

Андрей Одринский

**Расширенный практикум
по вхождению в
осознанные сновидения.
Работа с подсознанием.
Часть 2**

Андрей Одринский

**Расширенный практикум по
вхождению в осознанные
сновидения. Работа с
подсознанием. Часть 2**

«Автор»

2026

Одринский А.

Расширенный практикум по вхождению в осознанные сновидения.
Работа с подсознанием. Часть 2 / А. Одринский — «Автор»,
2026

Методики, основанные на техниках, которые упоминаются в сюжете серии.
Проверена многолетними опытами, представляет собой компиляцию
действенных практик для быстрого достижения результатов, собственные
разработки Дримхакеров, сферу практического применения ОС.

Андрей Одринский

Расширенный практикум по вхождению в осознанные сновидения. Работа с подсознанием. Часть 2

Практикум Дримхакера. Уровень 2: Магистраль и дальние путешествия

(Продолжение. Основано на работах Роберта Монро, Стивена Лабержа и опыте сообщества)

Введение

Вы прошли первую неделю – научились запоминать сны, делать проверки реальности и входить в осознанные сновидения (ОС). Теперь наша цель – **углубиться в структуру сна**, научиться выходить за пределы обычных сновидений и исследовать те состояния, которые Роберт Монро назвал «внетелесными переживаниями» (ВТП).

Мы будем использовать его систему «Точек» (10, 12, 15, 21 и выше), а также понятие «колец» – слоёв реальности, окружающих физический мир. Наша практика становится более системной: мы вводим **описательные таблицы**, расширяем **картографию** и внедряем **7-дневный ритм** с конкретными заданиями на каждый день.

Часть 1. Теоретическая основа: устройство реальности

Прежде чем мы отправимся в путешествие, важно понять, куда именно мы отправляемся и как устроен этот мир. Дримхакеры и исследователи сознания, такие как Роберт Монро, описывают реальность как многослойную структуру, где наш физический мир – лишь один из многих слоёв.

Структура физического мира: от «пузыря восприятия» до энергетического каркаса

С точки зрения дримхакеров, то, что мы привыкли считать «реальностью», – это всего лишь **пузырь восприятия**. Каждое отдельное сновидение или даже наш повседневный опыт – это отдельный «пузырёк», включающий в себя место, сцену, персонажей, эмоции и переживания в данный конкретный момент.

Пузырь восприятия – это объём энерго-информационного потока, который сознание человека может нормально воспринимать. Если вы находитесь в комнате, то пузырь восприятия в данном случае – это комната. Чем выше уровень развития внимания человека, тем шире его пузырь восприятия.

Каждый сон – это отдельный пузырь восприятия. Задача дримхакера – научиться выходить за пределы своего текущего пузыря и исследовать другие.

Но что удерживает эти пузыри вместе и придаёт им структуру? Ответ – **энергетический каркас**.

Энергетический каркас человека

Мы все, по сути, – энергия. Физическое тело – это лишь наиболее плотная, «застывшая» форма этой энергии. Вокруг и внутри физического тела существует **энергетический каркас** – тонкая структура, которая поддерживает физическое тело, отвечает за жизненный тонус и выносливость.

Этот каркас состоит из нескольких слоёв, или «тел»:

Тело

Функция

Проявление в сновидениях

Физическое

Плотная материя, опора для остальных тел.

Исходная точка, «дом» для возвращения.

Эфирное

Энергетический каркас, проводник жизненной силы (праны). Поддерживает физическое тело.

Ощущение «второго тела», вибрации при выходе.

Астральное

Эмоциональное тело. Влияет на наше эмоциональное состояние.

Проявляется в сновидениях и астральных путешествиях. Именно в нём мы чаще всего путешествуем.

Ментальное

Тело мыслей и убеждений.

Формирует структуру сновидений, наши «Таблицу Мироздания» (ТМ).

Пузырь восприятия – это та часть энергетического каркаса, которую мы в данный момент осознаём. Расширяя своё внимание, мы расширяем пузырь восприятия и можем проникать в другие слои реальности.

Что такое Магистраль?

В предыдущем практикуме (стр. 9, День 7) Магистраль определялась как «стабильный осознанный сон с полным контролем и долгой памятью». Теперь, когда мы понимаем устройство реальности, это определение можно расширить.

Магистраль – это устойчивое состояние осознанности, в котором вы можете свободно перемещаться между пузырями восприятия, не теряя контроля и не проваливаясь в обычный сон. Это своего рода «скоростная трасса» в мире сновидений, где вы перестаёте быть пассажиром и становитесь водителем.

Ключевые признаки Магистрالي:

Полная стабильность – сон не «плывёт», не распадается при вашем активном вмешательстве.

Долгая память – вы помните все детали путешествия после пробуждения.

Свобода перемещения – вы можете переходить из одного пузыря восприятия в другой (менять локации, сюжеты, даже временные периоды).

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.