

Подробная инструкция по описанию не прямых техник для вхождения в ОСы.

Непрямой метод (на пробуждение) — самый эффективный способ входа в ОС для новичков. Слишком частые попытки снижают эффективность!!! Необходимо вначале делать попытки раз в 2-4 дня.

 Желательно выполнять утром в выходные дни!

Эффективность:

1-5 попыток (1-3 дня) – 50%

6-10 попыток (2-7 дней) – 80%

11-20 попыток (3-14 дней) – 90%

 Пошаговая инструкция непрямого метода для техник вхождения в осознанные сновидения. 

Секрет не прямых техник кроется в их выполнении на фоне пробуждения, когда мозг человека физиологически очень близок к состоянию ОСа или все еще в нем.

Циклы не прямых техник для достижения начинающими практиками осознанных сновидений заключаются в попытке разделить сразу на пробуждении, а если не получится, то в последующем быстром перебирании техник в течение минуты, пока какая-то не заработает, после чего можно разделить с телом. Обычно нужно от 1 до 5 правильных попыток, чтобы получить результат.

 Внимание! Описанные далее действия отлично работают на фоне пробуждения от дневного сна, а также среди ночи. Но мы разберем самый оптимальный вариант – отложенный не прямой метод (не сразу на пробуждении, а 5-10 минут бодрствования) – позволяющий добиться множества попыток за один день, чем сильно увеличить вероятность результата всего за 1-3 дня даже для начинающих практиков осознанных снов и путешествий вне тела.

 Шаг 1.

Спим 6 часов и просыпаемся по будильнику.

В ночь на выходной день, когда не надо рано вставать, ложимся спать в привычное время и заводим будильник так, чтобы проспать около 6 часов. Когда будильник прозвенит, мы обязательно встаем попить воды, сходить в туалет и еще раз просмотреть эту инструкцию. Перед сном ни в коем случае не нужно делать какие-либо техники. Нужно просто лечь и хорошо поспать. Чем лучше сон в эти 6 часов, тем больше шансов на последующий результат.

📌 Шаг 2.

Снова засыпаем с намерением.

Через 3-50 минут бодрствования мы снова ложимся спать и концентрируем внимание на том, что на каждом последующем пробуждении будем осуществлять циклы не прямых техник вхождения в осознанное сновидение / внетелесное путешествие и осуществить поставленный план действий. Будильник заводить не нужно. Все последующие пробуждения должны быть естественные. Если в комнате слишком светло, можно надеть специальную маску на глаза, если шумно – использовать беруши.

Также мы фокусируем внимание на том, что будем стараться проснуться, не двигаясь физическим телом. Это условие не обязательно, но оно значительно увеличивает эффективность не прямых техник для начинающих.

Далее мы засыпаем на 2-4 часа, используя каждое последующее естественное пробуждение, которых будет гораздо больше, чем обычно. После каждой удачной или неудачной попытки мы обязательно засыпаем с таким же намерением проснуться и еще раз попробовать технику вхождения в осознанные сны. Таким образом, за одно утро можно сделать много попыток, до 25% которых эффективны даже у начинающих (70-95% у опытных).

📌 Шаг 3.

Первое мгновение пробуждения — разделение.

Каждый раз, как только мы просыпаемся снова, стараясь не двигаться и не открывать глаза, мы моментально пробуем сразу же разделиться с телом, чтобы войти в осознанное сновидение или путешествие вне тела. До 50% успешности не прямых техник приходится на этот простейший первый шаг, о котором начинающие практики просто не подозревают.

Чтобы разделиться с телом, попробуйте просто встать, выкатиться или взлететь. Пробуйте это сделать своим собственным ощущаемым телом, не напрягая физических мышц. Запомните, что по ощущениям это будет выглядеть как обычное физическое движение. Не задумывайтесь, как его делать в нужный момент. Настойно пытайтесь разделиться с телом во что бы то ни стало в первые же мгновения после пробуждения каким бы то ни было образом. Скорее всего, вы интуитивно поймете, как это делать. Главное – не задумываться и не терять первые секунды пробуждения.

📌 Шаг 4. Циклирование техник после попытки разделиться

Если сразу разделиться не получается, что становится понятно за 3-5 секунд, мы тут же начинаем перебирать в течение одной минуты 2-3 наиболее понятные техники для вхождения в осознанное сновидение, пока какая-либо из них не начнет работать, после чего можно снова пробовать разделиться. Из следующих пяти техник выберите себе 2-3, чтобы их чередовать на пробуждениях:

Техника плавания

3-5 секунд пробуйте как можно точнее представить, что вы плывете или просто делаете плавательные движения руками. Пытайтесь это почувствовать во что бы то ни стало и как можно

ярче. Если ничего не происходит, техника меняется на другую. Если начнет возникать ощущение плавания, то технику менять не нужно. Вместо этого нужно усилить возникшие ощущения, после чего появляется реальное ощущение плавания в воде. Это уже внетелесное путешествие, осознанный сон, при которых не требуется разделения. Если такие ощущения возникли в кровати, то нужно применить технику разделения, начиная движение разделения с полученных от техники плавательных ощущений.

2Вращение

3-5 секунд пробуйте максимально активно представляемо вращаться вокруг своей продольной оси в любую сторону. Если за это время никаких ощущений не возникнет, техника меняется на другую. Если возникнет реальное или даже легкое ощущение вращения, на технике нужно заострить внимание и раскрутиться еще сильнее. Как только это ощущение станет стабильным и реальным, нужно снова пробовать разделиться, начиная движение разделения с полученных от техники вращательных ощущений.

3Наблюдение образов

3-5 секунд всматривайтесь в пустоту перед глазами, не открывая их. Если ничего не возникнет, техника меняется на другую. Если вы увидите какое-то изображение, всматривайтесь в него, пока оно не станет реалистичным, после чего нужно тут же разделиться с телом или затянуться в наблюдаемое изображение. При всматривании в изображение важно не разглядывать детали, иначе оно расплывется. Нужно будто смотреть сквозь картинку, отчего она будет становиться реалистичной.

4Визуализация рук

3-5 секунд очень активно и страстно представляйте, что трете руки друг об друга близко перед глазами. Старайтесь их во что бы то ни стало почувствовать перед собой, увидеть и даже услышать звук трения. Если ничего не происходит, техника меняется на другую. Если же любое из ощущений начнет возникать, на технике нужно остановиться и максимально усилить его, пока оно не станет совершенно реальным. После этого можно пробовать разделиться с телом, начиная движение разделения с полученных от техники ощущений.

5Фантомное раскачивание

3-5 секунд попытайтесь раскачать свои ощущаемые руки или ноги, ни в коем случае не напрягая физических мышц, но при этом и не воображая само движение. Например, пробуйте их усиленно давить вниз–вверх, тянуть влево–вправо и т.д. Если ничего не происходит, техника меняется на другую. Если вдруг возникает легкое или вязкое реальное ощущение движения, на технике нужно заострить внимание, пытаясь во что бы то ни стало сделать амплитуду движения максимально

широкой. При достижении 10 см. и более нужно немедленно пробовать разделить с телом, начиная движение разделения с полученных от техники ощущений.

Все, что требуется сделать во время каждой попытки вхождения, это перебирать 2-3 техники по 3-5 секунд каждую. Получаются так называемые циклы не прямых техник, когда начинающий практик круг за кругом в течение минуты перебирает техники, в поисках той, которая сработает. Очень важно делать не менее 4 циклов из 2-3 техник во время попытки. Нужно понимать, что если техника сразу не сработала, это не означает, что она не сработает буквально на следующем круге техник или чуть позже. Именно поэтому нужно упрямо перебирать техники, осуществляя не менее 4 полных циклов, но чтобы все вместе занимало не более минуты.

✦ Например, целиком все это может выглядеть следующим образом: начинающий практик ложится спать в 23.30 и заводит будильник на 6.00; в 6.00 он просыпается по будильнику, ходит в туалет, пьет воду, вспоминает не прямые техники вхождения в осознанный сон и внетелесный опыт, а также свой интересный план действий в ОСе (например, посмотреть в зеркало и слетать на Луну); в 6.05 снова ложится спать с четким намерением на каждом следующем пробуждении попасть в ОС; в 7.35 (например) практик неожиданно просыпается и моментально пробует тут же разделить с телом; не сумев разделить за 3-5 секунд, практик начинает пытаться делать вращение, но оно тоже не работает за 3-5 секунд; практик делает технику плавания, но она не работает за 3-5 секунд; практик делает фантомное раскачивание, но и оно не работает за 3-5 секунд; практик снова делает вращение, технику плавания и фантомное раскачивание по 3-5 секунд; затем он снова делает вращение, плавание и фантомное раскачивание по 3-5 секунд; на четвертом цикле он начинает делать вращение и оно неожиданно начинает получаться – возникает ощущение вращения; практик останавливается на технике, раскручивается как можно сильнее и тут же выкатывается из тела вращаемым ощущаемым телом и начинает действовать исходя из плана, а когда его возвращает в тело начинающий практик тут же пробует снова выйти из тела, но у него не получается; он снова засыпает с четким намерением на следующем пробуждении повторить попытку вхождения в осознанный сон / внетелесный опыт и побольше побыть в ОСе и т.д.

Просто повторите это же с техниками, которые понятны вам больше всего, и вы откроете для себя новую вселенную, легко войдя в осознанное сновидение или внетелесное путешествие даже будучи начинающим практиком!

Чтобы этот метод работал и запомнился лучше, выделяйте днем 20-30 минут и просто тренируйтесь с техниками и алгоритмом. Это значительно увеличит эффективность попыток вхождения на пробуждении.

Осознание во сне считается опытом. Если вы вдруг в сюжете сна просто поймете, что вокруг сон – это и есть ОС, поэтому следует также приступить к осуществлению плана действий и стабилизации состояния. Если такое осознание во сне случится, это будет косвенным результатом попытки применить циклирование техник на пробуждениях, что очень часто происходит, и к этому нужно быть всегда готовым всем начинающим сновидящим.

📌 Шаг 5. После попытки.

После каждой удачной и неудачной попытки применить технику вхождения в осознанные сновидения начинающему практику нужно при возможности снова засыпать, чтобы совершить

еще одну попытку на следующем пробуждении. Таким образом можно не просто получить результат за один день, но и сделать это сразу несколько раз!

Сама же неудачная попытка не должна длиться более минуты. Если за это время ничего не получилось, гораздо эффективней заснуть и поймать следующий момент пробуждения, чем упорно пробовать выжать результат из текущей ситуации.

План действий в ОСе.

Перед самым вхождением в ОС начинающий практик должен четко обозначить, что там будет делать сразу после разделения. Это увеличит и качество опыта, и его вероятность, так как техники осознанных сновидений работают гораздо лучше при достаточной мотивации. Далее предоставлен список пусть и не всегда самых понятных, но зато самых интересных действий в фазе для новичков (выберите не больше 2-3 пунктов и хорошо их запомните):

1. Осмотрите пространство вокруг себя.
2. Разденьтесь до гола.
3. Начните пристально рассматривать своё тело начиная с больших пальцев ног. 4. Подробно и медленно рассматриваем все части своего тела, как будто вы видите его впервые.
5. Сконцентрируйтесь на тактильных ощущениях как в тех местах к которым прикасаетесь, так и в ладонях (особенно в ладонях).

Типичные ошибки:

— отсутствие попытки разделиться;

Забывание даже попробовать разделиться сразу после пробуждения перед циклированием техник, хотя на это может приходиться до 50% всего опыта. Исключение: пробуждение на движении, после чего можно переходить сразу к техникам осознанных сновидений.

— нет страсти;

Желание во что бы то ни стало добиться проявления техники, вжиться в нее, является главным условием для успешности применения алгоритма не прямых техник. При этом страсть должна быть не внешней, а именно направленной в выполняемые действия. Ее отсутствие также выражается в банальном засыпании во время попытки.

— меньше 4 циклов;

Что бы ни казалось, что бы ни подумалось, нужно выполнять не менее 4 циклов техник, если ни одна из них не проявляет себя. Невыполнение этого простого правила несет потерю более половины шансов попасть в фазу.

— неоправданная смена техник;

Вопреки четкой инструкции, начинающие упрямо меняют техники после 3-5 секунд, когда они как-либо себя проявили. Это грубая ошибка. Если техника начала работать, проявлять себя хоть немного, нужно на ней останавливаться и пытаться ее усилить любым способом.

— неоправданное продолжение техник;

Если техника вхождения в ОС не показала себя даже немного за 3-5 секунд, то нужно менять ее на другую. Смысл циклирования заключается в быстром переборе техник, пока какая-то из них не окажется рабочей.

— забывание разделиться;

При ярком и среднем проявлении любой из техник на фоне пробуждения, практик почти всегда уже находится в ОСе и просто лежит в теле. Поэтому нужно всегда пробовать сразу же разделиться при стабильных признаках проявления техник. Если не получается, нужно вернуться к усилению техники и снова пробовать разделиться и т.д. Если же не использовать первые секунды проявления техник, как правило, ОС очень быстро заканчивается и нужное состояние исчезает. Не лежите в ОСе, а действуйте!

— избыточный анализ;

Если во время циклирования техник вхождения в ОС на пробуждении вы анализируете происходящее, то вы не сконцентрированы на самих техниках и отвлекаетесь, отчего теряются почти все шансы на результат. Желание почувствовать технику должно полностью поглощать начинающего практика, не оставляя места в сознании на анализ и размышления.

— слишком яркое пробуждение (нет попытки или вялая);

Из-за ощущения слишком яркого пробуждения, которое ложно в 70-90% случаев, практик либо ничего даже не пробует, либо делает попытки очень неуверенно, что сродни тому, чтобы вообще не пробовать. Нужно механически выполнять инструкции и не обращать внимания на подобные ощущения при пробуждении.

— попытка более минуты;

Если за одну минуту циклирования техник на пробуждении результат не получен, то во много раз больше шансов получить результат, тут же уснув и поймав следующее пробуждение с новой попыткой вхождения в ОС, чем упрямо пытаться продолжать делать техники.

— недоразделение;

При попытке разделиться иногда не получается сделать это полностью и легко. Может возникать тяжесть, залипание частей тела, двойственность. Начинающему практику ни в коем случае не

нужно сдаваться и прекращать разделение, если такое происходит. Этому нужно сопротивляться всеми силами, и произойдет полноценное разделение, а затем вхождение в пространство осознанного сна.

— теоретическая нераспознаемость фазы;

Часто начинающие практики попадают в осознанное сновидение или внетелесное переживание, но возвращаются обратно в тело, так как им кажется, что у них произошло не то, что они ожидали. Например, при технике наблюдения образов часто засасывает в картинку, а при вращении может произойти спонтанный выброс в любое пространство. Практики же думают, что нужно обязательно пережить факт разделения (вхождения), почему возвращаются обратно в тело, чтобы его осуществить. Это же самое относится к ситуации осознания себя во сне, когда практик уже в ОСе и осталось только углубиться и осуществлять план действий.

— пробуждение с движением (нет попытки или вялая);

Пробуждение без движения лишь желательно, но необязательно. Не стоит терять большую часть попыток, упрямо дожидаясь нужного пробуждения. Начинающему практику нужно использовать все возможные пробуждения для техник осознания во сне.

— потеря первых мгновений;

Нужно стараться выработать привычку моментально, рефлекторно приступать к действиям на пробуждении, не теряя мгновений. Чем больше проходит времени между пробуждением и самой попыткой, тем меньше шансов на успех. Желательно научиться ловить не столько момент пробуждения, сколько буферный момент «всплытия» из сна еще до самого пробуждения. В эти моменты почти всегда получается легко разделиться.

— выбор однотипных техник;

Не стоит выбирать в практике техники, которые похожи друг на друга или акцентированы на одно и то же восприятие.

— использование одной техники;

Циклирование непрямых техник на пробуждении является универсальным методом вхождения в осознанные сновидения, доступным каждому как раз по причине перебора нескольких техник. В разные попытки могут работать совершенно различные приемы. Поэтому использование на пробуждении только одной техники, вместо циклирования как минимум двух, уменьшает шансы попасть в ОС во много раз.

— ложное физическое движение;

Иногда разделение настолько неотличимо от обычного физического движения, что начинающие не могут поверить, что у них все получается. Они воспринимают разделение именно как физическое движение, после чего, разочарованные, ложатся обратно в тело. Следует

внимательно оценивать ситуацию в таких случаях и, возможно, делать тесты на проверку реальности.

🔔🔔🔔 Четыре принципа эффективности:

- ✅ 1. Во что бы то ни стало. Выполняя техники вхождения в осознанное сновидение или внетелесное переживание, начинающим стоит вживаться в них, концентрируясь на них так, как будто это последняя цель и задача жизни. Просто рвитесь выйти из тела!
- ✅ 2. Страсть. Направляйте всю свою эмоциональность и намерение в выполняемые техники. Желание добиться проявления техник вхождения в осознанный сон должно граничить с сильной страстью получить этот результат.
- ✅ 3. Уверенность. Во время попытки будьте максимально уверены в результате. Неуверенность в себе и в результате во время попытки снижает вероятность входа в фазу в несколько раз. Почти всем входам в фазу сопутствует уверенность типа «сейчас я это сделаю», а неудачным попыткам «ну, попробую, хотя вряд ли получится».
- ✅ 4. Механичность. Не задумывайтесь ни о чем во время выполнения технического алгоритма вхождения в осознанное сновидение. Вам уже дали инструкцию. Просто выполняйте ее, чего бы вам ни показалось и ни подумалось. Также механичность подразумевает точность. Алгоритм не прямых техник отточен на тысячах начинающих практиков по всему миру, и не стоит пренебрегать какими-либо его деталями.

Всем удачи! Осознанные сновидения доступны каждому, при **НЕСГИБАЕМОМ НАМЕРЕНИИ** 😎