.

Первое движение

Сигнал, что техника пошла: вы уверены, что двигаетесь, но знаете, что тело неподвижно. Ощущение новое, поначалу оно удивляет и пугает, сбивает настрой. Кажется, что реально катишься и сейчас упадёшь — это потому что ваше сознание уже переместилось во второе тело и оно катится, но никуда не упадёт.

Надо научиться доверять этому ощущению: сознание уже переместилось во второе тело и анализирует его. Вы вращаетесь вторым телом, а кажется, что физическим. С опытом научитесь различать.

Ощувив движение, вы можете тут же вернуться обратно. Поэтому не прекращайте технику, а наоборот — усиливайте, раскачивайтесь сильнее, старайтесь выкатиться. Если чувствуете, что техника гложет, меняйте на другую — главное, не упустить состояние.

Какие ощущения могут возникнуть и что с ними делать

При выходе могут возникнуть необычные ощущения. Главное — знать о них заранее и понимать, что это просто помехи. Вот что может появиться:

- Вибрации — лёгкая дрожь, как будто тело гудит
- Гул в ушах — тихий или очень громкий
- Голоса, лай собак, обрывки разговоров — подсознание иногда моделирует звуки, чтобы отвлечь

- Чувство, что тянет обратно — как будто резинками привязали к телу
- Тактильные галлюцинации — кажется, что пришёл кот, вы его гладите, а дверь закрыта

Верный признак — вибрации и гул. Но может и ничего не быть — тоже нормально.

Впервые испытав вибрации, новичок радуется: «Сейчас выйду!» — и тут же сбивается. Постарайтесь их игнорировать. Вначале это вряд ли получится, но суть именно в том: не замечать и продолжать технику.

Со звуками то же. Иногда кажется, что подсознание специально моделирует шумы, чтобы отвлечь. При выходе из тела иногда я слышал голоса детей, а они уже были в школе. А кто-то из учеников говорил, что приходил кот, хотя дверь была закрыта. Это галлюцинации. Легко отвлечься и сбиться. Учитесь их игнорировать и концентрироваться на выходе и месте сбора.

После выхода

Учёные считают, что осознанные сны, как и обычные, происходят в голове спящего. Это автономный процесс, недоступный другим. Но эта точка зрения не объясняет вещие сны, совместные сновидения или контакты с умершими.

Другая, эзотерическая, теория говорит, что во сне мы путешествуем по параллельным мирам — астралу. Эти вселенные реальны, просто на другой частоте. Мы можем туда попасть и подключиться к коллективному бессознательному. Но обычно такие путешествия неосознанны, и опыт забывается.

Я считаю, правда посередине. Часто нам снятся просто сны в голове. Но иногда мы неосознанно выходим из тела. А выполнив технику выхода, можем оказаться в астрале.

Нюанс: в осознанном сне возможно всё. Он может смоделировать выход из тела и все ощущения астрала. Поэтому точно сказать, где ты в данную секунду находишься — в осознан-

ном сне или в астрале — почти невозможно. Отсюда и мнение, что это одно и то же состояние, просто вызванное разными техниками. С опытом определитесь сами.

В книге я буду писать «техника для выхода из тела» — значит, она предполагает выход второго тела из физического, и опыт начинается в спальне, где вы заснули.

Как проснуться из осознанного сна и/или вернуться в тело

«Все учат, как попасть в осознанный сон, но никто не говорит, как из него вернуться». Слышу такое иногда. Для меня это странно — как спрашивать: «Ты сейчас уснёшь, а просыпаться как?».

Чтобы проснуться, техники не нужны — рано или поздно проснёшься. В осознанном сне, как и в тонком мире, наоборот, стараются задержаться подольше. Будильник, дети, шум за окном — всё вас может разбудить. Это не кома. Просыпаемся так же легко, как из обычного сна. Но если сон выходит из-под контроля и превращается в кошмар, то можно проснуться по техникам ниже.

Первый — вспомнить о теле. В осознанном сне мы часто забываем, что где-то там лежит наше реальное тело. Достаточно подумать о нём, представить спальню, кровать и связь с реальностью усилятся. Представьте, что будете делать завтра: душ, кофе, чистка зубов. И вы проснётесь.

Второй — палец ноги. Звучит странно, но работает. Почувствуйте большой палец на левой ноге, начните им шевелить. Это синхронизирует с физическим телом и мягко выводит из сна. Помогает и при сонном параличе.

Экстренный — **резкое движение**. Внезапно упадите назад или сделайте кувырок. Это часто будит. Но лучше оставить на крайний случай — можно проснуться с неприятными ощущениями. Или можно **напрячь шею** в осознанном сне — тоже резко будит.

Закрывать глаза на 2–3 секунды и открыть — окажетесь в реальности. Только не делайте так сразу после выхода: потеряете осознанность и провалитесь в обычный сон. Используйте, только если сон стал неприятным.

Если с первого раза не вышло — не паникуйте. Пробуйте другой способ или просто продолжайте путешествовать. Застрясть там нельзя, рано или поздно проснётесь.

Подведём итог:

- Сон — состояние, при котором мы лежим с закрытыми глазами, отдыхаем и слабо реагируем на внешние факторы.
- Сновидение — сюжеты, которые видим во сне. Они ярче любых фантазий наяву.
- Осознанное сновидение — сновидение, в котором мы знаем, что спим, помним реальную жизнь и можем влиять на сюжет.
- Выход из тела — отделение второго тела от физического. Ощущается реально: ты встаёшь и с трудом отдаляешься от кровати.

Зачем нужны осознанные сновидения

Осознанные сны не заменяют обычные. Вы обращаетесь к ним тогда, когда нужно.

Это возможность поговорить со своим подсознанием. А оно отвечает за 80–90% наших действий, мыслей и поступков. Управляя сном, вы получаете доступ к этим неосознанным процессам, как к настройкам поведения, характера, привычек. Я не хочу очень подробно расписывать сферы применения осознанных снов - это я сделал в книге «Пробуждение во сне». Да и если вы читаете эту книгу, то, наверно, уже знаете, что вы будете делать в своём первом осознании. Я лишь кратко пробежусь по применению, чтобы оценить масштаб, как эти сны способны вам помочь. А как действовать внутри сна обсудим во второй половине этой книги.

1. Репетиция разговора. С начальником, девушкой, кем угодно. Сделайте его идеальным. Мозг запомнит и в реальности вы будете чувствовать себя увереннее.

2. Работа с тревогой и стрессом. Поговорите с пространством сна, спросите, откуда тревога, попросите убрать её. Ответ подсознания подскажет, как действовать в реальности.

3. Изменение кошмаров. Осознавшись, вы можете прервать или изменить любой страшный сюжет. И он больше не будет сниться.

4. Поиск решений. Мозг во сне работает иначе — отсюда инсайты (Менделеев, Кекуле, Леви). Но у них это было случайно. В осознанном сне можно спрашивать подсознание регулярно и получать ответы.

5. Самотерапия. Любую проблему, с которой идут к психологу, можно решить в осознанном сне. Самому, без посредника, поговорить с собой и разобраться.

6. Секс. С любым персонажем, с теми же эмоциями, что и в жизни. А ещё работа с сексуальными проблемами: длительность, либидо, импотенция. Сам, без посторонних.

7. Встречи с ушедшими. Обнять, поговорить. Они будут выглядеть как в жизни.

8. Тренировка навыков. Во сне формируются те же нейронные связи, что и в реальности, но без помех. Можно оттачивать спортивные трюки, игру на инструментах, даже перерабатывание блинов.

9. Экзистенциальные вопросы. Смысл жизни, предназначение, судьба. Прикоснуться к духовному, заняться саморазвитием.

10. Развлечения. Летать, проходить сквозь стены, путешествовать во времени, создавать порталы, менять размеры, бродить по мирам «Игры престолов» или «Аватара». Всё, что умеют супергерои.

11. Исследование реальности. Задать вопросы: «Кто я?», «Что есть этот мир?». Встретиться с архетипами, тенью, мудрецами. Прямой доступ к коллективному бессознательному или к самым глубоким слоям психики, кому что ближе.

Часть книги как раз и посвящена обучению всем этим действиям. Чтобы вы смогли по максимуму использовать все возможности осознанных сновидений.

Правильная подготовка для идеальной практики выхода из тела и осознанного сна

Осознанные сновидения – это духовная практика. На успех влияет внутренний настрой, который создаётся ритуалом и подготовкой. Чтобы кататься на коньках, нужно надеть коньки и выйти на лёд. Но сначала надо найти лёд. Для осознанного сновидения недостаточно знать технику – нужно делать её в правильное время и в правильном состоянии. Это даёт подготовка. Особенно важна на этапе обучения. С опытом какие-то элементы можно опускать.

Привожу ниже чек-лист, который поможет настроиться. Каждый элемент немного приближает к результату. Когда подготовка начнёт приносить успех, ритуал закорится, и сами действия будут вызывать осознанные сны. Не всё из списка обязательно. Но если сделаете всё, вероятность успеха повысится.

Подготовка состоит из двух этапов: подготовка комнаты и подготовка себя.

Этап 1. Подготовка комнаты

Проветрите комнату, даже если зима.

Если хотите, зажгите благовония. Запахи создают атмосферу, которая помогает осознаться. Но старайтесь не делать их слишком резкими.

Исключите шумы: выключите телефон, телевизор, домофон и всё, что может разбудить. Закройте окна.

Убедитесь, что животные не разбудят.

Предупредите домашних (жену/мужа, детей), чтобы не будили. Скажите, что хотите отоспаться.

Плотно зашторьте шторы и выключите всё, что светит.

Свежая постель — плюс.

Всё должно быть удобно. Никаких твёрдых поверхностей.

В спальне не должно быть телевизора или компьютера. Если есть — уберите.

Не ругайтесь в спальне. Вообще лучше не ругаться, но если уж приспичило — идите на кухню.

Можно окурить помещение можжевельником или полынью, если любите такие запахи. Эзотерики говорят, это защищает от сущностей. Подожгите, пусть тлеет.

Этап 2. Подготовка себя

Соблюдайте режим: ложитесь и вставайте в одно время — это самое главное.

У вас обязательно должна быть записана цель, которую хотите реализовать. Цель должна мотивировать, зажигать, перевешивать лень и сомнения. Осознанный сон ради самого осознания работает только для новичков.

Лучше делать попытку после лёгкого дня, без перегрузок и важных встреч.

Погуляйте перед сном. Во время прогулки думайте, что вы уже во сне, представляйте момент осознания.

Не ложитесь спать с полным животом — не ешьте за 2 часа до сна. Но и голодным тоже нельзя. Если чувствуете голод — съешьте что-то лёгкое.

За час до сна не используйте соцсети, компьютер, телефон. Не читайте новости. За полчаса приглушите свет.

Примите тёплый душ.

Одежда свободная, не жмёт, не трёт. Можно и без неё. Снимите украшения, часы.

Сходите в туалет. Попейте, если хотите. Если просыпаетесь ночью попить, то поставьте стакан рядом, чтобы не вставать.

В спальне не должно быть холодно или жарко.

Используйте беруши — они делают сон поверхностнее, потому что немного мешают. Так и должно быть. Они могут стать якорем, который приводит к осознанию. Можно вставить после ночного пробуждения, если не мешают.

Наденьте маску для сна — она, как и беруши, может стать якорем: сам факт её наличия помогает осознаться. Маску тоже можно надеть посреди ночи.

В ночь попытки можно лечь на час раньше, а будильник поставить на час позже или вообще убрать. Спите как можно дольше, лучше больше 8 часов.

После неудачной попытки делайте перерыв минимум ночь. Попыткой считается любое намерение осознаться. Если получилось, то перерыв не нужен.

Будьте в хорошем настроении. Будьте уверены, что получится. У вас есть 8–10 часов сна — этого более чем достаточно. Создайте твёрдое намерение.

Выберите свободный день, когда можете поспать на 1–1,5 часа дольше обычного. Заставляйте себя спать.

Первый шаг к хорошему запоминанию снов — увеличить продолжительность сна. Если ложитесь отдохнувшим, легче сосредоточиться на цели и встать среди ночи, чтобы записать сон.

Помните, что чем дольше спишь, тем ярче и длиннее сны. Первый сон за ночь длится около 10 минут, а после 8 часов сновидение может длиться до часа. Чем длиннее сон, тем выше шанс осознаться. Иногда достаточно просто поваляться утром, даже без техник. Так что спите дольше.

Теперь у вас есть всё, чтобы начать. Вы знаете, как устроен сон, чем осознанное сновидение отличается от выхода из тела, как подготовить себя и комнату. Вы понимаете, зачем вам это нужно и что делать, если что-то пойдёт не так.

Дальше самое интересное. В следующей части книги я собрал почти двести техник. Моментальные — для тех, кто хочет результат прямо сейчас. Накопительные — для тех, кто готов выстраивать систему. Все они проверены на практике, все работают.

Не пытайтесь объять необъятное. Выберите одну технику, которая откликнулась, и пробуйте её неделю. Не вышло — берите другую. Главное не останавливаться.

Осознанные сновидения — это не соревнование. Это путешествие. И оно только начинается.

Часть 2. Моментальные техники

Умение управлять снами — это навык. Он вырабатывается упражнениями и совершенствуется: сначала осознание приходит на 2–3 секунды, со временем можешь задерживаться на 10 минут и больше. Как и игру на гитаре, его нельзя натренировать одной техникой — нужен комплекс. Сначала берёшь одну, потом заменяешь другой, потом добавляешь третью. Так и растёшь.

Практика осознанных сновидений — духовная. Здесь большую роль играет внутренний настрой. А он определяется подсознанием. На барабанах можно заставить себя отбивать ритм, даже если не хочется навык всё равно сформируется. Там работает мышечная память, доведённая до автоматизма. С осознанными снами так не получится. Нельзя заставить себя делать тесты на реальность или записывать сны, если не хочешь, то подсознание просто выключит сновидения, чтобы сознание не страдало.

Наш мозг, точнее подсознание, не любит тратить энергию. Чтобы сэкономить, оно старается всё автоматизировать. Проснулись и запустилась программа «Подъём»: туалет, зубы, душ, одеться, кофе, на работу. Дальше — «Поездка», «Работа», «Обед» и так далее. На автомате сознание отдыхает, мы думаем о своём или пережёвываем прошлое. Иногда программа сбивается: выключил ли утюг? закрыл ли дверь? зачем я пришёл на кухню?

Жить на автопилоте нормально, почти все так живут — это и есть сон наяву. Практика осознанных сновидений пробуждает нас не только во сне, но и в реальности.

И вдруг такой «спящий наяву» решает заняться осознанными сновидениями. Встраивает в режим новые упражнения: записывать сны, делать тесты, осознанно засыпать. Подсознанию это не нравится. Утром появляется новая программа «Запись снов», надо менять привычки, тратить энергию. «Значит, надо заблокировать сны, чтобы хозяин не тратил силы», — «думает» подсознание. Поэтому часто сновидения пропадают, как только человек решает их записывать.

Практик ложится с уверенностью, что сейчас будет управлять сновидением, а просыпается и ничего. Обидно. Начинает себя ругать, обещает с завтрашнего дня пахать ещё усерднее. А подсознанию это не нравится. Оно вообще не любит, когда человек расстроен, и особенно когда он обещает вкалывать до изнеможения. И тогда оно тихо, но настойчиво начинает саботировать: подкидывает срочные дела на работе, семейные разборки, внезапную температуру лишь бы отвлечь от этой дурацкой затеи с осознанными снами.

Возможно, с вами такое уже было или будет, если только начинаете. Это не значит, что проблем станет больше или ты заболеешь. Просто те проблемы, что уже есть, станут заметнее, важнее, срочнее и будут мешать практике. Такой период надо перетерпеть. Лучше проходить его в кругу других практиков, которые поддержат. Потом подсознание начнёт помогать. Когда человек увидит осознанный сон и начнёт использовать его для развития, подсознание поймёт: это полезно, человек счастлив. Значит, надо, чтобы осознание приходило чаще.

Другое препятствие — **ограничивающие убеждения**. Это установки в подсознании, которые мешают управлять снами. Они есть во всех сферах жизни: мы живём так, как нам позволяют убеждения, получаем столько денег, имеем таких друзей — всё определяется ими. Но нас в данный момент интересуют только осознанные сны и выходы из тела, поэтому будем говорить только про те убеждения, которые мешают управлять снами. Давайте рассмотрим несколько.

«Если выйду из тела — умру»

В детстве девочка Аня слышала от бабушки: если душа выйдет из тела, то человек умрёт. Впечатлилась, запомнила. Теперь Анне Сергеевне под 40, она полгода пытается увидеть осо-

знанный сон, пробует техники и ничего. А всё потому, что подсознание думает: осознанный сон = выход души = смерть. Значит, надо блокировать.

«Я не из тех, кому это дано»

Мужчина 45 лет, инженер, всю жизнь работает с логикой и фактами. Прочитал книгу про осознанные сны, попробовал пару техник — не сработало. И думает: «Это всё для творческих людей, для эзотериков, а я человек приземлённый». Подсознание согласно: «Да-да, мы люди простые, нам это не надо». И блокирует любые попытки, хотя сознание очень хочет попробовать.

«Осознанные сны отнимают слишком много сил»

Девушка, мать двоих детей, вечно уставшая. Она искренне хочет увидеть осознанный сон, но где-то в глубине сидит мысль: «Я и так сплю по 5 часов, а тут ещё просыпаться, техники делать, записывать. Организм не выдержит». Подсознание слышит: «Хозяйка боится перегрузок». И в момент, когда осознание уже близко, оно просто выключает сон, чтобы поберечь ресурсы.

«В тонком мире живут сущности, которые могут навредить»

Парень начитался страшилок в интернете про астральных демонов и сущностей, которые вселяются в тело, пока хозяин гуляет по снам. Сознанием он понимает, что это чушь, но где-то в подсознании страх засел. Выходит из тела, видит свою спальню и вдруг замечает тень в углу. Страх мгновенно выкидывает обратно в тело. Подсознание довольно: «Я же говорило — опасно!». Дальше любые попытки не дают результата и возникает мысль: «Мне заблокировали выход в астрал».

«Чтобы выйти из тела, нужна особая энергия, а у меня её нет»

Человек занимается йогой, читает про чакры, энергетические практики. И где-то внутри у него сложилась установка: «Выход из тела — это высший пилотаж, доступный только просветлённым мастерам с открытой сахасрарой». Он даже не пробует техники разделения, потому что уверен, что у него недостаточно тонкая энергетика, низкие вибрации и он не готов.

«Я слишком много (или мало) занимаюсь сексом»

Классика. Практик прочитал, что сексуальная энергия помогает в осознанных снах. И теперь у него дилемма: если секса много: «я растрачиваю энергию, поэтому не выхожу». Если секса мало: «я зажат, энергия не течёт, поэтому не выхожу». Подсознание согласно с любой версией и блокирует выход на всякий случай.

«Нельзя практиковать в полнолуние / когда идёт дождь / если Луна в Скорпионе»

Человек начитался форумов и теперь живёт по лунному календарю. Сегодня техника не сработала: «ну конечно, Луна не в той фазе». Завтра не сработала: «а, ну дождь же». Подсознание довольно: всегда есть оправдание, почему можно не стараться по-настоящему.

«Я должен всё контролировать»

Бывший военный, руководитель, человек с жёсткой дисциплиной. Он подходит к практике как к заданию: «Надо сделать техники, надо записать, надо проанализировать». Но осознанный сон — это про отпускание контроля. В момент засыпания его внутренний контролёр вцепившись мёртвой хваткой не даёт провалиться в сон. Осознания нет, есть только бессонница.

«Я не могу, потому что...»

...ем мясо / не ем мясо / пью кофе / не медитирую / мало сплю / много сплю / работаю по ночам / работаю с утра. Список бесконечный. Подсознание использует любой повод, лишь бы не выходить из зоны комфорта. Потому что там, в осознанном сне, всё новое и непонятное, а вдруг что-то пойдёт не так?

Таких убеждений может быть много, сформированных событиями, которые мы можем и не помнить. Все они мешают видеть осознанные сны регулярно. Но первые 2–3 осознанных сна вы сможете в любом случае. Не пугайтесь. Не нужно перед практикой договариваться с под-

сознанием или идти к психологу прорабатывать убеждения. Навык формируется техниками, им и посвящена книга.

Помните, что мы выделяем два феномена: осознанное сновидение и выход из тела. Осознанный сон чаще случается посреди сна (реже — сразу при засыпании). Выход из тела — это отделение второго тела от физического. Сознание переходит в него, и опыт начинается в спальне. Для них существуют разные техники. Практикуя выход, не увидишь осознанный сон, и наоборот. Хотя иногда бывает, но это редкость, не система. В книге я буду указывать, для чего каждая техника.

Мы разобрались, откуда берутся блоки и почему подсознание сопротивляется. Теперь о техниках. Чтобы не запутаться в многообразии, я разделил их на две группы: моментальные и накопительные. У каждой своя роль, свои плюсы и минусы.

Моментальные техники — те, что сразу приводят к осознанному сну или выходу из тела. Например, техники погружения: сохраняешь сознание при засыпании и сразу попадешь в сон. Они предсказуемы, но требуют точного выполнения. Дают быстрый результат и можно осознаться в первую же ночь. Делая правильно, можешь управлять сном хоть каждый день.

Накопительные техники работают с отложенным эффектом — нужно набраться опыта. Например, «Запись сна»: записываешь сны, но это не значит, что сегодня ночью начнёшь управлять сном. Можно журнал вести полгода без гарантий. Но они меняют мировоззрение, встраиваются в режим и помогают держать фокус долгое время.

Тут читатель спросит: «Если моментальные сразу дают результат, зачем нужны накопительные?» Ответ прост: с моментальными не всё гладко. У каждой группы есть свои плюсы и минусы.

Плюсы моментальных техник:

1. Быстрый результат — это главное, за что мы любим эти техники. Выполнил технику и попал в осознанный сон. Практик сам запускает технику в нужный момент, когда ему удобно.
2. Прогнозируемость практики — можно запланировать ночь, когда именно управлять сновидением. Можно выбрать удобные дни, чтобы никто не мешал и не будил. Практик может подготовиться к осознанному сну, зная, что именно сегодня будет осознание. Например, он может составить подробный план, повторить техники, помогающие продлить опыт, не есть перед сном.

Минусы моментальных техник:

1. Чтобы техника сработала, нужно сделать её правильно, учесть все нюансы.
2. Необходимость сделать технику правильно повышает важность каждого действия. А это ещё сильнее мешает. Новички очень стараются сделать всё правильно, и из-за этого старания ничего не получается.
3. Обманчивая простота. Техника очень быстро приводит к результату, особенно если относиться к ней просто. Но как только получится осознаться, практик думает, что теперь-то он будет осознаться каждую ночь, потому что это очень легко. И тут техника перестаёт работать, потому что он начинает делать ошибки и повышает важность действий. Поэтому первый осознанный сон может случиться через 3–5 дней после начала обучения, а чтобы увидеть второй может придётся практиковать 1–2 месяца.
4. Важно иметь план, что именно ты будешь делать внутри осознанного сна. И этот план должен вдохновлять делать технику, а не спать. Без плана сложно перебороть сонливость в самый важный момент.
5. Высокий риск разочарования. Если техника не сработала с первой-второй ночи (а новичку сложно сразу сделать правильно), человек может решить, что «это не для него», и бросить практику. Поэтому моментальные техники лучше всего работают в паре с накопительными — они дают уверенность и ощущение постепенного прогресса.

Плюсы накопительных техник:

1. Вы постоянно фокусируете внимание на осознанных сновидениях. Значит, рано или поздно это даст результат.

2. Часто эти техники работают в фоновом режиме и не требуют особого времени. Вы можете их делать, пока едете на работу, стоите в очереди на кассу или ждёте, когда разогреется еда в микроволновке. Некоторые техники можно делать даже когда смотришь ролики в интернете.

3. Именно накопительные техники приводят к тому, что осознанные сновидения приходят без усилий, вы начинаете осознаваться всё чаще и чаще. Маленькими шагами и не спеша вы наконец дойдёте до регулярных и лёгких осознаний во сне.

4. Все накопительные техники выполняются днём, значит, не надо будить себя среди ночи, вставать, что-то практиковать в тот момент, когда особенно сильно хочется спать.

5. Такие техники менее требовательны к качеству выполнения, они берут количеством. Можно описать сновидение в 2–3 предложения — это уже будет хорошо.

6. Накопительные техники развивают гибкие навыки, которые напрямую не вызывают осознанные сновидения, но улучшают вас в целом. Например, вы учитесь лучше запоминать сновидения, учитесь внимательности и осознанности в реальности, накапливаете энергию. Практикуя накопительные техники, вы улучшаетесь не только в умении управлять сном, но и в целом в осознанности в жизни, получаете больше удовольствия от жизни.

Минусы накопительных техник:

1. Требуется много времени для того, чтобы они вызвали осознанные сновидения. Это может отпугивать новичков, потому что прогресс незаметен. Непонятно, сколько снов нужно записать, сколько часов медитировать и сколько тестов на реальность сделать, чтобы увидеть осознанный сон. И непонятно, на каком этапе ты сейчас находишься и сколько ещё осталось.

2. Некоторые техники могут вызвать ощущение изменённого состояния сознания. Например, есть техники, которые требуют, чтобы практик в течение дня представлял, что всё окружающее — это сновидение. Если переусердствовать (а именно это и требуется), может возникнуть потеря ощущения реальности, и это способно напугать.

3. Могут изматывать. Некоторые техники, например, «Тест на реальность», требуют делать проверку при наступлении якорного события. Человек может ждать этот якорь, бояться пропустить, делать тесты очень часто и к вечеру устать от такой практики. С другой стороны, именно после таких 2–3 выматывающих дней техника быстро приводит к осознанному сновидению.

4. Автоматизация техники. Из-за того, что нет быстрого результата, практик начинает делать техники автоматически, думая во время выполнения не об осознанных снах, а о чём-то другом. Тогда техника превращается в формальность, которая обманывает практика: он думает, что движется к цели, но на самом деле остаётся на месте. Сам человек этого не замечает.

5. Практика превращается в рутину.

Поэтому лучше всего выстраивать практику, используя и те и другие техники — так человек добьётся большего успеха.

Мы разобрали техники, плюсы, минусы и подводные камни. Но есть кое-что, без чего не сработает даже самый гениальный план. Перед тем как перейти непосредственно к техникам, ещё один важный момент. Даже таблетка работает лучше, если человек верит, что она ему поможет. А техники для осознанных сновидений работают только в том случае, если человек верит, что эта техника приведёт его к осознанному сну. Напоминаю: обучение осознанным снам — это духовная практика. Мы работаем с подсознанием и с мозгом. Если подсознание постоянно говорит: «Это плохая техника, мне надо другую, я особенный», то никакая техника не сработает. Даже если дать подсознанию другую технику, через день оно опять заговорит: «Дай новую». Поэтому важно поверить в себя, в то, что вы способны управлять снами, а затем

поверить техникам. Умение управлять снами идёт изнутри, а не снаружи — сначала вера, а потом техника. А не наоборот.

Дневник практика

Важный инструмент практики — это запись и анализ попытки. Я обязательно рассказываю ученикам о том, как описывать свои попытки, нахожу ошибки, исправляю. Держите тоже схему, по которой вам будет проще записать свой опыт. Если хотите добиться регулярных осознанных снов, то нужно анализировать свои попытки.

Ведите записи регулярно — это поможет отслеживать прогресс, замечать закономерности и не терять ценный опыт. Через месяц вы удивитесь, сколько всего успели.

Как вести дневник

- Заполняйте сразу после пробуждения, пока воспоминания свежи
- Не оценивайте себя («плохо» / «хорошо») — просто фиксируйте
- Даже неудачные попытки записывайте — в них тоже есть польза

Шаблон для записи

Дата: _____

Техника, которую делал (вечером / утром): _____

Удалось ли осознаться? (Да / Нет / Частично)

Что делал во сне (краткий сюжет):

Что удалось сделать в осознанном сне:

Сколько продлился осознанный сон: _____ минут

Какие ощущения, эмоции были во сне:

Что помешало, если не получилось:

Выводы на завтра (что изменить в практике):

Пример заполнения

Дата: 12 марта 2026

Техника, которую делал: SSILD после пробуждения в 5 утра

Удалось ли осознаться? Да

Что делал во сне: Сначала просто гулял по городу, потом вспомнил, что хотел проверить руки. Посмотрел на руки — пальцы начали удлиняться. Понял, что сплю. Полетел над морем.

Что удалось сделать в осознанном сне: Летал минут 5, потом попробовал пройти сквозь стену — получилось.

Сколько продлился осознанный сон: около 7–8 минут

Какие ощущения, эмоции были во сне: Восторг, свобода, немного страх в момент прохождения сквозь стену.

Что помешало, если не получилось: —

Выводы на завтра: Хорошо сработала техника, надо попробовать её снова. Поставить цель найти во сне зеркало.

Введение в структуру описания техник

Прежде чем мы нырнем в описание самих техник, давайте разберёмся, как они будут описаны. Я старался сделать каждую технику максимально понятной с первого прочтения. Для этого я разбил описание на несколько частей. Вот что означает каждая из них:

1. Цель (для чего)

Здесь одной строкой написано, к чему приведёт эта техника. Это может быть "выход из тела", "осознание во сне" или "погружение в пограничное состояние". Чтобы вы сразу понимали, чего ждать.

2. Лучшее время для выполнения техники

Некоторые техники лучше работают вечером, перед сном. Другие — после 5 часов сна, когда вы уже выспались и можете немного пободрствовать. Третьи — прямо в момент пробуждения. Я указываю оптимальное время для каждой техники. Но помните: это не жесткое правило, а рекомендация. Экспериментируйте.

3. Что делать

Затем идёт самое главное. Четкий, понятный алгоритм действий. Я старался писать так, как рассказывал бы другу, без лишней академичности, но с деталями.

4. Стоп-сигнал

Это очень важный пункт, который часто упускают. В описании каждой техники я говорю, какие ощущения, образы или изменения состояния вы должны заметить, если техника пошла правильно. Это может быть чувство вращения, вибрации, внезапная яркость картинки или страх падения. Если вы это почувствовали, значит, всё идет по плану, не останавливайтесь!

5. Почему это работает

Короткое объяснение механизма. Это нужно, чтобы вы делали технику осознанно, а не как робот. Понимание процесса убирает сомнения и укрепляет намерение.

6. Если не получается

Самый честный раздел. Я собрал типичные ошибки, которые совершают новички и не только, и написал, как их исправить. Если техника не работает, то загляните сюда. Скорее всего, ваша проблема уже описана.

7. Важно

Техники безопасности и тонкие нюансы. Чего делать нельзя, чтобы не сбросить состояние, не навредить себе или не разочароваться. Прочитайте обязательно, даже если техника кажется простой.

Я постарался сделать описание каждой техники максимально живым и полезным. Но помните: чтение не равно практике. Самая лучшая техника не та, которую вы прочитали, а та, которую вы попробовали. Закрывайте книгу и идите в кровать. Удачи!

Группа 1. Техники погружения

Давайте начнем с самого приятного. Техники погружения — это, пожалуй, самый творческий и безопасный способ войти в осознанное сновидение. Здесь не нужно бороться со сном, пытаться не уснуть или делать резкие движения. Здесь нужно только одно: включить воображение.

Принцип прост: наш мозг устроен так, что он не всегда видит разницу между ярким воображением и реальностью. Если вы сядете в кресло и начнете представлять лимон, сочную мякоть, кислый вкус, запах цедры, то у вас вполне реально потекут слюни. Мозг поверил в лимон.

Техники погружения используют этот же механизм. Вы начинаете мысленно жить в другой реальности, пока ваше физическое тело засыпает. Вы наполняете эту картинку звуками, запахами, ощущениями. И в какой-то момент воображение становится настолько ярким, что замещает собой реальность. Вы перестаете представлять, вы начинаете *быть* там. В английских статьях и форумах эти техники называют WILD — Wake Initiated Lucid Dream.

Чтобы вам было легче ориентироваться, я разбил техники погружения на три части по тому, что именно вы представляете. Посмотрите на заголовки ниже и выберите тот, который ближе именно вам. А если не знаете, с чего начать — просто начните с первого.»

1.1. Погружение через место

Для тех, кто любит путешествовать, вспоминать дорогие сердцу места или мечтать о том, где хотел бы оказаться.

Техника Уильяма Булмэна

Цель: Выход из тела / Прямой вход в сновидение через перенос сознания к любимому объекту.

Лучшее время: Через 5 часов после засыпания или сразу перед сном (для опытных).

Выберите реально существующий объект, к которому у вас есть эмоциональная связь. Это может быть любимый человек, ваш рабочий стол или даже колонна Парфенона, как у меня. Главное, чтобы объект вам нравился и его было легко представить.

Ложитесь и начинайте представлять этот объект. Сначала увидите его издалека. Затем мысленно подойдите ближе. Начинайте взаимодействовать: потрогайте его, ощутите текстуру, шероховатость мрамора, холод металла, тепло дерева. Прислушайтесь, может есть звуки, связанные с этим местом? Вдыхайте, может, есть особый запах?

Погружайтесь в процесс всё глубже. Ваша задача — полностью переместиться к этому объекту, оставив физическое тело в кровати. Визуализируйте так долго, пока не уснёте или... не поймёте, что вы УЖЕ там. Обычно это происходит как вспышка: «Эврика! Я здесь!»

Стоп-сигнал:

Внезапное ощущение, что картинка стала ярче реальности, или чувство, что вы действительно стоите рядом с объектом, а не представляете его.

Почему это работает:

Наш мозг не видит разницы между ярким воображением и реальностью. Пока вы увлечённо гуляете вокруг объекта в мечтах, ваше физическое тело засыпает. А сознание остаётся в воображаемом мире. В какой-то момент воображение становится сном.

Если не получается:

Вы отвлекаетесь на посторонние мысли, и образ расплывается: Как только заметили, что отвлеклись, не злитесь. Спокойно вернитесь к объекту. Но теперь добавьте движение: начните обходить объект по кругу, рассматривая его с разных сторон. Динамика помогает удерживать фокус.

Прошло 20 минут, вы лежите, объект видите, но ничего не происходит: Вы слишком стараетесь и напряжены. Расслабьте лоб и глаза. Попробуйте не *всматриваться* в объект, а позволить ему самому проявиться. Если не идёт, то перевернитесь на бок, поспите 15 минут и попробуйте снова. Усталость убивает технику.

Объект не получается представить, вижу только темноту: Не мучайте себя визуализацией, если она не даётся. Сосредоточьтесь на ощущениях. Какой объект на ощупь? Какой у него вес? Есть ли у него запах? Для мозга тактильные ощущения работают не хуже картинки.

Важно: не напрягайте физические глаза! Глаза под веками должны быть расслаблены. Если будете ими водить, пытаясь рассмотреть детали, вы проснётесь окончательно.

Проход по квартире

Цель: Выход из тела через детальное исследование знакомого пространства.

Лучшее время: После 5 часов сна (утром или среди ночи).

Закройте глаза и представьте, что вы встаёте с кровати и идёте в другую комнату. Остановитесь у входа, осмотрите комнату. Сделайте изображение максимально чётким! Не ленись, не делайте спустя рукава. Чем ярче будете представлять, тем выше шанс, что техника сработает.

Продолжайте представлять. Выберите стол, шкаф или полку. Подойдите к ним. Рассмотрите объекты, которые на них находятся. Возьмите что-то в руку. Ощутите вес, текстуру поверхности. Положите на место. Возьмите что-то другое. И всё это в воображении, но с максимальной реалистичностью.

Подойдите к следующему предмету. Посмотрите, что на нём. Затем идите в другую комнату. Прodelайте то же самое. Обязательно касайтесь предметов, берите их в руки. Добавляйте ощущения: трогайте стены, когда идёте, чувствуйте их прохладу или тепло.

Дойдите до самой дальней комнаты вашей квартиры. Посмотрите в зеркало на себя. Включите воду, услышите её шум, почувствуйте, какая она: холодная или тёплая. Выключите воду и медленно идите обратно.

Вся техника занимает 10-15 минут. Вы уже в процессе можете выйти из тела и тогда окажетесь в том самом месте, которое представляли.

Важные нюансы:

Если на какой-то точке появилось необычное ощущение, значит, вы уже вне тела. Не продолжайте технику, сразу начинайте действовать!

Отработка в реале: днём пройдите этот же маршрут в реальности. Запомните ощущения, детали, последовательность. Ночью будет намного легче.

Регулировка темпа:

Если чувствуете, что проваливаетесь в сон, то двигайтесь по маршруту быстрее.

Если чувствуете бодрость и никак не можете расслабиться, то делайте всё медленнее, задерживайтесь на каждой точке дольше.

Что упростит технику:

Заранее днём выберите 6-8 локаций, у которых вы будете останавливаться. Это должны быть логические точки, идущие одна за другой на вашем пути. Например:

1. Середина комнаты
2. Диван
3. Окно в зале
4. Стол в зале

5. Коридор и вешалка с одеждой

6. Кухонный стол

7. Раковина на кухне

Запомните эту последовательность. Тогда ночью не придётся думать, куда идти дальше — тело само поведёт.

Стоп-сигнал:

Внезапное ощущение, что предметы стали слишком реальными. Вы понимаете, что больше не *представляете* их, а *действительно* держите в руках. Или чувствуете, что проваливаетесь в пространство.

Если не получается:

Не могу представить ярко: Вернитесь к дневной отработке. Пройдите маршрут реально, пощупайте всё руками.

Засыпаю слишком быстро: Ускорьте темп, не задерживайтесь на точках дольше 10 секунд.

Не выхожу, просто засыпаю: Значит, тело было слишком уставшим. В следующий раз попробуйте после более длительного сна или раньше ложиться.

Важно: не делайте технику дольше 20 минут. Если выхода нет — засыпайте. Иначе можно заработать бессонницу.

Тренировка воображения: для тех, кто «ничего не видит»

Прошли две техники и возможно вы столкнулись с тем, что вообще ничего не получается, ничего не видно, кажется, что нет воображения. Воображение и визуализацию тоже можно тренировать. Если вы не прокачивали этот навык ранее, то воображение слабое. Но стоит начать тренировки и через пару недель вы удивитесь, насколько ярким стал ваш внутренний мир.

Хорошая новость: эти тренировки не только помогут вам в осознанных снах, но и сделают обычную жизнь ярче. Вы начнёте замечать детали, лучше запоминать лица, быстрее читать и даже станете чуть креативнее. Давайте отвлечёмся от моментальных техник и изучим 4 техники для тренировки воображения, а потом продолжим.

Техника на воображение: Помидор

Цель: Научиться удерживать простой образ в течение нескольких минут.

Лучшее время: В любое свободное время, 5-7 минут.

Возьмите обычный помидор. Или яблоко, или апельсин — неважно. Положите его перед собой на стол. Рассматривайте его минуту. Какого он цвета? Ровный окрас или с переходами? Есть ли на нём пятнышки, царапинки, блики? Как падает свет? Какая у него поверхность — глянцева или матовая?

Теперь закройте глаза и попробуйте увидеть этот помидор внутренним взором. Не напрягайтесь, не требуйте от себя идеальной картинки. Просто позвольте образу появиться.

Скорее всего, он исчезнет через пару секунд. Это нормально. Снова откройте глаза, посмотрите на помидор, запомните детали, которые упустили. Снова закройте и попробуйте удерживать образ подольше.

Повторите 5-7 раз. С каждым разом образ будет держаться чуть дольше.

Стоп-сигнал:

Вы можете удерживать образ помидора перед закрытыми глазами минимум 30 секунд без подглядывания.

Почему это работает:

Вы тренируете зрительную память и способность удерживать образ. Мозг учится воссоздавать картинку, даже когда глаза закрыты.

Если не получается:

Визу только темноту: Это нормально в начале. Просто знайте, что помидор там. Ощущайте его. Со временем появится и картинка.

Образ сразу расплывается: Как только почувствовали, что картинка поплыла, откройте глаза, обновите впечатление и пробуйте снова.

Важно: не хмурьтесь и не напрягайте глаза. Расслабьте лицо. Воображение любит лёгкость.

Техника на воображение: Вращение яблока

Цель: Научиться манипулировать образом в пространстве.

Лучшее время: После освоения «Помидора», 5-10 минут.

Когда вы научились худо-бедно удерживать образ яблока (или помидора), начинайте его вращать. Медленно, не спеша.

Представьте, что яблоко висит в воздухе перед вами. Начинайте поворачивать его вокруг вертикальной оси. Видите, как меняется тень? Как блик скользит по поверхности? А теперь вокруг горизонтальной оси. Яблоко повернулось к вам макушкой, видите ямочку с хвостиком?

Добавляйте детали. Мысленно разрежьте яблоко пополам. Какая там мякоть? Белая, с лёгкой желтизной? Видны ли зёрнышки?

Вращайте половинки, соединяйте обратно. Всё это не спеша, с интересом, как ребёнок, впервые увидевший игрушку.

Стоп-сигнал:

Вы можете свободно вращать яблоко в любую сторону, не теряя образ больше 2-3 минут.

Почему это работает:

Манипуляции с образом подключают те же участки мозга, что и реальные действия с предметами. Вы учитесь не просто видеть, а взаимодействовать с внутренним миром.

Если не получается:

Яблоко ломается, теряет форму: Не страшно. Просто верните его в исходное положение и начните заново.

Не получается вращать: Представьте, что вы держите яблоко в руке и крутите его. Добавьте тактильные ощущения.

Важно: не пытайтесь схватить образ силой. Это танец, а не борьба.

Техника на воображение: Прогулка по комнате

Цель: Научиться создавать целостную трёхмерную сцену.

Лучшее время: Днём, 10-15 минут.

Сядьте удобно, закройте глаза. Вспомните свою комнату. Не просто представьте, а мысленно войдите в неё. Подойдите к двери, откройте её, ощутите ручку, её прохладу или тепло, войдите.

Осмотрите. Сначала бросьте общий взгляд: где окно, где кровать, где стол. А теперь начинайте рассматривать детали. Подойдите к столу. Что на нём лежит? Книги, ручки, чашка? Возьмите книгу, ощутите её вес, шероховатость обложки, перелистните пару страниц.

Подойдите к окну. Посмотрите на подоконник. Есть ли там цветы? Как выглядят листья? Потрогайте их, они гладкие или бархатистые?

Идите к шкафу. Откройте дверцу. Что висит внутри? Какого цвета ваша любимая рубашка?

Не торопитесь. Пробудьте в этой воображаемой комнате 10-15 минут. Если образ распадается — не беда. Просто вернитесь к двери и войдите заново.

Стоп-сигнал:

Вы можете свободно гулять по своей комнате 10-15 минут, замечая детали и не теряя картинку.

Почему это работает:

Это та же техника «Прохода по квартире», но в безопасных дневных условиях. Вы тренируете навык, который потом будете использовать ночью для прямого входа.

Если не получается:

Всё расплывается, как в тумане: Начните с одного угла комнаты. Рассмотрите его в деталях, потом перейдите к другому. Не пытайтесь охватить всё сразу.

Не чувствую текстуры: Вспомните реальные ощущения. Потрогайте книгу наяву, запомните, какая она. Потом закройте глаза и попробуйте воскресить это чувство.

Важно: эта техника — мост к «Проходу по квартире». Освойте её днём и ночью пойдёт намного легче.

Делайте любую из этих техники и прокачивайте воображение. А мы продолжаем изучать моментальные техники.

Техника глубинной тактильной визуализации

Цель: Развитие способности создавать устойчивые, осязаемые мыслеобразы для последующего входа в осознанное сновидение.

Лучшее время: Перед сном или в любое время дня, когда есть 10–15 минут тишины.

Это техника учит не просто видеть образ, но и чувствовать его, взаимодействовать с ним. Освоив её, вы сможете легко входить в сновидения через визуализацию.

Шаг 1. Круг

Представьте перед собой круг, почувствуйте его. Теперь начните его расширять и сужать. Вращайте вокруг любой оси. Перемещайте вверх, вниз, влево, вправо, за спину. Делайте это до тех пор, пока круг не станет устойчивым и послушным.

Шаг 2. Энергетические руки

Вспомните ощущение своих рук, выставленных перед собой. Почувствуйте их вес, тепло, положение. Теперь представьте, что эти энергетические руки можно двигать отдельно от физических. Раздвигайте их, приподнимайте, хлопайте в ладоши, касайтесь ими разных частей тела.

Шаг 3. Взаимодействие с кругом

Возьмите круг своими энергетическими руками. Продолжайте его расширять, сужать, вращать, но теперь уже держа его руками. Чувствуйте его вес, текстуру, температуру.

Шаг 4. Визуализация рук

Теперь, продолжая держать круг, начните достраивать визуальный образ своих рук. Представьте, как выглядят ваши кисти, пальцы. Сначала образ может быть тусклым, но со временем станет ярче.

Когда руки проявятся, вы почувствуете, что они стали не просто представляемыми, а реальными — вы чувствуете их и видите одновременно.

Шаг 5. Создание объектов

Теперь, когда вы умеете держать круг, попробуйте создать другие объекты: яблоко, стакан или книгу. Ощупайте их, подбросьте и переложите из руки в руку. Чем больше деталей, тем лучше.

Шаг 6. Сдвиг точки наблюдения

Попробуйте поменять угол обзора. Не двигая физическое тело, разверните себя так, чтобы смотреть на объект с другой стороны. Или приподнимите себя над объектом. Это упражнение учит гибкости восприятия, что пригодится в осознанных снах.

Стоп-сигнал:

Образ становится устойчивым, трёхмерным, осязаемым. Вы чувствуете вес предмета в руках. Руки видны так же чётко, как реальные.

Почему это работает:

Мозг не всегда отличает яркое воображение от реальности. Когда вы подключаете к визуализации тактильные ощущения, вы обманываете мозг, заставляя его поверить в реальность образа. Чем больше каналов восприятия задействовано, тем легче перейти в сновидение.

Если не получается:

Круг не держится, сразу исчезает: Начните с более простого: точка света. Просто удерживайте светящуюся точку. Когда она станет устойчивой, превратите её в круг.

Не могу почувствовать руки: Потренируйтесь днём. Закройте глаза и представьте, что трогаете разные поверхности: гладкий стол, шершавую стену, холодное стекло. Запоминайте ощущения.

Образы есть, но не становятся осязаемыми: Не торопитесь. Эта техника требует времени. Делайте её по 10–15 минут ежедневно. Результат придёт через 1–2 недели.

Важно: техника выполняется с закрытыми глазами. Не напрягайте физические глаза и не пытайтесь увидеть образ с помощью глаз — вы смотрите внутренним взором. Если чувствуете напряжение в глазах — расслабьте их.

Перенос

Цель: Выход из тела через перенос сознания в хорошо знакомое место.

Лучшее время: Через 5 часов после сна.

Выберите место, которое вы знаете как свои пять пальцев. Это может быть ваше рабочее место, комната из детства, диван в гостиной или даже машина. Чем лучше вы знаете место, тем выше шанс успеха.

Ложитесь в кровать, сделайте три глубоких вдоха и выдоха, расслабьте тело. Теперь представьте выбранное место. Сфокусируйтесь на объектах. Если это рабочий стол, рассмотрите бумаги, ручки, монитор.

Теперь добавляйте чувства: начните трогать предметы. Ощутите их вес, текстуру, температуру. Услышьте звуки, которые там обычно бывают. Почувствуйте запах. Вдыхайте его.

Лежите так, погружаясь всё глубже, пока не перенесётесь туда. Постарайтесь не отвлекаться.

Стоп-сигнал:

Ощущение, что вы действительно *там*. Вы можете пошевелить рукой и коснуться предмета, которого нет в вашей спальне.

Почему это работает:

Это упрощенная версия техники «Проход по квартире». Здесь не нужна длительная подготовка, потому что место и так идеально знакомо. Мозгу не нужно учить маршрут, он уже знает его наизусть.

Если не получается:

Я представляю рабочее место, но тут же вспоминаю о рабочих проблемах и отвлекаюсь: Выберите место с положительной эмоциональной окраской. Не рабочее место, если оно вас напрягает, а, например, уютное кресло у бабушки в доме или скамейку в парке, где вы любили сидеть.

Место есть, но я не чувствую присутствия: Замедлитесь. Вы слишком быстро пробегаете по деталям. Остановитесь на одной детали. Например, на старой царапине на столе. Рассматривайте её минуту. Представьте, как она появилась.

Важно: не пытайтесь перенестись в вымышленные места из фильмов или игр, если вы там никогда не были. Мозгу не за что зацепиться. Только личный опыт.

Оказаться у цели

Цель: Выход из тела или осознание во сне через перенос в желаемое место.

Лучшее время: Каждое пробуждение в течение ночи.

Придумайте место, куда вы хотите попасть в осознанном сновидении. Это может быть реальное место, где вы мечтаете побывать (Колизей, Эйфелева башня), или вымышленное (Хогвартс, Нарния). Главное, чтобы оно вас вдохновляло.

Днём соберите информацию об этом месте. Посмотрите фотографии, видео, почитайте описания. Вообразите детали: запахи, звуки, освещение, архитектуру.

Вечером перед сном настройтесь. Скажите себе: «Как только я засну, я окажусь там. Это место мне приснится, и я пойму, что это сон».

Самое важное: на каждом пробуждении, а их за ночь бывает 4-5, сразу же, не открывая глаз и не шевелясь, начинайте представлять это место. Воображайте, что вы уже там. Рассматривайте стены, трогайте предметы и слушайте звуки. Делайте это сразу же после пробуждения!

В какой-то момент вы выйдете из тела и окажетесь именно там.

Стоп-сигнал:

Чувство, что вы провалились в картинку. Или резкое осознание, что вы уже не в кровати, а в желаемом месте.

Почему это работает:

Эта техника использует многократные якорения в течение ночи. Вы не даёте себе забыть о цели. Каждое пробуждение — это новая попытка. Мозг привыкает к мысли, что это место важно, и создает его во сне.

Если не получается:

Я просыпаюсь, но вспоминаю о технике только через минуту, когда уже пошевелился: Усильте намерение перед сном. Положите на тумбочку фотографию этого места. Или поставьте будильник с напоминанием: "Вспомни о цели!"»

Я представляю место, но засыпаю, и ничего не происходит: Вы всё делаете правильно. Просто осознание может прийти не сразу, а через несколько ночей. Продолжайте.

Важно: не выбирайте слишком шумные места. Представлять толпу в Колизее сложно. Начните с тихого уголка внутри этого места. Например, не всю площадь, а конкретную колонну, к которой вы подходите.

1.2. Погружение через образ

Если вам проще концентрироваться на одном объекте, а не на целом пространстве, то присмотритесь к этим техникам. Здесь нашим порталом становится экран телевизора, пламя свечи, страницы книги или зеркало. Мы смотрим на объект и позволяем ему затянуть нас в себя. Это похоже на то, как кролик замороженно смотрит на удава, только в хорошем смысле.

Телевизор

Цель: Выход из тела или осознанный сон через наблюдение за воображаемым экраном.

Лучшее время: Через 5 часов после сна.

Ложитесь на спину, закройте глаза. Представьте перед собой большой телевизор или киноэкран. Сначала там может быть просто темнота или белый шум — это нормально.

Продолжайте смотреть на экран расслабленным взглядом. Не пытайтесь увидеть что-то конкретное. Просто ждите. Рано или поздно начнут появляться образы, сначала смутные, потом всё четче. Может появиться сюжет.

Время от времени, пока смотрите, произносите про себя мантру: «Я сплю. Это сон». Продолжайте наблюдать, вовлекайтесь в сюжет, но не забывайте про мантру.

В какой-то момент вы окажетесь *внутри* телевизора, внутри сюжета. Это и есть выход из тела.

Стоп-сигнал:

Ощущение, что экран развернулся и поглотил вас. Или вы перестали видеть границы экрана и просто оказались внутри сцены.

Почему это работает:

Это техника пассивного входа. Вы не создаете сон сами, а позволяете подсознанию показать вам его. Вы как бы подглядываете за тем, что хочет показать ваш мозг. А когда картинка становится достаточно реальной, вы просто шагаете в нее.

Если не получается:

Никаких образов нет, только темнота: Добавьте немного шума. Представьте, что телевизор не настроен и показывает снег из точек. Всматривайтесь в этот снег. Часто образы начинают проступать именно из хаоса.

Образы есть, но я проваливаюсь в обычный сон и забываю про мантру: Значит, мантра "Я сплю" стала частью сна. Это хорошо. В какой-то момент вы можете услышать ее во сне и осознаться. Продолжайте практику.

Важно: не пытайтесь управлять сюжетом. Пусть идет, как идет. Вам надо только наблюдать и периодически напоминать себе, что это сон.

Книга

Цель: Выход в осознанное сновидение через листание воображаемой книги.

Лучшее время: Перед сном или после 5 часов сна.

Ложитесь в кровать. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха, расслабьте тело и успокойте ум.

Представьте, что вы стоите в большом зале, похожем на библиотеку или книжный магазин. Вокруг много книг на стеллажах, полках, столах. Подойдите к одному из столов. На столе лежит книга. Поверните её к себе и откройте.

Все страницы в книге пустые. Начинайте медленно, страница за страницей, листать её. Ощущайте бумагу пальцами, чувствуйте её шероховатость, услышьте шелест страниц. Не спешите, листайте не спеша.

В какой-то момент на страницах начнут появляться текст, картинки, символы. Продолжайте листать, не останавливаясь. Остановка может вернуть вас в обычное состояние.

Листайте, пока не уснете. Возможно, вы сразу окажетесь внутри сюжета книги.

Стоп-сигнал:

Картинки на страницах стали объемными, трехмерными. Или вы почувствовали, что проваливаетесь в книгу.

Почему это работает:

Книга — это символ перехода в другой мир. Сам процесс листания успокаивает ум и вводит в легкий транс. А появление картинок на страницах — это те же гипнагогические образы, но упакованные в понятную форму.

Если не получается:

Не могу представить библиотеку, нет визуализации: Сосредоточьтесь только на книге. Представьте просто книгу в темноте. Откройте ее. Листайте. Ощущайте страницы. Остальное неважно.

Книга есть, но страницы пустые, и ничего не появляется: Закажите картинку. Перед листанием скажите себе: "Сейчас на следующей странице появится..." Неважно, что именно. Мозг любит выполнять команды.

Важно: если вы заснули во время листания — это успех. Не ругайте себя. Просто завтра продолжите.

Свеча

Цель: Выход из тела через визуализацию пламени свечи.

Лучшее время: На засыпании после 5 часов сна (с подготовкой).

Что делать (подготовка):

Зажгите настоящую свечу. Смотрите на неё 5-10 минут расслабленным взглядом. Изучите форму пламени, его цвет, как оно танцует, как реагирует на сквозняки. Периодически закрывайте глаза и старайтесь удержать образ огня перед внутренним взором.

Что делать (ночью):

Ложитесь в кровать на спину. Расслабьтесь. Вспомните о своей цели в осознанном сне. Теперь закройте глаза и представьте свечу. Начните с простого: огонек на темном фоне.

Затем добавьте руки: мысленно протяните руки к огню, погрейте их. Почувствуйте тепло. Медленно, очень медленно, приближайте руки к пламени. Коснитесь его. Почувствуйте его пульсацию.

Вас будет клонить в сон. Сначала можно немного сопротивляться, но через 10-15 минут такой визуализации позвольте себе уснуть.

Стоп-сигнал:

Огонь стал невероятно реальным, вы чувствуете его жар или видите, как он отражается на ваших руках.

Почему это работает:

Огонь — один из древнейших объектов медитации. Человеческий мозг запрограммирован всматриваться в пламя. Это естественный транс. Добавив тактильные ощущения, мы углубляем состояние.

Если не получается:

Огонь не держится, расплывается: Вернитесь к реальной свече. Поработайте с ней еще несколько дней. Ваша зрительная память должна натренироваться.

Вместо свечи начинают лезть посторонние мысли и образы: Это хорошо. Это гипнагогические образы. Просто наблюдайте за ними, но каждый раз мягко возвращайте фокус на свечу. Балансируйте между образом свечи и наплывающими картинками.

Важно: не используйте настоящую свечу в спальне во время практики, если можете уснуть и забыть ее потушить. Безопасность прежде всего.

Зеркальный двойник

Цель: Выход из тела через перенос сознания в отражение.

Лучшее время: Перед сном или во время ночного пробуждения.

Что делать (подготовка днем):

Подойдите к большому зеркалу. Внимательно изучите свое отражение. Запоминайте каждую черту, каждую складочку одежды, выражение лица. Посмотрите себе в глаза. Это важно.

Что делать (ночью):

Ложитесь в постель, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте перед собой большое зеркало в красивой раме. Увидьте в нём своё отражение. Не просто статичную картинку, а живого, дышащего двойника.

Смотрите внимательно. Скоро вы заметите, что отражение начинает жить своей жизнью: меняется выражение лица, появляются жесты, которых вы не делали. Это значит, всё идет правильно.

Теперь мягко перенесите своё восприятие в отражение. Представьте, что вы перетекаете сквозь стекло, как сквозь прохладную воду. Окажитесь в Зазеркалье. Оглянитесь. Увидьте свое физическое тело, оставшееся в кровати.

Закрепитесь: прикоснитесь к раме зеркала, ощутите её фактуру, сделайте шаг в сторону.

Стоп-сигнал:

Четкое ощущение, что вы находитесь по ту сторону стекла, а ваше физическое тело — отдельно.

Почему это работает:

Зеркало — мощнейший архетип. Это портал между мирами во многих культурах. Наше подсознание это знает. Используя зеркало как точку перехода, мы даем мозгу понятный символ для выхода.

Если не получается:

Не могу представить зеркало, отражение размытое: Вернитесь к дневной подготовке. Проведите перед зеркалом 10-15 минут, просто разглядывая себя. Закрывайте глаза и пытайтесь удержать образ. Через несколько дней станет легче.

Страшно перетекать в зеркало: Это нормальный страх. Начните с малого. Просто представьте, что вы касаетесь зеркала рукой. Почувствуйте прохладу стекла. Привыкните. Переход произойдет сам, когда вы будете готовы. Ну или вы всегда можете использовать какую-то другую технику.

Важно: не пугайтесь, если отражение улыбнется вам или изменит выражение лица. Это не страшно, это просто ваш мозг создает сцену. Играйте с этим.

Белая техника

Цель: Выход из тела через погружение в абсолютно белое пространство.

Лучшее время: После 5 часов сна.

Это одна из техник, которую мне рассказал наставник в осознанном сне. Я поделился ей с учениками и она у них тоже сработала. Так что её можно применять не только мне.

Ложитесь спать. Закройте глаза. Представьте, что вы оказались в абсолютно белой комнате. Белые стены, белый потолок, белый пол. Вся мебель, если есть, тоже белая. Никаких других цветов.

Начните исследовать это пространство. Подойдите к стене, потрогайте её. Какая она на ощупь? Гладкая, шершавая, холодная? Подойдите к белому столу, проведите по нему рукой. Прислушайтесь, есть ли звуки в этом белом мире?

Концентрируйтесь на белом цвете и своих ощущениях как можно дольше. Позвольте себе раствориться в этой белизне. Засыпайте.

Стоп-сигнал:

Внезапное появление других цветов или переход из представления в реальное нахождение в белой комнате.

Почему это работает:

Белый цвет — это цвет чистого листа, потенциала. В нём нет отвлекающих деталей. Мозгу не на чем зацепиться, и он начинает создавать реальность из пустоты. Вы становитесь творцом этого пространства.

Если не получается:

Белый цвет быстро сменяется другими образами: Не боритесь. Просто наблюдайте за сменой образов, но каждый раз возвращайтесь к белизне. Это нормальный процесс очистки сознания.

Скучно, хочется чего-то яркого: Добавьте текстуру. Представьте, что белая стена сделана из белого мха, белого шелка или белого льда. Исследуйте разные фактуры.

Важно: если вы увидите в белой комнате дверь — откройте её. За ней может быть всё что угодно. Это вход в сон.

Теневой коридор

Цель: Вход в осознанное сновидение через слияние с динамичными образами теней.

Лучшее время: Перед сном.

Лягте, закройте глаза, расслабьте тело. Представьте, что вы стоите в начале длинного коридора. Его стены не имеют чёткой структуры, они сотканы из непрерывно движущихся, переливающихся теней.

Начните медленно идти вперёд. Заметьте, как тени реагируют на ваше движение, тянутся к вам, касаются плеч, скользят по коже. Не сопротивляйтесь, позвольте прикосновениям становиться всё более ощутимыми.

С каждым шагом тени густеют, коридор сужается. Вы чувствуете, как они начинают втягивать вас в себя, мягко, но неумолимо. Это похоже на погружение в тёплую темноту.

В момент, когда вы перестаёте различать, где заканчиваются тени и начинаются вы сами, происходит переход. Коридор исчезает, но вы уже не в кровати, вы внутри сновидения.

Стоп-сигнал:

Потеря границы между собой и тенями, ощущение растворения.

Почему это работает:

Техника использует феномен сенсорного слияния. Мозг, лишённый внешних раздражителей, достраивает реальность на основе воображаемых ощущений. Постепенное поглощение тенями создаёт иллюзию движения и тактильного контакта, обманывая бдительность сознания.

Если не получается:

Коридор не появляется, просто темнота: Начните с простого. Представьте серый туман, потом добавьте в него слабые движения, волны. Постепенно они станут тенями.

Страшно, тени кажутся угрожающими: Это нормально. Напомните себе: это просто игра воображения, безопасная и полезная. Страх — признак того, что вы близки к цели.

Коридор распадается, теряет чёткость: Это признак приближения сна. Не пытайтесь удержать картинку и позвольте ей исчезнуть. Следующим может быть уже сон.

Важно: не форсируйте движение. Позвольте теням самим определять темп. Это их коридор, вы в нём гость.

Хрустальный шар

Цель: Вход в осознанное сновидение через визуализацию и шаг в образ.

Лучшее время: Перед сном.

Лягте, закройте глаза, расслабьтесь. Успокойте ум. Перенесите внимание в пространство перед закрытыми веками.

Представьте, что прямо перед вами, на расстоянии вытянутой руки, парит большой хрустальный шар. Он прозрачен, но не пуст, внутри клубится молочно-белый туман. Шар медленно вращается, туман движется, меняет очертания.

Всматривайтесь в туман. Не пытайтесь увидеть что-то конкретное, просто смотрите, позволяя образам приходить самим. Туман может искриться, в нём могут вспыхивать цветные точки, проступать силуэты. Это гипнагогические образы.

Продолжайте всматриваться мягко, без напряжения. Постепенно туман начнёт обретать структуру: проявятся предметы, лица, пейзажи. Картинка может быть нестабильной, не цепляйтесь, просто наблюдайте.

В какой-то момент туман рассеется, и внутри шара откроется устойчивая сцена. Это может быть комната, лес или улица. Главное, что образ стал чётким и живёт своей жизнью.

Теперь шагните в шар. Его поверхность не твёрдая, она как вода или свет. Вы проходите сквозь неё и оказываетесь внутри сцены. Вы больше не наблюдатель, а участник.

Оглянитесь, коснитесь чего-нибудь. Если осознание не пришло автоматически, сделайте проверку реальности. Скорее всего, вы уже спите.

Стоп-сигнал:

Момент шага в шар и обнаружения себя внутри сцены.

Почему это работает:

Техника использует естественный переход от гипнагогических образов к полноценному сновидению. Хрустальный шар служит контейнером, не давая вниманию рассеиваться, и создаёт дистанцию, помогающую сохранять наблюдателя. Шаг в шар имитирует естественное погружение в сон.

Если не получается:

Вместо шара просто темнота: Начните с малого. Представьте маленькую светящуюся точку. Постепенно она может стать шаром.

Туман есть, но картинка не появляется: Не ждите. Начните подкладывать в туман простые образы: яблоко, дом и дерево. Туман их достроит.

Шагнуть в шар страшно, как в пропасть: Напомните себе: это безопасно. Можно начать с руки: сначала погрузите в шар руку, потом всю руку, потом шагните.

Важно: не пытайтесь контролировать, что появится в шаре. Позвольте подсознанию показать свой фильм.

Визуализация кубика

Цель: Выход из тела через

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.