

ABSOLUTE VOID

ВНУТРИ СНА



Absolute Void

Внутри сна

«Автор»

2026

Void A.

Внутри сна / A. Void — «Автор», 2026

«Внутри сна» — это не очередное сухое методическое пособие по осознанным сновидениям. Это совершенно особенная книга, которая обучает через живой опыт. В книге представлен не только четкий авторский алгоритм прямого перехода в осознанный сон, но и пошаговое исследование этого удивительного явления в ходе практического опыта. Особую ценность тексту придают включенные в него реальные дневниковые записи практикующего. С их помощью читатель сможет шаг за шагом пройти весь путь погружения в сновиденную реальность вместе с автором, открывая для себя скрытые возможности человеческого сознания.

© Void A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Книга	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Внутри сна

Книга

Каждую ночь мы погружаемся в удивительный мир сна. Но что будет, если прямо внутри него проснуться?

Перед вами — личное пошаговое исследование природы осознанных сновидений: чистая практика и живой опыт.

Эта книга полностью переворачивает привычное представление о том, на что на самом деле способно наше сознание.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

ГЛАВА 1. Метод прямого перехода в осознанный сон

ГЛАВА 2. Исследование сновиденного пространства

ГЛАВА 3. Методы телепортации внутри сна

ГЛАВА 4. Создание личного тотема и эксперименты с зеркалами

ГЛАВА 5. Развитие собственных возможностей

ГЛАВА 6. Взаимодействие с другими персонажами и совместные сны

ГЛАВА 7. Телепатия и контакты с усопшими

ГЛАВА 8. Создание сна внутри сна

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Книга посвящается моему любимому мужу, для которого она, возможно, станет большим откровением

ПРЕДИСЛОВИЕ

*«Тот, кто смотрит наружу, — спит,
тот, кто смотрит внутрь, — просыпается».*

Карл Юнг

Меня зовут Елена Холодкова, и я пишу эту книгу под творческим псевдонимом Absolute Void. Я приступила к этой работе, потому что поняла: в теме сновидений мне определенно точно есть что сказать этому миру.

Я хочу поделиться теми удивительными экспериментами, которые проделала внутри сновидений, и рассказать о личном опыте, который так редко описывают авторы подобных книг, утопая в своих теоретических методичках. Я пишу её как для опытных сновидцев, так и для обычных читателей, не сильно осведомлённых в теме осознанных снов. Первые точно найдут в ней практически полезные для себя инструменты, вторые же просто с комфортом проведут время, погружаясь в этот волшебный мир сна. Искренне надеюсь, что чтение не будет утомительным. Я очень старалась не перегружать её терминологией и сделать книгу понятной каждому.

В кругах практикующих бытует мнение, что сновидцами не становятся, а ими рождаются. Что практика может быть регулярной, только если с детства умеешь управлять своим сном. А есть и те люди, которые вообще не верят даже в саму возможность управления сновидением на ежедневной основе. Так вот, я хочу развеять оба этих мифа своим личным примером. В детстве и в юности я видела совершенно обычные сны, не всегда запоминала их и уж тем более не могла влиять на то, что снится. Только ближе к 30 годам изредка стали возникать вспышки осознанности (внезапное понимание того, что я нахожусь в сновидении). Но происходило это всегда спонтанно и крайне редко. Хотя в тот период своей жизни я и не придавала этому значения. Я не наделяла такие сны особым смыслом, не хотела увеличивать их число, да и вообще не считала их какими-то важными.

Но в 2024 году мой интерес к этой теме значительно вырос. Именно тогда я впервые столкнулась не просто с осознанием внутри сюжетной линии сна, а с опытом отделения от своего физического тела и парения над собственной кроватью. Это настолько сильно впечатлило меня, что я даже рассказала об этом близким подругам, но всё же углубляться в изучение этого вопроса не стала.

Однако, когда этот опыт ещё несколько раз спонтанно повторился, стало очевидно, что это не пройдёт само, как насморк, и что придётся адаптироваться и научиться с этим жить. У меня не оставалось иных вариантов, кроме как полностью погрузиться в изучение этой темы: и для того, чтобы найти объяснение тому, что вообще со мной происходит, разобраться, что с этим делать дальше, а главное — понять, как взять происходящее под контроль.

Информации в интернете оказалось немало, но я всё же отдавала предпочтение бумажным книгам, так как люблю их шуршание, запах и ощущаю в них что-то по-настоящему живое. Читала я их просто «залпом», одну за другой, и постепенно у меня на полке появилась целая коллекция книг об этом феномене, абсолютно разных: психология, эзотерика, научные труды, мистика — ничем не брезговала и читала буквально всё, что удавалось найти. Многие из этих книг были очень увлекательны, но всё же не давали полного объяснения того, с чем я столкнулась, а некоторые из них только ещё больше меня запутывали.

Но к началу 2025 года мне удалось сложить весь изученный материал в единый пазл и даже разработать собственный метод, который позволил сделать мою практику полностью подконтрольной и регулярной: я научилась переходить в осознанный сон ранним утром, управ-

лять сновидением и выходить из него в любой момент по собственному желанию. Это дало мне возможность проводить различные эксперименты внутри сна почти каждый день. Но открыла этот метод я абсолютно случайно. Ему предшествовал один из первых моих спонтанных опытов, который тогда меня сильно впечатлил и который я хотела бы описать тут полностью.

Декабрь 2024. Запись из дневника. Полный опыт.

Absolute Void:

«Проснулась около пяти утра и долго не могла уснуть обратно. Вертелась, крутилась, и только ближе к шести почувствовала сонное состояние. Глаза были закрыты, тело расслаблено, всё как обычно, но вдруг в темноте появилась картинка. Сначала неявно, скорее как пятно. Но чем дольше я всматривалась, тем лучше видела детали. Это была машина и мужчина рядом с ней. Я видела их настолько ясно и чётко, насколько это вообще возможно. Словно я смотрю с открытыми глазами. Я продолжала рассматривать эту сцену и внезапно ощутила себя как в тоннеле. Я двигалась по нему очень быстро, в направлении этой картинки, которая уже пропала из поля моего зрения. Было темно, чувствовала мощные вибрации, как в поезде, и всё это сопровождалось очень громким звуком. Если бы я в этот момент не знала, что лежу на диване, подумала бы, что лечу в ракете. Поток двигал меня вперёд около тридцати секунд, и после я наткнулась на препятствие. Я оцупала его руками: это было стекло, за пределы которого я не могла проникнуть. Оно было прозрачным. За ним хорошо стала видна парковка, снова эта машина и мужчина рядом с ней. Я обзирала их с верхней угловой точки парковки. Он обошёл машину, поставил её на сигнализацию. И в этот момент я поняла, что нахожусь внутри камеры видеонаблюдения!!! Не понимала, как мне теперь из неё выйти и что делать. Повернулась в другую сторону. Увидела систему тоннелей. Было ощущение, что я внутри каких-то труб или проводов. Особо выбора у меня не было, решила двигаться по ним. Поднималась вверх, уже полностью управляя полётом, двигаясь легко, плавно и бесшумно. Обнаружила какой-то просвет, в который можно было проникнуть. Но слева направо там переместился какой-то сгусток тёмной энергии. Стало не по себе. Приняла решение всё равно туда выйти. Нащупала своё кольцо с агатом (в эзотерике этот камень считается защитным), держалась за него, выскальзывая в новое пространство. Подплыла чуть ближе к сгустку, он был статичен и не проявлял ко мне какого-то интереса. Попыталась наладить с ним контакт, пробовала заговорить, но не смогла: не было речи, только мычание. Подумала, что и в кровати тоже сейчас мычу. Обернулась вокруг — не было ничего знакомого, полутьма и ещё одна система тоннелей. Не понимала, что дальше делать. Приняла решение вернуться. Открыла глаза».

Я долго обдумывала этот опыт, ведь ключевым фактором, благодаря которому он вообще произошёл, было раннее пробуждение. Это и стало тем самым ключом, который позволил мне открыть тайну сна и впоследствии сформировать собственный алгоритм прямого перехода в осознанный сон (то есть «вход» в сновидение прямо из бодрствования с непрерывным осознанием происходящего).

Именно этот метод я и опишу в следующей главе.

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.