



# Ravenna Lea

Полное  
погружение  
в  
сновиденную  
практику

## Практикум по превращению осознанных сновидений в контролируемые

Подготовлено и издано Книжным клубом хакеров сновидений «эМирида»  
<https://emirida.eu/>

2004

Ravenna Lea

Практикум  
по превращению  
ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ  
В КОНТРОЛИРУЕМЫЕ

Подготовлено и издано Книжным клубом хакеров сновидений  
<https://emirida.eu/>

2004



# Содержание

Предисловие редактора.....	1
Благодарности.....	1
Вступление.....	2
Процедура входа в «поток».....	2
Задание 1.....	13
Предисловие к первому заданию.....	13
Внести в мир снов предмет из яви.....	14
Сроки выполнения первого задания.....	14
Задание 2.....	44
Маленькая лекция.....	44
Убрать усилия «я».....	45
Подготовка к церемонии.....	45
Сроки.....	46
Задание 3.....	73
Отследить спектр телесных ощущений.....	73
Задание 4.....	90
Целебные процедуры.....	91
Чайная церемония.....	91
Льняной отвар.....	91
Медитация с «сомнением».....	92
Задание 5.....	110
Найти источник странного звука.....	110
Задание 6.....	117
Дайте звуку «утянуть» вас к источнику.....	117
Задание 7.....	120
Визит Гостя.....	120
Задание 8.....	126
Найдите СВОЮ книгу.....	126
Задание 9.....	130
Перенос информации из сна в повседневный мир.....	130
Задание 10.....	136
Голос эмиссара.....	136
Перекресток.....	142
Задание 1 (оно же 11).....	150
Короткая лекция.....	150
Вспомнить, выбрать элемент и фиксировать на нем внимание изо всех сил.....	151
Задание 2 (оно же 12).....	162
Вернитесь в состояние спящего в яви.....	162
Задание 3 (оно же 13).....	169
«Стена тумана».....	169
Отдых.....	182
Задание 4 (оно же 14).....	184
Путь иллюзии.....	184
Небольшое исследование.....	197

Выявить пять видов спрайтов.....	197
Приручить спрайта.....	212
Задание 5 (оно же 15).....	232
Используем бредовые петли.....	232
Задание 6 (оно же 16).....	241
Погружение в лабиринт.....	241
Задание 7 (оно же 17).....	244
Исследуем чувственный набор осознанного сновидения.....	244
Задание 8 (оно же 18).....	251
Исследуем гигантское сооружение.....	251
Задание 9 (оно же 19).....	256
Магический компас.....	256
Задание 10 (оно же 20).....	265
Станьте экспертами и оформителями шаров восприятия.....	265
Задание 11 (оно же 21).....	267
Проход для сна в сновидении.....	267

## Предисловие редактора

Практикум проведен Равенной в 2004 году на сайте «Иной мир», который более известен как «Аворлд». Равенна была его ведущая, Node создавал сетевой поток практикума, Тамбов «гостил»... В общем, счастливики те, кто принимал участие в практе. И дважды счастливики те, кому удалось встретиться с ними в сновидении. А такие были.

Если это для вас ничего не говорит, но словосочетание «хакеры сновидений» будоражит воображение, вызывает любопытство и предвкушение раскрытия тайны, то вам стоит ознакомиться с мировоззрением ХС по первым их сообщениям в сети Интернет. Они доступны в виде архива по адресу: <https://emirida.eu/literature/rannie-gody/>

Позже «практикум Равенны» проводился за деньги(!) несколько сотен раз какими-то вороватыми людьми, а также был скомпилирован в книгу сотрудниками ИГ «Весь» для последующей продажи. Но ХС никогда не продавали свое знание. Практикум Равенны даже сейчас доступен в Сети по адресу:

<https://web.archive.org/web/20050430140625/http://www.aworld.ru/maska/forumsp1511a.htm>

Чтобы новичкам было легче, коллектив Книжного клуба ХС «эМирида» собрали его в этот файл.

Итак, перед вами практикум Равенны, лучшей, известной мне, сновидящей. Задания практикума нацелены на обретение определенных навыков, которые в своей совокупности дают новый стабильный мир. Мир сновидений со всеми его возможностями станет для вас таким же доступным как мир повседневной жизни.

## Благодарности

Огромное спасибо терпеливой Nookie, за сборку практа, верстку и редактуру. Если бы не она, то неизвестно когда бы эта сборка вышла в свет.

Спасибо Lingerey за время которое она посвятила корректуре.

Спасибо Равенне; я бы ей памятник поставил в знак благодарности.

Спасибо всем хакерам сновидений за их мировоззрение, эстетику и культуру. Без них не было бы этого ничего.

# Вступление

## Ravenna

>> 2004-07-20, 21:09:19

ОЖ.

Я Равенна.

Мы проведем 5-6 занятий, и если их ход нам понравится, то расширим сессию до 20 занятий. Если что-то не заладится, то разойдемся без обид. Главное в этих занятиях не то, чем мы будем заниматься, а «полное погружение» в сновиденную практику. Чтобы такое «погружение» состоялось, от вас потребуется активный отклик. Мне хотелось бы, чтобы этот отклик был направлен не на меня, а на обсуждение ваших результатов в кругу сложившегося коллектива. Для поощрения такого курса практики я начну отвечать на ваши возможные вопросы только после 5-го занятия. Но уже после первого задания вы должны (если хотите добиться результатов) активно обсуждать свою практику. Вы должны «провариться» в котле этого сетевого семинара. Должны «забродить» и «созреть» для алхимической возгонки. Это возможно только при раскрепощенном интерактиве с другими участниками практикума.

Каждый из вас старается только для себя. Поэтому выловите скромность, робость, зажатость, отсутствие навыка общения – выловите и «убейте» их или задвиньте в сторону на какое-то время. Откройтесь потоку и войдите в него. На «берегу» останутся зрители, которые будут посвистывать вам и хихикать над вами. Не обращайтесь на них внимание. Зрители не получают ничего. Их смех будет смехом над своими слабостями. Вы же делитесь результатами и учитесь друг у друга смелости, полету воображения, свободе от оков, наложенных на ваше восприятие. Короче, интерактив в квадрате. Если вы кого-то запарите своими сабжами, это их проблемы, но на всякий случай условимся, что вы будете посылать свои отчеты не чаще раза в день. Комментарии можно присылать без счета, а с отчетностью строго – не чаще раза в день. Можно реже, но не реже раза за занятие.

Каждое занятие будет длиться 4 –5 дней. Некоторые из них будут легкими для вас, другие – тяжелыми. Кое-что не удастся сделать никому. Это не трагедия. Просто получите ориентиры труднодоступных мест. Наша цель – разбросать гайки, как в «Сталкере», определить тропу и начать движение. Ваши комментарии и отчеты нужно отделить от моих заданий. Я прошу Веринею создать для этого отдельную папку. Вопросы ко мне после 5-го занятия. Если возникнет проблема, решайте ее с коллегами по тренингу.

## Процедура входа в «поток»

А сейчас о процедуре входа. В течение двух последующих суток вы

должны войти в «поток» практикума. Перед сном представьте себе коридор с дверьми. Дойдите до его конца, чтобы осталось три двери: одна перед вами, одна слева и одна справа. Мужчины должны войти в дверь перед ними. Женщины должны выбрать одну из боковых дверей – ту, что слева, или ту, что справа. И запомните, какую именно дверь вы выбрали. У парней выбора нет – только вперед. Не обманывайте себя. Начиная с этого момента, перед сном входите в «вашу» дверь. Система работает просто: если вы дергаетесь от плюса к минусу или меняете направление, вас выбрасывает из потока. Если вы «не можете» войти в дверь, проработайте свою проблему на запрет практики. Начало – это инициализация процесса. Вы выбираете свою дверь, свой путь и идете по нему, сколько сможете пройти. Сейчас перед вами двери, которые нужно открыть. Что за ними, пусть это вас пока не тревожит. Если вы знаток сновидений, то проверьте себя на нескольких начальных занятиях. Возможно, вы занимались до сих пор чем-то иным, а не контролируемые сны. Я покажу вам простые упражнения из хакерского искусства сновидений. ОЖ

В четверг – 22 июля -- вы получите первое задание.

---

### **Дила**

>> 2004-07-21, 11:11:02

У кого получилось войти в коридор, о котором пишет Ravenna и открыть свою дверь?

---

### **Gernika**

>> 2004-07-21, 11:25:55

Т.е. “получилось”? Каков конкретно критерий выполнения этого действия?

Вообразить в принципе можно все, что угодно.

---

### **Elrond**

>> 2004-07-21, 11:29:49

Ок. Скажу, как чувствовалось. Ещё не спал. Но в двери заходил пару раз.

Пространство за дверьми для меня оказалось приятно плотным и проходимым. И в месте с тем интересный феномен. В первый раз, когда я прошел, мне показалось, что ничего не вышло, но оглянувшись и поняв, что дверь уже давно позади, - успокоился.

В итоге: такое ощущение, что, проходя сквозь двери, я оставляю часть себя за ними, скидываю рясы и шагаю дальше босым. А за дверьми видел всякого :)

---

## Sunbars

>> 2004-07-21, 12:08:11

У меня так наоборот, - за дверью яркий слепящий свет. И куда там идти - совершенно непонятно. :)

---

## odiseychik

>> 2004-07-21, 15:34:34

Господа, такой вопрос. Я, наверное, тупой, но "коридор с дверьми" - это коридор с дверьми по сторонам, или коридор, периодически перегораживаемый дверьми?

---

## Tramp

>> 2004-07-21, 16:21:38

Видимо, коридор с дверями по сторонам, и надо дойти до конца и войти в последнюю. Это же как символ, а вообще, прочитай еще раз задание.

---

## Irina

>> 2004-07-21, 16:36:46

Я представила коридор и двери. Решила пойти налево (пусть так, сердце слева). Она мне представилась с красной обшивкой и металлической ручкой, причём я думала взяться за ручку, как обычно, а потом вспомнила, что ведь в сновидении можно и насквозь пройти. Прошла раза три и каждый раз обнаруживала что-то новенькое: один раз просто закуток, тупик с окном. Второй раз офис какой-то с компьютерами, а третий раз аудитория.

---

## ку

>> 2004-07-21, 18:14:05

Ку не стал ждать "перед сном", и провёл "процедуру входа" сразу после прочтения задания. Ощутил себя в требуемом потоке силы.

---

## serg

>> 2004-07-21, 18:18:00

Вошел в дверь (или вышел?), гм.... Место похоже на, э... ну, как в кинотеатре, когда свет уже выключили, а экран почему-то не светится (может, кинщик спился и кина не будет? :)). Первое ощущение - тесно... душно... несвободно.... сила в ЭТОМ есть... не могу назвать ЭТО потоком, хотя определенно просматривается волокнистая вертикальная структура... Несмотря на отсутствие видимых границ - ощущение небольшого



замкнутого пространства... Пробую адаптировать ЭТО под себя – сопротивляется... Налицо ВНЕШНИЙ источник формы...

Лирическое отступление:

А у вас не возникало такое чувство, что осознанность в ОСе приходит из внешнего источника? Опыт ОСов у меня небольшой (в смысле – редкий), но каждый раз похожие переживания – сплю... Понимаю, что сплю... Начинаю осознавать себя спящим... А потом как будто голова включается куда-то, в какую-то ВНЕШНЮЮ сетчатую конструкцию, и сразу же – четкое и ясное осознание....

Так вот, я попытался нечто подобное найти в ЭТОМ – не нашел... Есть ли в этом потоке нечто дающее индивидуальное осознание, или нас как шарик на ниточке в пассиве таскать будут? :)) (в смысле как чисто зрителей? :)).

Для вживания в ЭТО использовал дыхательную технику, описанную Масяней (на вдохе собирал внимание в теле, на выдохе-вживался в ЭТО...).

---

## Vigo

>> 2004-07-21, 18:39:58

Днем прилег на часик покомарить, проблем с дверью не возникло. Правда, сначала передо мной оказалось несколько коридоров, выбрал по ощущению – почувствовал, что этот – мой. Коридор был светлый, со сводчатым потолком. Двери в небольших углублениях. Прошел до конца, увидел свою дверь. Деревянная, сбита из массивных плах, навешена на старинных кованых петлях. Сама дверь в арке, то есть сверху полукруглая. Была заперта на слегка ржавый висячий замок. Ключ у меня был, открыл ее без проблем. За дверью оказался красивый цветущий сад. Начал бродить по нему, в какой-то момент осознал, что разглядываю левую руку. Зацепился за осознание, но удержаться не смог и проснулся. Зашел в сад снова, дверь была распахнута настежь. В общем, мне там понравилось. :))

---

## Warlockus

>> 2004-07-21, 20:34:53

В принципе, почему не придал этому большого значения, перед сном прошел коридор с обычными офисными дверьми, тока в конце была (совершенно неожиданно ;-))) ) дверь с подводной лодки... Зашел туда, ну и все... Все это представил, а не видел... Дальше предпочел спать... А ночью сновидел как обычно...

---

## Ester

>> 2004-07-21, 21:39:03

Зашла не с первой попытки. В первый раз откинуло назад, в самое начало коридора. Да и потом тяжело далось. Все время тянуло в ту дверь, которая была прямо, а перед той, куда мне хотелось, слово силовое поле,

тяжело было войти. За дверью - светлое пространство, но какое-то размытое, как мираж. Потом казалось, что насквозь тело чем-то пронизывает, как будто удары, насквозь. Не особенно приятно, зато интересно. А потом физическое тело задрожало, как при ознобе, захотелось свернуться калачиком, что я и сделала. На миг проснулась, затем заснула нормальным сном. Снилось работа. :)

---

## **Elrond**

>> 2004-07-22, 00:28:30

А никто изменений не заметил? После "входа" у меня сны стали более ярче, сюжетнее и с большей детализацией. Плюс легко запоминающиеся.

---

## **Метла**

>> 2004-07-22, 06:06:35

Как только подала заявку на участие в практикуме, во сне столько народу незнакомого увидела, все бурно общались, прикольно. Думаю, быстро всё включилось, уже с народом по практикуму знакомлюсь :)

А с дверью как-то сложно всё, разные стереотипы в голову лезут, как из фильма матрицы перезагруз, где Нео идёт по коридору со множествами дверей.

Правильно говорит Gernika, навывдумывать можно что угодно и войти куда хочешь. Правда, всё время хочется открыть дверь прямо :)

---

## **Nightwalker**

>> 2004-07-22, 09:00:26

Вечером, как лег, представил себе этот коридор. Дошел я до конца, вижу, что протягиваю руку, открываю дверь и вхожу туда. И тут же думаю - не так же надо вроде, самому-то не надо открывать. Снова представляю, что иду по коридору. Дошел, стою, ничего не делаю на этот раз. Тут дверь распахнулось, и меня туда просто втянуло. И потащило по коридору, который за этой дверью, как будто я под водой, и меня поток несет. Хотел еще раз проделать процедуру, потому что не понравилось, что меня несет, а я ничего сделать не могу, но уснул. Не могу сказать, что снилось что-то яркое, всю ночь крутилась бредовая петля, одна и та же, с вариациями.

---

## **Odinarus**

>> 2004-07-22, 09:33:30

И чего народ мается? Двери ему не те, коридоры не устраивают... Сказано же было: представьте... Так что какой коридор представился - тот и ваш: хоть из "Матрицы", хоть из офиса... Я так думаю. Я, не мудрствуя лукаво, вспомнил игрушку Silent Hill - там много коридоров с дверьми, в

аккурат в моем сатурнеанском вкусе :) По одному такому и прочапал, как велели. Вошел в дверь - и заснул... Во сне имел прелюбопытную беседу, в ходе которой прозвучала цифра "50" - таково якобы было количество народу, помимо меня ломившееся в двери. Удивился немного: когда я подсчитывал число записавшихся (на момент получения задания), их было только 40... Но теперь - уже 50 :)

---

## **ROBOMASTER**

>> 2004-07-22, 09:34:45

Пробовал несколько раз входить в дверь. Всегда по-разному. Старт по коридору проходил с сопротивлением, вход в дверь без проблем. В последнем заходе при открытии двери из нее вырвался темный плотный свет... Пришлось упереться и заходить как против ветра. Ох уж это воображение =)

---

## **Verineya**

>> 2004-07-22, 09:57:52

Как только прочла задание, как и Ку, сразу проделала процедуру, дверь выбралась левая, за ней ничего особенного, но еще в процессе движения по коридору словила некое ощущение. Вечером, укладываясь спать, снова представила коридор и пыталась то ощущение воспроизвести. Заклинило в самом начале, при попытках идти по коридору на ногах чувствовались надоевшие за день туфли, долго пыталась их "скинуть". На 4 или 5 шаге вырубил в сон как под наркозом. Минут через 10-15 сна (субъективно) ехидный голос на ухо произнес: "Ну, и где твой коридор? Потеряла?". Осозналась как от розетки, вспомнила, что сплю, про коридор, на каком моменте отключилась, попыталась выстроить такой же в ОСе и.... темнота. Либо не было ничего, либо абсолютно ничего не помню. "Очнулась" часов через 5, в знакомом сно-пузыре на даче в Крыму. Осознанность быстро растаяла, затянуло сюжетом.

---

## **Gernika**

>> 2004-07-22, 09:58:03

Мне вообще большая комната представилась, а не коридор. Или, точнее - холл. Странно, что она была ориентирована относительно меня на 45 градусов т.о., что я разу упиралась в дверь слева. И больше там вообще не было никаких дверей.

---

## **Alex**

>> 2004-07-22, 10:00:50

Elrond, еще как заметил!

Короче, я еще прошлой ночью пробовал войти в дверь. Долго

представлял этот коридор, хотелось поотчетливее, шел-шел по нему, и - заснул. Приснился такой сон - яркий, отчетливый - сто лет таких не видел. А в дверь вошел или нет - не помню :-)

Вчера смотрел Матрицу-2, и запомнился мне тот коридор, что в фильме. Перед сном я его и визуализировал, подошел к двери, открыл и вошел. Увидел что-то невнятное, размытое, в общем, без особых впечатлений. Зато сны! Вот теперь я по-настоящему понял, что такое люцидники. Такого количества ярких снов, как за эти две ночи, я не видел, наверное, за последние несколько лет. И запоминаются! Ночью раза 3-4 просыпался - наверное, пытался осознать, что я сплю, - и каждый раз перед тем, как снова заснуть, опять представлял этот коридор и дверь. И снова попадал в тот же сон, из которого проснулся. Проблески осознания проскакивали, но сюжет затягивал. Утром помню практически все, но - ситуации, людей, свои эмоции; а вот местность - увы :-((( Короче, как в жизни :-)))

---

## Iva

>> 2004-07-22, 10:12:41

И правда, ох уж это воображение! :)

Отказалось оно включить свет в воображаемом коридоре, так что половины дверей не видела. Пришлось звать на помощь друга. Вот так он меня за руку по коридору и провел. Во второй раз уже просто по привычке. "Мужская" дверь, кстати, почему-то на две ступеньки выше, чем остальные. Фрейд какой-то. А за моей был огромный зал. Разумеется, темный. Кстати, обе ночи во сне собиралась в дорогу. Сначала по магазинам ходила вместе с пятью-шестью неизвестными и парой-тройкой известных мне личностей, а на второй день в поезд садилась.

---

## Tramp

>> 2004-07-22, 10:17:58

Почему-то долго не мог представить коридор, потом что-то нарисовалось, появилась девушка в красном сарафане и повела меня за руку. Дверь "деревянная, сбита из массивных плах, навешена на старинных кованых петлях", прям как у Vigo. Зашел, а там абсолютная темнота, она меня всосала и все осознание мгновенно переместилось на тело, голова ясная и свежая, как будто хорошо выспался. 2й раз вошел в зал с арками и колоннами, яркое солнце сквозь витражи, стал бродить и уснул.

---

## JD

>> 2004-07-22, 10:26:58

Я входил, остановив внутренний диалог в сессии "спонтанного воображения" (а-ля шаманские путешествия). Коридор был каменным,

пещероподобным с факелами. Двери были старинными. Нужная мне мужская дверь оказалась скрипучей, раскрылась с трудом. Но потом я вошёл, и появился яркий живой свет, который каким-то образом со мной контактировал. Потом уснул. Сны были немного длинее и ярче обычных.

---

## **woody**

>> 2004-07-22, 10:54:02

Почти сразу оказался перед дверью из грубых досок, освещенной факелами. Коридор больше похож был на вырубленный в скале или обработанную пещеру, вошел туда. Дверь громко скрипнула. С той стороны - круглая пещера где-то метров 30 в диаметре, на 1:00 (если считать вход на 6:00) факел, один на всю пещеру. На 3:00 нечеткий, размытый проход. В самой пещере пусто, но одновременно в ней было полно полупрозрачных силуэтов, еле различимых. Все стояли ждали, повернувшись лицом к проходу и вверх. Оттуда, как я тогда знал, должен был говорить женский голос, но ничего не говорил, а смотрел на всех сверху молча. Потом что-то произошло, я оказался один в начале прохода, но пещеры уже вокруг не было. Тогда я знал, что она сзади меня. Сам проход просто ощущался, визуальнo вокруг был какой-то темно-серый туман или мрак, и нифига видно не было. Как-то я понял, что от меня ждут ответа, я сказал, что я готов и пошел вперед. Через некоторое время проснулся.

А вчера пробовал пройти из реала, коридор был серый бетонный, и все двери были серые. Пещеры я, правда, не разглядел, а увидел просто нечто серое и ждущее, по ощущениям похожее на то, что было ночью.

---

## **Petri**

>> 2004-07-22, 11:15:41

Вечером коридор и двери не получались, причем упорно. А утром чуть-чуть помедитировала и вошла в дверь слева, там было темно и какой-то смотритель со свечкой разрешил войти.

---

## **backbone**

>> 2004-07-22, 12:24:09

Дверь представилась в каркасе из некрашеного металлического уголка без стен, она открылась наполовину, за ней яркий сплошной белый свет, продвинуться дальше за дверь не удалось, хотя сознательных запретов на практику нет, на сны влияния не отмечено.

---

## **Black Fox**

>> 2004-07-22, 12:30:51

Дверь представилась легко. За ней был свет. Когда вошел,



оказалось, что эта одна из комнат в моей квартире. Так входил несколько раз. Этим утром впервые за три месяца испытал полноценный ОС. Система работает.

---

## **Саятана**

>> 2004-07-22, 14:16:12

Я представила себе дверь, и когда вошла, погрузилась в темноту и прохладу. Возникло желание просто осознанно дышать, наполняясь ей. Мне понравилось это ощущение, оно очень ярко длится уже целый день - оно стало... background.

---

## **Метла**

>> 2004-07-22, 14:34:36

Полный метловый улёт!

Снится мне, что я нахожусь в своём доме с Dark. В мою ногу в икру впиваясь какая-то криптозоологическая гадость, насекомое. Я попросила подругу снять её как можно скорее. Чем больше Dark тащила её на себя, тем мне становилось больней. Я кричу: "Стоп!" Подруга говорит: "Давай я её ногой прихлопну." Я была просто в шоке! Наше внимание переключилось на комнату, где по всей площади ползали, летали разные невиданные диковинные существа. И мы затаив дыхание наблюдали за их перемещением. Посмотрев на свою ногу, я с радостью обнаружила её чистой, без жуткого насекомого. Мне стало легче. Далее я повела свою подругу по комнатам родителей, которые были вдвое больше, чем в реальности (намеренно упускаю множество подробностей). Вернувшись после осмотра в холл, мы застали всех родственников, которые были, есть и вообще могут быть. И здесь я понимаю, что сплю. Лица родственников стали более четкими. Все улыбались, общаясь между собой. Я хлопнула в ладоши и все обратили на меня своё внимание. Пауза. Я усиленно соображаю, что можно придумать, наугад садясь в кресло, чуть не промахнувшись мимо него (жаль, не было предварительных инструкций). В центре холла стоял богато накрытый стол с разными яствами. Хотелось есть. А ладно, ОСы ОСами, а подкрепиться не мешает, размышляю я, зачерпнув ложкой из салатницы что-то вкусное. Буду есть, пока не придумаю, что, собственно, делать. Отведав разные блюда - до сих пор не знаю, что ела - я вдруг вспомнила о двери. Я вышла из холла в коридор, закрыла за собой дверь и повернулась к ней лицом. Подождав немного, резко рванула дверь на себя и увидела пустой, убранный холл. Прикрыв дверь вновь и осознавая, что нахожусь во сне, я ринулась сквозь неё, не забыв при этом закрыть глаза, вдруг что-нибудь туда попадет. Чувствую - прошла, а открыть глаза боюсь вдруг, открыв их, проснусь. Пришлось открывать глаза постепенно один за другим. :) Подойдя к окну, я увидела невероятно фантастический вид, который поглотил всё моё внимание. Пыталась запомнить его во всех мелких деталях, цветах. Я с грустью подумала о невозможности переноса этого сказочного вида в

цифру или фото. Задернув шторы и открыв их вновь, я обнаружила новый вид, превосходящий по своей красоте первый. Это было незабываемо. Не решусь описывать эту панораму, её надо видеть. Повторяя эту операцию со шторами, я каждый раз наблюдала новый фантастический вид. Послышались шаги, это ко мне шла мама, я проснулась.

Равенна я тебя люблю!

Очень качественный ОС без особых напрягов.

---

## **SAM**

>> 2004-07-22, 14:37:22

После прочтения инструкций несколько раз бродил по коридору, открывал дверь, входил. Декор коридора и дверей слегка менялся, но я на нем не фиксировался. Ощущение же за дверью было одно и тоже - густого пространства наполненного энергией, но никуда не текущей, так сказать потенциальной. Как будто висишь в энергетическом бульоне, декораций никаких - даже пола или чего-то подобного, только дверь за спиной. Сны потом были яркие и "ощущабельные в физическом теле". Осознанность того, что сплю, учитывая, что спать я лег только в 5 утра, была удовлетворительной и не полной (т.е. периодически терялась и была недостаточная ясность).

---

## **Verineya**

>> 2004-07-22, 15:04:45

Serg, SAM, Vigo, а с порталной сетью ассоциаций не возникало?

---

## **Дила**

>> 2004-07-22, 15:48:06

Я сразу представила себе коридор и дверь слева, как прочитала задание. Но думала, что попасть туда нужно обязательно во сне. А на вторую ночь, когда я уже знала, что сновидеть коридор не обязательно, я за долгий период вдруг осозналась и долго бродила по разветвленным коридорам в поисках дверей, на ходу отбиваясь от назойливых не то спрайтов, не то флаеров. Вместо дверей были арки и проемы, ведущие в другие коридоры. Затем уход внимания и вовлечение в кошмар. Но зато в представлении моя дверь открывается и там мягкий свет.

---

## **odiseychik**

2004-07-22, 18:04:49

Инструкции прочитал только вчера. Этой ночью представляю себе коридор и своё тело в коридоре. Пробую перенести в "тело-в-коридоре" своё осознание с помощью пения там мантр и представления энергетической структуры того тела. По субъективным ощущениям

получается не очень хорошо (периодически пробиваются ощущения "тела-лежащего"), однако, анализируя сейчас, понимаю, что получилось неплохо. Иду по коридору. Коридор стандартный офисный. На него накладывается ощущение коридора в моем университете, поэтому слева двери, а справа периодически появляются окна. Дохожу до конца. Там три двери. Двери стандартно-офисные. Захожу в среднюю. Там странное большое белое пространство. В него торчит белый угол здания с дверью, через которую я вышел. Пространство, похоже, шарообразной формы и стены из плотного тумана, потому что кусок здания обрезан именно так. Затем я засыпаю. Сны яркие, но не осознанные. Ничего принципиально интересного в них нет, поэтому не записываю.

---

## **[WC]Killer**

>> 2004-07-22, 21:17:31

Ну-с.. в ОСе так и не получилось. Пришлось на самовнушении. Коридор плохоосвещенный, пол железный, гулкий. Все двери по бокам одинаковы, железны. Где-то что-то искрит, пищит и воняет паленой изоляцией. Иду себе вдоль. Топаю, панимаишь. В конце дверь зеленоватая. При тщательном разглядывании оказалось, что она открывается вручную, крутя колесо (как на подводной лодке). Кручу колесо до открытия, по броннику стучает ружжо, болтаясь на ремне. Открутил. Беру ружжо на изготовку и резко пинаю дверь. Она с железным писком открывается... типа так вот. Просунул туда кончик ствола, потом бошку. Там не ясно.

---

# Первый этап практикума

## Задание 1

### Ravenna

>> 2004-07-22, 21:05:48

ОЖ.

Каждый из вас выбрал «дверь». Дверь – это точка входа в систему. Наш первый элемент контроля. Отныне мы должны вводить его в каждый сон. Пусть «вход в сон» станет естественным атрибутом сновидения. Но сначала нам требуется произвести конфигурацию этого элемента. Мы должны подстроить его индивидуально под себя. Перед вами выбор двух путей: абстрактное представление входа в систему и, как антитеза, детальная визуализация. Пусть каждый из вас опробует эти два варианта. В первом случае представляйте коридор с дверьми, отправные три двери, «вашу» дверь, входите, и по тоннелю двигайтесь к более светлому пространству, позволяя сну уносить вас в мир сновидений. Во втором случае: тот же коридор, те же три двери, «ваша» дверь, которую вы наделяете различными атрибутами (сделайте ее массивной, деревянной или каменной), добавьте цвет, тактильные ощущения. И дальнейший проход в «задверье». Одним словом, и в первом и во втором случае мы вводим в поле внимания некий элемент, назначаем его ответственным за «вход в систему» и делаем привязку внимания к данному элементу. Ежесуточное обращение к нему установит его приоритет в тональной переписи, и при правильной конфигурации позволит нам создать проход между мирами. Я прошу вас приступить к конфигурации «двери». Делитесь друг с другом своими замыслами. Это расширит ваш каталог возможных настроек.

## Предисловие к первому заданию

Теперь несколько слов о первом задании. Все задания практикума могут показаться кому-то из вас невыполнимыми. Это основное препятствие – трудность поверить в свои уникальные возможности. На самом деле предлагаемые упражнения легкие. Плюс к этому я окажу вам поддержку. Просто относитесь к заданиям с легкостью. Все вы прекрасные сновидящие. Ваш сновиденный опыт исчисляется вашим возрастом. Наши тела умеют многое. Сейчас нам необходимо решить пару проблем с разумом, убедить его, заинтересовать практикой, и результат будет обеспечен.

## Внести в мир снов предмет из яви

Вы должны внести в мир снов какой-нибудь предмет из яви. Выберите в своем окружении подходящий предмет. Лучше, если он будет небольшим: например, зажигалка, расческа, свисток, очки – то, что может уместиться в кармане. Во сне вы вдруг вспомните об этом задании, вытащите из кармана предмет и подтвердите факт выполнения задания каким-то действием – танцем удачи, криком, хлопком ладош. Итак, выбор предмета в яви, виртуальная проверка его наличия при входе в «дверь сновидений», воспоминание о предмете во время сна, фиксация его в сновидении (смотрим, ощупываем, используем) и действие завершения (танец, крик или любое другое объявление миру о выполненном задании).

Предмет, перенесенный из яви в сон и наоборот, является магическим артефактом. Этот предмет обладает силой. Его сила оформляется намерением человека, который переносит предмет из мира в мир. Учитывайте эту особенность при выборе предмета. Некоторые из древних сновидящих использовали для этой цели предметы типа кроличьих лапок, бус, орехов и т.д. Другие возражали против применения подобных вещей, так как они якобы вовлекают свой особый концептуальный спектр. Многие сновидящие сходятся в том, что технологические предметы (например, часы – и особенно электронные) являются плохим выбором. Однако все эти мнения являются опытом наших предшественников, который требует тщательной проверки. Мы не будем полагаться на чужие слова.

## Сроки выполнения первого задания

Срок выполнения первого задания – 5 дней. Вы получите второе задание 27 июля. Не забывайте, что поток несет тех, кто находится в нем. Я оставляю задачу «пребывания в потоке» на вас, а она требует активной «варки», «штурма мозгов» в среде сторонников и участников группы. Ваше общение, по сути, является драйвером этого практикума. Следовательно, сила потока зависит от вас. И именно вы оформляете направление течения.

---

### Vigo

>> 2004-07-22, 22:15:50

Ага, с дверью вроде все понятно. Мне ближе второй путь, то есть четкая конкретная визуализация образа. А вот что за дверью, могут быть варианты. У меня уже оформился некий стандартный образ задверного пространства: сад, за ним находится скальная площадка с отвесным обрывом. С этой площадки открывается прекрасный вид на горы. Это – образ “по умолчанию”. Есть предположение, что если входить в дверь,



желая увидеть конкретное место, то туда и попадешь. Наконец, третий вариант - куда вынесет. То есть, открываешь дверь иходишь в какую-то сцену сна. Мы как-то с Киллером говорили о создании сновиденного портала. Похоже, дверь и будет этим самым порталом...:))  
Насчет предмета из реала: мне как раз ближе всего именно наручные механические часы. Просто постоянно таскаю их, даже в ОСах не раз находил их на руке. При этом они показывают точное время. Скажем, смотришь на них в ОСе - 6ч.57 минут утра. Значит, пора просыпаться. Открываю глаза, смотрю на настенные электронные часы - так и есть, разница обычно не превышает пары минут. Так что я выбираю наручные часы - кто бы там что ни говорил. :))

---

## **woody**

>> 2004-07-22, 22:53:51

Я бы наоборот к образу самой двери не привязывался - в принципе, достаточно знать, что это именно ТА дверь, которая нужна. Какая разница, как она выглядит, если при этом она работает.

В качестве предмета - зеркало, маленькое карманное зеркальце. И с ним какое-нибудь действие. Если это станет магическим артефактом, то из него можно вытянуть кучу простых, но действенных ассоциаций - например: в нем можно что-то увидеть (типа яблока с блюдцем, телевизор) и туда перейти, если надо. Им можно что-то отражать. Вообще использовать как мобильный портал общего назначения ;)

---

## **Cayetana**

>> 2004-07-22, 23:05:25

Vigo, мне тоже так кажется. И то, что мы видим, проходя через портал, зависит от желания или просто потока восприятия. Здесь мы открывали дверь осознанно, не создавая сценария за ней - поэтому мы нашли тьму и пустоту, тем не менее, наполненную чем-то.... хмм.... силой....

Мне сразу вспомнился один опыт. После беседы с одним человеком о внутреннем молчании я легла спать, но не заснула, а осознанно провалилась в пустоту - в ту же самую, это было то же самое чувство. Каким-то образом я поняла, что не думаю - и сразу же возникла какая-то мысль. Что странно, она не выбила меня из молчания - а я выразила эту мысль в виде объемного текста, летающего в пустоте :) Я могла рассмотреть его спереди, сзади, могла его переверачивать, и еще тогда я знала, что из этой пустоты можно вытащить что угодно.

Просто опыт, если интересно.

---

## Sunbars

>> 2004-07-22, 23:14:48

А я наверное выберу ручку, чёрную гелиевую, часто с собой таскаю. Ей можно и круги на песке рисовать, и как оружие в случае чего использовать, и даже как волшебную палочку, если очень захочется! :)

---

## serg

>> 2004-07-23, 00:24:07

Слышь, Killer! (ствол он в дверь просунул! :) ) Тока гранаты туда не кидай, ладно? А то знаю я вас, геймеров... Сам такой же :))

С порталной сетью ассоциаций нет... А вот как нас собирают, сортируют, формируют.... - красота, да и только! :))  
А по ассоциациям - у Масяни ШКОЛА чья? То-то же! Потому и знакомое что-то чудится :))

Выбираю между мобилой и Большим Кристаллом Хрусталя... Не решил пока... Может, оба предмета прихватчу... Там в один срастутся :) )

Да, и еще...

Уважаемые! Давайте все-таки ТОЧНО выполнять инструкции, они не просто так даются...

Я вот тоже один предмет в детстве часто-часто доставал :) )  
Доставалось утром мне от мамы :) ) И он со мной всегда... Может, ИМ пользоваться? Дамы не запугаются? :))

---

## Ester

>> 2004-07-23, 01:51:09

В этот раз образ был ярче. Получилось с первой попытки. Но, странно, я всего не запомнила. Помню только, что с кем-то очень долго разговаривала. А потом - тьма кромешная. Что-то не то, кажется...

---

## Elrond

>> 2004-07-23, 02:00:19

Для Равенны:

Все замечательно, но как-то вы слишком все реактивно делаете, а про разницу во времени забыли. У меня как никак 4 часа разница с Москвой, плюс спать ложусь не в девять вечера.

Так, например, сегодня ночью лег, захожу второй раз в коридор, а там уже ни света, ничего. Оно-то понятно, "Равенна дала следующее задание", но как-то первое не успел доделать.

Ладно с этим первым, его сделать было легко, а что будет дальше, вот не успею, и все? Плюс, я так понял, не все ровно в 12 по Москве спят и в 6 встают.

Dark, ты все-таки выбери новый предмет, так интереснее будет:)

---

## Sunbars

>> 2004-07-23, 05:34:58

У меня получилось!!!

Осознался в школьном классе, вспомнил про задание, правда, на мне почти ничего не было, кроме трусов, в которых засыпал, но они без карманов, поэтому решил поискать свою ручку на партах. Нашёл почти сразу же!!! Тут же схватил исписанные листки бумаги с какими-то заданиями (корявым почерком) и написал своей ручкой на обороте одного из них большими печатными буквами слово "ПРИВЕТ!!!", причём, горизонтальные черты в "Е" получились тоже как "привет" в три этажа. Этого мне показалось недостаточно и я схватил другой лист исписанной бумаги и написал на нём свой ник. После этого радостно прокричал, что у меня получилось!

В классе кроме меня была ещё учительница, не старая, но уже и не очень молодая, девушка и пара парней. Учительница сказала, что если бы не 6-й этаж, она бы показала, как отличить сновидение от яви. Я сказал, что и так могу показать один способ. Подошёл к окну (остальные пошли за мной) и не очень сильно нажал пальцами на стекло окна. Объяснил, что если с силой таким образом нажимать на стекло, если это сновидение - через несколько секунд пальцы пройдут сквозь это стекло, твёрдая поверхность ощущается только первые несколько секунд, и дальше вы можете делать с этим стеклом что захотите. И действительно, рука прошла сквозь него! Дальше для дальнейшей демонстрации я просунул руку сквозь стекло и высунул пальцы так, чтобы они слегка проступали с этой стороны. Остальные ребята обрадовались и начали пробовать. А я спрыгнул вниз (на самом деле этаж был примерно 3-й, а не 6-й), немного попрактиковался в перемещениях и меня потихоньку начал затягивать новый сюжет.

P.S. Метод действительно рабочий, ИМНО один из лучших для теста сон/реал.

---

## JD

>> 2004-07-23, 10:07:24

Я выбрал для теста свою зажигалку, лёг после 23:00 (время если сравнить с Москвой - минус один час). Сначала я вошёл в коридор и направился к дверям.. Но никак не выходило дойти до дверей! Двери постоянно словно отодвигались от меня. Долго я пробовал идти - а двери всё не приближались, вытащил из кармана в этом коридоре зажигалку и осмотрел её. Приказал себе повторить это действие сегодня во сне. Выйдя из двери оказался как обычно в белесой в пустоте. Даже моё тело было каким-то расплывчатым (если оно вообще было). Вспомнил указание Равенны двигаться к более светлому месту. В неясном сияющем тумане я разглядел вдали белый светящийся огонёк и направился к нему. Пока я двигался, я оказался в каком-то подобии светового туннеля и прямо передо мной начали вспыхивать и разворачиваться сцены. С удивлением я

увидел, что созерцаю их ясные образы. С восхищением я двигался дальше. Но мой восторг возбудил внутренний диалог и я потерял туннель :((( Так и остался гулять в пустоте, пока не уснул. Осознана не было, но сон был немного странный: если по карте сновидений, то недалеко от родного дома друг детства возил меня на машине. Яркости или плотности замечено не было.

---

## **Tramp**

>> 2004-07-23, 10:17:25

Предметом взял зажигалку, потому как вещь полезная, все время с собой и можно каждый раз при ее использовании вспоминать про задание!

Для тех, у кого не получилось тоже - не расстраиваться, все активно вливаемся в практикум.

Предлагаю чаще концентрироваться на предмете, сделать мысли о нем навязчивыми.

Давайте сливайте сюда ваши соображения. От "профессионалов" ждем советов и позитива для "неудачников".

---

## **Дила**

>> 2004-07-23, 10:43:50

У меня был яркий сон, где мне чуть-чуть не хватило то ли сил, то ли времени осознаться. На какой-то определенной вещи я не остановилась и положила несколько безделушек под подушку, видимо, в этом и была ошибка. Воспользуюсь советом и куплю сегодня что-нибудь новое и функциональное.

---

## **Irina**

>> 2004-07-23, 10:45:45

Предмет выбрала. Маленький старинный серебряный флакончик для духов с колпачком на цепочке. Долго рассматривала его перед сном. Представила опять ту же дверь, хотя на этот раз ничего толком за дверью не разглядела. Сосредоточилась на флакончике, повесила его за цепочку на мизинец. Но во сне, увы, так и не вспомнила. Сны, правда, опять снились достаточно яркие. Второй раз подряд библиотека, и в ней кто-то вытирал грифельную доску сухой тряпкой (явно ассоциации со школой, знаниями, с практикумом).

И как фон во всех снах присутствовало чувство, что должна что-то сделать.

Хватит ли всех совместных сил, чтобы меня сдвинуть с мёртвой точки?

---

## Sunbars

>> 2004-07-23, 10:46:06

Кстати, одна маленькая деталь. Когда я вчера шёл по коридору, обнаружил, что моя дверь открыта! И оттуда пробивается тот самый свет. Ещё подумал - что за дела?! Это ж я должен её открыть! Видать, в прошлый раз не закрыл, когда проходил :-)))

---

## Tramp

>> 2004-07-23, 10:59:59

*Irina писала:*

*Хватит ли всех совместных сил, чтобы меня сдвинуть с мёртвой точки?*

Я думаю, сил достаточно, и у тебя в том числе, только надо их направить в нужную сторону, а Равенна как раз видимо этого от нас и хочет. Для нас вектором движения сил может стать только ощущение общности и выполнение одинаковых действий.

Что касается времени, то точная синхронизация здесь не так важна, может, вообще принять как аксиому, что мы входим в задверье одновременно? Имеет ли время смысл в информационном пространстве?

---

## Vigo

>> 2004-07-23, 11:32:52

Да, пока тоже не получилось... Снов было много, но и только. За ночь просыпался раз пять, тут же записывал сны - буквально в двух словах, затем снова засыпал. При этом отметил очень четкую установку на вход через дверь, ее образ возникал автоматически, причем уже без всяких коридоров - просто дверь в пустоте. В общем, дверь стала некой точкой отсчета.

---

## Black Fox

>> 2004-07-23, 11:58:38

Предметом выбрал свои очки от солнца с круглыми стеклами. Дверь уже представлялась открытой. Зашел и как всегда попал в комнату своей квартиры. Представлял, что держу очки в руке. Так повторил много раз, но ночь прошла бездарно :((( Уповаю на следующую. А вообще легче пронести предмет, который постоянно носишь с собой - кошелек, удостоверение личности: я во многих снах и ОС находил у себя данные объекты.

---



## Tramp

>> 2004-07-23, 12:07:30

Знаете такое состояние, когда надо рано проснуться (ну там поезд или еще что важное), а будильнику не доверяешь, боишься не услышать. Обычно настраиваешь себя так, что просыпаешься время проверить чуть ли не каждый час. Я думаю, здесь надо что-то подобное попробовать.

Сейчас вышел покурить, достал зажигалку, чиркнул, на автомате убрал в карман и только потом вспомнил, что это не просто зажигалка, а мощный артефакт, и что им не просто сигареты прикуривают. Надо попробовать в реале начать придавать предмету магические свойства.

---

## JD

>> 2004-07-23, 12:23:06

Люди, всё хорошо! Не надо бояться неудач, мы движемся в верном направлении. Чем нас больше и чем больше каждый приложит усилий - тем проще будет каждому из нас. Здесь речь идёт о том, что Кастанеда называл "эволюционным полем намерения" - например, практикующие Тенсегрити выполняя их вместе наделили их намерением освобождения и их общая энергия постепенно превращает это в реальность. Мы тоже выполняем одинаковое действие и наша энергия складывается, создавая новое поле намерения сновидцев. Так что всё должно идти хорошо. Чего мы ждём, так это эффектов сосредоточенной энергетической массы.

---

## [WC]Killer

>> 2004-07-23, 12:39:54

У меня есть булавка с кусками сердолика. Ну вот я ее разглядывал, счупал пред сном. Но пока ничего не вышло. Хотя сон приснился, как я покупаю ножик, а у него ручка инкрустирована сердоликом. Но я тупил и не осознался. Будем дальше юзать.

---

## Iva

>> 2004-07-23, 12:53:42

Коридор и дверь - все, что удалось :). На сей раз он был освещен, хотя и друг присутствовал. Нафантазировать красивую дверь не удалось - дверь обычная, обтянутая клеенкой «под дерево» - коричневая со светлыми прожилками, не новая. Дешевая и массивная ручка-рычаг, открывающаяся вниз. Пространство за ней наблюдалось уже в полусне. Огромный зал со сводчатыми потолками и арками, стен не видно, мебели нет, светло, как и в коридоре, свет идет откуда-то слева, очень яркий, похожий на солнечный, много народу. Есть терраса и есть выход в лес - неасфальтированная дорожка, теряющаяся среди берез. Запомнился возникший неизвестно откуда на террасе чрезмерно энергичный юноша,

требовавший, чтобы я присоединилась к остальным. Остальные вели себя шумно и несколько возбужденно. Показалось, что все ждут какого-то знака или приглашения. Это еще не был сон, мне так показалось, поскольку я помнила задание, но была уверена, что здесь, в этом зале его еще не время выполнять. Предмет, выбранный мной – серебряное колечко в виде голубя, раскинувшего крылья и этими крыльями обнявшего палец. Крылья не сомкнуты в полное кольцо. Птица очень детально проработана. А дальше мой престарелый кот всю ночь закатывал истерику – приходилось вставать и утешать его: наливать воды, мыть его туалет, просто гладить или покрикивать на него. Он устраивался у меня на плече, громко мурлыкал и сопел, но как только я начинала проваливаться в сон, вскакивал и снова начинал капризничать. Всю ночь. Всякий раз в надежде заснуть, представляла коридор, руку друга, дверь. На третий раз и в последующие три-четыре попытки заснуть в зале за дверью уже никого не было. Других снов, кроме этого полусна, не запомнила. :(

---

## Vigo

>> 2004-07-23, 13:03:18

Такое соображение появилось: наибольшей силой будет обладать предмет, изготовленный тобой лично. То есть ты должен вложить в него свою силу, свое намерение. Скажем, это может быть самодельное кольцо, браслет, ожерелье и т.п. Вариант: найти подходящий предмет где-нибудь в лесу, на море, в горах и т.д. - то есть что-то естественного происхождения. Какой-то необычный камешек, кристалл, орех и т.д. В этом случае ты вкладываешь свою энергию в поиски. Достоинством такого подхода будет то, что в изготовленном или найденном предмете будет сконцентрировано только твое намерение, и ничье больше.

---

## woody

>> 2004-07-23, 13:19:34

2 Vigo: т.е. ты хочешь сделать этот предмет в реале, и юзать его во сне?

Вроде отчета: оказался около двери, но точно сфокусироваться на картинке не удавалось, в отличие от вчера. Поэтому все скакало вокруг. Вытащил зеркальце, погонял зайчиков, посмотрелся в него. Перед входом дверь снова была сколочена из грубых досок. Распахнул, сунулся туда, а там темно-серая темень и ощущение двери за спиной и больше нифига, ни пещерок, ни чего вообще. Я попробовал посветить зеркальцем как фонариком, метра через 1,5-2 луч гас в тумане. Темень была не такая, как перед входом, какая-то очень густая и тягучая, хотя визуально не особо плотная. Потом снилась какая-то фигня, но толком ничего не помню.

---

## **Irina**

>> 2004-07-23, 13:31:01

Vigo, изготавливать предмет сейчас уже поздно. А этот мой флакончик я помню с детства, так что какая-никакая сила в нём есть. Я, кстати, сначала выбрала было яйцевидный оникс, но вспомнила, что его подарили не мне и в него вложено намерение не для меня - поэтому решила отказаться.

---

## **Sunbars**

>> 2004-07-23, 13:36:31

Я пока свою дверь не разрисовывал и не украшал, для меня главное - ощущение выхода ЗА неё. А у меня это фактически вникуда - нужна определённая смелость. По поводу синхронизации по времени... да вряд ли это нужно. У нас есть поток, который "всегда", так что часом раньше, часом позже - не так уж важно. Мы же не на СОС настраиваемся, по крайней мере сейчас! ;)

Классно, что Равенна дала 5 дней!!! Может, кому-то стоит немного отдохнуть или сменить предмет на более удачный. Вчера выбирал между расчёской и ручкой. Но у расчёски "зубы" есть! ;) Мало ли, ещё сражаться с ней придётся?! ;))) Хотя, с другой стороны, можно и на спрайта натравить! ;)

Кстати, ручка самая обычная - выдали в офисе на прежней работе. Просто она мне нравится :) Мне кажется, это главный критерий. Подтягивайтесь, ребята! Если получится - может удастся вытянуть кого-нибудь из вас.

---

## **Tramp**

>> 2004-07-23, 14:00:01

Спасибо, Sunbars. Тяни всех сразу, как будто мы единое нечто. С предметом, я думаю, лучше не метаться, выбрали, а дальше уже прокачивайте его своим намерением.

Вот тут такая мысль появилась: может, нам попробовать наши предметы "сонастроить" - бред конечно, но все же. Давайте, ну допустим в 18:00 по Москве вместе акцентируем свое внимание на предмете и одновременно попробуем почувствовать остальных участников.

Если будет хоть один положительный ответ, то делаем!

---

## **Verineya**

>> 2004-07-23, 15:04:54

Dark, выбирать тебе самому. Явных критериев пока два - компактность и уверенная память о его внешнем виде. Сама пока колеблюсь:

а) Если бы прочла задание вчера, выбрала бы тоже зеркальце, но не простое, а... эбонитовое :) Недели полторы уже как торкнуло такую штучку завести в реале, но пока не знаю, где начинать рыть. Должна быть ровнокруглая бляшка, сантиметров 12 в диаметре, чтобы удобно в ладони умещалась, чуть меньше 1 см толщиной, одна сторона шлифованная, цвет маренго.

б) Проходя утром мимо "вешалки" с побрякушками – как-то само собой стянула с нее серебряное кольцо с самоцветом, которое не ношу обычно. Уже потом почитала задание... Теперь вот, думаю...

Serg, за всех дам говорить не буду, а мое ИМХО к таким вещам спокойное :))

Gernika, с будильником тоже люблю :) (как правило, если на СОСы договоренность, на конкретное время). Только час-полтора мне мало, лучше – 2-3.

---

## Rat

>> 2004-07-23, 15:25:09

Снова представил коридор, как только представил, вырубился в сон, посмотрел на пол, чем дольше смотрел, тем он отчётливее был, я начал ощущать исходившую от него сырость. Начал двигаться вперед. Боковых дверей не было, это меня удивило, и я вспомнил про задание, сразу в руке ощутил свои железные чётки, поиграл ими. Играя четками, пошёл дальше. При подходе к концу коридора я опять увидел только одну дверь, это меня опять удивило, и я понял, что вывалюсь из сна, я начал смотреть на пол, опять ощущая его сырость. Далее, я открыл дверь (дверь из старых досок, сколоченных вертикально, обита ржавым, шершавым железом. Ручка на двери кованая, но грубо обработанная, тоже шершавая). Попал я опять, в общем-то в просторное помещение, там был стол, и было ощущение, что там сидят люди и едят, я никого не видел, но ощущал их, или мне это казалось из-за того, что я опять слышал гул голосов, слова разобрать было практически невозможно, так, обрывки фраз. С момента появления чёток в руке я продолжал ими играть.

---

## Verineya

>> 2004-07-23, 15:39:56

Elrond, времени Равенна дала 5 дней – это ж разве реактивность?

Синхронить предметы в 18:00 (или любое другое конкретное время) считаю излишним, но тех, кто сочтет это сделать, не отговариваю - вреда не будет точно, польза вероятна. Лучшим мне кажется другое: независимо от показаний часов «посвятить» выбранный предмет намеченной цели. Святой водой его кропить, заклинания читать, просто с ним тихонько поговорить или громко подумать – значения не имеет, главное – сконцентрироваться, про поток вспомнить и про то, что предмет «данному потоку посвящается».

А еще вспомним-ка наставления Serga и Vigo и... перечитаем

задание! :))) Оно из 2-х частей:

- «...вытащите из кармана предмет...» (думаю, как альтернатива для «вытащить» подойдут: обнаружить, снять, достать откуда-либо и т.п., но суть не меняется) это не просто приснить себе предмет и пойти дальше сюжетной дорогой (хотя и при таком раскладе новички просто обязаны наставить себе плюсов и смайликов в блокнотик), а совершить над ним осмысленное действие.

- «...и подтвердите факт выполнения задания каким-то действием» - аналогично, собственный отклик активный.

---

## Elrond

>> 2004-07-23, 16:18:51

Коридор (тянуло само). Дверь похожа по описанию на дверь Ивы. Подходя к двери и входя, рассматривал предмет. Вошел. Потягало. Темень плотная и т.п.

Все получилось, но мне не понравилось, что всю ночь все сны у меня были под контролем. То есть, я ощущал и знал, что лежу, видел, сколько времени, что творится вокруг, и по ходу дела видел сны. Контролировать ничего не хотел, хотел добиться хорошего и интересного сюжета, коего не последовало вообще. Для факта выполнения просто повытаскивал свой предмет "из кармана" и поглядывал на него, но не кричал и не танцевал. Так как посчитал это читерством. Ведь это не сон. Я его нигде не нашел и сон я контролировал.

Повторюсь, сон был помимо контролируемого прозрачным. Контролировался так, от делать нечего.

Я все время обращал внимания на окно и проклинал ту ночь: "Что ж никак не усну! Опять бессонница!". Такое безобразие происходит уже вторую ночь. Надеюсь, в следующий раз будет как у всех: Сон > люцидный > сон > ОС > КС.

Какой бы "бессонница" ни была, просыпаюсь бодрый и полон сил. Сегодня поспал всего четыре часа, а пришел весь замученный и убитый после работы. Проснулся полон сил.

П.С. по поводу. Предмет никуда не совал. Просто в руках держал. Даже не то, чтобы рассматривал. Просто шел по коридору и знал, что он в руках. А потом как-то все забылось. В КСе предмет автоматом вытащил уже из кармана.

---

## Vigo

>> 2004-07-23, 18:41:57

*Irina писала:*

*Vigo, изготавливать предмет сейчас уже поздно...*

Да, согласен - я как выбрал часы, так и буду их искать. Другое дело, что уроки Равенны стоит воспринимать именно как те самые гайки из "Сталкера". Практикум закончится, Равенна уйдет - а уроки останутся. Вот

тогда уже можно проходить этот курс спокойно и обстоятельно. А значит, и сновиденный артефакт можно будет создать не торопясь и со вкусом. Более того, его можно наделить многими полезными функциями. Скажем, на часах можно "насновидеть" кнопку "возврат" - нажал в случае чего, и тут же проснулся. Кольцо можно сделать мощным оружием от всяческих воладоров - навел на какую-нить нечисть, да как бабахнул молнией :)) И так далее, все зависит от личных пристрастий и фантазии. А сейчас нам важны не столько конкретные достижения, сколько движение в потоке - это даст импульс для дальнейшей самостоятельной практики. И если я за пять дней не найду свои часы - ну и что? Со спокойной душой перейду к следующему заданию...:))

---

## **odiseychik**

>> 2004-07-23, 18:50:28

В качестве предмета выбираю небольшой сувенирный нож, спёртый одним человеком из магазина в Финляндии и подаренный мне. Этой ночью представляю коридор с детализированной дверью. Дверь тяжёлая, бронированная, обитая кожзамом. Такая же, как у меня дома. Переношу себя в коридор, ощущаю нож в кармане, иду к двери, детализирую дверь, открываю. Там всё то же белое пространство. Лечу по нему. Проблема в том, что между выходом в задверье и собственно сном присутствует всегда промежуток, заполненный постепенно успокаивающимся внутренним диалогом. В результате эксперимента получаю два сна, в которых я-как-личность не присутствую и, соответственно, не могу вытащить предмет. В промежутке между снами опять проделываю процедуру с дверью.

Вопрос: может ли как-то помешать выполнению задания вход в дверь несколько раз?

---

## **Irina**

>> 2004-07-23, 18:50:36

Vigo, конечно, я тоже так думаю. Вряд ли можно ожидать особых чудес за столь короткий срок. Я рассматриваю практику именно как полезный толчок в нужном направлении, для дальнейшей самостоятельной работы.

Я когда-то провела несколько сеансов телепатии и именно в это время у меня был настоящий ОС. Видимо, сказала новизна занятия, глубокое впечатление.

---

## **Gernika**

>> 2004-07-23, 19:10:11

Tramp, ч-чёрт - не успела до 18-00 прочитать сообщение.

Мне идея с сонастройкой внимания кажется потенциально небесполезной.

All'ы (все, т.е.), давайте еще попробуем объединить наши намерения во времени? Но не синхронить предметы (не пойму вообще, что это), а синхронить намерение найти нужный предмет во сне. Я бы предложила 9-00 и 18-00 по Москве, 2 опорные точки в сутки. А там кто как сможет. Впечатлениями обменяемся.

Verineya, а мне на самом деле время между прерыванием сна не критично - может и 15-20 минут до полного пробуждения быть, может и несколько часов. Главное - хоть немного успеть отдохнуть и оклематься от повседневных забот и усталости.

---

## **woody**

>> 2004-07-23, 19:45:38

2 odiseychik:

Я несколько раз в дверь входил - ничего страшного не происходило ;)

По идее, дверь работает как портал, ее прохождение должно символизировать явное начало очередного практического занятия. Если ты каждый раз выполняешь задачу до конца, то какая разница, сколько раз ты в нее войдешь. Мне так думается.

---

## **Elrond**

>> 2004-07-23, 21:44:22

Теперь я смело могу сказать - у меня бессонница. Вроде и спать хочу. Уже убит как суслик. До работы считанные часы остались. Сон необходим. Ложусь, вхожу за дверь... И все. Спать не могу. То ли ожидаю, пока засну, то ли слишком энергии во вторых чакрах перенаполнен, не в курсе.

Пойду сегодня убью себя физически. Может поможет, да с ног свалюсь.

to "саностройщики":

Лично я не вижу никакого смысла в соностройке намерений и предметов. Ведь это дело лично каждого, как и где он найдет свой предмет. Мы же не будим доставать часы, палки, браслеты, ножики из одного кармана Равенны, верно? У каждого свое. Плюс я опять же "поору" о разнице во времени ;)

---

## **Ester**

>> 2004-07-23, 22:36:47

Притащила зажигалку. Все ок. Даже прикурила от нее во сне. Потом занималась уже своими делами. :)

---

## Warlock

>> 2004-07-23, 23:03:53

Блин, я за вами нифига не поспеваю. У меня разница с Москвой в 7 часов. И вообще эту дверь еле нашел, но много небольших неприятностей заставили меня бежать совсем в другом направлении от двери... Там, видите ли, было до хрена пауков! Просто кишило ими... В общем, выпрыгнул я в окно в противоположной стороне коридора =)) Буду пробовать предмет найти.

---

## serg

>> 2004-07-23, 23:09:25

Verineya, Vigo, можно попробовать перестроить центральный узел Телепорта, сделать из него переходник из первого внимания во второе... Добавить, так сказать, вторую функцию...

---

## Tramp

>> 2004-07-24, 00:24:28

*Vigo, конечно, я тоже так думаю. Вряд ли можно ожидать особых чудес за столь короткий срок. Я рассматриваю практику именно как полезный толчок в нужном направлении, для дальнейшей самостоятельной работы.*

Не надо откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня. Подобные цитаты представляются мне как отмазка и оправдание для себя в том, что что-то не получается. Может, я конечно не прав и сам кручусь вокруг своих комплексов, но подобные высказывания кажутся деморализующими. У меня был всего один ОС пару недель назад, но я настроен прежде всего на положительный результат и никаких ЕСЛИ. Не получится - пойдём дальше.

Что касательно сонамеревания (в 9 и 18) - я с Вами. Предмет не предмет - это не важно, просто как способ держаться в потоке.

Уже то, что из тысяч заинтересованных юзеров именно мы оказались в нужном месте в нужное время, многое значит. Не верю я в случайности. А у меня еще и все родственники на дачу сваливают в понедельник, прям идеальные условия создают - какой хочешь режим, такой себе и строй.

Он сказал "Поехали" и пошел спать :)

Удачи Всем и ярких сновидений.

---

## Irina

>> 2004-07-24, 09:43:14

Хорошо, учту. Не буду деморализовывать публику.

Но пока что моя борьба с подсознанием остаётся неравной. Оно упёрлось с ослиным упрямством. Его, например, почему-то больше



волновал вопрос о разнице во времени между Москвой и Украиной (всё время крутилось в башке), чем поиск предмета.

Легла спать с предметом, зажатым в руке. Несколько раз прокручивала фильм о том, как иду по коридору (в нём уже образовался ковёр), открываю заветную дверь, а там, ну пусть, например, будет библиотека или книгохранилище, которое мне приснилось накануне. Помещение двойной высоты, со стеллажами книг и внутренней лестницей на следующий этаж. Как нащупываю предмет - кричу "Ура". Сознание путалось, потом вновь возвращалось из-за предмета в руке и окончательно погрузилось в сон.

Попробую сегодня немного отпустить его. Пусть моё намерение останется неявным, где-то на заднем плане. Может, оно выберет во сне не этот, а другой знакомый предмет? Не знаю, но по-прежнему буду днём держать его перед собой.

---

## **Tramp**

>> 2004-07-24, 11:02:42

Irina, я тоже зажигалку под подушку положил и благополучно забыл об этом. Сны были яркие, но помню смутно – какие-то люди в доспехах, короче не до зажигалок было :) Сегодня попробую спать с перерывами, в несколько сессий, так сказать, увеличу шансы.

---

## **Black Fox**

>> 2004-07-24, 11:14:20

Весь день вчера ходил со своими очками от солнца, сдвинутыми на голову, чтобы зафиксировать ощущение от них. Когда ложился спать, было чувство, что так и не снял их. Первый сон как и в прошлый раз был про выход из тела. Но это всего лишь сон. Под утро осознался. Стал вспоминать, что надо сделать. Вспомнил. Начал искать очки на голове, но ничего не обнаружил. Буду пытаться дальше. Да, и еще: просыпался после каждого сна - это моя давняя привычка.

---

## **serp**

>> 2004-07-24, 11:16:43

А я почему-то спичку в сон взял... Вон она теперь на тумбочке прикроватной лежит. Мне ее теперь что, как волшебную палочку использовать что ли? А вот кольцо хотел, и помнил при этом... Но почему-то его не нашел...

---

## **Vigo**

>> 2004-07-24, 11:30:12

Serg, я думал о совмещении двери - то есть сновиденного портала -

с порталом реальным. Но пока это явно преждевременно. Надо бы сначала с Осами разобраться :)), а потом уже можно придавать двери новые свойства.

Irina, согласен - не стоит ЗАСТАВЛЯТЬ себя получить результат, это только вредит. Надо действительно отпустить себя и просто позволить успеху прийти. Как говорил дядюшка Хуан, успех должен приходиться легко, без навязчивых идей и потрясений. То есть не борьба с собой - а сотрудничество :) И практикум этот надо воспринимать в познавательно-игровом контексте, заменив НЕОБХОДИМОСТЬ что-то сделать любопытством и здоровым интересом.

Ну вот, Tramp снова обвинит меня в пораженческих мыслях... :))

---

## Milkin Malk

>> 2004-07-24, 13:21:06

Вошёл в коридор, много дверей, тусклый свет. Последняя дверь красивая, из дерева, с какими-то гравюрами. Она не заперта, но такое ощущение, что кто-то с той стороны держит её. Минут через пять смог открыть её. Попадаю в пространство, наполненное довольно густой субстанцией (по плотности как вода примерно). Здесь светло, всё в жёлтых, оранжевых, розовых, голубых и салатных цветах. Вокруг огромные пузыри медленно поднимаются вверх, и я вместе с ними. Поднимаюсь и вдруг оказываюсь в открытом ресторане на берегу моря. Такое ощущение, что я вылез из стаканчика с напитком, который сейчас пью.

Дальше ничего не помню, но что-то было...

---

## Метла

>> 2004-07-24, 14:48:35

Конечно, лучше в сновидении применять колдовской амулет, талисман фетиш, который имеет магическую силу. А не просто зажигалки. То, что мы постоянно носим на себе. В сновидении такие предметы обладают воистину невероятной запредельной силой.

Я выбираю магическое кольцо. Кстати, ношу его с прошлого века :) Сама его в своё время смастерила (как положено ведунье). Вот. Снов было очень много, просто калейдоскоп разных событий, не всё успеваю запомнить, а вот проснуться во сне не могу. Забываю. Dark, подсоби!

---

## odiseychik

>> 2004-07-24, 15:49:15

Gernika, сегодня в 8 (по-вашему в 9) пробую понамеривать видение предмета во сне. Получилось интересно. В последовавшем сне задуманный мной нож есть, однако не у меня (так как в этом сне я без тела, только в

качестве наблюдателя), а у одного из главных героев. Моё мнение: надо намеривать не только видение предмета, а и действие с ним. В 18-00 собираюсь повторить эксперимент.

---

## Verineya

>> 2004-07-24, 19:20:46

Я только что встала после 3-х часового забега по ВТОСам :)). Все проделала три раза. Перед сном малость поменяла задание "под себя". За дверью коридора образовала себе "предбанник" - небольшая пустая комната, в ней 3 двери-окна, а вот за ними уже "все что угодно". Круглую бляшку переделала в овальную и отфиксировала еще действие убирания ее туда, откуда во сне придется доставать.

---

## Elrond

>> 2004-07-24, 19:51:04

Получилось! И у меня тоже.

И поспать получилось (накануне просто убился), и предмет найти. Под утро уже начал просыпаться. Проснулся как-то раз слегка, и в просоне давай вспоминать, нашел ли я предмет во сне. Вспомнил только концовку сна, где про предмет ни сном, ни духом. Я ещё был в просоне, тогда я заказал сон на тему. Там, где какая-то женщина держит дома мой предмет. И ушел в сон с головой. Сон был не осознанный - простой. Подкатило меня к дому. У той девушки начали брать интервью, а я в это время полетел в дом. И именно полетел. Начал аккуратно летать в одной комнате, в другой. Осматривая все углы и стараясь ногами не задеть мебель, пока парю. И тут в очередной комнате обнаружил на полке в уголке лежащий преспокойно мой предмет на одну численную единицу больше и цвет не такой как в реале, но, эврика!, такой, как я его представлял в ментале, когда вносил в задверье. Я подлетел, присел, взял предмет в руку. Он начал менять цвет и поверхность была немного другой. Не такой гладкой как должна была быть. Шершавенькой чуть-чуть. Но я в принципе св-ва поверхности и не задавал. В общем, там уже было не три, а шесть предметов. Четыре нужного цвета и другие нет. Но и те, что нужного, тоже меняли цвет в руке. Долго не думая, я все-таки выбрал свое своего цвета, и начал предмет крутить в руке. Проснувшись, шершавость с несколько минут ощущал .

Для тех, кто часто просыпается, советую применить эти технику заказа снов. Но не заказывайте никаких подробностей. Как я делал: просто в грубых и общих чертах задал тему сна и все. Предмет уже искал сам.

Удачи :)

П.с. Веринея, тем, кто нашел предмет, можно успокоиться, или продолжать искать его в других снах?

---

## Verineya

>> 2004-07-24, 21:24:59

Осчастливленным бессонницей посвящается:

Никакого ехидства, с ней не нужно бороться – она друг.

Своих давно не было, хотя раньше радовали частенько, пока не научилась их использовать. И сегодня, прежде чем писать, организовала искусственную. После подъема в половине двенадцатого (дня), при абсолютной выспатости, в 3 часа пополудни усугубилась еще некими манипуляциями, которые даже при состоянии «выжатого лимона» бодрят как инъекция кофеина... и легла спать :)).

Примите такие выкрутасы организма по ночам как добрый знак того, что сознание готово работать. Нужно только убедить тело в том, что оно вполне способно дрыхнуть в одиночестве и разрешить ему это сделать.

Во-первых – послать далеко все эмоции и мысли к таковым ведущие. Только спокойная работа. Никаких колебаний засну/не засну, мрачных прогнозов вроде «вот сейчас не выплусь, завтра буду как медуза...» и т.п. Добро и ласково гасить в зародыше любые раздражения на себя, ситуацию, на звуковые, температурные и прочие помехи.

Во-вторых – при постановке самому себе задачи убрать из формулировок любые колебания, вроде «если осознаюсь, то ...». Найдите в себе непошибаемую уверенность (она там точно есть, надо только поискать и поток практикума здесь большой помощник) Алгоритм должен быть: «а) Осознаюсь. б) Достаяю из шляпы белого кролика размером с бегемота. в) Кричу дурным голосом». Категорично, без лазеек.

В-третьих – само телоусыпление. Если есть в вашем арсенале освоенные упражнения, в которых тело расслабляется, а голова концентрируется – используйте. Еще сюда подойдут оба вида «раскачки», которые советуют астральнопроецирующиеся: в первом «раскачивается» ЭТ, во втором картинка перед глазами. Совместить любое из этих упражнений с заданием можно следующим образом: мысленно пройтись по коридору, в нем прорепетировать нахождение предмета в кармане и ответ на сию радость, дойти до конца. Прodelать часть «дверь», процедуру входа, вы внутри. Если глаза все еще желают разглядывать потолок, а тело ворочаться с боку на бок – щедро позволить ему это делать. Для этого сознание придется «раздвоить». Одна его часть пусть перекладывает руки-ноги, отслеживает комаров по звуку, рассматривает обои, но вторая уже там – коридор прошла и за дверь шагнула. Вот этой второй частью и выполняйте упражнение (я сегодня мысленно качала перед глазами блестящий шарик – влево-вправо, влево-вправо... тым-тым, тым-тым... потом думаю: нафига тут шарик, в автобусе?... и сам автобус тоже зачем? Вышла на ближайшей остановке и пошла в парк выполнять задание).

Успехов, у вас все получится!

## **Iann**

>> 2004-07-24, 22:40:15

Ночью 23-его перед сном представила коридор. Темный, стены каменные. Дошла до конца, но что-то мне не понравилось, начала заново. Опять этот коридор. В конце - три двери. Перед каждой подъем на две ступеньки (полукруглые такие, каменные). Иду налево (левша я). Дверь тяжелая, деревянная, обитая железом, двустворчатая (вообще, мрачный средневековый колорит). Осторожно прохожу сквозь нее. Несколько раз туда-обратно для верности. За дверью - поток. Сверху вниз, немного наискосок, как сильный ливень. Все мутновато-белое. Некоторое время болтаюсь в нем. Начинает сносить (пола нет, равно как стен и потолка). Иду дальше. В одну сторону - небольшая светлая комната, окно типа бойницы, но не такое узкое, в нем какой-то витраж. Мелькает мысль: а здесь я жить буду. В другую сторону - толпа народа. Кто-то назвал мое имя (ник) типа: "Ланн пришла". Осматриваюсь. Услышала еще несколько знакомых по этому форуму имен. Запомнилась почему-то Эстер в джинсах и клетчатой рубашке.

Немного побродила в толпе и пошла дальше (там стена с калиткой). Через калитку вышла куда-то. Больше ничего особого не было. С собой решила взять кусочек якобы-горного-хрусталя (сомневаюсь в подлинности) на веревочке (кулон). Пока шла по коридору, постоянно доставала его из кармана, держала в руках. Уже за дверью надела себе на шею. Но во сне о нем так и не вспомнила - облом, в общем. Снилось, кстати, много, запомнилось сравнительно хорошо. Но сон был не осознанный, а самый обычный. Осознанные и контролируемые у меня только в полусне бывают - утром проснешься, осмотришься и пойдешь "досматривать" - только тогда.

А 25-ого "намерять" предметы в 9 и 18 по Москве будем? Я собираюсь - на всякий.

---

## **Ester**

>> 2004-07-25, 00:31:12

Интересный момент: про зажигалку я вспоминала на протяжении всех сновидений за ночь. Причем как-то спонтанно. Снится мне что-нибудь, осознанное все из себя такое... и вдруг ни с того не с сего: "Ой, а у меня же еще и зажигалка есть"... Сдвиг по фазе какой-то...

---

## **Ester**

>> 2004-07-25, 00:35:23

Iann, кстати, не помню, что я на себя "надевала" в этом пограничье, но мой навязчивый стандартный прикид в ОСах, когда я не принимаю активного участия в действии, именно свободная рубашка и джинсы.

---

## Sunbars

>> 2004-07-25, 08:35:49

У меня получилось второй раз!!!

На этот раз одежды было больше, и я просто нашёл свою ручку в кармане среди прочего хлама. Думал: блин, только бы найти, пока осознанность не потерял! :)))) Нашёл -> быстрые каракули на земле -> крик.

Потом уже использовал её как волшебную палочку для большей стабильности полёта на больших высотах. Эффект меня очень порадовал! Махнул ручкой - и стабильный управляемый полёт на высоте около 100 метров полностью в соответствии с моим намерением!

Прикольно ещё, что по сюжету у меня хотели эту ручку отнять или хотя бы купить плохие парни.

lapp, сделай это задание в реале, причём так, между прочим. Днём носи свой предмет с собой, а как "осознаешься", совершай нужное действие и отклик - должно помочь.

---

## Irina

>> 2004-07-25, 09:57:37

Снился обычный сон: иду с папой, разговариваю. Рассказываю ему про задание, что надо найти предмет (и вижу его), но никак не могу. А тут, пока мы шли, был барьерчик низенький, металлический, ажурный. Он был закрыт: что-то разгружали. Потом тележка проехала и проход открылся. Мы с папой туда прошли.

И, наконец, уже совсем под утро, где-то в полусне увидела часть своего предмета - флакончика для духов, но колпачок был не на цепочке, а катился отдельно. Об "ура" уже не вспомнила.

---

## konste

>> 2004-07-25, 12:31:43

Дверь - получается. Она действительно разная, как и коридор. Сегодня вспомнил про дверь не перед сном, а перед пробуждением, понимая, что сейчас могу проснуться - сразу оказался за ней. Осмотрелся немного и проснулся.

Теперь начну выполнять практику с предметом. Спасибо.

---

## Petri

>> 2004-07-25, 12:34:53

У меня тоже появилась бессонница на фоне «хочу лежать и ничего не делать», а вечером энергия тоже проявляет себя – дикое щекотание в пузе, пришлось 10 минут бешено крутить дан-тянь ладошкой, чтобы забить.

Про «сонастройку» приснился вчера сон: по улице идут две колонны людей навстречу друг другу, я иду с подружкой. Навстречу какая-то девушка вручает подружке что-то, что она якобы потеряла. Подруга рассматривает и говорит, что это не ее и бросает это на обочину. А я подбираю это и рассматриваю – это какой-то пакет бумаг, я беру его с собой, чтобы отдать тому, кто его ищет.

Предмет выбрала – счастливый автобусный билетик, цифры 391 931. Если кто у себя встретит, имейте в виду. А история его такая. Еду в прошлую субботу в автобусе, кондукторше лень было билеты продавать, ну я без билета и ехала, а на конечной – контроль, заловили меня, я давай жалобно на кондукторшу смотреть, она вступилась за меня. А в эту субботу вышла пораньше из дому, так ведь нет, пришлось вернуться, чего-то забыла и в итоге снова на этот автобус угодила. Но теперь я сразу села в первую дверь, т.к. там кондукторша с водителем сидит и не хочет билеты продавать. Но узнала меня и продала мне этот счастливый билетик. Вот. Но пока билетик мне не приснился, вместо него был злой кавказец, который осуждал меня за то, чтобы вместо того, чтобы овец пасти и хозяйством заниматься, я тут богемную жизнь веду.

---

## Tramp

>> 2004-07-25, 13:07:13

Сегодня запомнил сразу три сна, про предмет не вспомнил, но всю ночь крутилось какое-то чувство вины - типа недостоин, несмог и т.д., которое было основополагающим для всех 3х снов. Перед сном пытался раскачивать шарик, но недостаточно сконцентрировался на нем и его забили другие образы.

Вчера и сегодня как только заходил за дверь (причем она каждый раз захлопывается и пинает меня сзади, вталкивая в темноту :) ), начинал ощущать поток, который несет меня вверх и кольцами проходит через тело. В связи с этим вопрос: что лучше: дать себя унести или продолжать визуализировать? (кажется, я уже знаю ответ)

---

## Verineya

>> 2004-07-25, 13:15:56

Iann, из раздела "один раз, но быстро" есть методы, но несколько... мнэээ... экстремальные. Знаешь выражение: "аж по ночам снится"? Перевернуть это утверждение на пользу себе нужно тем, что желательно себе приснить либо заморочиться до оскомины (прорепетировать доставание из кармана предмета раз 300 за день) или один раз, но так, чтобы основательно проняло (например, приходишь в реале в магазин, где стоит очередь и говоришь уверенным, хорошо поставленным голосом: "Господа, вы сейчас находитесь в моем сновидении, мне надо выполнить задание, потому вы оставайтесь на своих местах и не разбегайтесь!" - достаешь предмет, кричишь "Ура!!", говоришь "спасибо" отвисшим челюстям в очереди и гордо удаляешься.) Вот такие крайности :))

А еще попробуй вспомнить совпадения в рамках одних суток сюжетов дня и ночи. Какие события/люди/предметы смогли легко перенестись в сон? Если найдешь что-то общее в них - это будет отмычка к подсознанию.

---

## **woody**

>> 2004-07-26, 10:01:34

Два дня не мог запомнить сны, утром чувствую, что они были и достаточно яркие, а про что - не помню. Перед засыпанием провел процедуру с дверью, несколько раз попадал наверно не в ту дверь т.к. за дверью было что-то другое и какое-то существо на меня пристально смотрело с той стороны двери. Попавши в нужную дверь поднял из зеркальца маленькое солнышко, посветил вокруг и окунул его обратно. Чтоб запомнить сны, какое-то время ловил себя в сновидении, чтоб впарить в мозги, что по утру ничего забывать не надо. Сработало. Всю эту ночь снилось в нескольких снах, что я поступил в обучение к какой-то колдунье, визуально похожей на ночью-дозорскую. Сегодня, кстати, в первый раз столкнулся во сне с тем, что когда я лечу, на меня смотрят некоторые люди и как-то реагируют. В этот раз ржали все, кто замечал ;) Видимо, зрелище было то еще. Обычно все просто игнорируют или по сюжету.

---

## **Iva**

>> 2004-07-26, 10:15:57

Про колечко вспомнила, наконец. Обнаружила его на своем безымянном пальце. Сняла, повертела в руках, надела, снова сняла и надела. А вот то, что следует зафиксировать событие бурной радостью - не вспомнила. Вообще как-то буднично все это произошло. Помнила, что это задание, что нужно его выполнить, но как бы не вся я, а лишь часть меня, ответственная за выполнение. То есть, сказать, что я поняла, что сплю, что сплю осознанно, не могу. Просто во сне "включилась" программа - найти колечко, а поскольку программа, видимо, была недоделанной :) - то вторую часть задания она и не выполнила.

Словом, ни радости, ни восторга это событие не вызвало. Наоборот, было даже несколько утомительным. Было ощущение, что я во сне не сплю, а выполняю работу.

---

## **Verineya**

>> 2004-07-26, 10:54:05

Народ, про "шарик" - это от бессонницы лекарство было, когда голова ясная и спать не хочет. При обычновечерней усталости он просто вырубает.

---



## **Black Fox**

>> 2004-07-26, 11:17:03

Осознался на короткое время. Поискал очки на голове - нету, в карманах имевшейся на мне куртки - тож нету. Буду тренироваться дальше. Хотя вот забавная вещь: ношу их, снимая только изредка и когда снимаю, то полное ощущение, что они по-прежнему на голове - зафиксировался образ в ауре.

---

## **backbone**

>> 2004-07-26, 11:38:53

Вроде как получилось.

Засыпал с часу ночи, с трудом, качающиеся шары и маятники перед глазами не помогают, та часть, которая вышла из двери к потоку, в тоске присела в проеме, вниз ведет лестница.

Лежу. Меня лечит доктор - женщина. В обе руки вставлены капельницы, поступает лекарство. В какой-то момент хлопок, помутнение сознания, но быстро овладеваю собой. Перед лицом большая книга, слов не разобрать. Я задумываюсь, проснулся я или нет. Меня осеняет, что надо делать задуманное. Мгновенно, сквозь книгу, из того места, где должен быть левый карман, достаю кольцо, которое скорей ощущаю, чем вижу, книга-то не прозрачная, надеваю на правую руку на безымянный палец и опять сквозь книгу делаю характерное движение правой рукой с возгласом "Yes!". Все как было задумано. Лежу, смотрю в книгу. Доктор обнимает меня, радуется за меня, говорит, что будет лечить дальше. Я говорю: "Давайте, сейчас уже можно расслабиться". Быстро проснулся, недолечившись, чтобы осмыслить сон.

Интересно, кто этот доктор? Может из потока? В любом случае, спасибо за лечение и мгновение осознания.

---

## **Ester**

>> 2004-07-26, 15:27:45

А вот мне интересно. О чем вы думаете, когда ищете во сне предмет? Вы ведь уже себя осознаете, раз помните, что вам что-то надо найти...

---

## **Gernika**

>> 2004-07-26, 19:08:06

Ничего не вышло, к сожалению.

По поводу сонмерения: участвовала только в 2-х "сеансах", в 9-00 по Москве вчера и позавчера. Было усиленное ощущение потока, которое возникло впервые в тот момент, когда я подписалась на этот практикум. И повышение инертности намерения, очень заметное супротив ощущений

при намеревании обычных.  
Буду продолжать.

---

## Black Fox

>> 2004-07-26, 19:47:41

Sunbars, не знаю как с намерением, но просто не находил. Должен был найти очки на голове, а их нету. Очки из реала должны были отпечататься в сновидение - у меня так много раз бывало раньше с совершенно левыми предметами. Но просто нужно было больше времени. Постараюсь в эту последнюю ночь.

---

## Warlockus

>> 2004-07-26, 21:57:47

А мне нет ничего лучше, чем находить руки во сне... Гораздо удобнее - они всегда при мне... Всегда со мной.... Дык поэтому-то их и искать легче...

---

## Sunbars

>> 2004-07-26, 22:07:04

Warlockus, ну ты даёшь! :)))

Цитирую:

*Вы должны внести в мир снов какой-нибудь предмет из яви. Выберите в своем окружении подходящий предмет. Лучше если он будет небольшим: например, зажигалка, расческа, свисток, очки – то, что может уместиться в кармане...*

Руки - это же не предмет! Хотя... может, ты не свои руки имел в виду? ;)

---

## Sunbars

>> 2004-07-26, 22:12:41

Представляю, из отчёта:

Нашёл две руки, обе правые..... :))))

В общем, на кошмары потом не жалуйся! :))

---

## Sunbars

>> 2004-07-27, 00:10:06

Ester, совсем не обязательно - можно делать что-то на автомате и потом только помнить, что ты что-то делал или искал, тем более во сне. Это может быть простым запрограммированным или сюжетным действием, без капли осознания.

---

## Petri

>> 2004-07-27, 07:42:16

Сегодня я была в том месте потока, где вязко, как-то все плотно. Сны были мокрые, яркие, но не запомнила, про что. Что-то повторяющееся. И как-то я так напрягалась, что утром проснулась как после тяжелой работы. Утром еще долго сохранялось ощущение опьянения и какие-то заморочки выползали: вначале померещилась женщина без головы, стало не по себе, присмотрелась, а у нее платок слился по цвету с домом, пришлось проверить реальность, потом девушка закрывала ларек, и мне примерещилось, что она одета как в ковбойских фильмах с пистолетом на поясе, опять ришлось на носках покачаться – может, полечу.

Да и тоже прохожие внимательно смотрят. А с вечера представляла себе несколько раз, как вхожу в дверь. Визуализироваться она не хотела, поэтому успокоилась на том, что это просто точка входа. Концентрировалась на ощущении предмета в руке, я держу его в руке и вхожу в дверь. И когда утром пришла на работу, то долго продолжала проходить все двери и держать билет в руке, причем на автомате и обнаружила сие не сразу. И верно, намерение куда-то постепенно уходит и меняется на настроение “интересно, что из всего этого будет”.

---

## Warlockus

>> 2004-07-27, 07:57:03

Хи-хи... Как некоторым не понравилось, что я руки ищущу.... :-))) Ну так оно и понятно... Для всех уже пройденный этап... Ну на всякий случай, чтобы успокоить болеющих за меня, задумал насепать сотик... Встал в сновидении как обычно с кровати, надел брюки (сотик у меня обычно на поясе висит), и снял сотик с пояса... Покрутил, поглядел, ну и попер своими делами заниматься...

---

## Дан

>> 2004-07-27, 09:34:12

О результатах и проделанном...

- Насчет двери – тут дела так обстоят: особо четко не вижу комнаты и т.п., но дверь перед собою вижу, скорее всего открытую. Входил в нее несколько дней, до 1 задания.

- Насчет предмета - взял свой крестик. Не знаю, нормально или нет, смущает только вот что - он же на мне висит, и чтобы его увидеть, надо напрячься. Но во время похода по коридору и двери я его беру “там” в руку, одеваю на руку. Как думаете, это нормально?

Вопрос скорее для Равенны, но может кто-нибудь ответит мне: мы сейчас это все (подготовка и 1 задание) делаем в ментале ведь? Мы же представляем это - так? Или это уже астрал - область снов и т.п.? И где тогда граница этих двух миров?

---

## Irina

>> 2004-07-27, 09:50:59

Осознать себя так и не смогла. Научилась довольно долго удерживать образ предмета перед глазами. Вечером смотрела на него в необычном ракурсе: через одно стекло очков (очки в руке, вертикально) на фоне уменьшенного в размере шкафа. Сам предмет тоже уменьшился немного. Подвесила его на дужку очков с другой от себя стороны и рукой то приближала, то отдаляла. Потом, когда закрыла глаза, эта картинка чётко увиделась. Но во сне - толку никакого. Сны яркие, со значением - и только. Итак, по первому заданию смогла наскрести один сомнительный результат.

---

## Tramp

>> 2004-07-27, 10:11:52

Гы-Гы-гы :))), Дан ну ты загнул. Равенна проводит эксперимент?

1. Найти человека, а лучше группу, еще более тупых чем Карлос? (ну с этой частью она точно справилась).

2. В кратчайшие сроки сделать из этой кучи типа продвинутых сновидцев (ну мы еще посмотрим, кто кого).

---

## Дан

>> 2004-07-27, 10:15:06

Tramp, примерно, только не Равенна будет делать из тупых продвинутых сновидцев. Равенна, ИМХО, дает направление, а вот Путь должны мы сами пройти или не пройти.

---

## Tramp

>> 2004-07-27, 10:21:03

Дан, а какая собственно разница, где эта граница, если тебе ее не перейти? Без обид, но Elrond прав. Можно я на правах чайника тоже спрошу:

1. Необходимые условия для ОС - ?

2. Способствующие ... - ?

3. Достаточные .... - ?

Ответов, видимо, нет, но все-таки.

---

## Verineya

>> 2004-07-27, 10:28:26

Tramp, подозреваю, что и 1. и 2. и 3. оооочень индивидуальны.

Я могу назвать свои, Равенна свои, но не факт, что этот костюм будет всем впору.

---

## **Дила**

>> 2004-07-27, 10:42:42

В первой половине ночи где-то с 12 до 2-х или 3-х, снилось некое пространство, в котором в линию были выстроены маленькие шарики - участники нашего эксперимента. Я встраивалась в эту линию, называя свой ник. Передо мной были пять или шесть сновидящих, позади один, и все вот в таком виде. Повторялось это несколько раз. Осознание при этом было. Может, то была бредовая петля? И по-моему кто-то мне или всем пытался помочь :))).

---

## **Black Fox**

>> 2004-07-27, 10:56:43

Всем доброго времени суток! Наконец-то я это сделал!

Отчет: проснулся после какого-то мутного сна и слышу как кто-то заходит в мою комнату. (?) Открыл один глаз - никого нет. Закрыв глаз услышал, как этот кто-то подошел к кровати и поправил одеяло. Затем включилось зрение и увидел свою комнату, точнее ее сновиденное отражение. Встал с кровати прямо там. Очки лежали на стуле в изголовье, куда я их положил перед сном. Когда одевал их, стекла стали прозрачными. Начал ритуал силы: сказал "Ха!" (голоса почти не было, поэтому вышло очень тихо), наметил некое жалкое подобие танца "яблочко" и наметил хлопок в ладони - все так хило вышло, потому что в теле была сильная скованность. Вернулся в тело. Решил, что надо повторить опыт, так как ритуал силы был далек от идеала. Спустя два часа осознал себя лежащим на кровати в сновиденной комнате. Очки ждали меня на этот раз на столе. Одел их, громко сказал "ХА!", станцевал "яблочко" (по мере способностей) и почти до конца хлопнул в ладони, после чего тело было подхвачено некой силой, которая пронесла сквозь окно на улицу, откуда и вернулся. В общем, мне изначально надо было настраиваться на осознание дома, где эти очки найти легче.

---

## **serp**

>> 2004-07-27, 13:00:46

Дила, это точно кто-то помог... Я вошел в дверь уже в Осе, видел несколько человек. Потом смотрю, какое-то существо пытается ворваться и кричит, а кто-то дверь на замок закрыл..? Не пускает его. А существо кричит "Откройте, я вас все равно по отвертке найду..." У кого отвертка была? Спасибо, что дверь закрыл... А ОС такой явный был, как Астрал. Я даже не сразу понял, что сплю!!!

---

## **ausi**

>> 2004-07-27, 13:05:33

Позавчера и вчера, как и было посоветовано, минимум раз в 5 минут вынимал нож из кармана и запихивал обратно. Вчера к вечеру это превратилось уже в манию.

Среди ночи вдруг понял, что в жизни чего-то не хватает. Тупо взял нож, тупо на него посмотрел, тупо положил обратно. "Ура" не кричал, всё было как-то тускло. Но это было точно во сне, так как перед засыпанием начал его нашаривать и не нашёл. Но успех присутствует, хотя и без криков "ура".

---

## **Дила**

>> 2004-07-27, 13:14:19

Serg, мой ОС не был таким ярким, как твой и свой предмет я пока в задверье не пронесла (а ты?), но у меня есть надежда, что мы все подхватимся потоком. И не исключено, что получив следующее задание многие из нас, кто еще не добыл себе артефакт, станут каждую ночь его таскать с собой в ОСе :))).

---

## **serg**

>> 2004-07-27, 18:00:56

Не знаю, кто мне ночью помогал (спасибо всем), по ощущениям помогающих было не один и не два :), каждый тащил меня в ОС по-своему, в общем было весело :))! В ОС так и не попал, зато видел, как формируется пузырь восприятия. Общий поток стал более подвижный и легкий, действительно похож на прозрачную воду...

---

## **woody**

>> 2004-07-27, 18:36:23

С диким трудом представил себе коридор с дверьми, такое ощущение, что мои же мозги мне мешают постоянно, подсовывая всякую фигню. В результате я все-таки добился каких-то похожих на "правду" картинок, но все имело какие-то кислотные фиолетово-зеленые оттенки. Сны есть достаточно яркие, но без ОСов.

---

## **Дила**

>> 2004-07-27, 19:36:48

Serg, спасибо за предупреждение - предупрежден, значит вооружен. Может та хрень нашей личной силой и питается. Ну что ж, будем ждать Ravenna с новым заданием, глядишь, второе и подтолкнет первое.

---

**ку**

>> 2004-07-27, 20:24:33

Serp, а ты уверен, что это не один из практикующихся? В какой-то мере мы все пользуемся силой потока, чтобы в ОСах попрактиковаться...

---

**serp**

>> 2004-07-27, 22:47:40

Дила, на здоровье :)) Кстати, забыл, я тоже человек 7 или 8 видел...  
Ку, абсолютно уверен, я в ОС через астрал входил (мне так проще) и чужеродную субстанцию еще при входе присосавшуюся видел...

---

**Nightwalker**

>> 2004-07-28, 07:54:01

А у меня, похоже, получилось. Не мытьем, так катаньем :)  
Запланировал я внести в сон шарик из хрусталя. Снилось бредовая петля, в которой фигурировали какие-то предметы. Проснулся, подумал - почему бы не сделать их стеклянными шариками. Заснул, снится продолжение. И действительно, эти предметы стали стеклянными шариками. Один из них точь в точь как надо. Я его и выбрал, порадовался, что он именно такой, как мне нужен, положил в карман и пошел дальше.

---

**Petri**

>> 2004-07-28, 09:11:02

Да, с концентрацией чего-то не того. Вот вечером все было: и спать не хочу, и настрой есть, а вот думаю - неужели сейчас ОС будет? Да не может быть... и уснула. И откуда это лезет?

---

**CreONIX**

>> 2004-07-28, 10:28:21

Важна концентрация внимания - а когда думаешь, что вот оно наступает чудо - то вся медитация мигом слетает =) И вообще, по-моему, прохождение 4х врат сходно с выходом из тела - к которому можно идти из снов и просто так - через макушку, например =)

---

**Petri**

>> 2004-07-28, 11:05:02

Так вот я и хотела просто так, а оно откуда-то идет приказ, что херня это все и на том и конец, а как этот приказ перехватить, пока

понятия не имею...

---

## **Iann**

>> 2004-07-28, 21:14:25

Первое так и не выполнила. Топиться не пойду - может, еще получится. Посмотрим, может, я делаю что-то не так. Как вы думаете, могли ли помешать проблемы в реале, забирающие много сил и внимания?

---

## **Elrond**

>> 2004-07-30, 10:09:34

Первое задание это то, где предмет проносишь? Попробуй как советуют, по десять раз на день доставать из кармана предмет и осознавать свои действия в этот мومت. Например, окружающую обстановку, сам предмет и причину, по которой ты на него смотришь. Должно помочь. А перед сном поделай медитацию какую-нибудь, чтоб силы восстановить.

---



## Задание 2

Ravenna

>> 2004-07-27, 21:07:48

ОЖ

### Маленькая лекция

С хакерской точки зрения, любой процесс проникновения в неизвестную среду может быть описан следующим алгоритмом:

1. Гость
2. Гость, подходящий к Хозяину
3. Хозяин
4. Хозяин, смотрящий на Гостя

В практике сновидений многие из нас исправно выполняли роль спрайтов. 0% осознания; участие в снах было подчинено каким-то неведомым правилам. Спрайты очень важный элемент в экологии сновидений, и нам не следует относиться к ним с пренебрежением. У спрайтов своя жизнь, у нас - своя. Потому что мы начали осознавать себя, как Гостя в сновиденном мире (это фаза осознанных сновидений). Теперь мы понимаем, что имеется планка контроля, выше которой юзер превращается из Гостя в Хозяина (это фаза контролируемых сновидений). Таким образом, вторая директива (Гость, подходящий к Хозяину) предполагает обретение контроля над снами. О четвертой директиве мы поговорим позже.

Наш набор контрольных опций пока вмещает в себя:

А) создание среды для практикума (без нее об интенсивной практике не может идти и речи; при самостоятельной практике у вас не хватило бы сил на два месяца углубленных занятий; кроме того, скажем спасибо мистеру X, который поддерживает наш поток своим могучим намерением).

Б) вход в поток практикума

В) внесение в поток предметов, которые могут нам понадобиться для различных задач.

\*\*\* Кое-кому из вас не удалось выполнить первое задание. Не расстраивайтесь. Это предусмотрено сценарием. Было бы странно, если бы задания выполняли все. Мы имеем разную предрасположенность к различным действиям. Обещаю, что вы найдете «свой конек». У нас впереди 19 занятий (если не случится какого-нибудь неприятного инцидента; на одной из подобных сессий некий неумный джентльмен предположил, что моя благотворительность объясняется энергетическим вампиризмом; но уверяю вас, мне не нужна ваша «энергия»; лучше даже

не упоминайте о такой возможности, потому что я обижусь и уйду).

Итак, следующим нашим шагом будет обретение контроля над потоком общего намерения (в данном случае забудем о мистере Х). Мы не щепки на волнах. Нам нужна свобода входа и выхода, усиления и ослабления своей вовлеченности в поток. Мы должны научиться открываться потоку и уклоняться от него. А для этого нам сначала нужно проверить его эффективность, затем поупражняться во входах и выходах.

### Убрать усилия «я»

Очень простое, но необходимое. Прежде вы старались что-то выполнить. Теперь не старайтесь. Пусть все идет, как идет. Пусть за осознание во сне отвечает Равенна, таинственный мистер Х, какой-то непонятный поток практикума и т.д. и т.п. Вы отдыхаете. Четверо суток вы используете силу потока, не принося ничего своего. Будут элементы осознания, используйте их для ориентации в пространстве (пытайтесь определять стороны света, отслеживайте движение светил в сновиденном мире, изучайте прирост и убывание теней). Если не будет элементов осознания, принимайте это как должное. Но не боритесь с потоком!!! Ваша задача сейчас заключается в следующем: вы должны убрать усилия «я», освободиться от позывов конкуренции и состязательности. Вы должны найти очень «тонкий» выключатель, который вводит вас в поток и выводит из него.

По-прежнему входите в свою дверь и отдавайтесь потоку. В следующий раз входите в дверь и не отдавайтесь потоку. Попеременно. Без борьбы и усилий. Чтобы войти, делаете какой-то условный шаг. Чтобы не входить, не делайте этого шага.

### Подготовка к церемонии

И еще... Через неделю нам понадобятся кое-какие вещи, о которых лучше позаботиться заранее. Во-первых, мы проведем стимуляцию центра второго внимания с помощью отвара из льняных семян. Для этого купите в аптеке льняное семя – продается в пакетиках и в коробочках. Во-вторых, приобретите пачку зеленого чая и 250 гр. меда. В-третьих, вы должны найти и купить маленькую керамическую чашку для чаепития (обязательно вы и обязательно новую чашку). Подойдите к покупке и выбору очень тщательно. Вы входите в ритуал, который крайне важен для сновидящих, поэтому относитесь к делу серьезно. Не хватайте первое, что увидите. Вы должны выбрать «свою» чашку, которая позже станет важным атрибутом практики. В-четвертых, купите витамин В-1. Можно в смеси с другими витаминами, но чтобы он преобладал. Лучше в таблетках или капсулах, а не в порошках.

## Сроки

Срок выполнения 2-го задания – четыре дня. 3-е задание получите в воскресенье – 1 августа.

---

### Sunbars

>> 2004-07-27, 23:36:10

Как оно повернулось всё, а! Люблю неожиданности, мобилизуют они.

Я вообще, можно сказать, два дня расслаблялся, чтобы сегодня "взлететь", а тут вдруг "никаких усилий"! Вот чего-чего, а этого не ожидал, порадовали "старика" :))))

Что б такое придумать для вхождения в поток... Может, пасс какой-нибудь... или "причёску" поправить... или топнуть ногой три раза. Хотя, наверное, лучше всего использовать свой "предмет силы", уже проташенный в сновидение. Или комбинацию из вышеперечисленного...

---

### Rat

>> 2004-07-28, 02:43:00

А с чашкой это обязательно, а то у меня НУ ОЧЧень любимая чашка из костяного фарфора, и я бы не хотел её менять.

---

### Warlockus

>> 2004-07-28, 07:37:31

Сегодня без всяких намерений попасть в ОС перед засыпанием прошелся по коридору, и как только попал за дверь, из состояния бодрствования попал в ОС... Вроде попал... Точно помню, что был ОС с высоким уровнем осознания. Но с утра к этой памяти не могу подступиться... Что-то было, а что - не помню...

Под утро как обычно восхотелось посновидеть. Вышел в сновидение, на всякий случай протестил реальность, и по здравому размышлению решил, что в реальности (давненько так не обманывался... :- ) ). Стенки не проходятся, стукаться больно... Во блин!!!...

---

### Elrond

>> 2004-07-28, 08:46:19

Пока все тихо. Поток чувствовал в течение всего дня (по Москве ночь). Носило не хуже алкоголя.

С ОСами пока все тихо.

У кого там ещё разница во времени большая была, когда вы

сильные накатывания потока чувствовали.

---

## Sunbars

>> 2004-07-28, 09:07:17

ОС-ов не помню. Большой смотр какой-то самодеятельности, причём, какой-то ненавязчивый.

Gernika, подозреваю, что кнопка вход/выход где-то за дверью или у неё.

---

## Irina

>> 2004-07-28, 09:25:30

Ночью ничего не было, а вот вечером, уже около 10 ч, просто задремала сидя. Решила отдаться потоку. Представился он мне как волны моря в темноте (небольшие, лёгкие такие) с золотистым отблеском фонарей на набережной. Или в виде этакой свободно развивающейся материи, атласа. Ну, плыву я по этим волнам, отключаюсь - и вдруг поймала себя на том, что закрываю дверь за собой. Т.е. вошла и закрыла. Похоже на осознание. Т.е. не задним числом вспомнила, а поняла, что делаю, отдавая себе в этом отчёт. Может, это и есть кусочек ОСа? Маленький такой?

---

## CreONIX

>> 2004-07-28, 10:25:05

Люди, а может все-таки 4е врата и выход из тела - одно и то же?

Потому как люди, которые выходили из тела утверждают, что когда человек спит - его астральное тело "выглядывает" из-за физического и таким образом происходит "подпитка". Один нейрохирург пришел к этому выводу - как смещение "фаз" - т.е. существо типа постоянно переходит из сна в бодрствование и наоборот.

А когда выходишь из тела - чувствуешь такие быстрые волны по телу - как будто ты расслаиваешься что ли...

Может и офтоп - но думаю тут есть над чем телу подумать ;) )

---

## Tramp

>> 2004-07-28, 10:32:10

А я вчера как прочитал задание, так и понеслось, вернее, только как за комп сел вечером (он у меня только что матом не начал ругаться - все что чудеса, в компьютере глюки). Стали стихийно появляться люди с травой, водкой, короче к 01:00 я уже плыл по волнам и спал на яву. Как только вошел за дверь и простер руки в приветствии, меня подхватил кружащийся вихрь и растворил в себе - вырубился я сразу. С утра стал вспоминать вчерашнее и понял, что некоторые воспоминания не

настоящие - они из сна. Но понял только потому, что те предметы, которые якобы использовались, были нетронутыми.

---

## Elrond

>> 2004-07-28, 10:48:48

Ещё вот что уточнить хочу.

Verineya, этот витамин это Ви Один (V-1), или Би Один (B-1) На каком языке читать?

---

## Tramp

>> 2004-07-28, 11:16:16

По твоей терминологии это Би Один, витамины обозначаются только латинскими буквами.

(B) Витамин B1 и его производные, используемые главным образом в качестве витаминов.

Витамин B1 является антиневротическим витамином и играет существенную роль в профилактике бери-бери. Играет также важную роль в углеводном обмене. Этот витамин применяется для лечения полиневрита, желудочно-кишечных нарушений, а также для улучшения аппетита. Этот витамин растворим в воде и не очень устойчив к нагреванию.

1) Витамин B1 (тиамин (INN), аневрин). Тиамин встречается в большинстве животных и растительных тканей (например, в оболочке зерновых культур, пивных дрожжах, свинине, печени, молочных продуктах, яйцах и т.д.); обычно получают синтетическим путем. Представляет собой белый кристаллический порошок, устойчивый на воздухе.

2) Тиамин гидрохлорид. Белый кристаллический порошок. Гигроскопичен, не очень устойчив.

3) Тиамин мононитрат. Белый кристаллический порошок, достаточно устойчив.

4) Тиамин-1,5-соль (аневрин-1,5-соль, аневриннафталин-1,5 дисульфонат).

5) Тиамин салицилат гидрохлорид (аневрин салицилат гидрохлорид).

6) Тиамин салицилат гидробромид (аневрин салицилат гидробромид).

7) Йодотиамин.

8) Йодотиамин гидрохлорид.

9) Йодотиамин гидроиодид.

10) Ортофосфорный сложный эфир витамина B 1 или тиамин ортофосфат и моно- и дигидрохлорид, а также монофосфат этого эфира.

11) Никотиновый эфир витамина B1.

Аптечное наименование: льняное семя - Lini semen (ранее: Semen Lini), льняное масло - Lini oleum (ранее: Oleum Lini).

Ботаническое описание. Это - однолетнее травянистое растение. На

изящных тонких стеблях, достигающих в высоту примерно 50-70 см, развиваются очередные мелкие ланцетные листья и по одному верхушечному пятичленному цветку небесно-голубой, реже белой окраски. Пыльники и столбик пестика синие. После цветения образуется округлая коробочка с 8-10 бурыми (или золотисто-желтыми) плоскими глянцевиными семенами. Цветет с июня по август. Встречается только в культурных посевах, иногда дичает. Считается доказанным, что лен уже с каменного века возделывается как культурное растение.

Действующие вещества. Главное действующее вещество - слизь (большие количества); именно ею обусловлено применение льняного семени в медицине. Ее действие усиливает жирное масло. Обнаружен в семенах льна и линамарин - гликозид, который, расщепляясь под действием ферментов, освобождает незначительные количества синильной кислоты.

Целебное действие и применение. Льняное семя находит весьма разностороннее применение в медицине. И прежде всего здесь нужно сказать о его применении в качестве слабительного средства при хронических запорах. Дело в том, что сильные слабительные средства при длительном употреблении оказывают отрицательное действие, раздражая кишечник и приводя к уменьшению содержания в организме минеральных веществ (в особенности - калия). С помощью же льняного семени при некотором терпении (иногда проходит 2-3 дня) можно мягко достичь пунктуальной работы кишечника без всяких вспомогательных средств. Из-за способности льняных семян разбухать увеличивается объем содержимого кишечника, он растягивается, в результате чего наступает его сокращение (перистальтика). Если использовать только что помолотое льняное семя, слабительному эффекту будет способствовать и жирное масло, действующее как смазка. Льняное семя принимают толченым или грубо размолотым, с большим количеством жидкости. Предварительно размачивать его (за исключением случаев, когда имеется воспаление кишечника) не рекомендуется, так как разбухание льняного семени должно происходить только в кишечнике. Если льняное семя смешать с фруктовым повидлом или подсластить медом, то его действие усилится, как и при добавлении молочного сахара в соотношении 1:1.

Благодаря содержанию слизи льняное семя имеет и другие достоинства. Настойка из него хорошо показала себя как средство для полоскания при болезнях десен и других воспалительных процессах в полости рта и горле. При резком, лающем кашле и охриплости, при воспалении слизистой оболочки желудка настоем льняного семени принимают внутрь, причем пьют это средство тепловатым; содержащаяся в семени слизь образует защитный покров воспаленных и раздраженных участков слизистой оболочки. Примененное же как наружное средство (в виде кашицы в компрессе), льняное семя облегчает боли и размягчает фурункулы и нарывы. Льняное масло (жирное масло из семян льна), применяемое как наружное лекарственное средство, часто приносит облегчение и способствует выздоровлению при растрескивании кожи, при остаточных очагах чешуйчатого лишая (псориаза), сухой экзантеме

(кожных высыпаниях) и прежде всего при болезненном опоясывающем лишае. Даже при бородавках (наносимое по 2 раза в день) и мозолях льняное масло может оказать благотворное действие.

Побочные действия. При применении льняного семени нет оснований опасаться побочных действий.

Я думаю допингом здесь и не пахнет - ну здоровье немного поправишь, желудок в порядок приведешь, а может это и есть самое важное для ОСов :))

---

## **Дила**

>> 2004-07-28, 12:10:59

У меня пустота, правда, снились всякие двери. Но вот что я думаю, КК упоминал, что его ОСы были результатом контроля в реале, и значит расслабляться все-таки нельзя. Еще кто-то из нас писал, что когда он моет посуду, он останавливает ВД и вроде как получает удовольствие от процесса. Может как раз и нужно наполнить свое тело комфортом от остановки ВД. Мои-то усилия, я заметила, сопряжены с яростной борьбой за поддержание этого контроля.

А еще Масыня советовала методики быстрого чтения. Покапаться что ли в этом направлении.

---

## **woody**

>> 2004-07-28, 12:17:06

Есть соображения касаясь входа/выхода в поток. Чтоб войти, надо почувствовать симпатию к нему, чтоб он понравился, захотеть в него окунуться, как правило, в спокойной обстановке практически сразу чувствуется разница. Похоже на то, как окунаешься в поток теплой воды. Чтоб выйти из него, надо от него абстрагироваться, почувствовать к нему безразличие и скуку.

Если начать отторгать и чувствовать антипатию к потоку, ничего хорошего не получится, поток настроится против, но не отпустит. Кто что думает?

---

## **Black Fox**

>> 2004-07-28, 12:57:46

В качестве витамина В1 нашел только таблетки Нейромультивит (комплекс витаминов группы В). Дороговато и всего 20 таблеток в упаковке, но надеюсь это то.

---

## Verineya

>> 2004-07-28, 13:28:41

Rat, думаю обязательно. Про чашку "подчеркнуто", что при любых раскладах новую.

Warlockus, мой способ - "выключатели" - хожу включаю свет по всей квартире для проверки на реальность.

---

## Swift

>> 2004-07-28, 13:31:29

И тут возник вопрос: а какая дозировка ?

Суточная потребность в витамине составляет около 2 мг.

А можно купить витамин B1 300 мг., что составляет 15000% - 20000% и это без учёта потребления с пищей.

Нельзя ли конкретизировать условия задания.

Да и с зелёным чаем и мёдом аналогичные проблемы.

Уважаемая Равенна, возможно ли более чётко определить задание.

---

## Verineya

>> 2004-07-28, 13:37:12

Swift, набор ингредиентов был задан в качестве подготовки к следующему заданию. Пока только заготовление и складывание в "прохладное темное место".

---

## Swift

>> 2004-07-28, 14:16:10

А что заготавливать ?

B1 в таблетках. В каждой определённая доза. Если доза 300 мг., а надо только 2 мг., то эту дозировку получить можно, но сложно.

Мой вопрос был по поводу заготовки.

Чашка понятно. Хотя тоже вопрос. Есть разные: и как ведро, и как напёрсток.

Чай зелёный, будем надеяться, что неважно какой. Хотя их сортов 300.

Мёд - ну ладно. Мёд. Вот только тот, кто сталкивался с Мёдом, знает, что этот продукт всегда разный.

Но вот B1 всё же я бы попросил уточнить.

---

## Ky

>> 2004-07-28, 15:42:47

Что-то мы сразу к 3-му заданию рванули... :)) Давайте уж и про второе не забывать... :)



*woody писал:*

*Есть соображения касаясь входа/выхода в поток... кто-что думает?*

Ку согласен с тобой... он думает, что если "чувствовать антипатию к потоку, находясь в нём", - поток может запросто убить...

---

## Tramp

>> 2004-07-28, 16:39:34

*Ку писал: согласен с тобой... он думает, что если "чувствовать антипатию к потоку, находясь в нём", - поток может запросто убить...*

Товарищи, товарищи, зачем же все так усугублять... :)) Ну прям уж сразу убить, не надо забывать, что мы сами хотя бы частично его создаем и при этих условиях вряд ли вообще удастся вызвать отвращение, а собственно говоря зачем...

Я для себя придумал такой способ: захожу за дверь и просто приветствую поток (если вхожу в него), делаю жест приветствия и он меня втягивает, а выход аналогичным образом с ритуалом прощания – по-моему изящно и главное можно играть со знакомыми чувствами.

---

## Warlockus

>> 2004-07-28, 17:29:30

*Verineya писала: Warlockus, мой способ - "выключатели" - хожу включаю свет по всей квартире для проверки на реальность.*

И каков должен быть результат? Когда свет включишь или выключишь???

Я тоже самые разные способы пробовал - от крика (получается как в трубу кричишь, если в сновидении), пробования земли (хрустит - значит в реале), рукой о стенку - больно - не больно, выбрасывания своего тела в окно - основной способ, кста, самый быстрый, чтобы из квартиры выбраться (в реале так ни разу и не выпрыгнул... :-)))). Но потом я проанализировал все и понял... Что вывод о том, что я в сновидении или нет, делаю не основываясь на каких-то действиях (ну хотя бы вышперечисленных), а на основе какого то чувства... особенного... такого в реале нет... Поэтому я наверное ни разу с окна еще не выпрыгнул... :-)  
Да, про результат... Какой должен быть результат??? С выключателем?? Я вот как-то раз в сновидении подошел к телевизору, который в реале работал, а в сновидении у меня он был выключен. Причем я отчетливо слышал, что он в реале работает... Прикольное ощущение... Давно заметил, что слушать можно реал, не рискуя выпасть из сновидения...

---

## Elrond

>> 2004-07-28, 18:42:38

Tramp, спасибо за инфу. Сразу видно, мед брат в кругу. А с входом и выходом в поток я согласен с serp'ом. Просто знать, что "вхожу в поток" или же "выхожу". Но помимо, идея с определенным ритуалом вхождения (жест, действие) мне тоже симпатична.

---

## [WC]Killer

>> 2004-07-28, 18:56:42

Второе задание - ничего не делать, выполняю... Это я привык, ничего не делать-то:)) Купил всю хрень, кроме чашки. Но витамин мне дали: ТИАМИНА ХЛОРИД как ТИАМИН 5% раствор 10 ампул по 1 мл. Фиг знает, это оно?

Еще купил селен актив, йод актив, кальций актив - оч полезно. Я их употребляю, когда упадок всяких сил.

P.S. В лесу поймал зверского размера жука (в наших лесах таких не должно быть!) он меня цапнул за палец до крови. Я его сфоткал и отпустил. Потом ссылку дам. Это что - проявление силы? :))

---

## Vigo

>> 2004-07-28, 19:16:36

Сегодня ночью войдя в поток мысленно послал к чертям всех и вся и спокойно заснул. В итоге замечательно выспался, при этом было очень много снов. Именно ОЧЕНЬ МНОГО, буквально десятками. За ночь раз пять просыпался, проверял, сколько времени. Убедившись, что спать еще долго, снова с удовольствием засыпал. Хорошо запомнил лишь несколько последних снов, но само ощущение лавины снов интересно - раньше такого не было. Сегодня днем прилег вздремнуть, так же вошел в поток - и опять множество ярких и неплохо запоминающихся снов. Попробую теперь не входить в поток, будет интересно проверить отличия.

---

## Versus

>> 2004-07-28, 19:23:01

По поводу входа/выхода я бы с Вуди согласился. Но я это не формализовал как "притягательно" и "скучно". Для меня при входе пространство заполняется белым светом, он меня уносит. Когда хочу выйти - делаю пространство серым, спокойным, прозрачным.

По соностройке могу посоветовать вот что. Соглашайтесь друг с другом почаще во время общения (хотя бы когда есть выбор: сказать "да" или "нет" - говорите "да") - таким образом легче создать резонанс. Не тепловое движение: каждый со своим мнением и намерением, а все направленно движемся (думаю, неважно куда). Веринея, Равенна, поправьте, если я ошибаюсь.

---

## woody

>> 2004-07-28, 20:03:38

### 2 Versus

Угу, я тоже такое заметил. Только у меня оно становится не серым, а черным со звездами, как ночное небо.

---

## Vigo

>> 2004-07-28, 22:33:24

У меня вход в поток похож на описание Вуди и Версуса. Пройдя через дверь, отталкиваюсь и с радостью устремляюсь вперед, тут же чувствую, как меня подхватывает поток. То есть он впереди, надо только захотеть в него попасть. Не попадать в него не пробовал, попробую сегодня :))

---

## serg

>> 2004-07-28, 23:10:32

А я вот в поток вхожу и выхожу и без всякой двери... Оно так можно или как? :)

...Легкость... Это как танец... Маленький легкий шаг вперед - и ты в потоке...

...Маленький легкий шаг... - и вышел... :))

---

## Ester

>> 2004-07-29, 00:06:16

У меня проблема, причем серьезная, как мне самой кажется.

В общем, если вкратце. Я ОС вижу всю свою жизнь. Осознание, контроль. То есть никогда этому не училась, воспринимала как должное и, как следствие, особого внимания этому явлению не уделяла. Есть и есть. Интересно, но не более того. Я даже не представляла раньше, чего с помощью ОС можно добиться.

Затем, когда у меня Интернет появился, я случайно где-то наткнулась на какую-то информацию о сновидениях и возможностях, какие они дают. Стала потихоньку пробовать то, это... Один раз удалось "присниться" подруге как человеку, которого я очень хорошо знала и была "настроена" на нее в силу ряда других обстоятельств. Но я никогда не углублялась в этот вопрос, пока не попала на аворлд, не почитала информацию на сайте ХС...

А к чему я это все пишу? К тому, что в последние дни у меня проблема. Началось все с третьего, кажется, раза, когда надо было использовать предмет из этой реальности. Я поначалу входила, выполняла задание, затем занималась своими делами. Но потом началась эта ерунда.

Я вхожу, выполняю задание, после чего сразу же просыпаюсь. Тут же засыпаю снова, а на утро не помню *ничего*, кроме того, как выполнила задание. Как будто не было сновидений вообще, словно пелена какая-то на сознание накинута. Один момент только в памяти остался осознанный - незначительный эпизод, вырванный из контекста, причем я его старательно вспоминала все утро. Дальше завал. В эту ночь не было ничего. Совершенно. Ни сновидений, ни потока... помню коридор, двери... затем ощущение, что меня выталкивает куда-то... а потом пелена. С утра проснулась вообще никакая, замученная, невыспавшаяся, опоздала на работу.

Это для меня вообще нонсенс. Не понимаю, что происходит и чем это может быть вызвано. Впервые в жизни со мной такое. Если кто может хотя бы предположить, что бы это значило, буду крайне благодарна.

---

### **serg**

>> 2004-07-29, 00:16:59

Ester, выходи из потока, попробуй после выполнения задания проснуться и из потока выйти.

---

### **Tramp**

>> 2004-07-29, 01:00:53

Когда взрослый человек ходит, он ни в коем случае не задумывается над тем, как он это делает и уж тем более не пытается сознательно контролировать, а уж если попытается, то начнет спотыкаться.

Ester, насколько я понял, для тебя ОС также естественно как и дыхание, а ты пытаешься его взять под сознательный контроль, расслабься и ничего не делай - в этом ведь и состоит 2е задание (ну или почти в этом).

---

### **Rat**

>> 2004-07-29, 08:15:53

Я, войдя в коридор, вырубился в сон. Пройдя к двери, я не смог её открыть, посмотрел на дверь, там стояла круглая в диаметре 200 мм печать с цифрой 13 внутри. Посмотрев на соседние женские двери, я обнаружил такие же печати, идя по коридору назад, я заметил теперь, что на всех дверях имелись такие печати.

---

### **Vigo**

>> 2004-07-29, 09:52:11

Я сегодня в поток не входил. Пройдя через дверь, не позволил потоку себя унести, это оказалось совсем несложно. Просто вопрос выбора - пойти с потоком или без него. В итоге была самая обычная ночь, с

нормальным количеством снов. По моим ощущениям, поток дает больше снов, позволяет больше времени проводить в сновиденном мире.

---

## Verineya

>> 2004-07-29, 10:56:58

Warlockus, там сплошные перебои с электричеством :)). Свет либо не включается вообще, либо вяло-тускло. Либо не выключается включенный. Либо щелкаешь выключатель на кухне, а лампочка загорается в комнате и пр. Когда есть ощущение сновидения, то и смысла проверок нет, а вот когда нету? Я тоже в окна сигаю, и не от случая к случаю, и каждый раз. Тут уж если сомневаешься, то лучше подстраховаться :)))

Ester, постарайся изменить формулировку того, что это "проблема". Потому как за собой наблюдаю сонную забывчивость двух видов. Первый - когда перегрузки в реале. Тут и засыпаешь камушком и проснувшись первыми мыслями сразу дела наваливаются. А вот второй вид гораздо интересней. Посещает чаще всего во время/после СОСов, но не только. Когда проснувшись имеешь массу ощущений на уровне памяти тела, какие-то следы впечатлений, эмоций, вроде "вот это даааа!!" - и все! :))) Ни картинки, ни слов - глухая темнота. Обсуждая сие явление когда-то сошлись на том, что причина в неспособности разума одного индивида воспринять (интерпретировать) обстановку сна другого, либо чужеродное, незнакомое энергетическое окружение.

Киллер, ты жидкий витамин пить будешь или по вене? :)) Мне самой подумалось сразу, что в чистом виде помню В1 только жидкий. Дохтуры, он в таблетках бывает без примесей?

---

## serp

>> 2004-07-29, 11:23:52

Ester, Мои поздравления... Ты дошла до того момента, когда эфирное тело отсоединяется от астрального... и то, что ты видишь, мозг не способен воспринять. Скоро у тебя откроется иное восприятие. Чтобы лучше получить инфу, когда "просыпаешься", программируй себя на захват информации: над теменем будет дыра, но она очень быстро закрывается... надо успеть туда посмотреть, когда ты уже в теле. В общем, объяснить сложно, но примерно так... Во всяком случае у меня.

---

## Black Fox

>> 2004-07-29, 12:07:01

Ну не очень что-то идет у меня ощущение потока. Когда представляю дверь, то из нее идет ощущение свежести и не более. Ночь прошла довольно бездарно - никаких ОСов, только сны. И вот еще что - всю неделю, что идет практикум, у меня по утрам болит голова. Я вообще-

то слегка метеочувствительный, но до такого не доходило никогда. Сегодня пришлось принимать кучу таблеток - это вообще что-то небывалое.

---

## Vigo

>> 2004-07-29, 12:31:39

Если проанализировать качество снов с начала практикума, то у меня было так.

1. До практикума. ОСы - пару раз в месяц. Мало, конечно. Снов довольно много, запоминал в среднем до пяти штук за ночь. Когда больше, когда меньше.

2. Равенна рассказала о двери. Результатом входа в поток стала практически полная неспособность что-либо запомнить. Утром просыпаешься - помнишь, что что-то снилось. Но и только.

3. Первое задание - поиск предмета. Способность запоминать сны снова медленно возвращается на протяжении четырех ночей. Пятую ночь я испортил - утром надо было вставать в 5 часов, плюс железобетонное желание выполнить упражнение... Короче, впервые в жизни понял, что такое бессонница. Провалялся до пяти утра, встал совершенно разбитый. Хотя днем спать не хотелось - это лишний раз говорит о том, что бессонница - просто иной вид сна, хоть и на редкость дурной.

4. Второе задание. Ну, ничего не делать - это мне нравится :)) Отоспался за прошлую ночь, спал часов девять. Снов - лавина, все очень яркие. Днем прилег еще подремать, вошел в поток - увидел картинку, какую-то железную хренотень. Тут же вспышка осознания, цепляюсь за картинку - и просыпаюсь. Снова захожу в поток, вижу картинку - передо мной зеркало, разглядываю свое отражение. Опять вспышка осознания, и опять вываливаюсь из сна. Дальше просто заснул, снов было много. Сегодня в поток не входил, была обычная ночь.

В целом вижу постепенный прогресс, от полной неспособности запомнить сны в начале практикума до проблесков осознания теперь. Какого-либо негатива ни к чему и ни к кому не чувствую, настрой на практику очень положительный. В поток захожу с удовольствием. Так что будем работать... :))

---

## Iva

>> 2004-07-29, 12:54:15

Снов действительно стало если не количественно, то качественно больше с момента начала практикума :) При этом они как-то стали группироваться по направлениям. Думаю, скоро можно будет перед сном как DVD сон выбирать - у меня примерно три сюжета сна как-то сами собой сформировались. Сейчас самый актуальный - про мой отъезд/переезд. Есть еще про обретение нового дома (к сожалению, не собственного). Третий сон - массовый. Всегда снится канун какого-то грандиозного мероприятия и моя подготовка к нему :) Других сюжетов либо не помню, либо их нет.

Вчера было странное состояния сна в реальности. Некое раздвоение личности. Хорошо, что не испугало. Любопытно.

Кстати, особой "буйности" потока не чувствую. Мягкое, щекочащее ощущение тепла - и все.

---

## Warlockus

>> 2004-07-29, 13:21:01

Сегодня пробовал, как советовала Vireneya, включать выключать свет... Вот блин, а он как обычно включается и выключается... :-))) Потом подошел к окну и попытался просунуть руку сквозь стекло - проходит! Значит ОС!!! Выпрыгнул я оттеля. Во дворе, думаю, дай предмет достану. Залез в карман - а там как в мешке деда Мороза... Много всего. Ну, на ощупь выбрал флешку. Достал и положил несколько раз - надоело. "Ура" орать надоело... ;-))) Пошел пошлялся по местности. Захотелось Sunbars'a увидеть (мы с ним знакомы). Нашел - "Привет, - говорю, - Санбарс!!! Сновидишь???" "Сновижу" - отвечает... "Ну тады давай!!!" - говорю... "Пока" говорит. Уже не пускаюсь в длинные объяснения, что мы в сновидении. Все равно не помогает.

Санбарс, не помнишь, случаем, этого??? А то, может, в этот раз вышло??? :-)

Ну а так в основном все как обычно. А... И еще... Кружку на базаре никак найти не могу!!! Как повымирили!!!

---

## Versus

>> 2004-07-29, 13:30:21

Ester, раз уж так повелось, проведем аналогию с ходьбой. Допустим, твоя жизнь сложилась таким образом, что на ногах ты проводишь целые дни. Через много лет это уже не напрягает, но стоит записаться на современный танец или, к примеру, заняться сноубордом, как тут же все начинает болеть. То бишь один из вариантов ответа на твой вопрос: неразработанные "группы мышц". Второй вариант: реальная магия, само собой, требует энергии - она у тебя и закончилась после выполнения задания.

Ну, раз уж упомянули. Действительно, мы можем оказаться просто не в состоянии интерпретировать (вспомнить даже) увиденное. Но мне этот вариант кажется маловероятным.

Со вспоминанием снов сегодня тоже были проблемы. Вспомнил все, одного сна, связанного с первым заданием.

Ну, и пару слов о коридоре. Стены обклеены обоями в бело-зеленых тонах, узкая полоса стены перед потолком и сам потолок побелены, а пол сделан из темно-красных выкрашенных дубовых досок, ориентированных вдоль коридора. Левая дверь металлическая, правая - обита черной кожей, моя - дубовая или каштановая, некрашенная, с чугунной ручкой и двумя засовами. Крепится на старых чугунных же петлях.

---

## woody

>> 2004-07-29, 14:21:40

Когда в поток за дверью вхожу, у меня в ушах звонит, причем такое ощущение, что слышимый звон - это только часть, остальная ощущается, только непонятно чем.

Я кружку нашел, причем как только первый раз подумал, где ее покупать, то сразу понял, куда надо идти. Занятный фокус получился.

---

## serp

>> 2004-07-29, 15:42:09

Versus, объясни, пожалуйста

*реальная магия, само собой, требует энергии - она у тебя и закончилась после выполнения задания...*

В чем тогда смысл потока Равенны? Я, например, наоборот сил набираюсь от соприкосновения с Астралью.

С уважением...

---

## Sunbars

>> 2004-07-29, 16:31:19

Только с дачи вернулся, предметов и пилюль ещё не искал. Warlockus, ну не помню я ничего... Может, какое энергетическое действие поможет, типа озарить меня светом или вроде того. Помнишь, когда ты первый раз меня нашёл? Я аж очнулся! А тут за ночь таких "привет - пока" столько набирается... Хотя бы треть вспомнить! Да... если в следующий раз это буду я и в осознании - ты одним "пока" точно не отделаешься! :)))

Сегодня сколько раз не просыпался - специально не хотел входить в поток. Прохожу по коридору за дверь, а потом говорю что-то типа "ты мне нравишься, но сегодня ты - это ты, а я - это я, и я не в тебе и не с тобой".

Проспал часов 9, просыпаясь раз 6 и снова засыпая. Снов достаточно много. Один запомнился про реку: Плыву на мелкой лодочке, она почему-то полна воды и почти тонет, и тут справа набегают огромная (для реки) волна - метра полтора-два. Я вместе с лодкой ныряю под неё, выныриваю, за ней идёт вторая почти такая же, но она как-то меня "не колыхает", всё равно я уже весь мокрый :)

---

## serg

>> 2004-07-29, 17:47:42

Ester, предлагаю следующее объяснение: мы имеем некий Поток Практики. Сильный (СИЛЬНЫЙ!), имеющий свой собственный рисунок вибраций и этот рисунок, соответственно, навязывающий всем, кто в нем сидит. Все, кто в реале активно занимается духовными практиками (или



какими-либо иными), приводящими к самоосознанию (активному "слышанию-восприятию" себя), в этом потоке так и продолжают себя слышать (или достаточно быстро это слышание себя восстанавливают). Для всех остальных Поток Практики становится Малоознакомым Заменителем Индивидуального Потока. И в результате мы имеем то, что имеем... - реальные сбои привычных (типичных) для нас свойств и качеств. Если есть иные соображения - буду рад их услышать :).

---

## odiseychik

>> 2004-07-29, 18:52:08

У меня идут приколы с восприятием коридора. Сначала для меня это было чисто воображаемое место. Тогда я бродил по коридору, выходил за дверь, но это всё я только представлял. И перед тем, как заснуть, мне надо было не заморачиваться на представлении коридора. То есть, я представляю коридор - я перестаю представлять коридор - я засыпаю. А если я не переставал воображать коридор - я не мог заснуть, и получалась у меня описанная здесь другими людьми бессонница. С вчерашней ночи всё изменилось. После выхода за дверь я сразу засыпаю, причём так, что не помню местности за дверью. А если пытаюсь не заснуть, то всё развивается по первому сценарию, с бессонницей. Есть ли такой приколы у кого-либо ещё, и как вы с ним справляетесь?

---

## serp

>> 2004-07-29, 19:32:32

serg, к чему такие сложности... Хорошо, объясню понятнее... "С энергетической точки зрения подсознание входит в состав астрального тела, у них общее биоэнергетическое поле, являющееся составной частью общего биополя человека. Энергетические излучения воспринимаются шестым астральным органом чувств и передаются не сознанию, а подсознанию, т.к. именно оно способно воспринять информацию, передаваемую в том же диапазоне частот, в котором оно работает." Эфирное тело служит переходным звеном от астросома к мат. телу и поэтому мы видим картины... В случае оставления эфирного тела и нахождения в чистом астросома связь идет через подсознание, и никак не иначе!!! В литературе под понятием астрального тела обычно подразумевают совокупность эфирного, астрального и ментального тел. С выходом в астрал то же самое. От напряжения и концентрации у Эстер произошел более глубокий выход, если я правильно ее понял.

P.S. Поток не истощает силы, как тут выше было предположено, и не переиначивает индивидуальную субстанцию (что было бы идиотизмом со стороны ув. Равенны), а усиливает наши возможности... Отсюда более глубокие погружения.

---

## woody

>> 2004-07-29, 21:06:59

2 odiseychik

Меня тоже вырубают, причем только с тех пор, как началось второе задание. Попробуй не концентрироваться очень сильно на коридоре или не входить в поток. Бессонница обычно бывает от нервного перенапряжения - привычка держать себя в каком-то состоянии перевешивает нормальное желание организма вырубиться.

---

## Versus

>> 2004-07-29, 22:03:02

Serp, имхо, вхождение в поток как таковое как раз прибавляет сил. Простой пример. Попробуй в ОСе ничего не делать, просто отдыхай. Уходит осознание - отпусти его, не удерживай. Проснешься как огурчик. Под "реальной магией" я подразумевал наш фокус с перетаскиванием предмета из реала в сновидение. Вообще на любые действия тратится внимание. Опять же, если кто уверен в обратном, поправьте.

А поток действительно сильно изменяет нас. Особенно негибких - он их просто ломает, если у них так получается настроиться.

---

## serp

>> 2004-07-29, 22:55:42

Versus, согласен, при создании любого ментального образа происходят большие энергозатраты. Но я никак не возьму в толк, а зачем тогда открыт поток, если он не покрывает этих затрат? Теоретически мы сами могли бы создать поток и он не ломал бы никого, так как состоял из коллективной информации каждого, и был бы автоматически ко всем лоялен? Буду благодарен за объяснение!!! :)

Serp, "переначивание инд. субстанции" у Версуса:

*А поток действительно сильно изменяет нас. особенно негибких - он их просто ломает, если у них так получается настроиться*

---

## Дан

>> 2004-07-30, 07:19:21

Насчет потока - я его действительно чувствую как некоторое несильное энергетическое давление. Отчетливо это дается вечером, хотя в Москве в это время еще день и мало кто спит.

Насчет ОСов - пусто, не говоря уже и о простых снах - у меня память дырявая и ничего не помню :-((

---

## Elrond

>> 2004-07-30, 09:11:57

Для тех, у кого ничего не получается и пропали сны. Может, проблема в том, что вы плохо входите в поток. Или вообще не входите. Это только теория, но выслушай до конца. У меня вот тоже сны пропали, не говоря уже об Осах.

Сегодня вошел в поток по методу, не помню чьему, где когдаходишь, то везде белизна, а когда неходишь, то темно. Раньше входил в темное пространство и там носило очень легко. В этот раз, когда вошел в освещенное пространство (туго входилось), потихоньку начала работать аджана и чувствоваться поток. В эту ночь была пара ОСов и пара люцидников.

Для тех, кто испытывает со снами запор, советую попробовать входить в поток этим методом.

---

## woody

>> 2004-07-30, 10:10:14

2 serp

Есть мнение, что поток в данном случае больше направляет, чем работает батареей. Хотя и батареей он тоже подрабатывает изрядно - как доказательство, эта практика еще не превратилась в разброд, хотя уже который день сильно конкретных действий не делается, прикинь, сколько должно тратиться энергии на поддержание очень конкретного интереса такой толпы народа.

Поток, созданный группой, как равнодействующий вектор не несет в себе индивидуальные черты каждого, поэтому он не может быть абсолютно лоялен ко всем сразу, он и будет эти самые индивидуальные черты обламывать. Кроме того, этот поток создан не группой, а только частично ей поддерживается, соответственно он тащит всех в определенную сторону, а кто не успевает повернуть сам, того волоком. Задача максимально быстро и наиболее полно повернуться в ту сторону, куда тащит, чтобы с потоком доехать до цели с наименьшими затратами, а не бороться с ним.

---

## Irina

>> 2004-07-30, 10:29:03

Мне кажется, есть ещё повседневные дела, которые уводят много внимания и есть вещи, которые волнуют. Отключиться от всего этого трудно.

Пока мне похвастаться нечем. Стараюсь каждый вечер входить в дверь и ощущать поток. Сны несколько дней были очень яркими, сегодня в пределах обычного. ОСов как не было, так и нет. Т.е. пока я достигла лишь того предела, который уже достигала раньше. Тем не менее, с интересом продолжаю практику.

---

## serp

>> 2004-07-30, 10:59:18

woody, насчет направляющего действия потока согласен полностью...

Насчет равнодействующего вектора тоже, а вот насчет отсутствия инд. черт – нет... Равенна задает направление, как мы выяснили... А энергетическое составляющее мы привносим сами (круговая порука, чтобы истощиться одному, нужно истощиться всем) и вместе с ним инд. инфу в заархивированном виде... Ну конечно если кто-то "обесточенный" подсосется, то возможно его и обломает.

Написанное носит характер рассуждения и на истину не претендует!!! :)))

---

## Vigo

>> 2004-07-30, 11:04:12

А может, не нужно всех этих копаний - что за поток, да какой он, да почему? Давайте просто будем благодарны Равенне и мистеру X за этот практикум и перестанем копать там, где копать не надо :))

Вчера вошел в поток примерно в час ночи по Москве. Ощутил очень явное движение, затем почувствовал, что меня и в самом деле "уносит". Было ощущение, что или кто-то пытается вытянуть меня в ОС, или я просто удачно вошел в поток. Всё произошло настолько быстро - примерно через минуту после вхождения в поток - что я даже не успел подготовиться : (( Лежал на спине, для меня это неудобно. В горле жутко запершило, пришлось повернуться на бок. Этим я все испортил... Ощущение контакта исчезло, поймать его снова уже не удалось. Теперь буду засыпать только на боку... :))

Тиамин пока найти не смог - есть только в ампулах. Городок у меня маленький, аптек раз-два и обчелся. Пить содержимое ампул бесполезно, тиамин расщепится в желудке (так сказал аптекарь). А колоться я как-то не хочу - с детства боюсь уколов. Щас вот думаю - может, пивные дрожжи жрать? Там вроде этого витамина тоже много... :))

---

## Iva

>> 2004-07-30, 11:15:51

Очень грустная история :( Ни в какой поток сегодня не входила. Решила дать передышку коту :) Он у меня всякий раз, когда я представляю коридор, начинает завывать, словно умирать собрался :) Приснился очень красивый сон. Неожиданно на середине этой красоты я поняла, что сплю. Перепроверила - сплю. Жутко расстроилась этому обстоятельству (уж больно хороший сон) и проснулась :(

Кстати, если у кого есть животные - они спокойно относятся к

вашим занятиям?

---

## Iva

>> 2004-07-30, 11:20:42

Да, по поводу В1 - есть таблетки Нейромультивит. Поверхностный анализ показал, что в них этого витамина больше всего. В чистом виде, уверяют фармацевты, витамин этот - редкость.

---

## Alex

>> 2004-07-30, 11:23:34

Сегодня наконец-то увидел поток. Вошел в дверь, как обычно, и тут же увидел поток... сложно описать. Представился он мне похожим на снег, который не падает, а кружится, вернее, мельтешат такие яркие белые частицы... Довольно широкий, направлен сверху вниз и наискосок, справа налево. Сделал характерное движение рукой и сказал "Упс.. Хочу" и ступил в него. Ощущения интересные... трудноописуемые, но ВД вырубилло напрочь. Потом начали проскакивать мысли - пытался как-то описать, что чувствовал. Подумалось - нужно попробовать выйти, сделал то же движение рукой и сказал "Упс... Выхожу" - и тут же увидел коридор, по которому иду в обратную сторону. Вернулось нормальное состояние. Повторил все еще раз, но из потока уже не выходил, а - вырубился в сон. Я поставил будильник на пять утра, проснулся - помню - опять был яркий люцидник, минут 10-15 повспоминал, осознания не было. Лег спать, опять через двери и поток в сон, утром в 7 опять под будильник проснулся - нифига не помню. Как же их вспоминать, сны, а?

Ester, похоже, ты прирожденная сновидящая и самая сильная из всех здесь собравшихся. Может, этот человек - пресловутый мистер X - лично обратил на тебя внимание и объяснял непонятки, которые у тебя творятся? Разговор-то о чем был - помнишь?

---

## Petri

>> 2004-07-30, 12:12:07

А я либо в потоке, либо не в потоке. Ну то есть подолгу. А вот если легко - туда-сюда, пока никак. Вот сказала себе выйти, так и вышла чуть не на два дня. Это не в смысле внутренне, а в смысле сразу появляется куча дел и обстоятельств, что даже на сайт не зайдешь. Решила пока вообще не выходить из потока, там видно будет. Хотя, может быть, я про поток неправильно понимаю.

Реквизит почти весь купила, кроме чашки. С ней решила потянуть удовольствие - с чувством повыбирать, вчера походила, сегодня. Только не поняла, керамическая - это не фарфоровая? И еще маленькая по каким меркам. Так я думала, думала, и вчера при засыпании мне примерещились разные двери - и железные, и деревянные, и темные, и с

пробивающимся светом, и даже три двери увидела с каменным крылечком. А перед этими дверьми проплывали маленькие глиняные чашки, одна пряменькая однотонная, а другая на конус с с орнаментом. Интересно, сегодня в магазине какая встретится.

Да, еще кто-то спрашивал время, когда поток сильнее. Так вот, у меня вчера около 23.40 моск. вр. был пик.

---

## Vigo

>> 2004-07-30, 12:25:18

Serp, глупо объяснять то, в чем мы пока ничего не смыслим. Мы на этом этапе можем и ДОЛЖНЫ говорить лишь о собственных ощущениях потока, о нашем с ним взаимодействии - и не более того. Всё остальное давайте оставим ХС - они знают, что делают.

Iva, Нейромультивит поищу, спасибо. Хотя, чую, придется покупать шприцы и заниматься садомазой - то есть колоть себе ентот витамин внутримышечно. :)) Хочется верить, что это удовольствие не растянется на весь практикум... :))

---

## Дила

>> 2004-07-30, 12:40:55

У меня был краткий миг осознания - я бежала во сне и думала, почему это мне с таким трудом удается бежать, ведь я на самом деле лежу и сплю. Насчет чашки я тоже не поняла какой емкости. Хотелось бы увидеть ее во сне, как чашку Petri :))

---

## Verineya

>> 2004-07-30, 13:09:33

Мне кажется некорректным говорить о том, что в потоке "частичка от каждого" это "разные частички разных каждых". У этих частичек есть (должно быть) общее - намерение овладеть искусством сновидения. В этом контексте сразу теряют смысл рассуждения о лояльности и батареечности. Зато приобретают понятия "синхрония" и "резонанс". Для меня войти в поток - усилить изнутри ту "часть себя", которая "отзывается" на него, поет в унисон, соответственно выйти - "переключиться" на другую частоту.

---

## serp

>> 2004-07-30, 13:19:31

Verineya, переключение на общий частотный режим конечно имеет место, но он не убирает лояльности (вкратце: потенциал индивидуальности), иначе что же такое "синхрония"... с чем синхрония... между кем...? Поясните пожалуйста!!! :))

---

## Дила

>> 2004-07-30, 17:12:58

Меня сейчас в аптеке убеждали, что отдельно витамина В1 в таблетках нету. Ну буду искать Нейромультивит. А так у меня уже куплена маленькая чайная чашка, про которую мне после покупки сказали, что она кофейная :))

---

## woody

>> 2004-07-30, 17:40:11

Vigo, пытаться понять и разобраться что к чему, как мне кажется, естественная склонность человека изучающего. И понимание того, что делаешь, превращает действие из шаманства в науку, что в свою очередь позволяет не наступать на одни и те же грабли многократно, и быстрее расти над собой. А жизнь, как известно, не резиновая.

Verineya, это если рассматривать поток и взаимодействия внутри него. Если же рассмотреть взаимодействия человека и потока, то лояльность - это степень синхронности между конкретным человеком и потоком, насколько я понял serp'a. У человека же не только те частички, которые входят в поток, но и другие, и чем больше других, тем меньше синхронность. Кроме того, поток, насколько я понимаю, еще и энергия именно как энергия (что-то типа мощности), а не только как информация (которая частота, в твоей терминологии). Соответственно, его в частности можно использовать и как батарейку в некотором смысле. Другой вопрос, насколько это целесообразно в данном случае. Мне кажется, это просто вопрос, с какой точки зрения на это посмотреть.

P.S. Это типа мое ИМХО, поправьте если не так. Или не поправляйте ;)

---

## backbone

>> 2004-07-30, 18:31:26

ИМХО по витаминизации.

В качестве источника В1 я использую проверенное средство – витамины «Декамевит», содержащие его 10-кратную дозу плюс еще повышенные дозы других необходимых витаминов.

Состав:

Ретинола ацетата (витамина А) 0,00227 г (6600 МЕ)

Альфа-токоферола ацетата( витамина Е) 0,01 г

Тиамин хлорида (витамина В1) 0,02 г

Или Тиамин бромид (витамина В1) 0,0258 г

Рибофлавин (витамина В2) 0,01 г

Пиридоксин гидрохлорида (витамина В6) 0,02 г

Кислоты аскорбиновой (витамина С) 0,2 г

Кислоты фолиевой 0,002 г  
Никотинамида 0,05 г  
Рутина 0,02 г  
Витамина Р 0,02 г  
Метионина 0,2 г  
Цианокобаламина (витамина В12) 0,0001 г

Препарат принимают внутрь после еды по 1 таблетке 1-2 раза в день.

По современным меркам данный состав не содержит некоторых других витаминов и микроэлементов, поэтому для полного удовлетворения потребностей начинающего сновидца рекомендуется принимать суточную дозу других современных комплексных витаминов, например, «Компливит», «Сельмевит», «Динамизан» и т.п.

Рекомендую, например, принимать

1 таблетку «Компливит» утром, 1 таблетку «Декамевит» вечером. Можно добавить утром и вечером то, что вы уже купили.

Это можно делать хоть всю практику, без ущерба для здоровья.

Вторая таблетка «Декамевит» может применяться и утром, но это уже зависит от того, какая дозировка В1 подразумевалась. И это уже ну очень лечебная доза.

Больше 20 дней не рекомендуется.

---

## odiseychik

> 2004-07-30, 19:18:46

Похоже, с начала практикума я в поток не входил. Потому что сегодня после бурно-сновиденной ночи (ОС не было, однако снов было много, все сюжетно завязанные, разветвленные и интересные) я в просоночном состоянии задался вопросом, что такое поток, и получил конкретное ощущение, очень смахивающее на описание потока Алекса. Раньше я этого не видел. Сегодня пробую после выхода за дверь войти в это ощущение.

Мысли на тему:

Возникло впечатление, что тот предмет, который мы пытались вносить в сон, играет роль «личной настройки». То есть, какой предмет мы пытались в сон внести, такой стороной к нам поток и поворачивается. Iva, помнишь, ты говорила про три группы снов, которые тебе снятся «про отъезд/переезд», «про обретение нового дома» и «про канун какого-то грандиозного мероприятия»? я такую тему вспоминаю. Если рассматривать жизнь с точки зрения ДНК тоналя, то каждая жизненная ситуация может перейти в три другие ситуации. Может, именно эти ситуации ты и видишь?

По поводу приобретения вещей. Интересно, а обязательно именно чашку? А пиала не покатит? Просто у меня: а) уже давно назревала необходимость купить пиалу; б) пиалы я люблю гораздо больше, чем чашки; в) после первого прочтения задания я был уверен, что в задании написано именно пиала; г) я её уже сегодня купил.



## Irina

>> 2004-07-30, 19:26:30

Я приобрела "Пентавит".

Состав:

Тиамин хлорид (витамин B1) - 0,01 г

или тиамин бромид (витамин B1) - 0,0129 г

Пиридоксин гидрохлорид (витамин B6) - 0,005 г

Никотинамид - 0,02 г

Кислота фолиевая - 0,0004 г

Цианокабаламин (витамин B12) - 0,00005 г

Надеюсь, что годится.

---

## Black Fox

>> 2004-07-30, 20:12:15

Odiseychik, я купил пиалу в магазине оккульттоваров. На витрине было написано, что она из глины из какого-то места силы возле реки Тара, где туча паломников и с той и с другой стороны. :))) Реклама, конечно, но все же. Думаю подойдет.

Насчет потока. Сегодня несколько раз в течение дня ощущал мощный энергетический ветер, спонтанно накатывавший на меня. Мощная, но кратковременная энергетическая подкачка. Специально в поток не входил. Сегодня ночью буду пробовать.

---

## [WC]Killer

>> 2004-07-30, 20:28:20

Купил глиняную, кажись, чашечку формой как маленькое ведерко. В таких тольтекских треугольниках рисунка стиля желтой и синей глазури. Пришел домой, почитал приклеенную бумажку - это, оказывается, цветочный горшок :) Ну и сделан во Вьетнаме :) Не знаю, что за растение можно посадить в горшок размером с полстакана... Ну и фиг с ним - буду пить из горшка, пусть Дух сам разбирается :))

---

## Versus

>> 2004-07-30, 21:32:40

С потом все... никак :) Ничего не делаю (правда, первое задание выполняю, но с ним тоже никак: только смутные ощущения вторую ночь уже, что что-то по теме было). Сны почти все помню, но как их с потоком связать, не знаю. ОСов пока не было.

Про Нейромультивит - подтверждаю. Тоже сегодня купил. Вот что про B1 написано:

Тиамин (витамин B1) в организме человека в результате процессов

фосфорилирования превращается в кокарбоксилазу, которая является коферментом многих ферментных реакций. Тиамин играет важную роль в углеводном, белковом и жировом обмене. Активно участвует в процессах проведения нервного возбуждения в синапсах.

Короче, имхо, для большей alertности во сне - все равно что чашку черного кофе выпить перед самым сном и успеть заснуть до наступления эффекта.

Содержание B1 - 0,01 г

Vigo, да, я тоже не считаю себя способным сейчас понять или объяснить, что такое поток, как он работает, как мы с ним взаимодействуем. Нам нужен интерактив - я его стараюсь поддерживать. А говорю уверенно, потому что так подобает воину - говорить и действовать так, как если бы он знал, что делает, даже если на самом деле он не знает ничего ;)

Да и вообще, не нужно стремиться остановить мышление. Нужно уметь это делать, но мышление само по себе - очень большое преимущество нашего вида. Перестанете думать - не видать вам хорошего тоналя :D

---

## Sunbars

>> 2004-07-30, 22:12:17

Прошелся по городу... Витамин B1 только в капсулах, взял себе Неуробекс:

Тиамин нитрата (B1) – 15мг

Пиридоксин гидрохлорида (B6) – 10мг

Цианокобаламина (B12) – 0,02мг

т.е. витамина B1 - почти 60%!!!

Думаю то, что нужно.

По поводу потока - сегодня буду его ловить!;)

А ещё у меня по пустой квартире кто-то ходит... Кошка встрепенулась.

---

## Iann

>> 2004-07-30, 22:57:02

Отчет за два дня. Вчера написать не смогла.

28-ое.

Представила коридор. Визуальный образ коридора и двери четкий, постоянный, не менялся с первого дня в проекте. Вошла в дверь. Влезла в поток - он у меня ассоциируется с падающей водой - типа очень сильного ливня. Поднимаю руки вверх - поток белый, теплый, мягкий, проходит насквозь через меня, так что пульсация ощущается физически. Опускаю руки - поток серый, холодный, жесткий, падает на голову и плечи, но внутрь не проходит - как под душем стою. Пробовала по-всякому: и зашла в дверь - попала в поток, вышла, зашла опять - не попала; и переключаться, не выходя из потока, проходит насквозь - а теперь не

проходит. В поток я захожу всегда, переключение происходит на уровне "пустила - не пустила в себя".

Тихо радуюсь, что хоть что-то у меня получается хорошо и без особых проблем :)

29-о в дверь не входила. Завтра - по магазинам.

---

## **serg**

>> 2004-07-31, 00:21:15

Я, кстати, тоже про чашку сперва прочитал - пиала.... Потом увидел, что чашка - и обалдел. Но видел как на яву - купите маленькую керамическую круглую чашку без ручки для чаепития (обязательно вы и обязательно новую). Вот такой глюк был...

---

## **Polymorph**

>> 2004-07-31, 06:56:06

Завидую хакерам белой завистью :) Оперативно работают. Вчера только заявился - сегодня уже - на тебе осознание на блюдечке с каемочкой :). Последний ОС был месяц назад, так что - никаких "совпадений".

Вечером ни в какие коридоры, двери и потоки влезать не пытался, согласно инструкции. Осознался под утро, когда носился на бреющем полете где-то над Англией. Руки в полете вытянуты вперед, глянул на них, вспомнил добрым словом ДХ с КК и тут понял, что меня за эти руки какая-то сила куда-то тащит. Восприятие ушло, появилась кожно-мышечная чувствительность, как будто лежу на спине, хотя тело "в реале" лежало на спине. "Выдернул" руки, на ощупь поискал предмет, который планировал с собой захватить, не нашел. Проснулся.

Ни о каком контроле окружения и речи, конечно, не было, поскольку в местах, где, собственно, было хоть какое-то окружение с момента осознания я пробыл недолго, б.ч времени провисел в пустоте "между пузырями восприятия". Но степень осознанности и самоконтроля была довольно высокой. Жаль, что быстро проснулся - наверное, слишком активно себя вел.

---

## **Irina**

>> 2004-07-31, 10:32:09

Льняное семя, судя по аннотации, применяют при гастритах и язвах. Действие обволакивающее. А вот один из моих домашних пьёт льняное масло 2 раза в день. Для сжигания жиров. И вправду похудел.

Кстати, я вчера в полусне прежде, чем заснуть окончательно, увидела опять свой предмет, хотя и не думала о нём. Насчёт ощущений потока затрудняюсь сказать.

---

## Vigo

>> 2004-07-31, 11:27:48

Льняное семя вроде применяют и наружно, в виде припарок. Что до витамина, то я подожду задания Равенны - глядишь, она прояснит все неясности с дозами и способом применения.

В поток сегодня входил, сны были яркие и запоминающиеся. Была парочка странных встреч, из одного сна пришлось срочно проснуться - кто-то на меня наехал. Проснулся, сел на кровати - по телу мурашки бегают. Явная встреча с чужеродной энергией. Глотнул воды, снова вошел в поток. В одном из снов увидел девушку - щас думаю, что это была сновидящая, уж очень ярко выглядела. Заглядывала ко мне в окно. Но мне не хватило осознания продолжить это знакомство :(( В этот момент во сне - за входной дверь - заорал мой кот, пришлось переключиться с девушки на него и пойти его запустать... Девушка может подождать. А кот - нет :))

---

## ROBOMASTER

>> 2004-07-31, 13:51:48

С начала выполнения второго задания был спад в снах. То есть резкое сокращение количества запомненных снов и тем более ОС. Среда - всего 2 запомненных сна ОС, осознанность минимальная, четверг - чисто =) сны были, но склероз сильнее, пятница - аналогично =). Эти дни стоит жара, работы валом, и вообще много факторов против нормальной жизни сновидящего. Спад с практикой не связываю никак! Суббота - лег в 24:00, 1:40 - ОС, в котором я веду диалог на тему сновидений, второго внимания и практикума (вроде как), во время диалога было предложено что-то для демонстрации. Меня окутывают что-то вроде энерг. щупальца манипуляторы. Отпускаю своё сознание для подавления воздействия. Всё вроде получается, но воздействие усиливается при помощи реальных физических факторов. Начинаю просыпаться усилием сознания, вероятно, слишком быстро проснувшись ощущаю бешеннейшую вибрацию во всём теле - внутреннюю внешнюю и, хм, астральную что ли. Представьте в себе два холодильника и стиральную машину, центрифугу снаружи. Всё работает на полную мощь, затем вы просыпаетесь, и резко выключается и получается УУУууууу... =) и вот момент такой плавной остановки и похож на произошедшие вибрации \*\*\*вспомнил, как 11 лет назад в армии всех перебудил, думая, что землетрясение началось =) хотя вибры были в 10ть раз слабее, чем в эту субботу\*\*\* В общем, успокоилось всё, осмотрел комнату внутренним взглядом, никого, но остался след чей-то, в углу комнаты \*\* хотя там часто что-то есть - домовой наверное =)\*\* сам ОС толком не запомнил, стирался в памяти вместе с остановкой вибраций, аж поражался, как на месте образов и диалогов образуются черные пустоты и остаются только ощущения... Утром проснулся, вспомнил семь снов - все "полуОСы" - соскучился за рабочие дни по сюжетникам... Вот такие пироги!

Вспомнил еще про сон перед первым постом на аворлде Равенны -

про гайку и магов =) Получился мини вещий сон!

Еще во вторник 27 сон типа тоже вещий - снилось как наш глав бух стоит на вокзале и ждет поезд в 17:40, утром рассказал, на работе она посмеялась... Досмеялась =) Вчера встречала поезд из Москвы в такую жару +32 в тени. Только, к сожалению, ошибся на час, поезд по расписанию в 16:40.

---

## **хвОСт**

>> 2004-07-31, 15:55:57

Вообще-то льняное семя очищает не только кишечник, но и печень... одним словом – то что надо :) Не знаю, Равенна говорила или нет, но на всякий случай скажу... ни грамма алкоголя! Даже лекарства на спирту лучше не употреблять. И еще :) Сильно на семя не налегайте, больше не значит лучше... От него многих слабит. Рискуете сновидеть, сидя на унитазе :)

---

## **Elrond**

>> 2004-08-01, 01:53:06

Трамп, ты немного ошибся да и меня запутал. Латинское название Льна не *Linī semen* а просто *Line (Lin) seeds/semens*. А английское/американское название будет *Flax seeds/semens*.

Попробовал, покипятил, семена слизь оставляют, так что не ошибся: то купил.

---

## **Sunbars**

>> 2004-08-01, 12:07:49

Занятная вещь... в который раз перечитывал лекцию Равенны. Там есть алгоритм:

1. Гость
2. Гость, подходящий к Хозяину
3. Хозяин
4. Хозяин, смотрящий на Гостя

Так вот, если это перевести на английский язык, а потом обратно на русский, можно получить:

1. Гость
2. Гость, становящийся Хозяином
3. Хозяин
4. Хозяин, походящий на Гостя

В такой интерпретации некоторые вещи становятся более понятными, ИМНО.

---

## Задание 3

### Ravenna

>> 2004-08-01, 09:26:55

ОЖ

«ОЖ» стало вопросом. Вот ответ. Это приветствие сновидящих. Нашей традиции свыше 600 отслеженных лет. Она идет не от толтеков, а скорее от друидов и возносится к зороастрицам. На юге континента ОЖ трансформировалась в ОГ. В Америке – в ОЗ. Правильное произношение слушайте у «Энигмы» (я забыла название альбома). Там «ж» немного тянется – ОЖ-Ж-Ж.

### Отследить спектр телесных ощущений

Вам нужно осознаться во сне и взлететь. Обычно люди осознаются уже в полете. Вам необходимо сначала осознаться, а затем вознамериться и взлететь. Для старта используйте жест руками, как при прыжке вверх, но без прыжка. Сила намерения поднимет вас на несколько сантиметров или метров. Высота полета не важна. Главное, отследите спектр телесных ощущений. Будет всплеск эмоций. Это помеха. Уверенность тоже будет мешать. Оставайтесь подвешенными в неопределенности «верить, не веря». Основное задание в отслеживании эмоций и телесных ощущений. Срок выполнения 4 дня. 6 августа вы получите 4-е задание и методику применения тех материалов и предметов, которые я просила вас достать.

---

### Iann

>> 2004-08-01, 23:15:57

В тот раз написала не все, пишу отчет за прошедшие дни. Дети и животные с четверга смотрят как-то очень внимательно и подолгу. В ночь с 28-о на 29-ое был момент осознания :))))). Под утро приснилось, что меня разбудила смс-ка (мобильный лежит рядом с кроватью). Просыпаюсь (во сне), обстановка точь в точь реальная, беру телефон, читаю смс. Первые две строчки - точно помню, что прочитала и поняла, но проснувшись, забыла. Читаю я эту смску и вдруг понимаю: "да я ж сплю!" Начинаю подниматься - и просыпаюсь.

Купила все. Чашечка получилась хороших таких размеров - грамм 100-150.

---

### Elrond

>> 2004-08-01, 23:51:47

Сегодня был ОС ни с того ни с сего. Даже КС.

Сижу где-то в странном пространстве. Оглядываюсь. С одной

стороны вдалеке темное небо, а с другой солнце почти над головой. Всмотрелся в солнце – БАМ! «Солнце! Значит нужно распознать стороны света! Тьфу, ОС!». Местечко было хорошее, мало красочное и ничего не отвлекало, так что я сразу принялся за задание. Взлетел просто, вместо того, чтобы дуться, взлетать усилиями воли, я сказал «Взлететь» и меня подкинуло прилично высоко. Затем начал медленно опускаться. Стал ровно дышать и сказал «Взлететь» ещё, перестал опускаться и стал парить в воздухе. Полетал таким образом по местечку, потом спустился и попробовал поделаться чего-нить ещё. Многого не поделал, проснулся скоро. К сожалению, когда взлетел, никаких ярких эмоций не было. Помню, когда во снах (не осознанных, но люцидных) я взлетал, эмоции были приятные, но тут таких сильных не было. Буду пробовать при случае взлетать с эмоциями.

П.с. А метод взлета усилием воли у меня никогда не получался. Вот-то стою в Осе, тужусь, и не взлетаю. Так весь ОС и проходит. То бишь своим тужением только силу на осознанность трачу.

Tramp, ну ей Богу, не знаю я, мне так сказали, а купил вроде то. Может оно везде по-разному. Видишь, в Америке так вообще название Флакс – другое.

Sunbars, Я с твоей теорией алгоритма Хозяин-гость не согласен. Смотри на эту теорию как на описание себя. Так, например: с левой стороны описание тебя, с правой спрайты и Сновиденный мир. Так и получается

1. Гость - ты гость. Дурной, не осознающий ничего, делающий что ему скажут.

2. Гость подходящий/смотрящий на Хозяина - Ты гость, которому уже что-то подозрительно и ты уже догадываешься, что это все сон и все это спрайты, но не осознаешь. Другими словами, что-то типа люцидного сна.

3. Хозяин - ОС. Теперь ты хозяин царства без гостей, которыми можно управляют. Вокруг только те гости, которые по-прежнему делают, что хотят. Но ты уже знаешь - спрайты и т.п.

4. Хозяин, смотрящий на гостя - А тут уже полнейший контроль происходящего. КС. Объяснять тут нечего

Это моё понимание той теории.

---

## Irina

>> 2004-08-02, 09:31:24

Вчера со мной произошло нечто совсем неожиданное: похоже, я-таки осознала себя. Для меня это событие. До сих пор себе не верю. Попробую по порядку. Ещё не легла как следует, только прикорнула слегка часов в 11 вечера. Первое, что почувствовала: прилив тепла к рукам, будто тёплый поток входит, даже суставы пальцев заломило. Потом оказалась посреди своей тёмной комнаты. Она казалась более вытянутой, чем на самом деле (это я уже потом поняла). На столе виднелся тёмный силуэт монитора. Хотела зажечь свет - не вышло. Подумала: "Вот оно!"

(осознание, то бишь) - и рванула к монитору как при плавании, когда отрывают ноги от земли. Ощущение, будто действительно кто-то помог, словно невидимый тренер по плаванию стоял рядом. Утром меня не хватило даже визуализацию до конца выполнить.

Надо отметить, что я меньше всего ожидала чего-либо, тем более, в первый день и ничего не вымучивала, как при первом задании.

---

## Vigo

>> 2004-08-02, 09:56:07

ОСов так и нет - чет у меня с ними совсем туго стало. Сегодня в одном сне минут пять разглядывал свои часы, но в ОС так и не вышел. Часы были совсем другими, чем в реале - хоть и очень классными, и имели четыре стрелки - то есть одна была лишняя. Какой-то тип раза три спрашивал меня, сколько времени, и я все три раза называл ему разное время - да и как его понять, ежели четыре стрелки? :)) В общем, программа первого задания все еще работает...

---

## serg

>> 2004-08-02, 18:44:21

Сны есть, ОСов нет. Утром в момент просыпания слышу - муха на стекле гудит. Лениво так подумал - ща молнией ее... маленькой... Потянулся мысленно к мобиле (ее предметом силы сделал), молния почти получилась, вылететь не успела - мобила как-то придушенно пикнула и зависла. На кнопки не реагирует. Аккумулятор вынул - вставил, не включается. Включилась часа через 2. Так что из мобил артефакты лучше не делать.

---

## Verineya

>> 2004-08-03, 11:13:39

Ура, я до написать на форум добралась:)). По "войти-выйти" отчитаюсь здесь для порядка.

Впечатления - феерические! А вот связно объяснить... "Настройка на частоту" это, конечно, только аналогия, но более подходящего описания возможно не существует, потому как все уровнем ощущений.

При "войти в поток", даже когда место действия - воображаемый коридор, тонкое тело реагирует изменением качеств. Субъективно воспринимается как "уплотнение", но разобравшись поняла, что не оно. А случается с ним некое возрастание обменных процессов со "средой". Например, если капнуть на руку капельку воды, то рассматривая, можно увидеть, как дышат поры кожи на руке. Вот если этот процесс перевести из "увидеть" в "почувствовать", да еще в масштаб всего тела, да еще тонкого, то будет оно :)) Т.е. осознается некая "кожа", которая не столько граница, сколько обменник.



Соответственно, при "выйти из потока" - "обменник" закрывается. Через 40-60 сек. нахождения "в потоке", расширяются спектры оттенков визуальных, "псевдокинетических", эмоции только положительные. Сам поток чувствуется именно потоком :)), т.е. не статичным, а движущимся - как спокойная полноводная река - мощно, но плавно.

---

## Shadow

>> 2004-08-01, 11:55:00

Только не бейте меня плз!

Посмотрел новое задание Равенны. Оно конечно интересно... только легкое какое-то... Я вот если сны вижу, всегда летаю. Это просто - подпрыгиваете и зависаете над полом, при этом ощущается четкое физическое усилие. У меня обычно зависание происходит в пол-метре. Вперед летите по своему желанию - никаких загребов руками, типа как Супермэн 8))) если сделать еще одно физическое усилие, то можно подняться и выше - так высоко, как захотите. Если хотите подняться совсем высоко (типа Нео в Матрице 8))) тогда нужно совершить некий "прыжок-ракета" т.е. сначала напрячься, а потом расслабиться, выстрелить как пружина. Взлет и набор высоты происходит почти мгновенно 8))) Написано исходя из личного опыта.

---

## хвОСт

>> 2004-08-02, 03:04:24

Кстати, есть один очень простой и при этом очень эффективный трюк для тех, у кого по какой-то причине не получается летать. Даже если раньше леталось, а вот в данном случае не летится... надо взять в руку какой-нибудь предмет из сновидения. Совершенно не важно какой. Можно камушек, пробку от бутылки, листик, цветочек... В моей жизни еще не встречались люди, на которых этот фокус бы не сработал :) Я вообще люблю простые решения.

Один из любимейших мною трюков - это быстрая смена суток в сновидении, ненавижу летать в темноте. За него просто огромное спасибо ХС.

---

## Polymorph

>> 2004-08-02, 06:32:54

Сегодня ночью, пробегая по пересеченной местности, подумал "а не полетать ли нам? (голл, голл..)". Посмотрел по сторонам, подумал "не, не получится ничего, наверное, реал, блин". Потому что все как-то очень реально было :). Но Намерение на всякий случай сформировал - и полетееели... "ОС" - подумал Штирлиц... Правда, пока думал, черед десяток метров врубилси в забор, но это уже мелочи.

Проснулся, побежал к компу - докладывать :) Но на полпути подумал

“нафиг, нафиг” и лег обратно, сделал “контрольное выполнение задания” - теперь уже в замкнутом помещении.

---

## **Kathrina**

>> 2004-08-02, 13:29:46

По-моему, со мной что-то не так... Летать-то во сне я умею: причем всегда с полным ощущением ветра, притяжения земли и кучей эмоций. Я до сих пор с 1 заданием справиться не могу - не могу представить коридор - просто какой-то сбой в системе. У меня дверь эта то в пещере какой-то, то вообще реально-материального воплощения не имеет. И кстати во сне как ни странно у меня другое тело... Скажите доктор, я - безнадежна?

---

## **Tramp**

>> 2004-08-02, 15:37:32

- Здравствуйтесь, бесплатный доктор!
  - Здравствуйтесь, безнадежно больной пациент!
  - Доктор, я безнадежен?
  - Ну что Вы! До утра вы вполне можете дожить...
- 

## **МАСЯНЯ**

>> 2004-08-03, 00:25:12

Ребята, не суетитесь. Все получится в свое время. Равенна дает курс, который вы можете сохранить на диске и растянуть на пятилетку. Другое дело, что она использует некий трюк для интенсификации практики. Затычка может объясняться тем, что некоторые из вас вошли в поток после момента X, и Равенна об этом может просто не знать. То есть, она может не учитывать вас, как пользователей потока. Второй причиной может быть ваша загрузка другими задачами, которые не оставляют ресурсов для контролируемых сновидений.

---

## **Vigo**

>> 2004-08-03, 10:06:58

Народ, я думаю, есть и обратная сторона медали - чересчур большая зацикленность на этом практикуме. Нужно быть легче, не превращать задания в некую идею фикс. Это же один из законов реала: чем больше мы чего-то хотим, тем меньше у нас шансов получить желаемое. Первое задание я провалил только потому, что уперся в него, как тот баран в ворота. Ведь знаю, что умею сновидеть, иной раз по десятку ОСов за ночь бывало - а тут не выходит. Соответственно, усиливаю нажим, пытаюсь проломить эту стену - в итоге результат еще хуже. Теперь решил по-другому: надо отпустить себя, относиться к практикуму как к интересной игре - и не более того. Получится - замечательно. Не получится - да и хрен

с ним... :)) Иметь намерение, но не желание, не загонять себя в угол. Намереваться днем, а когда ложимся спать - пройти через дверь, войти в поток, а дальше послать все мысли о практикуме к черту. То есть просто спать, ОСы придут сами. Сегодня я так и сделал, в итоге у меня был коротенький люцидник - то есть я осознавал себя, но был втянут в сюжет сновидения. Надеюсь, дальше будет лучше.

---

## **Cayetana**

>> 2004-08-03, 10:10:55

Масяня, большое мерси тебе, Равенне и Веринее... классно. И сорри за проекции, которые были в некоторых моих постах.

Мне тоже кажется, что нужно полностью отдаться намерению. Мне что-то мешает, блин, даже раздражает.

Вчера я часа четыре валялась с "намерением" сконцентрироваться на дыхании и выйти в состояние пустоты, а затем в ОС. Сначала мне было то холодно, то жарко, а потом это взбесило (!! ) меня на столько, что я еще полночи не могла уснуть.

Хмм... нужно просто отпустить себя, но почему что-то так мешает? Ок... ответ нужно искать в себе, хех... И да, мы своего добьемся :)

---

## **Irina**

>> 2004-08-03, 10:14:47

Ну насчёт себя у меня никаких иллюзий и не было, поэтому к неудачам я отношусь спокойно. После вчерашнего неожиданного всплеска сегодня полный штиль. Т.е. я вечером помедитировала немного. Увидела мысленно не то реку, не то канал, вспомнила про задание и решила перелететь.

А утром дверь как заколдованная: дохожу до неё, даже предмет в кармане нащупываю и вижу, а до или после двери - провал, мысли путаются. И так раз пять.

Но то, что уже вчера неожиданно со мной было, расцениваю как несомненный толчок и заслугу Равенны.

---

## **Versus**

>> 2004-08-03, 11:11:32

Вчера тоже напрягался весь день, на руки смотрел, воображал, что я уже в ОСе и прорабатывал последовательность своих действий. Даже зеленого чаю с медом перед сном напился и заточил таблетку нейромультивита - не удержался. Сны стали гораздо реалистичнее. Все :) Сегодня буду действовать по совету Vigo.

---

## hvostr

>> 2004-08-03, 11:24:40

С полетами проблем нет вообще. Я летаю с самого начала практикума. И все время осознанно. Как первый раз вышла за дверь, а там пустота, пришлось лететь, так каждую ночь осознанные полеты. Не получается у меня методика верю-не верю. Я твердо знаю, что летать могу.

---

## Verineya

>> 2004-08-03, 14:12:58

Есть сновидения. Взлетела. Но задание считаю невыполненным - потому гошу пока писать. Велено было ощущения, а я как начала их отслеживать (наяву этот процесс - "взор обращенный вовнутрь", а в сновидении...), короче, взгляд как-то так вниз опустила, гляжу: о! ноги!; подумалось, что "руки" это уже как-то банально-самособойно, а тут ступни голые разутые - такие умильные :)))) Проснулась хихикая.

---

## МАСЯНЯ

>> 2004-08-03, 19:54:31

Я думаю, что практикум не школа. Никто не заставляет всех выполнять упражнения и задания. Когда-нибудь тот человек, который считает себя сейчас неудачником, осознается во сне и использует одно из заданий, данных Равенной. Это будет зацепкой - началом тропы. Когда мы обсуждали матемагику, я говорила о том, что лабиринт любит только тех людей, которые любят свои пути. Только человек, полюбивший свой путь, может ожидать ответной любви от мира. Если кто-то ворчит на себя, на задания Равенны, на свои заморочки и недостатки, это ни к чему хорошему не приведет. Большие успехи бывают только у людей, влюбившихся в свой путь. Не у фанатиков, а у влюбленных в свою практику, в свои достижения. Пусть они маленькие, но не для этого человека. Прогресс прямо пропорционален влюбленности. Не залезайте "в бутылки" обид и досад. Из них можно никогда не выбраться. Любите свою сновиденную практику, гордитесь ею и собой. И тогда мир начнет гордиться вами и будет дарить вам подарки, КСы и ОСы - все, к чему вы сейчас стремитесь. Я поклонница Кеннета Гранта и балдею от того, как он и Кроули любили свой путь. Вот почему мы знаем о них. Вот почему мы знаем о Рамакришне и Кастанеде. Но если вам скучно на этом практикуме, то лучше уходите. Зачем портить жизнь себе и другим? Себе - тоской, а другим - нытьем. В матемагике таких людей называли отщепенцами. Это люди, вставшие на путь, чтобы не любить его. Есть такая категория. Они выходят замуж, чтобы портить жизнь мужу. Они женятся, чтобы изводить жену и тещу. Они вступают в партии, чтобы предавать. Устраиваются на работу, чтобы отлынивать от работы и совершать саботаж. Они имеют свою уникальную функцию, но мне кажется, им не место на интерактивном практикуме. Короче, если у вас не выходит что-то сейчас, то выйдет завтра или скоро.

И нечего бухтеть по этому поводу. Берите пример с меня. У меня тоже ни черта не получается. И я горжусь своей уникальностью. У Виго получается. У Веринеи тоже получается. А у меня нет, потому что я Масяня!!! И возможно в один из дней у меня все получится с такой мощной силой...!!! С таким ускорением!!! Что вы потом будете завидовать мне и годорить: ух ты! вот это да! вот как ей повезло! Хи-хи-хи! Гордитесь собой. Это сократит ваше ЧСВ. Я на себе проверила.

---

## Iann

>> 2004-08-03, 22:15:54

Да не ною я. И не ругаю себя и весь мир. Странно ожидать, что никогда не умела - а теперь вдруг сразу ка-ак получится. Сны - это вообще не совсем мое. Хотя точно знаю, что с моим упрямством можно и без особых способностей ))

Оптимизм с элементами пофигизма без отрыва от реальности - имхо самое надежное состояние.

Масяня, ОГРОМНОЕ спасибо. Это именно то, что, в общем-то, знают все, но постоянно забывают. Напомнила, пасиб :)

---

## Petri

>> 2004-08-04, 07:25:06

Ну, если за то что не получается не выгонят, так остальное пофиг. Я ко всему этому тоже как Масяня отношусь. Просто не знаешь еще как организаторы практикума на то или иное смотрят. Может, они считают свою методу чудодейственной, а у тебя не получается. Объявят еще безнадежным, а вроде не хочется. Ну а если они на это спокойно смотрят, то ладно. Вот я заметила, что я стабильно в БДГ фазу просыпаюсь, а потом не высыпаюсь. Так это же не жалоба, а констатация факта. То бишь рабочий момент. И что, это обсудить нельзя, а то жалобой посчитают? Вообще жаловаться не люблю, сама всегда утешителем работаю.

---

## Irina

>> 2004-08-04, 10:16:24

Мы стараемся быть оптимистами. А практикум замечательный. Он уже сейчас даёт хорошие импульсы, которые непременно надо развивать.

---

## Sunbars

>> 2004-08-04, 10:35:08

Согласен, путь должен приносить радость, как и борьба на этом пути.

Да, я был послан... зато какими!!! (с) ;)

---

## Vigo

>> 2004-08-04, 10:56:17

Я наконец-то уловил связь с намерением на уровне реала - то и дело получается творить небольшие "волшебинки". Сегодня вот дождь вызвал, и это явно не совпадение - уже в который раз получается. Позавчера удалось посадить птицу на заранее выбранную ветку - за какую-то пару минут. К чему это я пишу: теперь хочу попробовать этот же способ использования намерения испробовать со сновидениями. Опишу, в чем он заключается.

Прежде всего, любое насилие над реалом недопустимо. То есть нельзя вламываться в протекающие процессы своей волей, это очень важно. Если мы хотим получить какой-то результат и культивируем для этой цели железобетонное намерение, результат будет прямо противоположным!!! Намерение - очень тонкая вещь, его надо касаться нежно и аккуратно. Не давить на реал, не прогибать его под себя - а просто позволить ему выполнить наше желание. Нужно не "намереваться" добиться чего-то, а ЗНАТЬ, что так и будет. Тихая спокойная уверенность, спокойное знание того, что все будет так, как должно быть. Ты не прогибаешь мир под себя, ты просто идешь и берешь то, что тебе нужно. Никакой борьбы с реалом - мы просто знаем, что нам нужно, и получаем это. Правильное намерение - очень мягкое и аккуратное, ты чувствуешь в душе своеобразную "теплоту", совпадение чего-то с чем-то - не знаю, как это описать.

Еще один очень важный момент: нельзя придавать результату чересчур большой важности. Это тоже закон реала: если цель для нас чересчур важна, шансы достичь ее резко падают. Нужен тот самый пофигизм, о котором упомянула Iann. Получится - хорошо. Не получится - да и фиг с ним... Чувствовать интерес к практикumu, но не превращать его в навязчивую манию. При таком подходе намерение очищено от всякого хлама и действует очень четко. Как минимум, на уровне реала. Думаю, со сновидениями должно быть то же самое.

ОСов у меня сегодня не было, но снов было множество. Запомнил и записал восемь, а было гораздо больше. Причем сами сны были довольно прозрачными, до осознания оставался один шаг. Кстати, в одном из снов был сегодня вместе с Мясней и Равенной - снилось, что они у меня в гостях. Занятно :)) В общем, я думаю, что "ненасильственный" подход - самый короткий путь к сновидениям. Посмотрю, чего у меня получится дальше...

---

## Sayetana

>> 2004-08-04, 11:29:42

Хехе, что-то у меня ненормальное с сюжетами снов творится. Уровень осознания - так себе... полуосознанные сны. Но их яркость - просто улет. И сюжеты абсолютно непредсказуемые - хаха, я во сне удивляюсь таким поворотам событий.

Я стала очень восприимчивой к снам других. Сегодня подруга ночевала у меня дома и оказалось, что это из-за нее мне приснился определенный сюжет - она об этом думала.

Масяня, ты умница :) И да, ты вдвойне умница, что осознаешь свои способности направлять сознание других в нужное русло - ты можешь менять направление движения и осознаешь это. Здорово. Мне жаль, что я не так давно на этом форуме - но все происходит так, как должно. Это закон, не правда ли?

Удачи всем :)

---

## **Noble**

>> 2004-08-04, 13:30:24

С первого же задания пошли необычные ощущения типа глюков, правда немного расплывчато. Что-то с большой силой меня потянуло за дверь. Я с трудом сумел закрыть эту дверь, оперевшись рукой на стену. На следующее утро я понял, что упустил свой трикс. После этого со мной такого не было. Предмет перетащил далеко не сразу и то только в сон. Очень странно, смотрел на предмет и не осознал, а дальше по сюжету сна, который не запомнил. Когда делаю вход, то просыпаюсь немного не в себе и опять ничего не помню. Да и последнее время сны бывают очень редко, то есть помню только бред какой-то. Соответственно с полетом никак. Поскольку это мой первый отчет, спрошу: обязательно ли надо отчеты писать?

---

## **ку**

>> 2004-08-04, 15:33:53

Бессонница ку, пожалуй, что и прошла. Стал высыпаться... Осознаться и полетать во сне пока не получается. Ну никак не может он отличить сон от реала, хоть тресни. И беседы ведёт в "реале", как дескать лучше будет полетать во сне? Какой техникой пользоваться? А потом просыпается, и понимает, что там, где он это обсуждал, и был сон...

---

## **odiseychik**

>> 2004-08-04, 18:10:28

Отчёт.

Осознать во сне (и произвести всяческие действия, типа вытаскивания предмета, полёта) не получается. Однако после того, как начал чувствовать поток, начало получаться всё это делать в полу-сне. Причём это реально на половину сон - с одной стороны, я в нём всё могу менять по желанию (как в обычных мечтах), но, с другой стороны, там происходят и необычные для меня, не созданные мною события.

---

## Versus

>> 2004-08-04, 22:55:23

Вспоминание снов аналогично вспоминанию дня, посему перепросматривайте день перед сном от ближайших событий к более далеким, проматывая их по маленьким (на усмотрение) кусочкам вперед - по направлению к сейчас.

Так же с осознанием. Осознавайте себя во времени, пространстве и каузальности (типа зачем я здесь и сейчас, какие события сюда привели) в реале. На ручки можно смотреть.

---

## ку

>> 2004-08-05, 07:31:07

Ку осознался сегодня :)

Вступление:

Ку никак в дверь не мог войти. Ну никак. Какое-то существо с щупальцами ему пендель давало и не пускало ку... :-/ и это всё в воображении.

Не, ну вы подумайте, моё собственное воображение, значит, мне пендель даёт. О как. Брр... :-/

Хи-хи-хи, а ку хитрый оказался. Он вспомнил, что однажды же вошёл в поток. Тогда, в первый раз. Короче, туда он себя сразу и поместил, не долго думая. Минуя эту дверь непроходимую :-Р хи-хи-хи

К делу: осознался. Но выполнение всех заданий решил отложить на 5 сек, т.к. обстановка к этому совсем не располагала.

Пояснение: я только что из т.н. лабиринта убежал, и меня преследовали очень опасные существа...

Снова, к делу: так вот, решил я для начала местность изменить всю, и сюжет тот убрать подальше... Вознамирил, и... нифига. Тогда, моргнул "с намерением", и щёлкнул пальцами. Короче, исчез только лабиринт, а на его месте появилось прекрасное поле, как я и намеревал. Но я ведь намеревал на все 360, а не только на него, вот что не пойму... :-/

Такс, думаю, сейчас можно и задания все сразу выполнить, хихи. Как бы мне только опять в окружающем не увязнуть... А в чём здесь увязнуть то можно? Вона поле какое красивое. Ой, а на поле лошадка травку кушает. Ой, какая замечательная лошадка...

Доброе утро, ку!

Вам тоже, доброго утра! :))

---

## Verineya

>> 2004-08-05, 10:03:22

Ку, внимание оно такое... Чуть отпустил погулять и доброе утро! :)))

По полетным ощущениям:

Есть такой вариант - взять и подогнуть легонько ноги, без пыжаний, без маханий руками ака птица... При таком варианте вообще ничего не



меняется - голова на том же уровне, картинка та же, только ноги земли не касаются... пааадумаешь... и "ходить" таким видом можно, если не офигевать от парадокса, как будто с колыбели только так и перемещался. Изменения начинаются, как правило, с набором высоты. Думаю сие есть лишь стереотип, принесенный из реала, пусть и надломленный, но живучий. Вроде: во сне летать можно, но "не просто так". Тут на форуме уже два упоминания было про вспомогалки-леталки, когда для полета используется какой-то (любой) предмет. У меня, так понимаю, аналогичная "леталка" просто внутри сидит :)). Набор высоты, маневрирование - все идет из одной "точки".

Теперь думаю как бы от нее отказаться...

---

## **Black Fox**

>> 2004-08-05, 12:53:20

ОЖ

Задание выполнено. Сначала был люцидник, в котором летел по двору к своему подъезду. Все имевшиеся там спрайты были в одежде белого цвета. Сам тоже был в белом. В конце концов началось то самое поганое покалывание в ногах, о котором подробно писал в теме Контролируемые сновидения, оно-то и вернуло в тело. На часах было 3:40. Затем уже утром осознался вполне прилично и вспомнил про задание. Расположил руки вдоль тела, ладони параллельно земле и стал ими отталкиваться. Слегка взлетел. Но не очень запомнил ощущения. Вернулся в тело и решил, что опыт нужно повторить для чистоты. Осознался опять. В каком-то помещении встретил несколько девушек. Про одну из них знал, что это присутствующая на практикуме Каэтана (выше среднего роста, волосы светлые). Сказал ей, что заснул во сне в сдвоенной позиции (это была правда - слегка осознавшись лег под кустом и видимо заснул). Потом используя ту же технологию взлетел и отследил свои эмоциональные и телесные ощущения. Эмоциональные - нейтрал. Телесные - некоторая легкость. Потом малость увлекся сюжетом и вернулся в тело. В оставшееся время снились обычные сны.

---

## **backbone**

>> 2004-08-05, 13:03:56

За время третьего задания не то, чтобы полетать, но и хоть как-то осознаться не удается.

Первые две ночи смутно, последующие три снов много, из тех, что запомнил, ничего особенного, в основном перепросмотр событий реала и саморефлексии. То что происходит с собой, без слез и судорожных рыданий очень четко осознается. Показав в последнем осознанном сне процесс лечения, организм приступил к осуществлению задуманного в реале и начал само-upgrade тех своих внутренних программ, которые плохо совместимы с его намерениями, в том числе направленные и на успех в практике. То есть, перешел от снов к делу. Ну, а в этом процессе

его возможности по сновидениям оказались временно снижены, чем я и объясняю себе худшие результаты, чем могли бы быть в 3 задании.

Плохой танцор всегда знает, что ему мешает исполнить танец воина. Ну, в общем, вы меня понимаете.

---

## Iva

>> 2004-08-05, 15:55:44

Поскольку все отчеты вертятся вокруг "получилось-не получилось", мне захотелось поделиться кое-какими своими мыслями. Может, не у одной меня такие. Для начала: у меня нет разочарования, что что-то не получается, так как я не знаю, чему обучаюсь на этом практикуме :) И я не знаю КАК должно проходить обучение и что будет его итогом. Поэтому стараюсь отмечать все изменения, что происходят внутри и вовне, независимо от того, получилось или нет у меня выполнить конкретное задание. И вот что сейчас вырисовывается:

1. Во время первых двух заданий сны стали ярче, многие запоминались, при этом наметились три сюжетные линии, о которых я уже тут говорила. Отсутствие снов с другими сюжетами привело к тому, что на третью или четвертую ночь, мне стало скучно следить за вариантами одного и того же сна. А чтобы как-то себя "развлечь" во сне - раз уж мне все равно это снится, я стала обращать внимание на всякие детали (никакого осознания, заметьте, нет и в помине). Так во сне про поиски нового дома я стала больше интересоваться интерьером, окружающим пространством и т.д. В "вокзальном" сне, где я куда-то уезжаю, вместо того, чтобы дергаться "ах, опоздаю на поезд (самолет, паром, автобус)" я заинтересовалась маршрутом следования, опять же, окружающей местностью, в одном из снов даже заглянула в кабину пилотов, в другом, опаздывая на паром, решила, что все равно на него успею и нечего себе нервы трепать. Налицо: избавление во сне от каких-то страхов и нервозности и возможность "осмотреться", поскольку сюжеты снов, мягко говоря, скучноваты :)

2. В силу некоторых обстоятельств моя реальность не менее скучна в данный момент, нежели "трехсюжетные" сны. И тоже есть возможность наблюдать за деталями. Детали впечатляют.

а) Кот не дает заснуть каждую первую ночь после получения нового задания, в последующие ночи всячески старается помешать мне сосредоточиться на образе коридора и двери. Это касается не только кота, но и родственников, которые именно в это время желают со мной о чем-нибудь поговорить.

б) Комната, где я провожу большую часть суток и сплю, приобрела странную особенность. У заходящих в нее проходит головная боль, простуда (которая и летом случается), бессонница и т.д. Заметила не я, а человек, ничего не знающий о моих занятиях, да и вообще об эзотерике. Сама я никаких "целебных" свойств комнаты не ощущаю. Сердце как болело так и болит. Даже во сне.

в) Незнакомые мне люди, сталкиваясь со мной, ведут себя либо

сразу очень агрессивно по отношению ко мне, либо чересчур дружелюбно.

3. С некоторых пор грань между сном и реальностью стала исчезать. Особенно это чувствуется, когда просыпаешься. Словно из одной комнаты в другую перешел. Можно вернуться, а можно и в этой остаться. Часто приходится "осознаваться" :) в реальности, особенно во время прогулок, когда голова совершенно пуста, а если появляются какие-то образы или мысли, создается впечатление, что они не мои и я ими не управляю.

4. Любая стрессовая ситуация в реальности приводит к особой бессоннице, то есть, когда не спишь, но высыпаться :) (не знаю как объяснить лучше). И к всплеску. Так, последний стресс подвиг меня на написание рассказа (никогда за мной такой грех не водился), хотя у меня все время было ощущение, что мне его просто кто-то диктует, показывая при этом картинку того, о чем идет речь. За два дня герой рассказа стал мне как брат родной - настолько реально я его вижу :)

Такие вот, вкратце, наблюдения. Что с ними делать - не знаю, какие из них следует сделать выводы - не ведаю. Но они есть :)

---

## Tramp

>> 2004-08-05, 17:03:12

Вот вы отчитываетесь, отчитываетесь, а я меда хочу, боюсь не выдержу и съем до завтрашнего вечера :))

Да, кстати насчет полетов - в детстве всем обычно снятся сны в которых летаешь, а я вот не летал, вернее не совсем летал. Это были полеты на грани осознания, но об осах я тогда к сожалению слыхом не слыхивал. Я не летал, а скорее плавал в воздухе в метре от земли - это вызывало очень ясные физические ощущения, которые я и сейчас могу воспроизвести в теле. Приходилось отталкиваться от земли и грести руками, очень чувствовалось притяжение и тело удерживалось в воздухе за счет непонятного напряжения-расслабления в мышцах. Я даже пытался так ставить рекорды по "заплыву" на расстояние, метров 6 - это было достижение, потом толчок и еще столько же. И еще я знал, что кроме меня так никто не умеет и гордился этим...

---

## odiseychik

>> 2004-08-05, 18:53:45

Iva, у меня в чём-то похожие на твои (3) и (4) синдромы наблюдаются. Только (3) выражается ещё и в том, что я в просоночном состоянии начинаю подниматься с кровати, протягивать руки и выполнять стандартные действия-после-сна, а потом врубаюсь, что я ещё сплю, и нафига я это делаю, всё равно когда проснусь ничего сделано не будет. А (4) меня не на писательство тянет, а на всякие умняковые темы. Особенно сегодня перед сном это хорошо проявилось.

---

## Sunbars

>> 2004-08-06, 09:10:52

У меня сегодня вылезти не удалось, но зато вчера вечером купил последнюю вещь - пиалу, в последнем торговом центре, в который решил зайти. И сразу увидел то, что нужно.

Теперь я готов к четвертому заданию. Ну а третье буду выполнять в процессе.

---

## Дан

>> 2004-08-06, 10:47:24

ОЖ

В осознании пока изменений нет. Как не было его, так и нет.

Тут попробовал хакерскую технику ОВД - смотрел между потолком и собой. Держался. Глаза щипать начали, держался немного, слезы потекли, чувствую, уже непроизвольно вроде моргаю, но терплю - лежу. Дальше не знаю, что это было, но окраска потолка поменялась и зеленого цвета стала, горизонтальные полосы перед глазами поползли, и что же это было? Точно не видение, т.к. я видел при этом и потолок, и пятна отвалившейся известки...

Насчет практикума. Особых изменений нет, правда вчера перед сном чувствовал, должно произойти что-то. Правильно чувствовал, но оказывается не по практикуму. В 4 часа ночи коты с кошками под окнами успешно оргию организовали и разбудили. Встал, погулял. Через окно на звезды глянул, посмотрел. Думаю, не с проста это. Лег момент засыпания ловить... и уснул :-(((

Короче, у меня пока вот так...

---

## woody

>> 2004-08-06, 11:26:18

Товарищи! Все, о чем так долго мечтали большевики, стряслось!!! Ура, Товарищи!!

В общем, я осознался и взлетел. Достижение в том, что это "заказной" ОС, а не приبلудный - т.е. мне надо было и он получился. Причем не под утро как обычно, а где-то в середине ночи. Минус в том, что долго летать не удалось - меня выкинуло снова в сон, и до утра я так больше и не осознавался. С эмоциями и уверенностью все было как надо, поэтому формально задание можно считать выполненным, но уж очень недолго я летал, так что неформально - нет, но зато есть перспективы роста :)

Что я делал (вдруг кому пригодиться):

1) перед сном произвел перепросмотр наиболее эмоциональных моментов за последние несколько дней. Сил заметно прибавилось.

2) тогда же вспомнил состояние, в котором находишься в ОС (там есть некоторая отличительная четкость вокруг головы), надо максимально

точно его вспомнить и почувствовать, попавши в это состояние надо заставить себя осознаться - приблизительно таким же способом, каким Vigo птичками управлял. Состояние нужно для того, чтоб установка на осознанность, проведенная из этого состояния из сна доступна, и вспоминается гораздо проще, чем просто из реала. Во время проведения установки нельзя терять состояние Оса.

3) проведя такую подготовку полез в дверь, поток...

---

**serg**

>> 2004-08-06, 18:01:17

Woody, мне выйти в состояние "отличительной четкости вокруг головы" мешает гул самого потока, причем я это состояние помню, тянусь к нему, тянусь - и нихрена не получается... Кто знает, что надо сделать, чтобы поток помогал в это состояние выйти, а не мешал? Потому что как только в поток вхожу - накрывает полностью, не то, что осознаться - я себя слышать перестаю...

---

**ку**

>> 2004-08-06, 18:09:15

Serg, ку думает, что это не поток мешает, а замороченность собственная, хотя бы на этом же потоке. Расслабиться нужно, успокоиться, уравновеситься...

---

**serg**

>> 2004-08-06, 18:09:19

Vigo, здесь ты не работу с намерением описываешь. У тебя есть некий "ключ", которым ты и чудотворишь, пытаешься объяснить себе и другим, почему у тебя это (иногда! :) ) получается; ты начинаешь наворачивать всю эту кучу объяснений... Но дело не в намерении, а в использовании "ключа". А еще есть такая хрень, как кармические ограничения, наложенные на условия пребывания человека здесь им же самим перед этим конкретным воплощением... Как это хакнуть - вот вопрос вопросов... А без этого хака все остальное так и закончится мелкими фокусами...

---

**odiseychik**

>> 2004-08-06, 19:32:03

Отчёт.

Летать опять получалось исключительно в полусне. Однако перед просыпанием был очередной прикол. Приснилась мантра, и я её пытался записать в сновиденный блокнотик. Раза три пытался, мантру едва не забыл, потом осознал, что пытаюсь её записать, не просыпаясь. А писать

для меня в сновидении весьма затруднительно. Проснулся, быстренько записал. Следующей ночью попробую её поюзать.

---

## **woody**

>> 2004-08-06, 23:22:25

Serg, ку дело говорит, не надо ассоциировать этот поток с водным потоком. если тебе так уж необходимо привязать его к чему-то визуальному, выбери что-нибудь не столь отвлекающее, например, поток неярко белого света - он как минимум шуметь не будет ;) Можно попробовать воспринимать его как-то вообще без визуализации, как ощущение.

---

## Задание 4

### Ravenna

>> 2004-08-06, 19:09:54

ОЖ

Люди, которые начинают заниматься контролируемыми сновидениями, часто отмечают убыль осознания и постепенное сокращение ОСов. Одной из многих причин, но наиболее серьезной, являются две болезни сновидящих. Первая присуща всем практикам развития второго внимания. Поговорим о ней. Китайцы называют ее недугом Чан. Она возникает тогда, когда человек входит в процесс сновидения (то есть, становится субъектом некоторой программы сознания) и затем разрушает этот процесс для перехвата контроля на сновидением. Аналогом является буддистское созерцание потока мыслей: внедрение мысли-вируса (Кто наблюдает поток? Кто видит образы мыслей? Кто...? Кто...? Кто...). Поток мыслей разрушается, и адепт переходит к источнику – к уму. Буддисты отмечают, что данная практика сопровождается разрушением зубов и костных тканей. Чтобы лечить такую болезнь, люди знания применяют особые лекарственные препараты и медитативные методы «тонкого сомнения». Но вернемся к болезни Чан.

Все вы испытывали восторг при осознании себя во сне. Огромное восхищенное удивление и потрясение. При выходе из мощного ОС нам хочется танцевать, выражать благодарности богам или каким-то людям. Поток мыслей и слов затопляет нас девятым валом. Это признак инфекции. Когда мы работаем с программами сознания (особенно, когда мы модифицируем их, как в случае перехвата контроля над сновидением), нам следует бороться с концентрацией на себе. Грубо говоря, при перехвате контроля вы не должны объявляться – давать о себе информацию всплесками эмоций, фиксацией на «я» и описях разума. Что делают буддисты? Они вводят сомнение и глушат эйфорию нового энергетического состояния. Даже уходя в нирвану, они сомневаются – а может я еще вернусь, чтобы помочь всем существам Земли... а может я стану бодхисаттвой и откажусь от вечности... Нечто подобное нужно делать нам, гася восторги и, главное, не позволяя разуму перенести свои описи в состояние контролируемого сновидения. Эти описи создадут конфликт – тонкие несоответствия, которые с каждым разом будут затруднять моменты осознания и расходовать уйму сил на их согласование. Постепенно сновидящие начинают понимать, что частота осознанок уменьшается, что им все труднее и труднее добиваться контроля во сне. Эта болезнь очень заметна при таких интенсивных сессиях, какую сейчас проводим мы. Конечно, кто-то винит в этом интенсивный расход сил (для контролируемых сновидений необходимы силы – так сказал КК). Однако многие проблемы, связанные с нарушением сна (бессонницы, речь во время сна, появление бредовых петель), возникают из-за болезни Чан. Кроме всего прочего она разрушает печень. Все серьезные сновидящие, так или иначе, страдали болезнями печени. Я научу вас нескольким

методам лечения этой не совсем физической болезни. Первый из них основан на «мягком» очищении печени с помощью отваров чебреца или льняного семени. Последнее, как оказалось, неплохо стимулирует центр второго внимания.

## Целебные процедуры

Это задание только косвенно связано со сновидениями. Введите в ежедневный рацион на период нашего практикума зеленый чай, мед и витамин В-1. Вы можете изменить этот набор на какие-то вариации. Например, черный чай с молоком. Или вместо меда используйте сгущенку. Но витамин В1 необходим для активации процессов мозга, отвечающих за тонкие механизмы визуализации и концентрации внимания.

### Чайная церемония

Из приобретенных вами продуктов и предметов создайте чайную церемонию. Рациональный ум будет говорить вам, что это пустая трата времени. Но поверьте, «пустая трата» 20-30 минут в день поможет вам ослабить и даже преодолеть болезнь Чан. Потерявшие свои «СНЫ», снова обретут их. Новички не получают препятствий на пути. Главное, направить ритуал на конкретную цель. Выполняя его, вы знаете, что делаете это для собственного исцеления. Для исцеления тех тонких малоизученных недугов, которые человек приобретает во время развития внимания. Штангисты могут перекачаться. Прыгуны могут растянуть сухожилие. Сновидящие могут заразиться болезнью Чан. Более детальную информацию вы найдете о ней в уважаемых трактатах о медитации, раджа-йоге и созерцательных практиках.

Ритуал чаепития, вознамеренный на исцеление сознания, отлично помогает сновидящим и дает заметные результаты в течение месяца. Не вводите в ритуал каких-то «особых» условий. Я провожу его тогда, когда хочу, при любых обстоятельствах и при любом окружении. Если кого-то удивляют мои действия, пусть они сами проводят их согласование с устоявшимся мироописанием. Постарайтесь выработать такое же отношение к ритуалу. Он нужен вам, вы выполняете его, и вам нет дела до комплексов других людей.

### Льняной отвар

Кроме ритуала, я советую вам опробовать льняной отвар. Кипятите воду, бросаете туда горсть семян, варите их три-четыре минуты, остужаете отвар и, не процеживая (вместе с семенами), пьете каждые два часа по 50-75 миллилитров. На ночь делаете перерыв, чтобы полноценно отдохнуть и заняться практикой сновидений. Отвар немного слабит. На работу можете брать термос. Срок процедуры – 3 дня. Частота процедуры – раз в 3-6 месяцев. Вредных побочных эффектов до сих пор не замечалось. Процедура очищает печень и стимулирует центр второго внимания.

Суть четвертого задания в том, чтобы побудить вас заняться



лечением болезни Чан. КК писал, что тело должно пропитаться вторым вниманием. Но вместе с этим оно пропитывается «тонким» недугом, как его называют буддисты. Почитайте на кастанедовских сайтах о том, как умерла Ла Горда. Ее гибель была кульминацией болезни. Гурджиив, Кастанеда, Ошо, Рамакришна – у всех была разрушена печень. Если вы хотите практиковать контролируемые сновидения и сохранять свое тело в здоровом состоянии, начните целебные процедуры. Ритуал чаепития мы перенимаем у японцев. Процедуру с льняным отваром проверили на себе и оценили хакеры сновидений. На использовании зеленого чая и витамина В1 настаивают сайентологи. Мы можем по-разному относиться к Хаббарду или Судзуки, но брать от них лучшее не зазорно. Прошу вас отнестись к 4-му заданию серьезно.

### Медитация с «сомнением»

И, наконец, пару слов о медитации с «сомнением». Наша восторженность после экстраординарных вызывается переходом на другую шину восприятия – другая скорость, другая «битность» пропускной способности. Разум ликует и наслаждается поставляемыми объемами информации. В такие мгновения вы должны абстрагироваться до уровня процессов. Не «Ах как здорово! Как много я могу!», а спокойное созерцание процесса – разум пытается воспользоваться новой возможностью и присвоить себе канал, открытый вашим восприятием. Если он воспользуется полученной возможностью, вы будете восторгаться и чудить, по сути выполняя регламентированные разумом действия. Ни о каком контроле не будет и речи. С другой стороны, нашей задачей является отмежевание от стандартных программ разума. Нам необходим контроль, и мы рассматриваем разум как фаервол с дурной настройкой правил. Мало того, что он срезает нам 99% трафика, так еще и пытается подчинить себе наше сознание. Конечно, аналогия слаба, но вы можете найти для себя более подходящее описание процесса. Главное, не допустить внедрения старых правил разума в новые области, открытые нашим восприятием. В будущем мы, возможно, разовьем некоторые аспекты этой темы.

Срок для задания – 3 дня. 10 августа вы получите 5-е задание, после которого мы проведем небольшой брифинг и обсудим надобность или ненадобность продолжения этого интерактивного практикума по сновидениям.

---

### woody

>> 2004-08-06, 23:34:59

50 мл - четверть граненого стакана.

Если принять за день ~ 14 часов получаем  $14/2 \cdot (\text{от } 50 \text{ до } 75) = \text{от } 350 \text{ до } 525 \text{ мл}$  - от 1/3 до 1/2 литра - объём воды для кипячения. У меня на пачке с семенами написано, что разводить 1 к 30 => горсть ~ 10-20 грамм, они легкие и объем будет нормальный.

Идеальная точность особого значения не имеет, насколько я понимаю.

---

## Vigo

>> 2004-08-07, 00:34:31

Serg, я описываю именно работу с намерением. А скорее даже описываю механизм действия правильного намерения. Просто вижу, что это работает и все лучше понимаю всю эту механику. Чистое намерение - это просто вопрос выбора. Никакой борьбы, просто берешь то, что тебе нужно. Вспомни, как маги описывают свое умение влиять на реал - они обычно говорят, что не знают, как это делают. Их связь с Духом уже настолько прочна и чиста, что им не надо "намереваться" - достаточно просто пожелать, СДЕЛАТЬ ВЫБОР, и реал тут же его отработывает. Что касается кармических ограничений, о которых ты пишешь, то в моей таблице мироописания их нет. :))

---

## Vigo

>> 2004-08-07, 00:35:09

М-да, объяснения Равенны многое прояснили. Теперь я понимаю, почему на протяжении последних лет моя способность сновидеть неуклонно падала. Хотя сами ОСы у меня обычно очень четкие - я знаю, что сплю, знаю, где именно сплю. Сознание работает ничуть не хуже, чем в реале, а то и лучше. Я не втянут в сон, полностью контролирую его и могу проводить любые эксперименты. Последние месяцы меня вообще удивляли - энергии больше, чем когда бы то ни было, а добраться до ОСов получается пару раз в месяц, не чаще. Что касается эмоций - да, их всегда хватает. И во сне радуешься, когда осознаешься. И утром, когда проснешься. Выходит, эти эмоции надо гасить. Как именно, я пока толком не разобрался - очевидно, надо направлять внимание на что-то другое. Но разберемся, да и Равенна, надеюсь, продолжит практикум после пятого задания и прояснит все эти моменты. Но даже за то, что она рассказала о первой болезни сновидящих, хочу сказать ей большое спасибо. Еще бы узнать о второй... :))

---

## serg

>> 2004-08-07, 09:58:11

Vigo, у тебя нет кармических ограничений? Это круто! :) Сколько ты можешь выиграть в лотерею? Максимум? Ты попробуй и сразу их увидишь ; -)

---

## serp

>> 2004-08-07, 10:38:08

1. тело - это уже кармические ограничения...

2. при наборе праны сдувается кармическая пыль, это одна из целей медитации...

3. при концентрации на аджна чакре легче управлять эмоциями. Если она станет доминирующей, вы будете хозяевами эмоций.

---

## **Irina**

>> 2004-08-07, 11:05:13

Вчерашнее сообщение Равенны несколько охладило буйную голову и я заразилась сомнениями. Сомнения о том, не являются ли мои "достижения" своеобразной компенсацией подсознания? (очень захотелось взлететь - на, вот, полетай). Решила, однако, пусть всё будет, как есть. Если что новое случится - как-нибудь распознаю, а так буду нейтральным наблюдателем себя.

Итак, продолжаю работать. Приступила к ритуалу. Утром отказалась от привычной чашки кофе (вообще можно ли кофе при таких процедурах?) и выпила зелёного чаю с мёдом. Заварила семя на глаз. Получилась ровно новая чашка. Тютель в тютель. Ещё не пила.

Сны - не о чем писать.

---

## **serg**

>> 2004-08-07, 14:02:42

Хотелось бы получать ТОЧНЫЕ инструкции или инструкции с допиской - "на ваше усмотрение", а в нынешнем виде эти "инструкции" выглядят несколько странно... Вы не находите? Или может это какой-то тест? Я не думаю, что то, что Равенна называет своими заданиями до такой степени не важно по содержанию, как это выглядит, когда читаешь и видишь, что они неполны - если они неважны - зачем их писать? Если важны - почему не писать их точно и подробно? И я не верю в то, что ТОЧНОСТЬ действия (безупречность?) не является качеством, обязательным для Хакера Сновидений - без этой точности вряд ли получится выжить... Так что это, как вы думаете?

---

## **Sunbars**

>> 2004-08-07, 14:53:31

Serg, если что-то непонятно - спрашивай здесь, тот, кто знает - объяснит. Лично для меня инструкции Равенны понятны и даже более чем. Возможно ещё дело в том, что нельзя говорить ТОЧНО об АБСТРАКТНОМ, т.к. каждый намеривает это абстрактное на себя и подстраивает его под себя. Где ты видишь неточность? Если тебя волнует вопрос с дозировкой - по поводу льна woody уже ответил, или можешь обратиться к инфе Хакеров - там, насколько я помню, 3 чайные ложки (без верха) семян на 2 стакана воды.

Витамины можешь принимать как в инструкции к ним. Мёд - вместе

с зелёным чаем, а если совпадает со временем приёма витаминов - то и с витаминами.

Про чайную церемонию можно в сети найти без проблем. Суть задания, как вижу её я, - минимизировать энергетические (эмоциональные) всплески в ОС-ах и после них (да и вообще). Т.е. фактически стать в каком-то смысле невидимым для программы, отлавливающей таких "пробудившихся", как мы. Начать бороться с болезнью Чан.

---

## [WC]Killer

>> 2004-08-07, 15:27:08

Я тупой! Объясните мне: сколько меда есть, сколько чаю (зеленого) пить, сколько витаминки б1. Все это надо смешать или по отдельности? И вообще ничего не понял кроме того, что со льна обсеретца можно.

И еще. А если у меня термоса нет? Холодный отвар из фляги кушать можно?

---

## МАСЯНЯ

>> 2004-08-07, 16:07:15

Killer, serg, не горячитесь. Я думаю, Равенна хотела указать вам на проблему, показать возможное решение и оставить задачу вам. Не точный рецепт для подслеповатых бабушек: "по две ложки зелья и ложки не глотать", а материал для исследования. Делать ать-два гораздо проще, но полезнее личное участие. К примеру, я попыталась найти что-то о болезни Чан, и получила ссылку на книгу "Секреты китайской медитации". В русском варианте этой книги нет. В английской транскрипции "Secrets of Chinese Meditation" дают ссылки на автора Charles Luk (Lu KuanYu). Что касается ритуала, то, насколько я видела чайные церемонии, чай там пьют из маленьких чашек и мед поедает почти символически. Ребята, если вас раздражает Равенна, у вас будет случай выступить против дальнейшего продолжения практикума. Но я считаю, что мы не должны указывать ведущему, как нас вести. Если вы лучше знаете, как вести, просто заявите об этом и сделайте попытку ведения других людей. Это будет честнее, чем упрекать Равенну в отсутствии безупречности. Хотя бы потому, что для такой оценки вы должны быть экспертами безупречности. А впрочем, ваше дело.

---

## Vigo

>> 2004-08-07, 19:26:02

Насчет задания Равенны: по-моему, все предельно ясно. Мы подставлялись в ОСах, бурно реагируя на происходящее с нами. Нам указали на это, рассказали, как можно исправить ошибку. Понятны принципы, основные подходы - все остальное каждый может и должен

подогнать под себя. Я уже пришел к выводу - а скорее, почувствовал на уровне тела - что для исцеления от болезни Чан подходит не только чайная церемония, но и многое другое. Скажем, когда я работаю, на столе у меня всегда стоит стакан с водой. Можно просто пить воду. А можно добавить к этому процессу намерение исцеления (что я и сделал). Теперь каждый раз, когда я отхлебываю глоток воды, я вспоминаю об исцелении от болезни Чан. Суть ведь не в чае, меде или сгущенке, а в нашем намерении.

---

## **Дила**

>> 2004-08-07, 19:34:32

А разве это обязательное условие: строгое исполнение чайной церемонии по каким-нить классическим канонам? Я делаю свою (как получится :)) без ВД по мере возможностей.

---

## **Саяетана**

>> 2004-08-07, 19:52:53

Здорово, я даже не думала об этом раньше - о болезни Чан... - но она объясняет многое.

Я не думаю, что есть какая-то строгость в выполнении ритуалов - главное намерение.

---

## **Саяетана**

>> 2004-08-07, 20:16:56

И откуда вообще агрессия взялась? Где настроение исследователя?

Точность действия не равно безупречность. Люди пили аспирин тоннами в дозировках, по крайней мере раза в два превышающими норму. Потому что безупречно следовали инструкции и форме выпуска лекарства. О последствиях говорить здесь не буду.

Нужно иметь знания и... чистую связь со своим сердцем.

Я почувствовала очень ясно в себе то, чего быть не должно - фиксированность разумом и болезнь Чан, и мое же тело мне подскажет, сколько семян есть и чая пить - тем более, что Равенна дала достаточно информации. Да, Виго прав - можно и воду пить - главное воплотить намерение в действии.

Когда тебя кто-то ведет, ему нужно доверять. Надеюсь, никто не интерпретирует это как слепое следование словам. Нужно доверять своему сердцу. Да, инструкции не четкие и не полные - нужно быть исследователем себя и всей доступной инфы - и так найдешь те ответы, которые подходят именно тебе. Иначе серьезно можно прописаться в туалете :) - и то, только в том случае, если ты глух и слеп по отношению к телу.

---

**ку**

>> 2004-08-07, 20:19:53

Ку отчётец сбацал. Небольшой.

Отвар из льняных семян ку начал употреблять сразу после получения 4-го задания. Отвар, по мнению ку, гадость жуткая.. фю... :-/ Думаю, поедание клейстера было бы более приятным... Сначала было подумал об альтернативном методе приёма. Растолочь семена в ступке, и слопать. Но отказался впоследствии от этой идеи, так как и консистенция играет свою роль. Решил потерпеть, благо недолго.

Чайная церемония очень помогает. Главное помедленнее всё делать, и с сурьёзным таким видом... :{ А после посидеть немного в тишине.

Дааа.

---

**медик**

>> 2004-08-07, 20:41:10

[WC]Killer

Льняное семя может вызывать такие побочные эффекты как понос, тошнота, хронические запоры и слабость...

Признаки гипервитаминоза витамина B1:

Передозировка витамина B1 повышает активность ацетилхолина, играющего важную роль в патогенезе аллергии. Возможны аллергические реакции (кожный зуд, крапивница, отек Квинке). Аллергические реакции чаще развиваются у женщин в климактерии и лиц, страдающих алкоголизмом. Чрезмерные дозы витамина B1 может привести к дискоординации ферментных систем печени и ее жировой дистрофии, нарушению функции почек.

[“Осторожно пищевые добавки”]

---

**Alex**

>> 2004-08-07, 23:46:44

Коль уж церемония - так она церемонией и должна быть, а не обычным чаепитием. Я, например, по жизни чай пью постоянно, крепкий, по несколько раз в день, правда, чаще черный, иногда - зеленый, и почти никогда - кофе. Но именно это чаепитие нужно сделать ритуальным, как я понял. Пить чай не из обычной чашки, а из “магической пиалы”, с дюже сурьёзным видом, как написал Ку, осознанно, с намерением, что каждый глоток исцеляет тебя от болезни Чан. Ввести какие-то ритуальные действия, по типу как когда предмет в сновидение проносили. Не обязательно чашку крутить вправо-влево, хоть на голову ставь ее - кто во что горазд. Главное, чтобы ритуальные действия были не-стандартные, необычные - то же не-делание получается.

---

## Vigo

>> 2004-08-08, 00:15:17

Могу ошибаться, но есть вероятность, что болезнь Чан имеет прямое отношение к Чань-буддизму, он же Дзен-буддизм в японской транскрипции. Если это так (???), то можно поискать что-нить в соответствующей литературе.

---

## woody

>> 2004-08-08, 00:53:18

Есть мысль, что указания, как и предыдущие, в достаточно большой степени - ориентир (никто же не говорил где и когда себя надо осознать, и с какой площадки взлетать). Было бы логично спросить у своего тела - сколько чего ему надо, и оно вам ответит с радостью. Если боитесь передознаться пейте/ешьте по чуть-чуть. Отнеситесь к этому как к сновидению - на тех же ощущениях как должно и не должно быть - вы ведь именно этому и хотите научиться.

---

## Nikol“

>> 2004-08-08, 07:38:47

проконсультировалась у фармацевтов - сказали, препарат, содержащий витамины группы В - называется ПЕНТОВИТ. Содержит В1, В6, В12 - продается в аптеках. Пластинка из 50 таблеток стоит 18 рублей. А вот в ампулах- его не пьют, тока внутримышечно.

---

## Irina

>> 2004-08-08, 10:39:02

Я принимаю как раз Пентовит 2 раза в день, утром и вечером. Взяла минимальную дозу (на упаковке написано: по 2-4 таблетки 3 раза в день). Наверное, для магических целей достаточно. Попробовала льняное семя. Тоже минимум. Небольшую чашку отвара в течение дня. Немного отбивает аппетит, но это и хорошо. Второй раз пила утром зелёный чай вместо кофе. Для меня отказ от старой привычки - уже ритуал. (Причём, не без борьбы: были мысли: не выпью кофе - работать не смогу, буду как дохлая курица. Но что-то сработало и я всё-таки выпила чаю).

Видела в полусне свою руку и открывала (закрывала) какие-то двери.

Думаю, что эффект практика даёт (в моём отношении - минимальный, но и это хорошо).

---

## МАСЯНЯ

>> 2004-08-08, 10:45:12

Сообщение Равенны о болезни Чан вызвало у нагвалистов панику. Но не стоит относиться к этой болезни как к СПИДу или сифилису. Скорее, ее можно сравнить с ожирением. Неусвоенные элементы второго внимания отлагаются в теле. Что-то типа того. Равенна предложила нам делать зарядку и поддерживать форму. Вот и все. Каждый человек, решивший серьезно заниматься сновидениями, должен знать, что, выполняя "упражнения сознания", можно "перекачаться". Относитесь к такой возможности адекватно.

Когда я смотрю на детский сад нагвалистов, мне даже жалко становится этих заблудших овечек. Пастух ушел, кругом волки, они мечутся и блеют... Бедненькие, успокойтесь. Мы с Равенной не хотим вам зла. Ну какая вам будет польза, если я "сдохну"? Как бы этого Темусу ни хотелось, воспринимайте меня как союзницу. Мы с вами имеем одни и те же интересы, но, возможно, разные взгляды на некоторые аспекты кастанедства. Это не должно нас разъединять. Конечно, вам трудно принять, что кто-то может противоречить "Рукнаме" вашего учителя. Однако знание многогранно. Вот бы вам это понять.

---

## serp

>> 2004-08-08, 14:37:30

Вот нашел чего-то по болезням медитации...

<http://tm-sekta.narod.ru/meditation2.htm>:

*В. Богданович сообщает, что частое отключение в процессе медитаций левого полушария головного мозга может привести к развитию так называемой "дзен-болезни," которая сопровождается потерей восприятия предметов, явлений окружающего мира, речи, и могут наступить необратимые изменения в самоидентификации личности. Он также отмечает, что неправильное руководство со стороны наставника-гуру может привести к тяжелому душевному расстройству его ученика и появлению еще одного "счастливого идиота." Ссылаясь на Тибетскую "Книгу мертвых," В. Богданович считает, что во время медитации (с его точки зрения, при "разрыве полевой структуры") к медитирующему человеку может устремиться некая полевая структура (читай: бес!) и вселиться в его сознание. Такое состояние он называет подселением или "одержанием." Внешне это выглядит как психическая болезнь. Но нам-то, христианам, это заболевание давным-давно известно как одержимость. Бесчисленное множество примеров одержимости, а также ее исцеления, приводится в житиях наших святых, множество их и в повседневной жизненной практике Православной Церкви/*

Ну насчет подселения в медитации... Это как-же надо медитировать?  
:)))

---



## **МАСЯНЯ**

>> 2004-08-08, 15:50:51

Наверное, речь идет об идаме. Или как там правильно. О выделенной части сознания, которую человек наделяет "не своими" качествами. При последующем объединении своей и не своей частей происходят феномены "одержимости".

---

## **serp**

>> 2004-08-08, 16:15:04

Наверно да... Если не наложена программа на сохранение своих качеств при входе в образ или умышленно желание слиться с чем-либо (Абсолют не в счет, т.к. еще больше расширяет глубину сознания, а не видоизменяет его), хотя если за Абсолют принимается какая-то форма (мурти и т.д., и тысяча мудрецов в течение тысяч лет спорят и не могут прийти к выводу, является ли она абсолютной :-))), вполне может быть... Но мне кажется, что все древние (медитативные) божества скорее имеют эгрегорную цель, нежели подселение. И в общем надо ухитриться так "выделить" сознание...

---

## **Vigo**

>> 2004-08-08, 18:24:37

Я пью "Декамевит" дважды в день, в каждой таблетке по 0,02г. тиамин (данные с упаковки). Отметил одно явное изменение: стал гораздо быстрее засыпать. Такое ощущение, что стоит только коснуться головой подушки, как в сознание тут же начинают вползать сновиденные картинки. Да и сам сон стал гораздо крепче.

Чайную церемонию провожу три раза в день - то бишь ввел ее в контекст завтрака, обеда и ужина. Каких-то изысков с поворачиваниями кружек не делаю, просто концентрируюсь на самом процессе чаепития с установкой на лечение. Короче, просто привнес в этот процесс больше осознания. Чувствую, что все делаю верно. Отвар семян льна стал пить сегодня. На четыре стакана воды взял шесть чайных ложек семян. Отвар получился довольно жиденький, завтра количество воды уменьшу в два раза. Проще пить кисель, чем вливать в себя лишнюю воду :))

Масяня, твоё сравнение болезни Чан с ожирением мне нравится. А то действительно, сразу СПИД, СПИД...:))

---

## **Дила**

>> 2004-08-08, 18:38:12

По поводу недуга Чан - не нашла ничего, но: предупрежден, значит вооружен. Кроме того, если на моем любимом пути присутствует инвалидность по Чану :))), ну что ж, перенесем и реабилитируемся.

Насчет Ла Горды только то, что она умерла от аневризмы и ... фсё. Что до того, что творят нахуахлисты - может это и есть проявление второй болезни, которая подстерегает некоторых сновидящих с известного нам сайта, о чем упоминала Равенна? Ну, там, деградация личности, или еще что. Так чего от убогих ждать-то?!

А ввести в реал чайный ритуал - это и вправду круто.

---

**ку**

>> 2004-08-08, 19:38:34

По ла Горде:

*4 июля 1985 - Ла Горда якобы умерла от аневризмы мозга во владении Кастанеды и "ведьм" в Вествуде. [В декабре 1995 на воскресном семинаре Кастанеда назвал дату: 4 июля.] Кастанеда, Тайш и Флоринда позже говорили, что ла Горда умерла от "чувства собственной важности". В 1993 г., выступая в Rim Institute, они объяснили, что ла Горда "устала ждать Карлоса и попыталась уйти в другой мир самостоятельно. В результате она умерла, и мы похоронили ее." Участник одного из первых семинаров сообщил, что Флоринда рассказывала, как ла Горда схватила ее за руку и не отпускала на семинар, умоляя "уйти" вместе с ней. "Тайша велела ла Горде "поменять каналы". Она даже ударила ее в ухо, но ла Горда замкнулась в себе." Сам Кастанеда винил себя за то, что не заметил у ла Горды фиксации на эго.*

и ещё:

*Дж. Стокер вспоминает, как Флоринда, описывая смерть ла Горды, утверждали, что у них действительно хватало энергии, чтобы присоединиться к партии дон Хуана. Ла Горда схватила ее и Тайшу за руки, чтобы создать энергетическую цепь и "отправиться в полет". Но "ведьмы" вырвались. Ла Горда совершила самостоятельную попытку и не учла, что борьба ослабила ее. Она на их глазах превратилась в старуху.*

---

**Iva**

>> 2004-08-08, 21:33:46

Меня часто спрашивают, сколько нужно добавить соли в фарш для котлет. Я всегда отвечаю - по вкусу :) Это для тех, кому нужны точные инструкции :) Здесь уже прозвучало - прислушайтесь к себе. И начните с того, что пишут в инструкциях к используемым нами семенам льна, витамину, чаю... А дальше - побольше внимания к себе и своим ощущениям. Наше тело не такое уж и тупое, если его правильно слушать и спрашивать. Впрочем, это мое личное мнение и опыт.

Что касается предостережений, столь любезно тут выложенных, то... Не мешало бы еще рассказать, когда возникает, например, гипервитаминоз. Это же сколько времени и в каких количествах нужно эти витамины трескать? :) Впрочем, есть такая поговорка - накажи дураку богу молится, так он лоб разобьет :)

---

## Petri

>> 2004-08-08, 21:51:12

Ку, ты спрашиваешь, что это за "дан-тянь" такой?? Ну, я может чего и не так сказала. Это я пыталась выполнить технику, про которую прочитала в сновиденной рассылке. Там одна ладошка кладется на другую и вращаешь ими по часовой стрелке вокруг энергетического центра, который ниже пупка. Этот центр кажись и называется нижний дантянь. Но у меня это ощущение больше не появлялось.

С осознанием пока туго. Приснился сон, похожий на сон Трампа. Только у меня не меню было, а как бы в формате этого форума – на просторном фоне маленькие буквы. А у меня во сне было просторное летное поле и на нем разворачивались маленькие сюжетики. Был сюжет про то, что я рассказываю друзьям про этот практикум, хотя в реале я им не говорю про него. Потом про то, где все будут встречаться. Потом еще какая-то порнография.

Чашку я купила глиняную китайскую с иероглифами, чай пью зеленый, витамины ем после еды, льняной отвар пью до еды. Вроде бы так правильно.

А с печенкой действительно что-то не так. Я перед этим практикумом месяц пила масло Расторопши. Хорошо тоже помогает.

---

## woody

>> 2004-08-08, 23:02:54

Сны стали беспредельно отвязными. Чайную церемонию привязал к любому чаепитию - что-то типа коротенькой медитации над кружкой. Лен буду заваривать завтра.

---

## Sunbars

>> 2004-08-09, 09:12:50

В субботу был слабенький люцидничек. А вчера получилось третье задание! Взлетать с помощью чистого намерения получалось херово. Точнее сказать, почти не получалось. Помогло движение руками, как описала Равенна - как в прыжке. Эмоций - почти ноль, ощущения в теле очень тонкие, почти неуловимые. Когда удавалось поймать это ощущение вместе с движением руками - получалось взлетать легко и очень высоко, когда не получалось - взлеталось намного хуже, плюс приходилось прилагать намного больше усилий.

Когда взлетал, заметил два разных типа цветов (растений). Один больше похож на белый вереск, а второй - на орхидею. Стало очень интересно, различаются ли они по запаху. Оказалось, что различаются! :) Кусты начинались на высоте около 3-х метров, поэтому, чтобы понюхать каждый - приходилось подлетать. Только всё дело в том, что я ХОТЕЛ, чтобы запах у растений был разный, может это немного подпортило эксперимент.

---

## **Nikol“**

>> 2004-08-09, 09:19:10

А у меня вообще ничего не получается...

На днях во сне у меня из горла тянулись какие-то жгуты, (штуки 4) я их ножницами отрезала, а перед этим подумала – интересно, а больно будет??? Я же во сне...

---

## **Sunbars**

>> 2004-08-09, 09:58:50

Отвар пил в среднем каждые 2,5-3 часа, не считая ночи. В субботу друг звонил, на пиво звал - пришлось отказаться.

Витамины скоро закончатся - надо будет новые покупать.

---

## **Tramp**

>> 2004-08-09, 10:10:34

ОЖ

Пью лекарства как доктор прописал.

Сны запоминаются лучше, но это наверное от того что перестал их пытаться запоминать.

Из интересных эффектов стоит отметить непроизвольную концентрацию внимания на животе с появлением новых ощущений (слабительный эффект здесь ни при чем :))

---

## **Black Fox**

>> 2004-08-09, 10:20:51

Все принимаю как прописано. Отвар каждые два часа. Чай с медом - по настроению. Сегодня сновидеть не получалось. Но будем стараться.

---

## **Cayetana**

>> 2004-08-09, 11:16:12

Я тоже сегодня взлетела. По дому могла летать свободно, инициировав полет просто вытягивая руки. А потом, когда оказалась на улице, не могла взлететь, но потом и это получилось. Я вспомнила во сне один сон из детства - когда меня учили так летать.

---

## **backbone**

>> 2004-08-09, 11:39:59

Отвар пью третий день. Завариваю от души. Чай зеленый пью

постоянно, теперь из ритуальной кружки.

Вчера перед засыпанием представил поток как нечто несущее вверх, какие-то новые ощущения, что закрутило и понесло вверх, были отмечены некоторое время, потом прекратились.

Запомнил два неосознанных сна. В первом вишу на высоте пару метров. Не осознался ни до, ни во время полета, но уже прогресс. Во втором лечил меня доктор. Не нравился ему мой череп. Да и у меня во сне ощущения соответствующие. Но я то понимаю, что это я сам себя лечу. С воскресенья неделю назад, как только было объяснение по поводу ОЖ, ввел в ритуал прослушивание на ночь десятой композиции "The Roundabout" с третьего альбома Enigma. (У кого нет, могу выслать 5 мегов mp3).

---

## Vigo

>> 2004-08-09, 11:48:35

Судя по всему, болезнь Чан можно рассматривать как реакцию сисадмина на необдуманные действия хакера. Подставился, тут же получаешь карательный ответ. И еще: у меня есть ощущение, что этот же самый механизм работает и в реале. Воздействуя на события реала намерением, нужно соблюдать те же самые правила - а именно, не подставляться, не выплескивать вовне эмоций. Что касается лечения болезни Чан, то здесь, как я понимаю, подойдут вообще ЛЮБЫЕ неделания. Чайная церемония - как раз одно из таких неделаний.

---

## CreONIX

>> 2004-08-09, 11:59:15

Есть два типа хакеров - "script kiddis" - это те, кто юзает уже готовые программы взлома - эксплойты и руткиты, и хакеры - те, кто знает систему лучше сисадминов и чувствует ее. Взлом чаще всего осуществляется методом "от простого к сложному" - хакер взламывает наиболее незащищенную систему и постепенно накапливает "плацдарм" для взлома более защищенных систем. Кому надо - могу расписать, что да как подробнее - как-никак знаком с этим не по рассказам... ;) cre0nix@yandex.ru

---

## backbone

>> 2004-08-09, 12:09:49

Vigo, скорее всего подойдет любой ритуал, который ты связываешь с намерением, что в будущем ты сновидящий, не подверженный болезни Чан.

---

## Petri

>> 2004-08-09, 12:51:23

Ку, ты что-то обнаружил, а что - не говоришь, просто заинтриговал. Но я подумаю на эту тему и тоже кое-что поделаю, например, макроскопическую орбиту, а то у меня кашель появился, это признак сердца. Когда сильно визуализацией увлекаешься, то, видимо, энергия там застревает, а с помощью макр. орбиты ее можно упорядочить. Может, в ходе этого и догадаюсь, о чем ты говоришь, если конечно сам не скажешь.

Tramp, мы с тобой где-то разошлись. В животе ничего не чувствую, сны совсем не запоминаю.

Black Fox, ты что-то про низшие программы говоришь, а у меня злость когда появляется, так я на печень грешу, чего-то ей не нравится в моем образе жизни. Обычно так и оказывается.

И еще мне кажется, что болезнь Чан захватила мои занятия перепросмотром, что-то в них не так, что-то все время контроль перехватывает и я вместо перепросмотра какой-то фигней занимаюсь, только время зря трачу.

---

## backbone

>> 2004-08-09, 12:53:20

Чайная церемония с намерением подходит лучше, чем другие произвольно выбранные ритуалы, так как она уже связана с коллективным намерением магов, в частности ХС.

Ну в общем, сисадмин уже обучен, что кто ведет себя безупречно и чаек попивает с правильным намерением, того не трогать. А лохам, которые чай не пьют, по ОСам с поросычьим визгом носятся, вот тем-то и не поздоровится.

---

## woody

>> 2004-08-09, 13:24:02

Backbone, мое личное мнение, что все так, но немного с другим акцентом. Что-то типа "те, кто правильно чай пьет, знает, как избегать неприятностей с сисадмином, и тот его не трогает". Но это только мое мнение/подозрение, толком обосновать я его не могу.

Я тут такую штуку заметил - когда с чаем устраиваешь медитацию "сомнения", начинает потихоньку разрушаться уверенность как в сновидении, так и в реальности. Т.е. в нее перестаешь \_верить\_, и начинаешь смотреть глазами, что и где ;) разум остается без списков и Чан негде прогрессировать;)

---

## **Black Fox**

>> 2004-08-09, 14:36:33

Когда-то занимался накоплением энергии, накапливал просто туеву хучу, но не без последствий. Проблема в том, что накопить-то энергию легко, а вот удержать над ней контроль, когда ее много куда сложнее. И вот заметил, а потом уже где-то прочитал, что энергетически подпитываются в первую очередь низшие программы подсознания - гнев, злость, гордыня (надо признать офигенная гордыня - просто космическая получается при таком раскладе)... Отсюда-то и путь воина, которому ДХ обучал КК или хотя бы мало мальски элементарная дисциплина - чтобы изжить низшие программы или по крайней мере просветлить их.

---

## **backbone**

>> 2004-08-09, 16:31:25

ИМХО. Наказание заблудших овец происходит универсально, через механизм намерения. Обнаружив всплеск эмоциональной активности в неподобающем месте, сисадмин или его хозяин-сознание, в зависимости от ее глубины и продолжительности выставляют намерение на наказание, например через болезнь. Однако, если ты намереваешь себе здоровое сновидческое будущее, да еще подключен к коллективному намерению через ритуал чаепития, то происходит столкновение намерений. Ситуация - нашла коса на камень. Но если ты нормально шифруешься, то степень твоей вины невелика, и твоего и тем более общего намерения будет достаточно, чтобы с тобой ничего не случилось.

---

## **Cayetana**

>> 2004-08-09, 17:55:48

А у меня злость обычно возникает при проявлении той же чан. Как в практикуме сновидений - перед сном мой разум перехватывал все попытки создать намерение или даже просто взять барьер уверенностью, что я протащу в сон предмет.

Меня еще тогда это удивило - такого я раньше не видела - меня это взбесило. Хмм... бывает, в общем. Взбесило до такой степени, что я не могла уже просто заснуть.

И да, иногда накопленная сила надувает паруса ЧСВ, но мы сразу это замечаем :))

---

## **serg**

>> 2004-08-09, 18:39:49

Vigo, болезнь Чан - это духовный материализм, когда твой УМ стремиться подмять под себя (использовать) ЛЮБЫЕ твои духовные наработки (способности и т.д.)... так что лечение тут простое - контроль

УМА... Ум - не хозяин твой, а слуга... По крайней мере именно такое объяснение болезни Чан я увидел у Равенны. Так что работать над умом и - развивать в себе качество бескорыстия - и никакая умственная болезнь не пристанет :). По поводу отлавливания сновидящих враждебными прогами и всякими разновидностями летунов говорить еще рано - вот Равенна из подполья выйдет - и поспрашиваем :) - а так - чего ж гадать - то! :)

---

## [WC]Killer

>> 2004-08-09, 19:37:07

Я думаю, против разрушений зубов и костей очень поможет Кальций-Актив.

А еще есть вопрос. Тут у меня витаминки в капсулах для уколов - их есть нельзя? А то что-то не могу найти в таблетках ничего хорошего.

---

## woody

>> 2004-08-09, 20:34:41

Backbone, мне кажется все немного проще - если чел выскочил на улицу в мороз -30 только в майке и сланцах, то тот факт, что чел потом "простынет", можно назвать действиями следящего "сисадмина", а можно законами физики и свойствами организма - и то и другое в определенной мере будет правдой - смотря с какой точки зрения. То же самое и в нашем случае - надо бы "отрастить шубу", прежде чем соваться "на мороз". Лично я склонен придерживаться второго варианта (с физикой), мне кажется, там сущностей, необходимых для объяснения поменьше. Конечно же ИМХО ;)

Сегодня пока по городу ходил, в какой-то момент вывалился в состояние сновидения, т.е. как будто я сплю и вижу, что иду по городу. Типа люцидника, только наоборот ;) Потихоньку добрался до состояния ОСа - опять убедился в главной прописной истине - первейший враг - собственные мозги. Самым интересным оказалось, что это состояние можно притянуть через левый глаз в любой момент, только сначала тяжело удержаться, а потом ничего - само поддерживается.

---

## Vigo

>> 2004-08-10, 00:38:48

Backbone, serg, Вуди - думаю, что с чем-то мы разобрались. Согласен, от сисадмина вполне можно отказаться, это перебор. Скорее, это именно действие каких-то законов, о которых мы пока мало что знаем. Но понимание того, как бороться с этой чаньской напастью, теперь вроде есть. А предупрежден - значит, вооружен. :))

---



## Versus

>> 2004-08-10, 01:03:01

От отвара два дня перло конкретно. плюс очень приятная легкость (с каким-то щекочущим ощущением) в желудке или где-то в рядом. А подробные инструкции я бы тоже не стал давать - так больше места для творчества, для получения собственного опыта. В этом смысле мне очень понравились методы нагваля Хулиана, который просто забрасывал учеников в неизвестное и предоставлял возможность выбраться самим.

---

## Nikol“

>> 2004-08-10, 02:09:19

Killer, в капсулах- НИЗЯ! - это для внутримышечного использования, а ежели выпить, то доза настолько мала, что пока она дойдет до нужного места, по дороге разложится :))

Пейте ПЕНТОВИТ- это самый "В-содержащий" препарат.

---

## Verineya

>> 2004-08-10, 10:14:51

Вопреки опасениям оказалось, что зеленый чай с медом вприкуску - это вполне съедобно :)). Витамины - Мульти-табс В-комплекс. Церемонилась на ночь. Чувствовала себя облаком :)

Киллер, купи уже шприц и соверши подвиг.

---

## Дила

>> 2004-08-10, 18:32:17

Никто не в курсе, сколько длится курс лечения недуга Ч? У меня уже хроническая форма :))). А четвертое задание у меня получилось лучше всего, в общем удалось!

---

## woody

>> 2004-08-10, 20:47:05

Дила - я так думаю, "варить до готовности"(с) кулинарные книги ;) )

---

## Дила

>> 2004-08-10, 22:27:10

Woody, варить или заваривать до готовности - значит всю жизнь?

---

## **woody**

>> 2004-08-10, 23:41:03

Дила, насколько я понимаю, процесс - суть устаканивание мозгов. Все зависит от того, насколько ты далеко зайдешь - чем дальше, тем лучше их надо устаканить, чтоб они не причиняли проблем. По мере продвижения наверняка будут вылезать дополнительные мелочи, которые надо будет устаканивать-доваривать. Другая приближенная аналогия - ты же не рассчитываешь помыться раз и навсегда, на всю жизнь вперед. Но и трагедии из этого тоже делать не имеет смысла, вполне возможно, что по мере продвижения выяснится более эффективный способ или отпадет необходимость.

---

## **serg**

>> 2004-08-11, 00:10:12

Выяснится способ... конечно :) - каждый день над собой работать, день пропустишь - за неделю не догонишь. Вот так примерно. Пропустишь еще больше - начнет разносить, по эмоциям сначала, потом еще веселее будет. В общем - чем больше сила - тем более сильным и точным должен быть самоконтроль.

А вот почему каждый раз примерно в это время у меня в мозгах такая щекотка :))) ...ну такая... :))) прям я даже не знаю :))) и эндорфинов всяких выделяется ну очень много :))) - эт так поток пррррактики работает? :)))

---

## **serg**

>> 2004-08-11, 09:25:51

Добавлю к вышеизложенному: тамас - э... некое свойство Мира - и создает эффект торможения всех процессов, инерцию, в общем все т.н. "темные" качества, для преодоления "темных" свойств Мира приходится ПОСТОЯННО прикладывать усилия, иначе очень быстро тебя сносит к минимально-насыщенному энергетическому состоянию... Это такое свойство мира... Его положительное качество - оно дает возможность времени БЫТЬ, а любым процессам - длиться :). Если бы не это - все происходило бы мгновенно, и заканчивалось, не успевая начаться :).

---

## Задание 5

### Ravenna

>> 2004-08-10, 19:14:27

ОЖ

Пятым заданием мы начинаем серию из нескольких упражнений. Они не трудные. Если у кого-то серия не пойдет сначала, то вы легко догоните остальных на последующих заданиях.

### Найти источник странного звука

Осознайтесь во сне от необычного звука. Или, осознавшись во сне, "найдите" странный звук. Критерий "странный" вам подскажет сюжет сновидения. Доверьтесь выбору сновиденного тела. Когда опознаете странный звук, постарайтесь найти его источник. Задание очень легкое. Оно либо пойдет у вас, либо не пойдет. Поэтому срок два дня. 13 августа вы получите 6-е задание.

Как и было обещано, я готова ответить на НЕКОТОРЫЕ из ваших вопросов. Задавайте их в теме по вопросам.

---

### serg

>> 2004-08-11, 09:33:19

Отчет: лег спать около часа ночи, закрыл глаза (не спал еще, точно). Увидел существо, вероятно, женского пола. Находится в пространстве иного по отношению ко мне качества (поэтому законтачить не получилось, я его видел, оно меня нет), по рисунку вибраций - есть такие же в управляющей части Потока Практики, стоит и делает что-то... Ну - зов, не зов... может - Странный Звук? :) - тело отзывалось как на звук. Начал быстрее искать параметры подстройки, чтобы попасть к ней, не успел... - Кто-то из другого пространства ее позвал (не видел кто, вроде - мужчина) и она ушла... вот такой глючок... :)

---

### woody

>> 2004-08-11, 12:04:11

Serg - "а вот почему каждый раз примерно в это время у меня в мозгах такая щекотка:)))" - это у тебя башню отрывает ;) у меня тоже такое бывает - как будто мурашки по мозгам бегают и состояние некоторой эйфории. При этом я заметил, пропадает давление всяких мелких проблем и прочей шелухи - именно из-за этого чувствуется легкость. Есть необоснованное подозрение (или паранойя), что в эти моменты почему-то сваливает персональный летун. Если проводишь от них

регулярную очистку (что-то типа того), то наступает похожее состояние легкости.

---

## woody

>> 2004-08-11, 11:56:35

Перед засыпанием слышал какой-то очень странный звук, не похожий ни на что толком. Но сориентироваться не успел, звук кончился. По тому, что могу вспомнить сейчас - звук кто-то издавал, и он действительно чем-то похож на поток практики, более точно я не вижу. Во сне так и не осознался, в те моменты которые помню ничего необычного не было. Хотя заметил некоторое увеличение осознанности во сне.

---

## Cayetana

>> 2004-08-11, 12:02:48

ОЖ

У меня что-то взрыв сновиденной памяти пошел, но пока вроде приостановился.

Есть набор снов, которые записаны в дневнике, и которые мы помним, а тут вдруг я за какие-то полчаса вспомнила два сна, которые не входили в список - для меня их не существовало, причем так ярко, что мне подумалось, что крыша едет. Сижу спокойно смотрю телевизард, и вдруг такое!! Хаха :)

Мне не совсем понравилось то, что я вспомнила, и то, как я действовала в тех снах. Возможно, это связано с ритуалом очищения - я просто перепросматриваю свои действия и в реале, и, ВИДИМО, в сновидении - оказывается, что то дерьмо, которое в себе видишь, это еще не все :)

Представьте себе сон, где пространство ограничено одним бассейном, ты ЗНАЕШЬ, что кроме этого нет ничего - и от этого осознания становится жутко, но все же ходишь и дуешься от ЧСВ и действуешь по программе важности. О каком сохранении осознания во время смерти или даже просто во втором внимании может идти речь, когда тело вот так попадает в ловушки ЧСВ, даже прекрасно осознавая все.

Но, как не стоит проявлять восторг, так же не стоит зацикливаться на страхе или отвращении - есть дерьмо - хорошо, будем избавляться :)

Сегодня не помню ничего из того, что снилось. Как только открыла глаза, увидела, что моя собака стала зеленой :) Совсем крышу сносит. И еще воздух был каким-то плотным и светящимся. Я только хотела наехать на маму, зачем она бедного пса зеленкой намазала - и тут же поняла, что собака уже нормального цвета :)

Хожу и удивляюсь :)) Смирительная рубашка только мешает - но ничего, и к ней привыкну :) - шучу :)

---

## **woody**

>> 2004-08-11, 12:59:52

Результаты анти-Чанской профилактики - во время "церемонии" отловил момент, когда мозги перестают париться и стал воспроизводить это состояние, когда мозги толком не используются (напр. в транспорте), в результате голова перестала гудеть и греться, которая реально сильно грелась (просто горячая и все, без других спец. эффектов), особенно последнее время.

---

## **backbone**

>> 2004-08-11, 13:11:26

До трех ночи снилось, что будет звук ОЖ, где-то после трех ночи послышался как-бы стук в дверь сзади головы, мгновенно вылетел из сна и проснулся. За дверьми никого, наверное собственный глюк или соседи сверху.

---

## **Дила**

>> 2004-08-11, 15:18:49

Сегодня стараюсь отлавливать себя на всевозможных звуках в реале, возможно сегодня осознаюсь :)

---

## **Iva**

>> 2004-08-11, 16:07:33

Ой, со звуком такая забавная история! Накануне получения задания во сне услышала странный звук. Казалось, что кто-то бьет по клавише рояля - звучала нота "соль". Звук повторялся через неравные промежутки времени и совершенно извел меня во сне. Нет у нас в в доме роялей. Не было до сих пор. А звук был чистый и звучал рядом. Под утро меня этот звук так измучил, что я стала искать его источник. Проснулась. Прислушалась. "Соль" издавал CD-диск, подвешенный на ниточке под люстрой в моей комнате, когда на сквозняке касался плафона. :) А потом было пятое задание и всю эту ночь я слушала это навязчивое "соль", просыпалась, смотрела на диск - но он даже не шелохнулся, безветренная ночь была сегодня. Навязчивая идея? :)

---

## **Vigo**

>> 2004-08-11, 17:28:28

Ночью ОСов не было. А днем прилег на часок, и неожиданно для себя вышел в короткий, но очень качественный ОСик. В этом ОСе я был на тротуаре рядом с каким-то зданием, место было незнакомое. Вспомнил, что надо что-нить услышать. Прислушался, услышал пение птицы. Очень

интересное, ритмичное - пик, пик, пик... Звук вроде шел откуда-то с дерева. Потом появилась мысль, что это не птица, это у меня в зале на стене щелкает стрелка кварцевых часов. :)) Решил выполнить задание с полетом. Ноги не сгибал, взлетел, взмахнув руками. Получилось легко, каких-то проблем не было. Ощущений особых тоже вроде не заметил. Снова опустился вниз, вспомнил о первом задании. Глянул на руку - часов нет. Пошарил в левом кармане - пусто. В правом - тоже пусто. Так и остался без часов. :( После всех этих манипуляций вывалился из ОСа.

---

## **Cayetana**

>> 2004-08-11, 18:24:17

Есть подозрение, что наше восприятие в ОС конкретно зафиксировано. А вот есть начать обращать внимание на звуки/запахи - то, что не свойственно (помните о том, как заставить дубля есть? И как Хенаро действовал? :)

Мне кажется, что это из той серии - это развитие сновиденного тела...

---

## **Versus**

>> 2004-08-11, 19:57:02

Думаю, нужно делать то, что называется ожиданием воина. Воин знает, что он ждет и знает, чего он ждет. Мы же желаем, а не ждем. Мы намереваемся \_желать\_сновидеть вместо того, чтобы намереваться \_сновидеть\_.

Сегодня был люцидник (я знал, что не в реале, поэтому беспредельничал. Звук был - свисток мента, но нашел я его неосознанно), все сны очень реалистичные. ОСов нет. Льянные процедуры завершил, зеленый чай с медом и витамины пью.

---

## **Petri**

>> 2004-08-11, 20:24:07

А у меня сегодня ночью была такая классная бессонница и такое классное расслабление, и все равно в астрал выйти не получается. Перед глазами мелкие белесые пятна проплывают, а дальше зрение не появляется. Почему? Подскажите, у кого большой стаж астральных выходов - какие должны быть стадии перехода. Где я застряла? Пробовала всю ночь, 1,5 часа только спала, но усталости не было весь день. Поток наверно действует. Надо успевать пользоваться.

---

## **serg**

>> 2004-08-11, 21:33:07

Коллеги! А поток-то усиливается...

---

## **Cayetana**

>> 2004-08-11, 22:43:49

Поток усиливается, когда подтверждаешь его Действием. Тогда образуется намерение - не просто связь со своей личной силой или силой X - к потоку подключается Сила.

Здорово :)

---

## **Nikol“**

>> 2004-08-12, 03:41:49

У меня тоже бывает кто-то звонит в дверь во сне, мать тоже ночью подбегает к двери и спрашивает: "Кто там??" - потом соображает, что приснилось.

А сегодня слышала звук льющейся воды, только не помню в связи с чем.

---

## **Elrond**

>> 2004-08-12, 08:12:07

Звук нашелся быстро. Оказался исходящим от матацикла под ногами, несущего меня по дорогам.

---

## **Black Fox**

>> 2004-08-12, 13:03:02

Простые мутные сны, в одном из которых был очень сильно уставшим. Единственным звуком был звонок в дверь, которого не было в реале, услышанный в просоне. Насчет потока: есть в нем определенные изменения, у меня комната за дверью, когда в нееходишь начинает как-то расплываться и местами исчезать.

---

## **Irina**

>> 2004-08-12, 18:10:01

Опять задремала днём и опять проснулась от ложного звонка, на этот раз не музыкального, а дребезжащего, как "несмазанный" будильник.

---

## **serg**

>> 2004-08-12, 18:30:23

Такое ощущение, что нас стал вести другой человек (или нечеловек? :))

А еще - есть инфа, что сейчас идет очередная смена планетарного

цикла (малого), с пиком на 21 сентября примерно... Кто-нибудь что-то про это знает?

---

## **woody**

>> 2004-08-12, 22:09:56

Serg, мне кажется все-таки человек :) нечеловеки уж слишком другие. Из перечисленных Равенной больше похоже на Дока, по ощущениям.

Так кажется что в 14:0 - 16:0 часа мск. приблизительно.

---

## **Nikol“**

>> 2004-08-13, 02:44:08

Сегодня как только заснула были звуки, их было 2, причем разных. Подробностей не помню.

Потом у меня сильно пекло и чесалась грудь вокруг шеи.

А под утро мы переехали в какой-то частный дом, но там надо было делать ремонт и перепланировку. Я нажимала на выключатели, пытаюсь включить лампочки. Сначала зажглись сразу 3, но маленькие, причем еще и музыка заиграла; потом вообще ни одна не включилась. С потолка сыпалась штукатурка, из стены выпал кирпич и в стене появилась дыра, через которую видно было соседей. Затем для полного счастья наступила зима, и я выйдя на улицу ходила там по мокрому снегу. По улицам ездили странные машины-снегоходы с круглым капотом (каких в природе не существует). Еще снились какие-то женщины. Полный винегрет!

У меня во снах обычно отражаются события прошедшего дня (последних 2-3 дней), разговоры, прочитанное, увиденное. Для осознания себя явно чего-то не хватает, не пойму чего.

---

## **Robomaster**

>> 2004-08-13, 09:54:30

**\*\*грудь вокруг шеи\*\*** - смешная шутка =)

Хоть я и не аудиал, но стал наблюдать за звуками в Сновидках заметил выраженный звук тикающих деревянных часов и звук монеты, упавшей на стеклянную поверхность....

---

## **woody**

>> 2004-08-13, 10:53:21

То, что происходит - это просто праздник какой-то!!!

Перед сном при попытках настроиться на позавчерашний звук я увидел человека. Человек показал офигенную настройку для ОСов, после этого я понял, что поиск рук, картография и пр. подобное это действительно триксы. Причем очень сильно в обход. Моя голова в



нормальном состоянии во все произошедшее просто не верит. Но факт остается фактом - настройку я знаю. Хотя и не вериться, что все это было.

Ночью сны были какие-то. Утром случился самый длинный и четкий ОС в моей истории. Я успел потыкать на всех мизинцем и поорать "хочу видеть энергию!!!" ;)))

Интересный фокус получается - когда на спрайта наводишь мизинец, появляется наложенное изображение хиленького взрыва фейерверкской ракеты, несколько "метеоров", разлетающихся из центра спрайта. Это дело продолжается какое-то время, ок. 5-10 сек того времени, потом картинка спрайта исчезает. А убираешь мизинец - появляется снова. При ближайшем рассмотрении оказалось, что вместо нее появляется почти прозрачная другая картинка в светло-синих цветах, там было изображение кокона, человек на фоне круга куда-то летящий, еще что-то. Я так понял, что это кто-то дрыхнет и видит сон, но не мой, а свой какой-то.

---

## **Tramp**

>> 2004-08-13, 13:38:53

ОЖ

Осознаться опять не удалось. После того, как зашел за дверь, пошли яркие картинки, стал бродить по коридорам большого здания и проходя мимо одной из дверей внезапно услышал оригинальную и ритмичную музыку (раньше я этой мелодии не слышал), от неожиданности сразу очнулся...

---

## **ку**

>> 2004-08-13, 15:25:29

Сегодня слышал во сне странный звук. Долго не мог мирописание согласовать... В конце концов остановился на том, что это пилорама неподалёку работает. Но так и не осознался пока.

---

## Задание 6

### Ravenna

>> 2004-08-13, 19:17:25

ОЖ

Продолжаем серию заданий со странными звуками. Вы должны понимать, что феномен «звук» является атрибутом шара восприятия – того конгломерата данных, который доступен для внимания в данный период времени при данных условиях. Если верить Кастанеде (а мы так и сделаем), любой атрибут сновидения (любой элемент шара восприятия) мы можем использовать трояко: 1. как носитель информации; 2. как средство перемещения – то есть, как транзит; 3. как «чистую» энергию. Понятие «чистая энергия» для нас пока абстрактно, так что остановимся на первых двух возможностях – и в данном конкретном задании начнем исследовать перемещение с помощью звука.

### Дайте звуку «утянуть» вас к источнику

Не из легких, но у многих получается. Для простоты звук сделаем более странным и настойчивым. Вы должны осознаться во сне от странного звука или вспомнить о моем задании и найти странный звук. Затем попробуйте дать звуку «утянуть» вас за собой. В реале такие слова, как «утянуть» кажутся нелепыми, но для сновидений они годятся лучше всего. Помните мумитроллевское «утякай»? Именно тот случай.

Итак, дайте звуку «утянуть» вас к источнику. В случае успешного выполнения задания найдите всевозможные градации перемещения – тише, быстрее, выше, ниже. Научитесь управлять перемещением по звуку.

Не переживайте, если какие-то задания у вас не будут получаться. Это временный застой. Затем вас «прорвет», и вы с невероятной легкостью сделаете все мои задания. И поймете, насколько они были легкими и простыми. Обещаю вам это.

---

### Gernika

>> 2004-08-13, 21:30:38

То ли глючу, то ли нет. Насчет тех звуков, которые я слышала сквозь сон 2 дня назад и решила, что это рвется или отрывается скотч на целлофановом пакете, в который была упакована новая подушка. Запись эту в отчеты наваяла вообще импульсивно-случайно, для проформы (мало отчетов пишу), решив, что звуки с заданием никак не были связаны.

Подушку я сегодня сподобилась достать, и, разрезая на ее упаковке скотч, услышала тот же характерный лопающийся звук, длительная череда которых разбудила меня под утро. Но скотч на упаковке был не поврежден

до этого разреза нигде, я внимательно проверила, т.к. ожидала увидеть его в совсем уже негодном состоянии, ориентируясь на продолжительность и силу слышанных сквозь сон звуков. А просто отклеивающийся от целлофана скотч не дает таких специфических звуков, похоже.

А главное: звуки эти под утро в дремотном состоянии я слышала многократно и весьма продолжительное время, от них в конце-концов и проснулась т.к. будильник в тот день отказал. Но после того, как я встала, звуки от упакованной подушки полностью прекратились и не повторялись более вообще, в течение обоих дней. Меня это сразу насторожило, но я проигнорировала свои опасения.

Написано немного сумбурно, но описывать такие детали непросто. Не буду пока каких-либо выводов делать, нет оснований.

---

## **Ravenna**

>> 2004-08-14, 15:49:43

Прошу всех приготовиться. 16-17 августа на седьмом задании у нас будет интересный гость.

---

## **Iva**

>> 2004-08-14, 21:30:07

Чем дальше, тем интереснее :) Почему-то забыла (с чего бы?), что вчера было 13 августа - день нового задания. И снилось мне... :) Словом в многочисленный снах образовалась дыра. А именно - разбудил меня крик вороны :) Противный такой. Сначала я вспомнила задание про звук во сне. Потом прислушалась к крику вороны. Потом почему-то решила, что я совсем не сплю. Что я проснулась, вот и еще куча всяких звуков подтверждает этот прискорбный факт. Отчетливо услышала сцену из "Соляриса", которого я перед сном включила, да заснула, где героиня кричит: "Я не Харри!!!" Какая-то часть сознания, впрочем, сомневалась, что я проснулась. Спрашивала меня, если "Солярис" еще идет, то откуда в ночи ворона? Другая часть отвечала, что уже давно утро, вот и в комнате светло. Почему у сомневающейся части сознания не хватило ума еще раз уточнить про "Солярис"?!

Утром стало ясно, что это был сон. Осталось ощущение дыры между снами, вот уж не знаю почему. Все, что было до и после этой дыры - не помню. Случилось все часа в 3 ночи. Не время для противного крика ворон. А "Солярис" я накануне смотрела, а не в эту ночь. И не бывает у меня в комнате светло, даже днем. Очень плотные темные шторы. Плотно закрытые на ночь всегда.

---

## **Saryetana**

>> 2004-08-15, 10:52:32

Атмосфера сна у меня была более, чем мрачноватая, и в итоге мне

снится, что моя машина стоит на льду, а какой-то перец, который не справился с управлением, берет ее и задевает. Я за всем этим наблюдаю из окна здания (кстати, впервые в том месте). Как только я увидела, что перец решил смыться, а моя машина стоит там поцарапанная, я выбегаю с дикой скоростью на лед и так же страаашшно, во все горло ОРУ :))) Хаха - искала звук, а в итоге сама его и издала :) Причем орала я несколько минут на одной ноте. Я сама так шокировала себя, что вспомнила про звук :)

Потом сразу случилось ложное пробуждение, в котором я сказала себе, что нужно сон запомнить и рассказать в практикуме Равенне и остальным. А потом сон куда-то "уплыл" и я ничего не помню из того, что было дальше.

Прикольно... Я не осознала себя, но вот когда орала, думала о том, будет ли горло болеть в сновидении :)))

---

## Задание 7

### Ravenna

>> 2004-08-15, 13:16:24

ОЖ

Завтра под рукой не будет компьютера, поэтому выкладываю задание сегодня.

### Визит Гостя

Два дня (16 и 17) в потоке будет Гость. Он будет приманивать вас к себе. Это ваша первая косвенная попытка совместного сновидения. Основным направляющим элементом будет звук. Используйте дар Гостя с максимальной пользой. При встрече в сновидении оцените светимость Гостя в сравнении со светимостью спрайтов.

Некоторые особенности заданий со звуком:

- вы правильно отметили, что при осознании во сне нас часто выбрасывает из сновидения (либо в реал, либо в пустое виртуальное пространство, созданное разумом для коррекции дефолтных программ сознания).

- вы правильно отметили, что звук не является прерогативной процедурой дефолтного сновидения, и именно поэтому мы используем его в данном практикуме.

- вы правильно поставили вопрос о дверях из первого задания. Ответ прост: женщины, избравшие левую дверь, принадлежат юго-западу. Женщины, избравшие правую дверь, принадлежат северо-востоку. Позже мы, возможно, уточним их градацию. Мужчины - это надстройка базиса. Им принадлежат все направления, но базис тоналя женский. Базис порождает надстройку. Не наоборот. Именно поэтому КК писал, что женщины-воины возносят воинов-мужчин, а те расширяют возможности женщин.

---

### Sunbars

>> 2004-08-15, 13:54:24

В субботу вошел в сновидение, отловив сей момент при засыпании. Поиграв немного с железобетонной балкой вспомнил, что есть дела и поважнее, прислушался - где-то сзади еле слышно раздавался какой-то звук. Не оборачиваясь, я очень медленно и плавно упал спиной навстречу звуку, но никуда не поплыл. Картинка исчезла, вместо неё - серое вещество вокруг. Секунд через 5 проснулся.

Второй раз вошёл в ОС тоже при засыпании, минут через 5 после первого. Очутился на втором этаже супермаркета. Вспомнил про задание, услышал, что вниз по лестнице на первом этаже действительно раздаётся

странный скрежет или визг. Вознамерился переместиться к нему - и тут меня понесло ногами вниз. Супермаркет промелькнул за полсекунды, потом просто темнота и ощущение стремительного движения вниз, как будто кто-то тянет за подъемы стоп. Решил подождать что будет дальше, но секунд наверное через 30 ничего не изменилось - всё то же стремительное движение вниз. В голову стали лезть нехорошие мысли. Решил выйти из этого состояния. Очнулся на диване, на котором заснул, а кто-то невидимый стягивает с меня носки :))) Я двинул ногой, чтоб он отстал, что он и сделал. И только на утро увидел/вспомнил, что спал я без носков.

Сегодня засыпая ощутил мощную вибрацию в верхней части позвоночника. Вспомнился фильм "Человек-паук 2" - ведь там находится чип, который защищает от проникновения чужого разума! :) Проверил позвоночник - всё нормально - чипа нет, ломаться нечему. Как только лёг, опять вибрации возобновились. Секунд через 30 почувствовал, что моему выходу ничего не мешает. Медленно вылез в астрал. Зрение ещё не адаптировалось, всё как обычно - комната та же, планировка другая. Начал думать, как перейти отсюда в сновидение. Секунд через 7 вернулся обратно. Снова начал засыпать. Снова ОС - только уже на улице. Стал прислушиваться к необычным звукам. Где-то вдалеке был звук мотоцикла, но ничего необычного в нём не было. Просто звук как звук. Там же над площадкой завис вертолёт.

Хотел попробовать пассы ветров, но для этого надо знать стороны света. Были сумерки, начал искать небесные светила - тут же нашёл одно, свет пробивался сквозь тучи. Но Луна это или Солнце??? Чуть правее увидел здоровенный замок со шпилями и башенками. Не желая взлетать (а то потом сложно приземляться), через некоторое время вылетел из ОС-а. В общем, какую-то часть 5-го и 6-го заданий наверное можно считать выполненной.

---

## Iann

>> 2004-08-15, 21:14:30

ОЖ.

Прошлой ночью осозналась и начала искать звук. Звуки, как назло, все тихие и какие-то обычные. Выбрала самый громкий и пошла на него. И почти сразу вырубилась из ОСа. Это считается?

Неделю назад две ночи подряд снились очень длинные и очень интересные сны. В одном из них был только текст - черный экран, светлые буквы. Помню, что текст был какой-то полезный, и во сне я его помнила. Но утром забыла начисто.

Два ОСа за неделю, при том, что раньше не умела вообще - это прогресс :))) Эта ночь прошла бездарно, ибо вчера устала жутко.

Дети на улице и во всяких общественных местах смотрят, как на привидение.

---

## Warlockus

>> 2004-08-16, 07:37:00

Сегодня отправился искать загадочного гостя, выловил звук - нето среднее между кряканьем утки и трещоткой, пошел на звук... И знаете кого я там нашел? Волка... Обыкновенного... Серого... :-)

---

## Verineya

>> 2004-08-16, 11:40:34

Звуков оказался дефицит! В неосознане они есть. В ОС... как-то я до этого внимания не обращала, что даже спрайты "телепаты" - это не звуки, а "понимание" произносимой ими речи.

Задание выполнилось не буквально. Станных звуков, ведущих к осознанию посередине сна не было. Было "осознанное засыпание, сопровождаемое звуками". Это явление считаю чем-то вроде аудио-аналога вибрации при ВТО. Некая необязательная фаза на "выходе". Давно хочу получше этот "слой" исследовать, но все руки не доходят.

---

## Sayetana

>> 2004-08-16, 16:50:03

Мне тоже как-то туговато стало.

Есть одна загвоздка. Когда мы нацеливаемся на результат, который лежит вне таблицы мироописания людей, программа-админ нас уводит куда угодно, но не к результату. Нужно каким-то образом ВОЗНАМЕРИТЬ ТОЛЬКО ПРОЦЕСС, а результату нужно ПОЗВОЛИТЬ появиться. Все легко на самом деле - только мы не туда смотрим. Как в выходе из тела с расслаблением...

---

## Дан

>> 2004-08-17, 02:48:46

ОЖ

Простые сны - гостя не нашел, так мне конечно во сне помогал какой-то мужчина проехать к дому, но думаю его только найдут осознающие себя во сне.

Sayetana, поясни, пожалуйста твою мысль лучше.

---

## Warlocus

>> 2004-08-17, 07:44:33

Сегодня осознался в школе, в которой когда-то учился. Прислушался к звукам, какие-то звуки шли со двора школы. Вышел, нашел спрайта, от которого (вроде бы) эти звуки исходили. Но наверное это был не он... Никаких различий я от других спрайтов не увидел. Единственно,

что он был в белой рубашке, чего раньше я в спрайтах не замечал. А по идее реальный человек в сновидении должен был быть страшным. А что касается звуков, так может у этого спрайта несварение желудка было :-))))

---

## **Irina**

>> 2004-08-17, 09:49:56

Вчера в коридоре почувствовала сопротивление: как будто шла против ветра. Причина, кажется, мне известна: небольшой зигзаг внимания - отвлеклась от потока. А прежде, чем уснуть, всплыл образ: на разветвление ствола дерева села очень красивая бабочка с фиолетовой каймой. Может быть, гость явился ко мне в виде бабочки ?

---

## **Versus**

>> 2004-08-17, 09:53:21

Warlocus, по-моему, нужно было перемещаться как в шестом задании.

---

## **Интересующийся**

>> 2004-08-17, 11:21:29

Гость во сне был. В виде соседского мальчика, что-то мне втирал. Может и совпало...

---

## **Cayetana**

>> 2004-08-17, 11:55:09

ОЖ

Я не знаю, был ли это гость, поскольку не осознала себя, но все же...

Я нахожусь в большом здании. Создается впечатление, что меня там насильно удерживают - но у меня не возникает негатива по этому поводу. Там есть еще одна девушка со мной, которая чувствует то же самое. В определенный момент она предлагает мне бежать. Я удивляюсь, что она решилась, и сама не знаю, почему бежать не хочу... Все же я следую за ней. Мы проходим через множество переходов, где-то лазаем, и в итоге оказываемся на верхнем уровне. Там мы видим лидера мужчину, который там нас удерживал. Он не высокого роста и с длинными волосами, собранными в пучок (мое тональное восприятие, хихи) - и он ассоциируется с властью и в нем чувствуется странное спокойствие. У меня возникает мысль, что он сейчас даст нам обеим оторваться за то, что мы пытались бежать, но он, напротив, спрашивает нас о МОТИВАХ. В нем чувствуется сила... Затем в комнату входит женщина, и я потом ничего не помню.

Кстати, месяц назад где-то у меня было показательное сновидение,



где я сделала отличие между спрайтами и осознанными существами... Класно, мое тело этого не забудет.

В этом сне я не знаю, кем был этот мужчина. Еще чувствовалось, что он чем-то очень занят, чем-то своим, о чем мы не знали.

---

## Alex

>> 2004-08-17, 12:26:57

Интересное совпадение - 4 дня не было инета и 4 ночи не было снов. Как в пустоту проваливаешься после двери, утром просыпаешься - и ничего вспомнить не удастся. Новое задание только вчера вечером прочитал. Перед сном как обычно вошел в двери, сначала ничего, а потом типа видение - комната, в ней много человек, в центре - мужчина, что-то рассказывает... Когда начал осознавать - что же это я вижу - тут же выбросило в реал. Никого не запомнил - лишь общее впечатление осталось. Снов этой ночью опять же не было.

---

## backbone

>> 2004-08-17, 14:24:04

Сегодня с часу ночи до трех запомнил два обыкновенных сна. В первом надо мной летал какой-то человек. Во втором в помещении нас завоевывали войска, в рухнувшую стену вошел офицер в старинной форме салатового цвета, плечом перегородив мне дорогу. Пришлось садиться на кресла рядом, попросив подвинуться двух товарищей. Сон был прерван протяжным гудком машины с улицы, которую не впускала спавшая охрана. После трех ночи сюжеты снов не запомнились, но во сне зазвонил мой мобильный телефон, который лежал рядом, именно своим звонком, я посмотрел на него и начал соображать, звонит ли он на самом деле, оказалось он не звонит, но и во сне он уже не звонит, потому что я проснулся.

Хоть реальный звук во сне услышал.

---

## konste

>> 2004-08-17, 18:57:14

Снился звук! Только я считал, что не сплю. Попытался слежовать за ним, но решил что это глупо, и начал свешиваться с дивана чтобы посмотреть на его источник. Почему-то боялся, что это все же сон. За этим свешиванием и проснулся.

---

## Irina

>> 2004-08-18, 11:08:07

Не знаю, был сегодня гость или нет... Но мне приснилось нечто не совсем обычное. Где-то на грани осознания. Будто овальный портрет

маленького кудрявого мальчика с серебряным медальончиком на шее, как у итальянских живописцев эпохи Возрождения. Очень яркие краски. Если краски в обычных снах можно сравнить с акварелью, то это гуашь. Почти сознательно старалась удержать этот образ и отрегулировать фокусировку, чтобы получше рассмотреть. Уже позже кто-то из моих родных позвал меня по имени.

---

## **woody**

>> 2004-08-18, 16:42:19

ОСов нет, сны какие-то прикольные - например сегодня приснилось, что по материалам этого практикума издали книжку, с комментариями, в палец толщиной - не хухры-мухры ;)

---

## **Elrond**

>> 2004-08-18, 19:43:53

Седня КС был. Воспользовался советом и не поддался контролю сознания. Было желание пойти туда, сюда. Не. Просто стоял. Спокойно ходил по помещению. Народу вокруг куууча. Начал вспоминать, что какое-то задание было. Плохо у меня с памятью. Вспомнил медленно, что вроде полетать нужно. Поджал ноги. И плавно упал на ноги и потом плашмя на землю. Стал упоминать словами того, кто этот метод дал. Затем пытался вспомнить другое задание. Со звуком. Никак не вспомнилось. Осознанность была долгая.

---

## Задание 8

### Ravenna

>> 2004-08-18, 19:59:36

ОЖ

Гость передает привет Ирине, Олегу и мистеру Л.

Перед нами стоит новая задача: использование эмиссара сновидений. Мы подойдем к делу в три этапа по 2 дня.

### Найдите СВОЮ книгу

Найдите в сновидении места, где хранятся книги. Лучшим местом является глиф Александрийской библиотеки. Это место находится за Городом в "брошенных землях". К северу. С востока будет проходить ж/д. На этом месте ищите люки, завалы, нагромождения камней. За ними вход. Не путайте с пирамидой ацтеков. В пирамиде неприятности. Эти глифы расположены близко друг к другу. Вам нужна библиотека. Второй вариант: спускайтесь через трещины в земле или скалах в первый Нижний мир. Осмотритесь или спросите у спрайтов дорогу в библиотеку. Вход в нее обычно (почему-то) у лифта, идущего вниз. Попав в библиотеку, найдите СВОЮ книгу - том, который понравится вам больше всего. Во многих случаях она или сияет, или падает к вашим ногам. Откройте ее. Не читайте текст - это ослабит вас. Откройте и прижмите к груди. Читайте ее, прижимая открытые страницы к груди. Не глазами. Не цепляйтесь вниманием за частные детали. Старайтесь воспринимать окружение блочно (категориями "зал", "комната", но не предметно). Это поможет удлинить моменты осознания в сновидении.

---

### Vigo

>> 2004-08-19, 09:54:36

Сегодня оказался в ОСе в своей комнате. В кровати себя не обнаружил, решил в который уже раз попробовать попасть во вложенный сон - а потом уже, если получится, заниматься подвигами вроде поисков библиотек:)) Лег на кровать, затем по методу Карраса начал представлять себя бегущим - то есть сконцентрировался на комплексе соответствующих ощущений. В итоге, как обычно, проснулся... :(( Коснулся стены - так и есть, реал... Никак у меня не получается до вложенных снов добраться. Но все равно доберусь. :)) Следующий раз буду просто искать книги, не важно какие и где.

---

## **Irina**

>> 2004-08-19, 10:09:55

Вчера поймала себя на картинке, в которой с полки доставала книгу с тёмно-коричневым корешком. Пока всё. А вообще мне книги снятся часто, но без осознания.

---

## **Polymorph**

>> 2004-08-19, 10:45:16

Ночью с 17 на 18 осознался, поливая на пару с каким-то мужиком из лейки поле четырехлистного клевера. Прислушался, звук был только один - звук заходящего на посадку самолета. Станным этот звук назвать нельзя, но выбора не было - попробовал "притянуться" к источнику. Из сновиденного пузыря вылетел в "вакуум", решил, что просыпаюсь и что звук "пробивается" из реала. Но "разбор полетов" после пробуждения показал, что я просто в "вакууме" потерял осознанность. Похоже, это было ложное пробуждение, мне даже приснилось, что я сон в дневник записал %). В следующий раз не буду, пожалуй, изображать из себя, и прежде чем приступать к упражнению, взгляну-таки на руки.

P.S. Был далеко от компа, заданий 7 и 8 не видел. Гостей, соответственно, не видел тоже.

---

## **Дила**

>> 2004-08-19, 11:06:42

Осов не было, но как ни смешно приснилось несколько книг, одну с какими-то диаграммами я пролистнула, и еще человечек с грустными глазами за толстыми стеклами очков, и кстати книга была его.

---

## **Саяетана**

>> 2004-08-19, 12:57:23

Хм. У меня проблема - я проецирую ограничения таблицы мироописания людей в сновидении. Мой разум поймал меня :) Я осознала себя во сне - и ничего не смогла сделать.

---

## **Tramp**

>> 2004-08-20, 11:16:02

- Доктор, у меня провалы в памяти.
  - И как часто они у Вас?
  - Что часто?
  - Провалы, больной, провалы.
  - Какие провалы?
-

## Petri

>> 2004-08-20, 21:44:06

Спасибо мудрому человеку, что посоветовал посмотреть фильм «Эффект бабочки» в сновиденной рассылке. Оказывается, забывчивость может быть признаком магической одаренности, утешили. Будем думать, что так и есть.

---

## Cayetana

>> 2004-08-20, 22:33:04

ОЖ

Я уезжаю на неделю завтра утром. Поэтому я смогу только читать задания - и кратко, возможно, писать - там вряд ли будет сеть. Хех, может это и к лучшему - страшно становится от ясности - хочется чего-то другого - придется разуму помолчать :) И это отлично.

Удачи всем... и большое мерси всем за Действие.

С огромной симпатией...

---

## woody

>> 2004-08-21, 09:20:10

Сегодня с утра случился маленький ОС, но я там кой-чего перемудрил видимо, картинка съехала и пришлось просыпаться. Снится всякая фигня.

---

## Versus

>> 2004-08-21, 11:35:33

ОЖ.

Заметил такой эффект: когда все бросаешь (я, например, вчера забил на чай и не ел таблеток, да и просто успокоился), то, что бросил, начинает получаться :) инфа для меня вроде уже не новая, но еще не успевшая стать полноценной частью опыта. Сия хрень подтверждалась уже дважды в ходе этого практикума.

Сны, хоть убей, сегодняшние не помню. Помню мысль, которую я тщательно запомнил посреди ночи: был ОС, я выполнил одно задание. Но вспоминаю только какие-то обрывки :(

---

## Vigo

>> 2004-08-21, 11:59:11

Сегодня была масса снов и маленький ОСик. Сначала во сне оказался в каком-то античном храме. Жутковатое место: кругом кости огромных гуманоидов, несколько черепов - каждый с полавтомобиля. Плюс какие-то призраки в воздухе. Стою, с пола начинает подниматься пыль,

песчинки крутятся и принимают форму головы человека. Эта голова смотрит на меня, разговаривает... И страшно - ноги сдвинуть не могу, и интересно. В конце концов землетрясение разрушило этот храм, но один из призраков предупредил нас и мы - нас было человек пять - успели выбраться до того, как всё это дело завалилось.

В другом интересном сне был в большом старом здании. Стоя у окна на третьем этаже, увидел между деревьями растяжку: "Виго и (? - второй ник не запомнил), давайте встретимся!" Ниже был указан код города и телефон. Телефон было видно плохо, пришлось сначала пройти на второй этаж, а потом и вовсе выйти на улицу и пройти вдоль дома. В итоге запомнил и код, и телефон. Правда, код какой-то странный... Но как-нибудь позвоню - с какого-нибудь уличного телефона.

Уже под утро был маленький ОСик - правда, осознание было слабеньким. Осознался, когда смотрел на экран компа. Там был текст, но кадры прыгали, прочитать что-либо не получалось. Вспомнил задание Равенны, решил попробовать описанный ею трюк с монитором - прижал его к груди :)) Нифига не вышло - ни голоса эмиссара, ничего... Снова поставил монитор, потом поискал у него ручку частоты кадров. Нашел!!! Начал крутить ее, картинка остановилась. Текст назывался "Алхимия жизни", но прочитать удалось лишь первую строчку: "Жизнь человека делится на четыре периода...". Потом проснулся...:((

---

## **Nikol“**

>> 2004-08-21, 12:25:28

ОЖ

Сегодня тоже смотрела на экран монитора во сне, висела в чате. А под утро неорганик в лице Александра Нелидова ("Дом-2" на канале ТНТ) пытался заняться со мной сексом. :)))

Днем (во сне) хотела выкупать насильно попугая и утопила его бедного.

А вообще, стала замечать, что у меня выпадают отрезки времени куда-то. Вчера пришла с работы, а сегодня утром вспомнила, что я забыла пакет в автобусе... или не забыла... искала его дома и не нашла. В общем, не помню, с ним я выходила или нет. Позже пакет нашелся дома. Так же бывает и с ключами, не помню, закрываю двери или нет.

---

## **Black Fox**

>> 2004-08-21, 13:03:52

Наконец-то сегодня был ОС. Осознался в индустриальной зоне - я там вообще частенько бываю. Вспомнил про задание со звуком, стал прислушиваться. Обнаружил следующие звуки: шум дождя, шум людских голосов неподалеку и сильный звон в ушах. Выделил шум голосов и пошел на него. Подошел к ж/д мосту, по которому поднималась группа людей. На сем вернулся. Мда, но до библиотеки все же далеко там было.

---

## Задание 9

### Ravenna

>> 2004-08-21, 19:56:17

ОЖ

Второй этап книжной серии. Пытаемся вынести нечто из сна в явь.

### Перенос информации из сна в повседневный мир

Проще всего из снов в явь переносится информация. Постарайтесь запомнить фрагмент текста из книг или журналов, увиденных в сновидении. Перенесите этот фрагмент в повседневный мир и зафиксируйте его в блокноте и в своем сообщении на данном форуме.

---

### Backbone

>> 2004-08-21, 20:05:14

Слово "Курск. ..." из сегодняшнего сна точно видел написанное на карте.

Будем искать что-нибудь посложнее.

---

### serg

>> 2004-08-21, 22:04:36

Nikol", провалы памяти не только у тебя... Я забыл (напрочь!), как я всю жизнь солил рыбу. В последний раз я ее солил две недели назад, потом после задания с гостем решил еще засолить, купил, почистил, порезал, стал рассол готовить и вдруг понял, что не помню, сколько я кладу в него соли... Вспомнил только сегодня, предварительно напившись вкусного вина... Такое чувство, что рыбу я засаливал в прошлой жизни... Может было очередное изменение, а я и не заметил? Как из другой реальности вся прошлая память...

---

### Verineya

>> 2004-08-21, 23:44:57

Книжка была, но без библиотеки; инфу "считала" указанным способом, но не из книжки :)))

ЖЖжжжж - полетела дочитывать...

---

## Gernika

>> 2004-08-22, 10:52:04

Видела в просоночном состоянии интернет-форум и часть постов в нем. :)) Тексты быстро стираются из памяти, как оно с текстами, увиденными во сне и в ОСах, обычно и бывает. Что запомнила - записала, сюда постить не буду ибо это бессмысленная шизокрылая мелочь.

---

## Versus

>> 2004-08-22, 10:56:02

ОЖ.

Выполнил первое, третье и пятое задание.

Сначала был люцид, в котором я исследовал сновиденный мир. После того как я зафиксировал довольно большой пузырь (ущелье шириной около 100м, длиной ~300м - не считая еще больших площадей, если обернуться назад) и увидел свой предмет (медалька в форме листика ганджубаса (с)), осознался. Со второго раза взлетел движением рук как при прыжке. Ощущения: тело теплое, немного шипящее (как газировка) и... жидкое :) в полете снял с шеи листик и начал рассматривать. Медленно выкинуло в черное пространство. Оттуда я вышел в другой ОС и начал выполнять пятое задание со звуком. Поначалу вообще не мог ничего услышать - очень уж странно было для ОСа. Потом услышал щебет птичек на улице. Вышел во двор - звук доносился откуда-то с виноградника. Зашел обратно и стал пытаться "утякать" - это было странно даже для ОСа - ничего не получилось. Чуть позже оказался этажом выше и услышал в окне звук работающей болгарки - что-то пилили. Попытался притянуться к нему. Пиком было тянущее ощущение в районе межбровья. Все.

По поводу звука. Имхо, мы слишком мало ищем странный звук - мы хватаем первое, что слышим.

Sayetana, сегодня какая-то маленькая пухленькая девочка лет тринадцати подошла в то время, как я читал форум (в люциде), и заявила, что это она пишет под ником Sayetana (а точнее она показала пальцем на свои сообщения). Я тоже представился. Люцид был утром - позже 7-8 часов (мск). Все вышеописанное происходило после. Еще девочка сообщила, что зовут ее Надя.

---

## Irina

>> 2004-08-22, 18:17:44

Опять видела текст какого-то форума на мониторе, движущийся вниз. Форум не этот, какой-то другой. Слов не разобрала.

---



## Verineya

>> 2004-08-22, 18:21:32

Вообще, выходит замечательно - в плане добывания и перетаскивания инфы. Сдвинулся с места процесс, которому уже месяцев восемь... А зарулил только сейчас, после настроек на библиотеку etc.

---

## Nikol“

>> 2004-08-23, 01:55:01

Считаю 9-е задание выполненным на 50%!

Открывала книгу, которую брала с полки и видела в ней математические формулы! Единственное, это не был ОС, просто сон.

А потом мы вырдергивали на грядке морковку и ели ее.

---

## Дан

>> 2004-08-23, 03:12:23

ОЖ

Интересно, но кажется, я выполнил 9 задание, не осознав себя. Я просто пошел (простой сон) в книжный магазин, т.к. до начала какой-то лекции было еще немного времени, и начал там рыскать по полкам... К сожалению, в этом сне я просто читал названия книг, по крайней мере я хоть их немного запомнил. Одно, ИМХО, внимание представляет "... (кажется "Первое" открытие сознания"... хотя и это не понятно что такое, потом что-то типа "Дзэнизм" :) Вот так, даже не осознав себя, выполнил задание... но качество конечно :-((( Но я рад даже этому - это одно из немногих выполненных мною заданий!

И еще... рядом с этим магазином было большое здание (там лекция и д.б. быть), маленькое... и кажется канал небольшой. Кто-нить знает что это был за магазин?

Сейчас пошел перечитывать, что я там ночью в дневнике писал, и офигел - ТАМ ПУСТО... Оказалось все проще - у меня ручка просто не писала ночью ;)

ОЖ

---

## Sunbars

>> 2004-08-23, 10:01:44

Библиотекой оказалась одна из комнат. Долго и упорно искал "свою" книгу. Проходя мимо стеллажей, задел один маленький карманный атлас, он упал на пол. Открыл его - там был г.Полоцк и область (северная часть Белоруссии), по форме область похожа на реальную. Вернул книжку на полку, пошёл дальше искать. По свечению определить нужную книгу тоже не удалось - небольшое свечение было у всех, но ни одна из книг явно не выделялась. Книги в основном старые. В конце концов достал с

полки здоровенный и тяжёлый том в мягком переплёте - похожий на современные издания книг по компьютерам. Название - одно слово "V..." Открыл примерно посередине, внизу была заметка про то, что психологи обратили внимание в общении на йогов.

---

## Vigo

>> 2004-08-23, 10:10:25

Утром во сне оказался в книжной лавке, тут же осознался. Стал искать, что бы такое почитать. Сначала увидел журнал "Аквариум", потом книжку по компьютерам. Дальше была большая детская книга с двумя повестями: "Бородатые головы" и "Битва глиняных великанов". Тут же было множество технических справочников, взял один - "Технология производства чего-то там" (не запомнил, чего именно). Мне это было не интересно, стал искать художественную лит-ру. Нашел полку с собранием сочинений Льва Толстого. Стал думать: что я у него не читал? Захотел найти что-то нечитанное, запомнить начало, а потом в реале сравнить. С этими мыслями и проснулся... :))

---

## Petri

>> 2004-08-23, 10:38:36

Сегодня, видимо, поток на меня действовал, потому что образы косяком шли в виде пейзажей и по-моему так я и вошла в сон, но только осознаваться вовсе не собиралась. Была в какой-то деревне, на природе. Меня опекал какой-то парень, все что-то обо мне заботился. Я говорю ему «видишь, все играют и заняты собой, а ты почему только всем помогаешь, а сам не играешь», а он говорит «так я так и играю». А народ сидел на травке и кушал.

Serg, наверно для тебя засолка рыбы - это точка входа в параллельный мир, может быть в одном из параллельных миров ты не умеешь солить рыбу.

---

## Irina

>> 2004-08-23, 14:00:18

А ведь с самого начала практики мне два раза снилась библиотека! А когда нужно - ни за что.

---

## Iva

>> 2004-08-23, 18:26:43

А я все удивляюсь :) Книги - снятся. В субботу, еще не читая задания, видела во сне красочный альбом с "довеском" в виде "поясняющего" буклета в мягкой обложке. Помню, что у меня просили альбом вернуть. Напоследок открыла. Помню шрифт текста, расположение

на странице - содержание не помню :( После прочтения задания снилось, что я должна сама написать текст. О чем - помню. Несколько личный, касающийся трактовки кое-каких знаков, виденных мною в реале. НО! Если я правильно понимаю словосочетание "осознаться во сне", то ничего подобного со мной не происходит. Но задания - выполняются. Странно все это, на мой неискушенный ОСами взгляд :)

---

## **Polymorph**

>> 2004-08-23, 21:59:15

Три дня валялся на верхней полке вагона поезда. Экспериментировал с "прямым" входом в ОС. До конца войти не получилось, но при одной из попыток нашел книгу, точнее, пергамент - лежал в пыли на дороге. Стилизованным древнеславянским шрифтом там были записаны тексты разных песен. "Колыбельную" Арии и "Прощание с горами" Высоцкого прочитались без проблем глазами, но напечатанные древнеславянским (с ятями и твердыми знаками в конце слов) транслитерации Linkin Park и Evanescence как-то выбили меня из колеи и сцена "уплыла". Тут бы мне и отрапортовать, что, мол, "задание выполнено", если бы не несколько обстоятельств, а именно:

1) Обнаружение пергамента произошло не во сне, а на "финальной" стадии засыпания, когда уже появляются образы и иногда сюжет, но еще "просачиваются" из реала отдельные звуки и тактильные ощущения.

2) Именно "Колыбельную" Арии мне пришлось "выключать" довольно долго - привязалась и вертится в голове, зараза ;)

3) Библиотек даже на горизонте не значилось.

---

## **Nikol"**

>> 2004-08-24, 03:06:19

ОЖ

Во сне брала с полки книгу и даже прочитала название, только не запомнила: не то "Гермогенетика", не то что-то вроде этого. Но читать ее - не читала. И ещё - ощущение, что народу рядом много было.

Последние дни меня плющит... Не колбасит, а именно плющит. Спать ваюсь просто в 22.00 и утром еле встаю, только с будильником. Ничего не хочу делать, все "паралкельно".

---

## **Black Fox**

>> 2004-08-24, 11:21:09

Долго давал себе установки перед засыпанием осознаться в библиотеке. В итоге попал в книжный магазин, но в обычном сне. Смотрел там книжки вроде бы Софии - в полутвердой обложке, но ничего стоящего.

---

## **Black Fox**

>> 2004-08-24, 11:26:07

Осознался во дворе своего дома. Было полно играющих детей. Среди их криков выделил странный звук, на который тут же настроился. Меня подхватила какая-то сила и понесла сначала прямо, а потом в сторону. Пролетая над асфальтовой площадкой рядом с домом, которой нет в реале, заметил собаку, которая побежала за мной и стала прыгать, видимо пытаясь укусить, но не доставала. Затем началось то самое покалывание, которое всегда случается во время полетов и я вернулся в тело.

---

## **Irina**

>> 2004-08-24, 19:08:43

А я видела во сне словарь, но какое слово искала или нашла - не помню. Словари, как и книги, мне часто снятся, но от попытки "поймать" и зафиксировать тут же просыпаюсь.

---

## Задание 10

### Ravenna

>> 2004-08-24, 19:35:07

ОЖ

Третий этап книжной серии. Мы начинаем использовать голос эмиссара.

### Голос эмиссара

Для выполнения задания понадобится особый вид снов, которые мы называем "бредовыми петлями". Лучше всего их можно генерировать выполнением каких-то циклических механических действий в реале. Обычно для этого люди играют "до посинения" в простую компьютерную игру с ограниченным набором действий. Всякие ходилки по коридорам, расстановка шаров, трехходовые бездумные игры. Два-три часа таких игр обеспечат вам бредовую петлю. Это будет сон со скучным шаблонным сюжетом и многочисленными петлевыми повторами. Бредовые петли предоставляют хорошую возможность для осознания себя во сне. Они скучны, не отвлекают нас сюжетом, поэтому там можно быстро осознаться. В моменты осознания модифицируйте сюжет на выполнение "петли" с чтением. Читая текст книги, разделите поток внимания на три части. Первой частью внимания читайте книгу или текст. Второй частью визуализируйте прочитанное в виде образов или сюжета. Третьей частью прислушивайтесь к голосу эмиссара. Это он будет надиктовывать нам данные из первой части потока внимания во вторую. Можете представить экран поделенный на две части - в верхней будет расположен текст, в нижней - прокручиваться сцены визуализации текста.

Задание относительно сложное. На его выполнение дается 5 дней. 30 августа мы подведем итог первой половины практикума, после чего сделаем перерыв на 15 дней. Сентябрь для многих участников будет знаковым месяцем, богатым на события и встречи. Поэтому нам лучше выдержать небольшую паузу. Поток практикума останется задействованным, и вы всегда сможете входить в него при желании. Это пока все.

---

### Versus

>> 2004-08-25, 09:14:47

ОЖ.

Словил ОС. Летал. Осознался, приземлился, начал искать какие-нибудь печатные издания вокруг. Ничего не было. Прислушался к звукам - только гул двигателей (я был рядом с дорогой). Попытался утянуться за

ним - то же ощущение, что в последнем ОСе: потянуло, немного закружилась голова и резко повернуло влево. Повернулся обратно - увидел лежащую на тротуаре потрепаную газету. Статья называлась, кажется "собаки-адъютанты". Ахинея полная, но все законы логики соблюдены и текст вполне читаем. Постараюсь вспомнить, хотя, кажется, это будет непросто. Перевернул газету - там тоже была какая-то шняга про животных. Нашел другую - там обсуждались третьесортные анимэ. В частности, какой-то новый фильм. Попытался читать, разделив внимание на три части - без толку, прижал к груди - никакого эффекта.

Кстати, вначале я летел с небольшой группой людей. Было очень красиво: закат, кучевые облака, почти со всех сторон окутывающие несколько стоящих рядом небоскребов. Заходящее солнце придавало небоскребам оранжеватый оттенок. Такими же были облака, только оттенки были куда разнообразнее. Я полетел к облакам, мои спутники сказали, что от меня такого не ожидали, и мы разминулись. Хотя позже встретились снова. Это на тот случай, если этими спутниками был кто-то из вас.

---

## Polymorph

>> 2004-08-25, 09:31:55

Не люблю тупые однообразные игрушки. Поэтому в рамках "подготовки в реале" посмотрел два раза подряд "Terminator-3" в гоблинском переводе и завел будильник на 4.10 утра. Пошло все как по заказу: "вход в поток" через коридор прошел не на самовнушении, а вполне "на уровне органолептических глюков" и с пугающей скоростью. Сон без сюжета, у меня же в квартире, из всех спрайтов - только одинокое привидение (если кто в Morrowind играл - "дух предков" :)). Осознавался из за небольших глюков с гравитацией. Поскольку глюки небольшие, довольно долго рассуждал на тему "сон это или все таки реал?". Проверок устраивать не хотел - если ОС, то после "однозначной" проверки - вроде полета или прохода сквозь стекло, выкидывает в "вакуум". В итоге решил забить и выполнять задание, а реал это или сон - разбираться в процессе и вообще - не париться по этому поводу.

Книги вперемешку с тетрадами и пр. бумагами стояли на полке и падать под ноги или светиться решительно не желали. Поэтому взял первую попавшуюся, в мягкой желтой обложке, потрепанную уже брошюрку. Название прочитал "Словарь Индийских слов Маугли". Открыл - что-то околхудожественное, бессюжетное и фактической информации не несущее, явно не "словарь" в обычном понимании. Понял, что текст не запомню - тягомотина редкостная, я и в реале бы такое не запомнил, хотя все читаемо. Прижал открытую книгу к груди - ноль реакции. Дальше экспериментировать с книгой не стал - "нестабильная" линия поведения, а в "вакуум" отправляться было не в моих планах.

Прочие наблюдения: рука левая - расплывается, зараза. Сквозь очки-дихроматы (с разноцветными "стеклами", лежали рядом на столе) - видно что-то в сером цвете, бесформенное и совсем не то, что при взгляде

в том же направлении без них. Собирался уже доползти до компа, запостить, шутки для, что-нибудь на форум, но времени не хватило - проснулся. С момента засыпания прошло 45 мин.

З.Ы. После пробуждения интереса для глянул на полку на предмет той брошюрки. Оно там было - "Генетика развития" изд."МИР" 1973. :)

---

## Vigo

>> 2004-08-25, 11:35:57

Вот сообщение Спама о том, как читать тексты в ОС. Думаю, оно поможет лучше разобраться в методике.

*"Как работать с "голосом сновидений". Вы видите текст, перемещаете взор выше него, позволяя "голосу" стать вашим чтецом и комментатором. Пусть текст постоянно находится в поле вашего зрения, но ни в коем случае не фиксируйтесь на нем. Наша фиксация начинает "декодировать" его, а правильного набора нет, поэтому декодировка идет по кругу, вследствие чего буквы пляшут, меняются, а толку нет. Вы смотрите поверх текста и слушаете пояснение "голоса сновидений". Затем перед вашими глазами, поверх текста открывается "окно", где начинается визуализация текста. Здесь тоже есть опасность фиксации на зрелище. Будьте "уравновешены". Делите внимание на три части - не фиксируясь на тексте, смотрите на текст; основная часть внимания на "голос", и вполглаза смотрите на изображение. Все это даст вам полную (неописуемо полную) информацию о тексте. "*

---

## Polymorph

>> 2004-08-25, 21:36:30

*Наша фиксация начинает "декодировать" его, а правильного набора нет, поэтому декодировка идет по кругу, вследствие чего буквы пляшут, меняются, а толку нет.*

Видимо, мне нужную кодировку когда-то где-то прошили. Потому что в последний раз текст был нечитаемый (точнее, невоспроизводимый) исключительно по причине феноменальной нудности. Впрочем, тут есть проблема другого характера - времени сновидения не хватит, чтобы прочитать "глазами" что-либо существенное.

---

## serg

>> 2004-08-25, 23:11:50

Ребятки, это не те книги... у Ал. Панова в "Школе Сновидений" прописаны координаты какой-то "библиотеки" (в смысле - МЕСТО ГДЕ ХРАНИТСЯ ЗНАНИЕ), посмотрите, может у кого получится туда переместиться... После прочтения тех книг у человека чего только не происходит - и способности странные появляются, и вообще - чудеса сплошные...

---

## Vigo

>> 2004-08-26, 11:16:30

Сегодня всё по нулям. Однако заметил довольно четкую связь между состоянием своей энергетики и качеством снов и ОСов. Если я вымотался, если в реале много проблем, а быть отрешенным не удастся, то и сны пропадают напрочь. Точнее, что-то снится, но что именно, я не помню. Но чем больше экономлю энергии, чем меньше замораживаюсь на проблемах реала, тем лучше запоминаются сны, тем ближе ОСы. Итого, дядька КК абсолютно прав, сновидения достигаются безупречностью в обыденной жизни.

---

## Verineya

>> 2004-08-26, 14:49:26

Это хит моего сезона! Бредовые петли на иврите! :)))

Те же программные коды, только не цифрами, а буквами еврейского алфавита (Робыч, я тя найду и покусаю), которые и цифры тоже. Единственно, что "книга" была нечто среднее между большим альбомом и мониторозэкраном. Эмиссар болтал тоже не русски, но понимание происходило "в цифровом формате". Запуск программы - "выделением" блока кода и "кликом" - дальнейшее неописабельно.

---

## paper

>> 2004-08-27, 08:56:20

У меня получилось!

Я не участвовал в практикуме, просто читал. Сегодня осознался во сне. Я контролировал только фазу запоминания. Сюжет шел сам по себе. В бредовой петле повторялся мотив арифметических операций в сновидении. Вскоре я понял, что могу выделить голос, который объясняет мне тему. Параллельно шел визуальный ряд с числами и сопутствующим сюжетом. Я понял, что арифметические действия во сне выполняются по особой антилогике. Мы можем переносить из реала в сон только результат. Получается такая формула пересчета: если в реале  $2+2=4$ , то в сновидении  $x+y=4$ , где  $x$  и  $y$  являются любыми числами, чья сумма дает 4. Но эти рассуждения верны только к сумме. У вычитания был другой прикол. Голос эмиссара сказал, что арифметические операции в сновидении являются отражением другого и более тонкого казуального мира.

---

## woody

>> 2004-08-28, 12:52:02

Дошел до библиотоеки, книжку пока не нашел.

---



## **Odinarus**

>> 2004-08-29, 09:41:29

Ну, наконец я таки разобрался, каким местом в сновидениях читаются тексты!

---

## **Nikol“**

>> 2004-08-29, 12:01:51

Odinarus, расскажи, каким??

Видела сегодня снова монитор с бегущими строчками, правда не запомнила, что там было написано. И вроде голос слышала. Любой голос считается голосом Эмиссара или нет? Иногда я его слышу, но не вижу того, с кем говорю.

---

## **Petri**

>> 2004-08-29, 19:19:56

А я пытаюсь приспособить задание под технику для выполнения в реале. Я делю задание на две части: 1. бредовая петля 2. голос эмиссара с картинками. 1-ю часть я пропускаю, а 2-ю делаю так.

Если я с кем-то разговариваю или слушаю радио, то стараюсь представлять образы того, что мне говорят. Пробую угадать то, что говорит мне собеседник так, как он это видит, когда рассказывает о чем-то. А когда потом стала вспоминать то, что слышала, то обнаружила, что ключами для вытягивания сюжета является вовсе не то, что я предполагала, не образы. Но пока это было только краткое ощущение. Но было бы интересно понаблюдать за тем, каким способом работает конкретно моя память.

---

## **Polymorph**

>> 2004-08-30, 09:39:07

Предположение, как всегда, в порядке бреда:

Может, для начала просто попробовать почитать вслух, громко, прислушиваясь к эху. Мне почему-то кажется, что в какой-то момент эхо должно начать читать автономно.

---

## **Tramp**

>> 2004-08-30, 09:51:01

ОЖ

Значит так: все плохо, но стабильно! :)

1. Сны вспоминаются только первые секунды после просыпания - все смутно и ничего важного.

2. Стало очень трудно даже пройти за дверь, есть четкое намерение

это проделать, но как только оказываюсь в коридоре меня буквально размазывает, я даже не успеваю начать сопротивляться - пара секунд и меня нет. Никогда раньше так быстро не засыпал.

Да наверное действительно пора сделать перерыв.

---

## **Verineya**

>> 2004-08-30, 11:57:26

Читала форум спя, темы соседнего раздела. Стабильный текст. Дословно, конечно, не помню, но смыслы соответствовали. Последний заход в сеть был в пятницу днем и, соотв. о сабжах набравшихся за выходные не знала. Утром вспоминая "прочитанное" решила, что с изданием альманаха - сновиденный глюк, притянутый ночным сознанием из другой оперы (есть такой проект в реале). Оказалось - и тут тоже альманах :))

---

## **Iva**

>> 2004-08-30, 12:41:40

Видела текст. Слышала голос. Голос задиктовал мне некий код. Даже объяснил что это за код - только я ничего не поняла. В коде много цифр 9 :)

Просто песня - "мое число девять, мой цвет голубой" :)

---

# Перекресток

## Ravenna

>> 2004-08-30, 19:14:46

ОЖ.

Сейчас мы находимся на перекрестке, от которого начинается несколько дорог. Например, мы могли бы продолжить практику по пути иллюзии, изучая техники, связанные с различными манипуляциями над элементами «шаров восприятия». Мы могли бы обучаться «магическим иллюзиям», которые делали бы нас невидимыми или недосягаемыми для остальных людей. Наверное, вы слышали о людях, которые практикуют эти техники – мастера боевых искусств и великие маги современности. Второй путь повел бы нас к тайнам сновиденного целительства. Вы учились бы выводить из лабиринтов людей или, наоборот, создавать ядра ветвящихся событий, которые повлекли бы за собой достижение намеченной цели – чудесное исцеление неизлечимых недугов. Третий путь привел бы вас к преддверию Акаши – информационного слоя нашей планеты. Путей много – картография, восстановление светимости, поиск в сновидении союзников и спутников, исследование порталов в соседние слои тоналя. Выбор пути за вами.

Мы делаем паузу – приблизительно до 15 сентября. До этого времени соберите группу из тех пожелавших, которые действительно принимали участие в практикуме. И договоритесь, какое направление вам хотелось бы освоить. По большому счету, выбор пути не важен. Важна настойчивая и выверенная практика, которая выведет вас на уровень контроля сновидений.

---

## serg

>> 2004-08-30, 22:58:16

Под утро осознался на пути в библиотеку... и проснулся – эмиссар, гад, начал прохожих обсуждать, ну так рассмешил :))) прям Задорнов какой-то...

Vigo, тебе голос нужен? Ну ты спроси чтонибудь... такое начнется - не остановишь его... Я вот иной раз думаю, что наверное без него лучше...

Polymorph, нас, похоже, решили поделить между Доком, Спамом, Равенной... :)) А может и еще кемнибудь :) Я вот по натуре Собиратель, мне Искать интересно, или Строить... У ХС кто-нибудь занимался подобным? Не помнишь?

---

## Polymorph

>> 2004-08-30, 23:46:00

Serg, ну ты спросил :). Искать и Строить - под эти вещи можно что угодно подогнать. ХС, например, Искали - проходы из мира сновидений,

нашли два, на севере и юго-западе карты, не факт, что больше нету. СИ предлагал Строить - пирамидки в ОСе, что должно было получиться, по-моему, до сих пор неизвестно ;). Более умного ничего ответить не могу. Я вот по натуре охотовед - и всяческим путям-дорогам предпочитаю густой лес, пни, коряги и бурелом :) Так что пока - жду знака.

---

## **Дила**

>> 2004-08-30, 23:59:16

Serg, а эмиссар советы дает по выбору пути? Тоже вариант:))

---

## **konste**

>> 2004-08-31, 18:13:20

Вернулся из другого города. Иногда во сне в другом городе, я понимаю, что сюжет не соответствует месту засыпания. Так и в этот раз. Сразу же получил в руки книгу и прижался к ней. Но ничего непрочел. Жаль.

---

## **serg**

>> 2004-09-01, 20:52:52

Дила, эмиссар дает любые советы, вот следуют этим советам только любители адреналина :)). Если у тебя недостаток проблем по жизни – пожалуйста! Задавай жизненно важные вопросы и делай, что он скажет... Был у меня случай: сплю, слышу сквозь сон - у соседки маленький ребенок плачет, спросил у эмиссара что-то про соседку, он мне про нее такого порассказал - как будто он за ней подглядывал по жизни... (кстати-рассказал, как оказалось, правду) и посоветовал при случае (чтобы ей помочь в своей жизни порядок навести) с ней об ее проблемах поговорить... Ну, я как умная Маша, и пошел... Помогать, блин... Перепугал ее своей информированностью так, что она лет пять меня как увидит - и бегом... А ты у эмиссара о жизненно важном совета спросить хочешь... Я не знаю точно, зачем эмиссары вообще делают то, что они у нас в снах делают, но точно одно - у них есть в этом свои конкретные цели, которые с нашей пользой не совпадают... - выводы делай сама, как и где этим пользоваться.

---

## **Polymorph**

>> 2004-09-04, 12:05:17

Словил сегодня под утро ОС. Ничего особенного - летал, как всегда, над какой-то городской местностью. Летел по инерции в какие-то колючие кусты, а мне туда ну очень падать не хотелось, пришлось осознаваться и "притягиваться" к неподалеку стоящей каменичке. Приземлился, нашел калькулятор, поиграл с ним, потом стал приставать к

спрайтам с вопросом "как пройти в библиотеку?". Не отвечают - испуганно поглядывают и убегают. Тогда решил "выехать" на голом намерении, но глаза по глупости закрыл, а открыть уже не смог - ложное пробуждение, потеря контроля :(.

З.Ы. Калькулятор я сначала пытался вытащить из киоска сквозь стекло, но сквозь стекло рука почему-то не проходила. Хотя, по слухам, должна...

---

## **Black Fox**

>> 2004-09-04, 16:33:48

В обычном сне был в книжном магазине. Нашел книжку Максимова "Нечистая, неведомая и крестная сила" (такая есть в реале). Затем какую-то книжку по заклинаниям. Вот взять бы да осознанки не было.

---

## **backbone**

>> 2004-09-06, 11:25:10

Несколько дней назад видел полубредовую форумную петлю, но осознаться не удалось.

03.09.04 во сне видел якобы вложенный сон, в котором считал какую-то информацию, из него проснулся и в первом сне отчетливо это все наблюдаю перед глазами, ну думаю запомнил, не буду просыпаться и записывать, ну и, конечно, смысл забыл, помню только форму подачи информации.

Той же ночью в другом сне перед глазами возникла газета на непонятном языке. Голос сказал, что эта газета на аравийском (ближайшее похожее слово, но вроде не арамейском) языке, издают ее некая национальность (название было, не запомнил) в России, в городе (название было, не запомнил). Буквы написаны какой-то странной вязью, это не арабский и не иврит. Я газету повертел с одной стороны на другую, все четко видно, но ничего не понятно, а что нужно и можно ее озвучить требуемым методом не сообразил.

---

## **Vigo**

>> 2004-09-09, 11:06:58

А я сегодня во сне по воде ходил, аки Христос... Подошел к берегу моря, оно такое классное!!! Тишина, легкая рябь, очень светло. И сразу мысль: "Щас пройду!". Намерение и вера в то, что получится, были огромные. Пошел - и чувствую, что и в самом деле иду!!! Такая радость в душе - ну прям как у Миронова в "Бриллиантовой руке", когда он с трусами на шесте по воде шел. :)) При этом я ясно чувствовал, как меня поддерживала какая-то струящаяся вверх сила. Именно струящаяся, как восходящий поток воздуха. В общем, чувства действительно были мистические. Потом я и вовсе взлетел, но это тоже был не обычный полет

во сне, а именно левитация - то есть меня поддерживала в воздухе все та же восходящая сила. Потом я проснулся - и был очень доволен этим сном.

---

## **Дила**

>> 2004-09-09, 14:45:14

Vigo, может так происходит возврат светимости?

---

## **serg**

>> 2004-09-09, 23:05:57

Дело было сегодня в 6 утра. Сажу на работе (сутки дежурил), спать охота, но не сплю. Дневное сознание погружается в безмолвие, делится(!) на дневное и сновиденное, вокруг сновиденного разворачивается пузырь восприятия (а я в двух местах одновременно, но дневное сознание работает в режиме созерцания, причем я слышу и понимаю все, что вокруг меня происходит (глаза, правда, закрыты)). Понимаю сновиденным сознанием - ОС... Надо задания выполнять. Достаяю из кармана нефритовые шары (я их кручу в руке все последние сутки), поднимаю над головой, ору (эмоционально), дальше взлетаю. Ищу странный звук, не нахожу (источником всех окружающих звуков являюсь сам - сам их проецирую в пространство), собираюсь в библиотеку. Дальше перемещаюсь транзитами (недлинными телепортационными скольжениями-скачками): трещина в земле - внутрь трещины к лифту - лифт вниз - выхожу в зал библиотеки. Полка с книгами - море! Часть отчетливо светится. Все быстро мутнеет передо мной - теряю концентрацию, осознанность уходит... Устал, блин... Открываю глаза... - вот все, вроде, никогда раньше такого не было, чтобы сразу осознаваться и в дневном сознании и в ОСе...

---

## **Vigo**

>> 2004-09-10, 00:58:57

Дила, насчет светимости не знаю. Судя по тому, что писали ХС, возврат светимости - это когда ты что-то пытаешься откуда-нибудь взять/унести/стащить, а тебе при этом всячески мешают.

---

## **Odinarus**

>> 2004-09-10, 08:09:23

Vigo, судя по тому, что писали ХС, возврат светимости - это когда ты пытаешься вернуть себе (взять/унести/стащить) частицы себя, которые прежде активно разбрасывал везде. И при этом тебе всячески мешают. Твоя светимость нужна ИМ! :))

---

## Irina

>> 2004-09-10, 09:23:33

*"Возврат светимости - это когда ты пытаешься вернуть себе (взять/унести/стащить) частицы себя, которые прежде активно разбрасывал везде".*

Но для этого, вроде бы, есть перепросмотр.

---

## Woody

>> 2004-09-10, 13:02:30

Перепросмотр - вариант для реала.

---

## Irina

>> 2004-09-10, 18:59:16

А вот что я нашла в книге Евгения Цветкова "В царстве сна и смерти". (Вообще-то эта книга о снах и их толкованиях, а не о сновидениях. Это в первой части. А во второй - авторский пересказ "Тибетской книги мёртвых):

*"Не во всяком сне мы в одиночестве. Как днём, так и во сне можно столкнуться с чужим бредом или фигурой. Проверить легко, надо попробовать пройти сквозь фигуру. Если, к примеру, появившийся во сне человек - твоё творение иль только к тебе специально посланная величина - легко пройдёшь сквозь. А если ты оказался в чужом сне или в твоём кто-то очутился случайно - столкнётесь и друг сквозь друга пройти не сможете".*

Эта книга у меня зачитанная до дыр, так что я даже выходных данных привести не могу, но, кажется, в инете что-то есть, можно набрать "Евгений Цветков", если кого-то заинтересует.

---

## Versus

>> 2004-09-10, 19:58:55

Vigo, в какой-то из тем ты, кажется, говорил о "дыхании", которым ты заряжаешься энергией. Я часто делаю нечто подобное. Сначала почему-то это было связано со вдохом и (иногда) с музыкой или природой. Сейчас могу делать уже и без этого. Происходит примерно так: мурашки начинаются на задней поверхности бедер, поднимаются по спине и дальше "растекаются" по плечам и шее. Вообще возникает что-то вроде эйфории. Кстати, особенно энергозатратные эмоции (гнев, к примеру) ассоциируются с выдохом и горлом/голосовыми связками. У тебя это так же происходит? Опиши, пожалуйста.

---

## Polymorph

>> 2004-09-10, 20:57:03

Сегодня в ОСе мне чего-то стукнуло в голову поработать над техникой телепортации, вместо того чтобы работать над заданиями. Но отчитываюсь - для порядку.

Осознался в знакомом пузыре "на взлете". Вокруг творилась какая-то паника. Решил я телепортироваться на крышу 22-х этажки. Телепортироваться-то получилось, но вот только все расплылось сразу до вербально неописабельного состояния. Только начал приводить тональ в порядок, как меня будят(путем выливания холодной воды на голову) - в ложное пробуждение. Вскликаю с кровати и ору властным голосом что-то вроде "Освободить помещение от чужеродных эманаций!"... Самому смешно, но то чмо, которое меня холодной водой поливало(в образе матери, кстати) - вымелось в секунду :) Неорган, что ли был? Ну, и последнее на сегодня. Похоже, что все вышеизложенное - это информационный шум. Потому что явно в связи с этим сном в голове вертятся некие мысли о механизмах действия принципа ПМ в реале. Наваянные явно не сюжетом.

---

## Vigo

>> 2004-09-11, 01:00:57

Versus, не помню, чтобы я где-то говорил о дыхании - наверное, это говорил кто-то другой. Но техника подзарядки у меня есть, она мне нравится. Не могу сказать, что она как-то влияет на частоту сновидений, но в целом уровень энергетики все же повышается. Эту технику придумал сам на основе многочисленных разговорах о двух потоках - восходящем и нисходящем. Смысл таков: работая с восходящим потоком, ты цепляешь его опущенными руками, дальше руки поднимаются, скользя вдоль боков тела, ты тянешь поток вверх. В самом верху руки вытягиваются над головой и плавно расходятся в стороны, ты словно завихряешь восходящий поток внутри энергетического кокона. Разведенные руки опускаются вниз, снова цепляю поток, все повторяется. Получается очень плавное движение, напоминающее плавание брасом. Делаешь 5-10 таких циклов, потом начинаешь работать с нисходящим потоком. Цепляешь его над головой, тянешь вниз впритирку к бокам тела. Когда руки оказываются внизу, разводишь их в стороны, завихряя поток в стороны и вверх. Короче, это движение обратно предыдущему. Если правильно выполнить это упражнение, то аж пот выступает, все тело гудит от энергии, даже голова может закружиться. По-моему, это очень мощное упражнение, и с ним нужно работать осторожно - то есть сначала с небольшим количеством пассивов. Я никогда не делаю больше 10 в каждую сторону - вполне хватает.

---



## Irina

>> 2004-09-11, 10:28:25

Хочу чуть-чуть похвастаться, самую малость.

Сегодня утром (разоспалась сильно) был коротенький, но настоящий ОС! (Для меня это один из первых настоящих, без сомнения). Осозналась в своей комнате, с некоторым усилием взлетела почти до потолка и назад. И в момент взлёта поняла, что сплю. Видела обои комнаты, кусочек интерьера.

А вчера, возвращаясь с работы, уже у подъезда дома зафиксировала внимание на своих ногах, на себе: вот я иду, как иду. Уже вечером это стало отправной точкой микроперепросмотра, когда я отмотала некоторые события дня, моего возвращения с работы, в обратном порядке. Заметила, что качество картинок было необычно хорошее. Дошла до момента, когда на работе наша кошка, что живёт в офисе, решила порезвиться, пулей вылетела из моей комнаты в другую, врезавшись в меня. Это один из первых у меня качественных ОСов, при этом никаких особо впечатливших меня событий не произошло, всё было мной воспринято без всякой эйфории.

Я перед этим в течение нескольких дней, может быть нерегулярно, но дышала нижней частью живота, акцентируя внимание на вдохе, как мне посоветовали и теперь буду так дышать, например, в стрессовых ситуациях. Очень успокаивает, и тепло ощущается внизу живота. Вот!

---

## Vigo

>> 2004-09-11, 10:56:13

Irina, можно тебя только поздравить! Первый ОС - это как первый поцелуй... :)) И там и там главное - не останавливаться на достигнутом.. :))

---

## Nikol“

>> 2004-09-11, 15:38:57

А я сегодня днем настраивалась на поток и пробовала делать все задания с начала. Зашла в левую дверь, и попала в черную пустоту. Дала себе команду попасть в библиотеку что в северной части и под землей. Деталей не помню, но ряды полок и книг на них увидела. Выбралась почему-то 10 книжка К.Кастанеды, та, с суперобложкой и мужиком-индейцем на фиолетовом фоне. Открыла ее, вроде на 9 главе. Прочитать увы, не смогла. Потом вспомнила о Госте и выплыл образ мужчины: черноволосый, волос длинный, ниже плеч, вьющийся, сзади завязан резинкой. Усы тоненькие и спускаются к подбородку. Глаза синеголубые... Взгляд спокойный и глубокий...

Про предмет, который нужно было прихватить с собой вообще не вспомнила.

Ирина, поздравляю с ОСом!

---

## Дила

>> 2004-09-11, 15:45:31

Случайно мною обнаружено, что в течении ночи у меня происходят осознания во сне, о которых я например не всегда вспоминаю. Так, я вспомнила три кратких ОСа: в первый раз виденное расплылось, второй - я опять искала коридор и не могла найти двери вообще, третий - я стала вспоминать про задания и меня отвлекли спайты. Нужно больше личной Силы. Тот, кто говорил про энергоемкость при общении в реале оказался прав на 150%. Я пытаюсь при разговоре с людьми представить, что они мне снятся, в этот момент что-то со мной происходит - я чувствую, словно невидимая, прозрачная, вертикальная плоскость отделяется от собеседника и "заходит" мне за солнечное сплетение (точнее описать не могу). Самое удивительное, собеседник сразу просекает эти изменения, правда что он при этом чувствует сказать не могу - не спрашивала - но его отношение ко мне меняется.

Из всего этого можно сделать пару выводов: 1. Кто из участников практикума, считает, что у него нету ОСов каждую ночь, тот ошибается. Таки есть, только воспоминания об этом пока недостижимы. 2. Безупречно общаться в реале очень, очень сложно 8((. Для меня по крайней мере :)))

---

# Второй этап практикума

## Ravenna

>> 2004-09-15, 00:30:30

ОЖ

Начинаем второй этап сновиденного практикума.

Ознакомившись в вашими отзывами на мое последнее задание, я начну с относительного простого упражнения, которое мы позже разовьем в особый путь, проходящий по всем трем сферам хакерского описания контролируемых сновидений. Чтобы предельно упростить задание, я попрошу вас об одной услуге – отбросьте на пару месяцев то, что вы читали в книгах об ОСах и их боссах. Я прошу вас занять чисто исследовательскую позицию. Сейчас вы начнете изучать сны по своему, а не как это где-то писалось, говорилось или полагалось. Вы и сон – больше никого. Где-то рядом Равенна и традиция ХС.

Однако нам понадобится общая платформа для группового исследования снов. Поэтому мы оставим несколько описательных единиц, введенных нами ранее. Ими будут шар восприятия и вы, активные носители восприятия. Таким образом, в нашей схеме появляетесь: 1. вы (носитель восприятия), 2. восприятие (которое мы пока не конфигурируем, т.е. не описываем) и 3. шар восприятия (включающий в себя различные элементы снов – элементы, уже описанные нами).

## Задание 1 (оно же 11)

### Короткая лекция

Проведя обычную процедуру настройки на ОС (коридор, ваша дверь, вхождение в поток силы) и осознавшись в сновидении, вы должны ВСПОМНИТЬ об этом задании. Воспоминание задания активирует «носителя восприятия» на выполнение частной программы, не входящей в каталог общих юзеровских программ. Эта активация переведет вас из сферы default initializers в некое экспериментальное пространство, которое вы можете развить или использовать по своему усмотрению. Термином «сфера default initializers» я обозначаю обычную юзерскую среду применения нашего восприятия в сновидении - среду, в которой вызванное вами изменение (полет, перемещение и прочие подобные дела) не приводит к изменению всех остальных элементов шара восприятия, поскольку они (элементы) будут определяться по умолчанию в соответствии с общей юзерской программой сновидений. Таким образом, воспоминание задания активирует новый режим в использовании сновидения. Активация этого режима весьма непродолжительна. Через

некоторое время общая юзеровская программа делает запросы на «странного носителя восприятия», и если он не подтверждает особый пользовательский режим, общая программа возвращает его в сферу default initializers.

Вашей особой пользовательской программой в первом задании будет набор простейших действий. Вспомнив о задании, вам следует выбрать любой предмет в том шаре восприятия, в котором вы осознались. Это может быть книга, спрайт, стол, часть вашего тела, часть ландшафта, дерево, почва под ногами, фрагмент горизонта и т.д. Здесь важно помнить, что динамические спрайты усложнят фиксацию внимания. Стационарные элементы упростят ее, но потребуют более длительного периода фиксации внимания. Выбрав один из элементов шара восприятия, вы приступаете к изучению феномена «восприятие». Фиксируйте внимание на выбранном элементе шара восприятия. Не прекращайте поток внимания ни на секунду. Не отвлекайтесь. Фиксируйте объект с помощью зрения и обязательно создайте осязательный контакт. Через некоторое время (раньше у динамических спрайтов и позже у стационарных) начнутся метаморфозы. На этой стадии постарайтесь не прерывать поток внимания, иначе вас перенесет в другой шар восприятия и, скорее всего, вы вернетесь в общую юзеровскую программу.

Метаморфозы выбранного элемента – это первый отклик того, что мы можем назвать восприятием. Вторым этапом будет так называемый стринг-тест. С уменьшением запаса метаморфоз общая программа проверит ваш пользовательский статус и попытается прервать выполнение вашей частной программы. Скорее всего, вас выбросит из сна. Визуализации могут быть разными: страшными, неприятными, но это частности, которые не должны интересовать настоящих исследователей. Вашей задачей остается нестигаемая фиксация внимания на выбранном объекте.

Если данное упражнение выполнять достаточно регулярно и ответственно, общая юзеровская программа переписет ваш пользовательский статус, и вы начнете «воспринимать» выбранные объекты по-новому. Я не буду называть это «видением», но и термин «созерцание» уже не подойдет. Вы начнете видеть (точнее, фиксировать) каркас иллюзии – соль вещей, как сказали бы даосы.

### **Вспомнить, выбрать элемент и фиксировать на нем внимание изо всех сил**

Итак, первое задание: вспомнить, выбрать элемент и фиксировать на нем внимание изо всех сил, а в дальнейшем и за гранью этих сил. Не забывайте об интерактивных отчетах. Они нужны не только для воодушевления других участников группы, но и для энерго-информационного обмена в ваших телах. Помешивайте себя ложечкой и не давайте оседать осадку. Так как задание требует времени, я даю его вам на две недели. 28 сентября вы получите следующее задание.

## [WC]Killer

>> 2004-09-15, 11:24:26

Ха ха! Именно сегодня, хоть я еще не знал задания, этим занимался. Предмет упорно не хотел оставаться нормальным. Какие только штуки не выделял, даже прозрачным становился! Но я его победил! Ура! Единственный трабл - я думал, что это не ОС а ВТО, а это был наверно все ж ОС. Или люцидничек.

---

## Polymorph

>> 2004-09-15, 16:06:37

Кил, хи-хи :). Я этим занимался еще 4-го (эксперимент с калькулятором, если помнишь). Только тогда сей предмет почему-то вел себя довольно скучно - никаких метаморфоз, только считал он неправильно.

А сегодня я проснулся утром (часов в 11), и подумал, что это я себе во всем отказываю, на эмоциях экономлю, а ОСов который день нет. Забил на реал, лег обратно и выдавил-таки себя в ОС. Сначала шел обычный сюжет, я не вмешивался - день уже, сон поверхностный, того гляди выкинет (постоянно не к месту вылезает воспоминание о том, что "на самом деле" я лежу в постели).

Попробовал "углубиться" в сон - сел (во сне), скрестив ноги, глаза закрыл и еще ладонями сверху прикрыл, расслабился, стал темноту перед глазами разглядывать. Тут до меня доходит, что все тактильные, кожно-мышечные и даже болевые ощущения - как в реале. Тут вокруг меня какой-то чубрик ходить начинает и топотом своим мешать мне медитировать :). Затыкаю пальцами уши - эффект опять-таки, "как по-настоящему" - наружные звуки слышны приглушенно. Прихожу к выводу, что это не сон, хотя помню, что сплю. Пробую проснуться. Получается %)

---

## Sunbars

>> 2004-09-16, 11:39:05

Про задание вспомнил сразу, но очень уж хотелось исследовать вход в метро, который был прямо передо мной и найти библиотеку. Прошел по длинному ходу метро, на развилках сворачивал всё время налево, оказался в зале с лифтом, зашёл в лифт, нажал на кнопку вниз, проехал пару секунд, по ощущениям примерно на 1 этаж вниз. Вышел, никакого намека на библиотеку нет, если не считать книгу у меня в руках :)). Все двери проверять не стал. Спросил у спрайтов как пройти в библиотеку, они наплели что-то про ядерный центр или генератор и что библиотека должна быть где-то там, в общем, я понял, что попал в какую-то закрытую зону, а библиотека где-то ещё дальше. Вышел из окна, оказалось, что я в высоченном здании этаже примерно на 132-м. Сверху даже Спасскую башню Кремля увидел :) Слетел вниз, город на берегу моря. Нашел какого-то дружественного старика, спросил где я нахожусь.

Он показал мне карту Европы, на которой был красный прямоугольник, охватывающий Средиземноморье от Турции до Франции. Я понял, что это полный бред, т.к. масштаб не тот и он (или я?) подобрал карту примерно по окружающей местности - небольшой мыс, слева залив, справа залив, а на карте это была Италия, и омывающее её Средиземное море. Когда я попросил его указать наше точное местоположение, он указал точку вообще где-то в Испании, за пределами красного прямоугольника. Через какое-то время решил всё-таки заняться заданием, нашёл одуванчик на лугу, сорвал его и стал на него смотреть. Он наполовину стал облетать и слегка плавиться, дальше спрайты помешали. Чуть позже нашёл закрытое помещение, комнату с накрытым сервированным столом. Стянул со стола блестящий столовый нож, сжал его в руке и начал созерцать. Наверное на какой-то момент я отвлёкся, т.к. ручка у ножа стала деревянной (перехода я не заметил), потом удлинилась, в конце он плавно перешёл в складной нож, но я по-прежнему его держал в руке. Тут раздался звонок в дверь, она открылась и пришли моя бабушка (которая уже лет 10 как умерла) и отец, идут на меня и так мило улыбаются :) Я-то знаю, что это значит, выставил нож вперёд, но через какое-то время вырубился, а может телепортнулся куда без осознания. Наверное эмоции помешали.

---

## Iva

>> 2004-09-16, 12:42:07

В полусознанном состоянии рассматривала пакет томатного сока :) Сначала он был яблочным и двухсотграммовым, потом стал литровым и томатным. Только странной формы, а мои попытки "заставить" его вернуться к знакомой конфигурации закончились неудачно.

Но как же меня кто-то испугал накануне! Все так хорошо начиналось! Видела сад, тропинку с кустами отцветшей сирени по краям. Место знакомое, но иное, чем в реальности, что навело меня на мысль - я во сне. И тут кто-то начал топтать по тропинке, мне не видный из-за кустов сирени. Он громко говорил какие-то ничего не значащие слова, вроде: вот я сейчас подойду и посмотрю, как вы тут время проводите, но я очень испугалась и с ужасом ждала, когда этот человек появится из-за сирени. Голос был знакомый и все же пугающий. Было так страшно, что я проснулась :(

---

## Black Fox

>> 2004-09-16, 12:57:03

Осознался в незнакомой квартире, где было полно бывших одноклассников. Пошел за спрайтом своего друга в безлюдную комнату, вспомнил про задание. Стал созерцать какую-то штуку вроде настольного светильника, пялился на нее, крутил рукой - изменятся она не желала. Почувствовал, что скоро вылечу из ОСа. Тогда решил пялиться на спрайта друга. Объяснил ему, что в этом состоит задание, он не возражал. В общем

смотрел на него, пока не вернулся в тело. Никаких изменений с ним не произошло. Спустя два часа произошел еще один ОС, на этот раз послабее. Пялился на фотку на стене, от моей концентрации на ней стали появляться другие изображения - в общем мало-мальски изменилась.

Iva, ну что ты паришься? Не обращай внимания на всякие голоса. У меня вот вчера перед засыпанием кто-то вещал, что у него кроме меня никого нет. Я обозвал его суккубом и заснул. :)) Равенна права - надо быть исследователем - хладнокровно реагировать на все такие причуды. Мало ли что нас ждет впереди... Самое интересное-то - оно дальше.

---

## Vigo

>> 2004-09-18, 10:56:55

ОСов нет уже дней пять, но зато сны - просто смак...:)) Сегодня был длинный сон, в котором я откуда-то сбегал, вроде как из плена. Описывать всё очень долго, нет смысла. Интересные моменты: сначала я убежал по земле, потом летел на связке воздушных шариков. При этом узнавал внизу множество мест. Например, вижу какие-то гаражи - и вдруг понимаю, что именно здесь меня поймали во время прошлого побега. Вижу реку и какой-то завод, там разделяют списанные подводные лодки - и понимаю, что уже видел это в другом сне. В какой-то момент за мной погнались два мужика, они тоже летели вместе на связке воздушных шариков. Я как раз отдыхал на земле, увидел этих типов - и вспомнил, что они гоняются за мной уже далеко не первый раз. И частенько ловят, их задача - что-то отобрать у меня. Скажем, не так давно они поймали меня и отобрали какие-то золотые украшения. В целом эти типы напоминают профессиональных охотников и действуют всегда очень методично и целеустремленно. Сегодня им меня поймать не удалось - я взял с земли горсть гравия, швырнул в из шарики. Они полопались, мужики свалились в какие-то заросли. А я улетел :)) В целом сон соответствует удачному возвращению светимости.

---

## ROBOMASTER

>> 2004-09-18, 13:30:48

Лентяйские ОСы как всегда =)

Задание выполнил, только тят ляп...

Интересно было экспериментировать со спрайтами. Пробовал слиться со спрайтом - не поглотить, а стать им. Забавные ощущения =) В зависимости от габаритов спрайтов я становился таким же - при моём росте 132см (в мои 12лет нормальный рост) =) становился 2м или шире или что-либо еще со всеми ощущениями изменений.

Подружился с Цербером и побродил во времени-пространстве.

---

## Versus

>> 2004-09-18, 19:12:35

Сегодня много на чего глазел - на маленького паучка, к примеру, объяснял какой-то девушке чего-то про этого паучка. Не осознался, но снов помню штук 5 и четкость была аж нифига себе.

---

## Black Fox

>> 2004-09-19, 12:05:00

Малость осознался сегодня. Легко вспомнил про задание. Ходил по улице и глазел на магазинные вывески. Они менялись очень быстро, прямо на глазах.

---

## Дан

>> 2004-09-20, 03:53:21

ОЖ

Сегодня был вроде... ОС. Разбирающимся в этом вопрос: это был Осом?

Итак, проснулся после какого-то сна, закрыл глаза и начал представлять картинку (получилось как в GTA3 VC – играл накануне) – сначала мультяшная, потом вроде на реал похожа. Побежал и начал на все показывать пальцем и кричать «Хочу видеть» (спасибо Killer у – пользовался его программкой «Имитация ОС» несколько дней назад. Только ничего не получалось – увидел американский флаг – на него «Хочу видеть», с ним ничего не произошло даже. Забежал в дом – там вроде 2 женщины – одна типа секретарь за столом сидит, другая спрашивает что-то. Тут мне типа женский голос по радио говорит (это был эмиссар?) – вытяни руку, направь палец на предмет и скажи: «Хочу видеть энергию!». Я на одну женщину навел, крикнул – нифига - она также и осталась, на другую – тоже ничего. Я тогда на какой-то предмет на столе - типа коробки...»Хочу видеть энергию!», тут я был уже в реале - выкинуло, но в месте с криком по телу побежали мурашки, так что в реал я прибыл с толпой мурашек по всему телу :)

Скажите – это ОС был? И почему тогда предметы не изменялись, когда я кричал. А может это было просто воображение? И почему если эмиссар, то женский голос?

Если это ОС – я очень рад – первый такой ОС, где я не на руки пялюсь. А если это не ОС, то я тоже не огорчусь - значит, воображение есть ;)

П.С. Еще ответьте, пожалуйста на вопрос - гигантское здание (у меня: школа, университет, замок, дворец) - что это? Где оно? И почему последнее время я практически не вылезаю оттуда?

Спасибо...

---



## woody

>> 2004-09-20, 11:05:15

Осознался в каком-то непонятном месте, первое что вспомнилось - про задание с голосом, книжку я решил не искать а "присновидеть";) вообще выставил руки перед собой, закрыл глаза намереваясь чтоб когда открою в них была книжка. Закрыл. Перед глазами осталось белое пятно, открыл, сфокусировался на окружении, я все еще был в там же где и до того. В руках была не книжка а листки из нее, как будто переплет рассыпался и какая-то часть была у меня в руках. Текст был понятен, не расплывался, буквы знакомые ;) Это была какая-то теория то-ли из астрономии, то-ли из чего-то еще связанного с космосом. Текст пересыпан математическими формулами. Пока я соображал что сделать с эмиссаром чтоб он заговорил, меня из ОСа выкинуло.

---

## [WC]Killer

>> 2004-09-20, 12:37:57

Дан, я тоже орал ходил полгода на все что видел. Както даже пожелал чтоб шрам от аппендицита исчез. Не работает эта фица ни фица, тут КК наврал :((

---

## Sunbars

>> 2004-09-20, 17:44:54

Позавчера решил не заморачиваться, а сразу выполнять задание. Сначала думал выбрать в качестве объекта опоры для проводов, но осязательный контакт с ней поддерживать было бы затруднительно и пошёл искать дальше. На полянке нашёл ведёрко с разными молотками, выбрал самый изящный, взял его в руку и тут же вылетел из ОС-а.

---

## Nikol“

>> 2004-09-21, 08:26:33

Сегодня опять не помню почти ничего. Но твердо знаю, что удерживаю внимание на каком-нибудь предмете во сне (совсем недолго), но не осознаюсь в нем. Получается, мой "дубль" выполняет задание.

---

## Vigo

>> 2004-09-21, 10:29:06

ОС: осознался в доме, в котором когда-то жил, тут же вспомнил о задании. Под руку попала обычная пустая зеленая бутылка, на ней была этикетка - "Растворитель 646". Взял эту бутылку, стал ее рассматривать с четким намерением увидеть ее суть, основу. Метаморфозы начались почти сразу: сначала исчезла этикетка, затем исчез зеленый цвет стекла, оно

стало бесцветным. Дальше начала меняться форма, бутылка превратилась в бутылку из-под медицинского спирта с мерными делениями. Еще одна метаморфоза превратила ее в баночку из-под майонеза, после чего меня выкинуло из ОСа, удержаться не удалось.

---

## Vigo

>> 2004-09-21, 11:45:16

Дан:  
это был ОС?

Скорее всего, твой сон был люцидником, то есть ОСом с невысокой степенью осознания. В люцидниках мы всегда втянуты в сюжет, даже если сюжет вполне "деловой". То есть ты уже выполняешь действия, характерные для сновидящих, но тебе теперь надо перевести их полностью в сферу осознания. Настоящий полноценный ОС не спутаешь ни с чем, так как ты буквально просыпаешься во сне. Осознание берет верх, ты оглядываешься - "оба-на, я снова в ОСе", твоё осознание ничем не хуже дневного. Дальше ты просто вспоминаешь, что там тебе нужно было сделать, и делаешь это. Кстати, если ты едва зацепился за ОС и осознание очень слабое, попробуй что-нибудь сделать. Самое простое - похлопать в ладоши, это действие с большой долей вероятности вытянет тебя в полноценный ОС. И еще: чтобы с минимальными затратами сил добраться до ОСов, лучше всего воспользоваться советом Веринеи - а именно, проснуться утром, подняться с кровати и минут двадцать чем-то заниматься. Затем снова ложишься досыпать, при этом вероятность попасть в ОС увеличивается в разы.

Что касается гигантского здания, то это какое-то архетипическое сооружение, отражающее некие сновиденные силы. Ничего хорошего это здание не несет, даже если это - родной Универ или нечто подобное. Похоже, там мы теряем свою светимость, поэтому лучше из таких мест уходить.

---

## woody

>> 2004-09-21, 14:05:39

У меня один раз получалось поорамши во сне получать результат. На месте спрайта появлялась какая-то другая ботва, а когда я отводил внимание "это" снова становилось спрайтом. Правда, я пробовал только один раз.

---

## Black Fox

>> 2004-09-22, 11:02:08

Сегодня осознался в приятной ночной местности. Там повсюду были зеленые газоны и множество роз. Понюхал одну розу, но никакого запаха не уловил. Потом вспомнил про задание и стал на нее пялиться. Очень

быстро она исчезла, затем решил закрепить результат и стал смотреть на две другие розы. В результате этого от них остались только стебельки с цветоножками.

---

## Versus

>> 2004-09-22, 16:48:22

Black Fox, с запахом все просто: пробуй сделать его в реале. То есть просто представить запах... Ну, например, малины :) Это первое, что я представил. Потом то же самое делаешь в ОСе. Все.

---

## Polymorph

>> 2004-09-23, 22:35:55

Осознался сегодня "на природе". Рыбку ловил :). Стал пялиться на стоящую рядом сухую осину. Не модифицируется. Стоит, зараза, прям как в реале. Даже на целенаправленные попытки ее "размыть" - не реагирует. Надо было бы себе топорик соорудить и попробовать "тактильный контакт", но не догадался так с ходу :( Зато соорудил себе "силой намеренья" в левой ладони (руки, кстати, тоже изменяться не хотели) очередной калькулятор и стал производить действие 2+2. Что приятно, эта зараза выдала не банальное "4", а стала мелькать какими-то числами, вида 0,1XXXXXXX.

З.Ы. Отсюда вывод: для создания сложной техники даже во сне одного намерения не достаточно. Попробую слепить счеты :).

---

## Sunbars

>> 2004-09-24, 18:30:50

Нашел на дороге какой-то здоровенный болт, похожий на те, что в шпалы заколачивают. Взял в руку, начал созерцать... шляпка начала плавиться и меня выкинуло из ОС-а.

В след. раз взял маленькую чашку для кофе. Смотрел на неё, она начала набухать и плавится, а потом просто превратилась в маленькую лужицу на полу.

Дальше взял чайную ложку. Видимая часть ложки начала таять на глазах, черпательная часть выровнялась и начала уменьшаться в размерах. Потом постепенно превратилась в какую-то ржавую железяку с неровными дырочками и дальше уже не трансформировалась. Взял за трансформированную часть, начал смотреть на ручку бывшей ложки. Постепенно она превратилась в такую же железяку.

В общем, я похоже начинаю понимать в чём дело... Надо доконать эту программу сновидений, чтобы её было выгодней расширить тебе права, чем каждый раз с тобой сражаться.

---

## **konste**

>> 2004-09-24, 20:47:05

Пока удается только уставиться на какой-нибудь предмет (кажется, в обычном сне) и потом начать сомневаться - меняется он или нет...

---

## **Black Fox**

>> 2004-09-25, 11:16:14

В общем наконец-то корректно выполнил задание. Осознался сегодня в солнечной местности, кругом деревья, кустики, рядом здание, относительно которого есть ощущение, что это учебное заведение. Подошел ко входу в здание и уставился на дерево растущее рядом, попутно щупал его руками. Оно стало сразу меняться - кора дерева превратилась в какой-то аналог кирпичной кладки с ажурными впадинами (в реале таких кирпичей не бывает). При этом общая цилиндрическая структура ствола дерева сохранялась. Довольный вывалился из Оса.

ЗЫ: все время пока ОСил в голове играла музыка.

---

## **Дила**

>> 2004-09-26, 12:56:32

ОЖ

Сегодня под конец сна между 10 и 11 -тью утра я осозналась-таки, глядя на странного вида пейзаж за окном поезда, отвернувшись от пейзажа я увидела комнату полную спрайтов. Я подошла к столу, за ним напротив меня сидел один такой красавец. У меня было четкое намерение фиксировать его взглядом, но имя Равенны в памяти у меня, к сожалению, не всплыло. Я помнила про осязательный контакт и протянула руки к плечам спрайта, он, дурашка, с готовностью потянулся навстречу мне, я чувствовала, что он рад перспективе контакта. Я жестко зафиксировала свой взгляд на его глазах, и очень быстро его лицо стало походить на маску, глаза спрайта обрели вид характерного разреза, который я уже имело счастье наблюдать в другом сне. Спрайт стал походить на некую оболочку с вырезами для глаз, внутри которой, как мне показалось, что-то клубиться. Очень быстро этот спрайт исчез вместе с двумя или тремя другими, сидевшими слева от меня за тем же столом. Потом другой спрайт меня переиграл и я втянулась в сюжет.

---

## **Sunbars**

>> 2004-09-26, 16:28:19

Сегодня зафиксировал какую-то матерчатую варежку (для кухни), которая упала на противень с водой, и как обычно начал на неё неотрывно смотреть. Она тут же начала деформироваться, как от воздействия высокой температуры, а потом просто обуглилась несмотря на то, что была в воде.

---

## **Petri**

>> 2004-09-27, 07:15:59

А у меня сновиденная память опять ушла глубоко на дно и мне приходится выполнять задания только в реале...Смотрела вечером на предмет, а висевшее на заднем плане пальто стало шевелиться, даже испугалась, правда это был только краткий миг..

---

## **Gernika**

>> 2004-09-27, 07:19:51

Петри, а я часто отмечаю "движение" статичных объектов. Периферическим зрением, как правило.

У меня предметы "поехали" особенно активно после того, как я светящиеся контуры вокруг них видеть научилось. Часто стало возникать ощущение, что окружающее пространство как бы живет своей жизнью, имеет собственный ритм активности, согласно которому и происходит подобное "движение". В общем-то, я могу его и целенаправленно у себя вызвать и какое-то время удерживать, ослабляя фиксацию внимания на привычной форме объектов.

---

## **Iva**

>> 2004-09-27, 12:27:11

Почему? Почему все так радуются осознанию во сне, а для меня это тяжело, некомфортно, мрачно? :( И кто этот наставник, методично сообщающий мне во сне все новые и новые бредовые сведения?

---

## **Дила**

>> 2004-09-27, 19:42:41

Iva, мне тоже удивительно твое состояние, может спросишь своего наставника, или кто он там у тебя, почему с тобой этак происходит. Настоящий должен все по-честному рассказать.

---

## **Nikol“**

>> 2004-09-28, 03:31:41

ОЖ

У меня почти каждую ночь такая "свистопляска" во сне!! правда я не все помню, что снится :))

Перед тем как вчера заснула, мельком видела образ молодой 21-23 года черноволосой девушки, волосы длинные, вьющиеся, губки полные, глаза карие. Она сидела за рулем автомашины (вроде грузовой). Интересно, кто это? Такие видения изредка у меня бывают, и они позже подтверждаются теми людьми, которых я описывала.

Сегодня разглядывала фарфоровые: не то чашечки, не то сахарницы, не то баночки. Они были такие красивые, розовые с зеленым и хорошо блестели. Потом четко видела текст на экране монитора: чат на mail.ru, видела, кто входит и выходит, ники и текст. И даже слышала женский голос во сне, вот тут подробностей не помню. И еще много чего.

---

## Задание 2 (оно же 12)

### Ravenna

>> 2004-09-28, 08:12:40

ОЖ

Как вы помните, на первом задании мы рассматривали схему сновидящий-сновидимый с применением градаций «гость», «хозяин». На первом задании мы создавали мост из яви в сон. Сейчас мы сделаем нечто обратное.

### Вернитесь в состояние спящего в яви

Осознайтесь во сне и очень осторожно, сохраняя данный шар восприятия, вернитесь в состояние спящего в яви. Затем перейдите в состояние юзера шара восприятия. Нарботайте легкость переходов, исходя из того, что в контролируемом сне вы, «хозяин», подходите к «гостю» - себе, спящему в яви – и возвращаетесь обратно. С практикой у вас появится ощущение одновременного присутствия «здесь» и «там». Мост из сновидения в явь создается гораздо проще, чем из яви в сон, поэтому задание не вызовет у вас осложнений. Срок его выполнения неделя. 5 октября вы получите следующее задание.

---

### Vigo

>> 2004-09-29, 01:21:30

Саид дал некоторые пояснения по практикуму Равенны. Надеюсь, они помогут прояснить суть последнего задания Равенны. Как минимум – хочу в это верить... :))

«...Проблема в том, что многие из участников практикума Равенны совершают нагвальные сновидения. То есть, они контролируют сюжеты снов, но не осознают их как в Осах. Поток, созданный Равенной, вводит их в некую программную среду. Участники проекта выполняют задания, обучаются навыкам, но делают это на левой стороне сознания. Мы с Равенной пытались вывести воспоминания некоторых участников в первое кольцо силы (разум или осознание + описание). Пока ничего не вышло. Но я верю, что люди однажды вспомнят о встречах с нами. Возможно, через год-другой.

Что такое нагвальные сны? Сон - это удивительная сфера активности нашего внимания. На данном этапе мы могли бы разделить ее на три части: область обычных снов, область контролируемых сновидений и область сновидений, в которой мы выполняем намеченную программу действий, но не имеем никакого контроля. На самом деле существует только две области, которые КК назвал правосторонней и левосторонней. И сейчас я скажу вещь, которая покажется кому-то крамольной. Так

называемые обычные сны – это активность нашего внимания, которая регулируется определенной заданной программой (программой, которая определяется текущим мироописанием). Так называемые нагвальные сны (или левосторонние сны), где мы выполняем задания Равенны или другого наставника, это вставка в обычную программу сновидений. Заметьте, что в обычных снах и в снах, где мы каким-то образом успешно справляемся с заданиями Равенны, нет ни грамма контроля. Единственным плюсом в “нагвальных снах” является следование особой программе, которая в конечном счете приводит людей к обретению контроля. Первыми элементами контроля является создание связующих звеньев между состояниями сновидящего и сновиденного. Это связь между двумя состояниями, в которых мы либо осознаем себя во сне, либо осознаем себя спящими в яви. Когда вы сможете входить по желанию из яви в ОС и из ОСа в явь - это будет первым контролем сновидения. Все остальные ваши наработки - как то полеты, манипуляции с шаром восприятия и исследования возможностей сновиденного тела - будут бесполезными без намеренных входов в ОС и выходов из него. Под “выходами” я полагаю перемещение в “себя спящего в яви”, а не пробуждение от сна. Равенна ведет вас именно к этой цели. Она подключает вас к своему второму кольцу силы. Она подменяет общую программу снов своей вставкой, и вы вместо обычных сновиденных сюжетов в несколько раз чаще получаете возможность осознания во сне, воспоминания о заданиях или выполнения ее заданий без моментов осознания во сне. Когда-нибудь вы вспомните ее сновиденные уроки и оцените усилия Равенны.»

Саид.

---

## **Odinarus**

>> 2004-09-29, 13:27:37

По ходу, все так и есть.

Vigo, а тебе не трудно будет поинтересоваться у Тамбова (коли уж ты взялся быть посредником) в чем конкретно должно выражаться упомянутое им воспоминание? Я, например, кой-чего (и кой-кого :) ) помню, просто не заострял на этом внимания в отчетах. Может, и другие так же?

---

## **serg**

>> 2004-09-29, 20:05:16

Ночь с 28 на 29. Уснул на работе в 22.45 на составленных вместе двух столах. Проснулся в 23.30, НИЧЕГО НЕ ПОМНЮ, ЧТО СНИЛОСЬ! НО! Отдохнул так, как за всю ночь не отдыхалось! И больше уснуть не мог, как ни упирался... Тело отдохнуло полностью, просто лежу с закрытыми глазами, это не напрягает почему-то... Потом стол под нижней частью(:) тела затрясся как живой:), я рукой его пощупал – не, стоит прочно... А тело чувствует, что стол трясется и ерзает! :) Потом в камане завибрировала мобила (ее там не было, я ее рядом положил, но



достоверность ощущений потрясающая). А потом мне в лицо практически в упор вцепился чей-то взгляд... Признавайтесь, кто меня со спрайтом перепутал и на меня пялился? :) и не надо при этом так напрягаться, легче надо смотреть, легче... :)

В общем, если бы я не был закален всеми предыдущими глюками в моей жизни, я бы побежал сдаваться к психиатрам :), настолько это все было ощущабельно:)

Теперь по последнему заданию: я в процессе практикума начал почти постоянно чувствовать себя одновременно в реале и в теле сновидений, только когда одновременно (из реала – туда), то в сновидении восприятие нечеткое, как через темное пыльное стекло, и напрягаться приходится, чтобы в двух местах быть, не увлекаясь сюжетами...

---

## Vigo

>> 2004-09-29, 20:32:38

Odinarus, я не являюсь посредником. :)) Просто я посчитал объяснения Саида полезными для участников практикума Равенны, поэтому и выложил их. Но и только.

---

## Gernika

>> 2004-09-30, 13:06:56

Народ, а мож не стоит так напирать на инфу по нагвальным ОСам? Мало нам поводов для индальгирования, что ль. :))  
/хихикает/

---

## backbone

>> 2004-09-30, 15:57:10

Инфа по нагвальным ОСам оказалась полезной тем, что позволила пересмотреть сны во время практикума на предмет возникновения в них внедренной программы задания.

По крайней мере один такой момент я кажется отловил.

---

## backbone

>> 2004-09-30, 16:10:33

Gernika, этот повод индальгировать сладостен и приятен. При отсутствии настоящего ОСа утешай себя что был в нагвальном. :)

---

## Gernika

>> 2004-09-30, 17:09:02

Я заметила, что некоторые сюжеты в дреме и в (единственном:))

Осе благополучно где-то там уже развивались сами по себе, лишь на какое-то краткое время став доступными для моего внимания.

Но. Всему свое время. Ажиотаж, который может вызвать информация о нагвальных сновидениях, достаточно деструктивен, ИМХО. Т.е. вы как хотите - а я так не стану отвлекаться. :))

---

## [WC]Killer

>> 2004-09-30, 22:07:49

Gernika, что за паника? Олями пужали, неорганами пужали, стражами порогов тоже, к тому же боженка нас всех в ад отправит за то, что мы магией занимаемся. После всего этого нагвальные сновидения – фигня.

---

## Gernika

>> 2004-09-30, 22:14:22

Киллер, все нормально. Никто никого не пугает. :))

---

## Sunbars

>> 2004-09-30, 10:24:04

Всё-таки сложновато не переходить в другой шар восприятия, когда пребывание в том, в котором осознался, сулит одни неприятности. Как сегодня - в небольшой комнате с собственной "сестричкой". В итоге хороший уровень осознания сошёл почти на нет. Но всё-таки в конце совершил один переход туда-обратно. Очень приятное ощущение, почти как при прохождении через стену :) Правда я не совсем уверен, что я переходил к "сновидящему в яви". Скорей это был другой я-сновидящий в сновидении. Времени было мало, да ещё и эта тварь была рядом. Наверное всё-таки лучше для начала переходить в какое-нибудь безопасное место и действовать оттуда. Буду пробовать дальше.

---

## Sunbars

>> 2004-10-01, 10:35:40

Сегодня нашёл таки безопасное место, но почему-то от этого легче не стало. Всё время боялся, что потеряю из виду этот шар восприятия и обратно уже не вернусь. В итоге - опять не то, что нужно. Возможно, это упражнение лучше проделать в 2 этапа: сначала просто из сновидения выйти в реал, и затем из реала войти обратно в сновидение, не сильно заботясь о том куда вернуться. А потом уже "очень осторожно, сохраняя данный шар восприятия..."

---

## ROBOMASTER

>> 2004-10-01, 15:04:41

За неделю 12 ОСов =) Потихоньку восстанавливаюсь после лета. В ОСе вспомнил про задание, начал выходить из Оса, почти проснулся =) глаза не стал открывать. Возвращаюсь - возникает глюкнувший сюжет, но зная про задание глушу его и через этот посторонний сюжет вхожу в свой приостановленный ОС в паре метров от места, на котором из ОСа реальнулся =) Интересное ощущение получилось - явный вход в сновидение \_\_параллельный сюжет\_\_ разрыв мира сюжета и через светлый туман проникаю в свой ОС... В общем получилось вроде как нужно =)

Попробую еще.

---

## Versus

>> 2004-10-02, 15:38:17

Выспался сегодня хорошо, к тому же никаких левых мыслей не оказалось, ВД молчал - отличное состояние для входа в ОС из реала. Как обычно, лег, "забыл о теле" (привет Веринее ;)), через какое-то время встал с постели. Зрения нету. Немного шатаюсь (но без полной потери координации, как в предыдущие два раза), добрал до стены, начал ее щупать :) Плавно включилось зрение. На кухне нашел выключатель. Дотронуться до него забыл. Трансформация такая: белый матовый с продольными полосками выключатель ~10x4 => белый глянцевый без полосок ~6x2 (стена тоже поменяла цвет - на темно-коричневый) => светло-желтая палочка от мороженого :) Вторым предметом был включенный в розетку черный фен. Он трансформировался в ручку от детского вертолета (чтобы вертолет взлетел, нужно потянуть за веревочку). Выпрыгнул сквозь окно на улицу, нырнул под арку - другой пузырь. Вечер, идет несильный снег, центр города. Решил поискать библиотеку. Спросил у спрайта, тот указал налево. Я зашел. Это было какое-то прокуренное второсортное кафе в синих тонах. Спросил у официантки, а нет ли тут библиотеки. Она указала в дальний угол помещения - там, и правда, были три высоких шкафа с книжными полками и стол с кучей книг между ними. Первым мне попала книга по географии. Полистал - там было что-то про Мадагаскар, а несколькими сотнями страниц дальше - про российский поселок на "ш". Я его отбросил в сторону - мне заорали "аккуратнее!" :) Боковым зрением заметил серию с надписью на каждой книге "великие книги". Открыл одну, почитал оглавление. Было кое-что о развитии человека, а самая последняя глава называлась "Пятый человек". Картинка медленно расплылась - я так и не успел почитать эту книжку :) Проснулся в то самое состояние с забытым телом, из которого в ОС выходил. Прочувствовал хорошенько его, а потом решил проснуться, потому что сил продолжать ОСить уже не ощущал.

---

## Gernika

>> 2004-10-03, 05:52:32

Обратила внимание, что в момент засыпания ВД в последнее время принимает какой-то странный характер, начиная навязчиво и пространно разглагольствовать по любому поводу. Мож это и не ВД совсем? Не знаю, не поняла пока еще.

---

## Black Fox

>> 2004-10-03, 11:04:51

Сегодня осознался во дворе своего дома. Зима, снег, кругом детишки играют (в реале у нас еще осень). Вспомнил про задание. Решил ощутить себя в кровати и для этого одним намерением лег на снег (без участия мышц - такое впервые). В реале себя не ощутил. Встал также одним намерением. Потом решил все же углубиться в состояние лежания и опять таким же образом лег на снег и стал проваливаться сквозь землю в какую-то черноту. Затем оказался в теле, но вернуться обратно в пузырь не удалось.:((

Gernika, может это неорган какой вместо тебя пытается думать, как у КК было? Скажи ему, чтоб заткнулся.

---

## [WC]Killer

>> 2004-10-03, 11:54:06

Gernika, насчет ВД такая же хрень. И я думаю, она всегда, просто раньше мы не обращали внимание.

---

## Gernika

>> 2004-10-03, 12:00:01

Black Fox, проще игнорить, ИМХО. Он (болтливый голос) тогда остается, но как бы уходит на другой срез бытия, не занимая т.о. моего внимания.

Вообще со мной неорганы как-то не разговаривают, и эмиссаров я в снах практически не слышала. Но досаждали они мне порядочно в свое время.

Киллер, согласна. Вообще, достаточно странно обращать внимание на вещи, которые происходили постоянно, но не фиксировались вниманием.

Хоть бы чего полезного говорил - типа, как КК напоминали искать во сне руки. А "мой" - чиста трепло бестолковое. Тьху. :((

---

## **Versus**

>> 2004-10-03, 13:28:34

Genrika, Killer, у меня та же фигня. Последнюю неделю начал замечать. ВД притормаживаешь, проблемы вроде все отложил в сторону - и тут начинается этот голос гнать :) Причем иногда возникает затишье: ищет, что бы сказать :)

---

## **Gernika**

>> 2004-10-03, 14:47:15

He - мой трещит без умолку, как только я хоть на миг сосредотачиваю внимание на каком-то образе. Причем, он оч. быстро отрывается от изначального сабжа и начинает гнать безостановочно обо всем подряд.

Сдается мне, что я просто несколько последних дней на него начала обращать внимание, а был он всегда. :))

---

## **Versus**

>> 2004-10-04, 11:48:27

У меня вот появилась такая иедея входа-выхода. Для выхода ныряешь куда-нибудь (хоть в асфальт!) - оказываешься в черноте, проверено. Для входа начинаешь в этой черноте ощупывать какие-нибудь предметы - включается зрение, тоже проверено. вот только ОСа дождусь и попробую :)

---

## Задание 3 (оно же 13)

### Ravenna

>> 2004-10-05, 08:24:57

ОЖ.

Следующее упражнение будет продолжением второго. То есть, вам по-прежнему нужно будет дрейфовать от осознания себя во сне к осознанию себя спящим в яви. В этом упражнении мы просто добавим новый элемент.

### «Стена тумана»

1 фаза задания: при выполнении предыдущего упражнения некоторые из вас отметили экстериоризацию внимания – в одном из двух состояний вы как бы видели себя отделенным (отделенной) от себя. Появлялось неопишное переживание одновременного пребывания здесь и там. Теперь, фиксируя это состояние, попытайтесь сдвинуть плоскость зрелища себя в позиции «там» на 45 градусов. То есть, представьте экран, на котором проецируется картинка вас в позиции «там» (например, в шаре сна с перспективы спящего в яви). Затем сдвиньте плоскость экрана так, чтобы левый край ушел от вас вперед. Если предположить, что прежде «экран» внимания находился параллельно перед вами, то теперь он должен образовывать справа угол в 45 градусов.

2 фаза задания: сохраняя фиксацию внимания на позициях здесь и там и сдвинув экран зрелища на 45 градусов, попытайтесь увидеть то, что находится «слева» от вашего поля зрения. Да-да, ребята, там будет «стена тумана». Ваша задача заключается том, чтобы увидеть ее, зафиксировать своим вниманием и ввести в каталоги текущего описания мира. Это упражнение сложное, поэтому мы отведем на него 8 дней. После 4 дней проб вы можете задать мне уточняющие вопросы, на которые получите поясняющие ответы. Время вопросов и ответов: суббота-воскресенье. Следующее задание я собираюсь дать вам в четверг – 14 октября.

---

### Swift

>> 2004-10-06, 12:29:27

Сновидения достаточно сумбурные. Осознание отсутствует. Сны стали более поверхностными.

Несколько мест из сна я посещал ранее в других снах.

Бредовые петли не совсем бредовые, то есть наблюдаются некоторые отличия в сюжете.

Стену тумана возможно я и видел, т.к. дверь для входа у меня немного справа, а слева вроде что-то типа тумана (или глюки).

---

## Irina

>> 2004-10-07, 10:48:38

У меня только одно пока объединение снов (не сновидений) и реала: сны как символические знаки событий, ещё не произошедших. Т.е. пока плаваю в собственных глюках.

---

## Versus

>> 2004-10-07, 14:45:02

ОЖ.

Опять проснулся и решил поваляться. Оказался совсем в другом месте, не там, где решал поваляться :) Сполз с кровати, зрения нет. Дополз до стены, ощупал. Темно вокруг. Выключатели не работали. Пошел в душ - там горел свет. Посмотрел в зеркало - все размыто, но очертания видны. Вышел из душа - свет уже горел. Вспомнил про задание со стеной тумана. Решил немного "отойти от экарана" - потерял осознанность: восприятие слишком реальным стало, и я решил, что уже проснулся :) Вернулся к кровати - там никого не было, и я еще больше уверился :) Начал медленно просыпаться. Глаза не открывал, а начал моделировать стену тумана. Она была похоже скорее на стену телевизионной ряби :) Я немного испугался, когда появилась мысль пройти стену, но все же прошел. Появился черный туннель с белыми квадратами и кругами - все это нереально трансформировалось одно в другое - стоящее было зрелище. Я летел по нему, а голос комментировал: "моя жизнь принимала форму круга, квадрата..." :D когда я тут хорошо фиксировался, туннель исчез. Я оказался в пустом (не было ни людей, ни машин, даже птички не пели) городе. Здания были застекленные, другие материалы я заметил только по низам, у земли. Поначалу казалось, что я в какой-то компьютерной игре, вроде Vice City. Потом, раз уж все получилось, начал перебирать невыполненные задания. Нашел где-то на здании ржавую металлическую табличку. Долго изучал и запоминал текст на ней, на утро вспомнил только фразу "в соответствии с законом". Там было то ли про раздел имущества, то ли записка водоканалу от какого-нибудь раздосадованного жильца :) Когда я вынес вердикт "табличка запомнена", осознание потерялось и пошли обычные сны.

О стене ряби :) я вспомнил сразу же, как проснулся. Про туннель вспомнить оказалось сложнее, а последовавший ОС был самым сложным для вспоминания. Хотелось бы верить, что я действительно прошел стену тумана или хотя бы ее видел, но я не верю на всякий случай :) я уверен, что все это подтасовало сознание.

---

## Polymorph

>> 2004-10-07, 18:28:41

5.10 - 6.10.

Что-то пока ОСов нету, решил пойти другим путем:). Не спал ночь. Результат весьма забавный. Сидя 6-го на лекциях, засыпал, кажется, с частотой раз в одну-две минуты. Глаза закрываются и образы (сновиденные?) появляются тут же, как только внимание отвлечется от лекции и того, чтобы держать глаза открытыми. Через несколько секунд просыпаюсь от того, что глаза непроизвольно открываются. При этом - параллельно - слышу голос лектора и умудряюсь что-то конспектировать с закрытыми глазами. Но иногда делаю это неосознанно, поэтому в конспектах местами такое...

Например, когда речь шла об инкубационных периодах заболеваний, такая "бесконтрольная" запись: "У вирусов инкубационный период зависит от внешней температуры, физиологического состояния насекомого, а также скорости передачи данных и объема кода тела вируса". Я как прочитал - у меня истерика была :). Видимо, мне в то время компьютерный вирус приглючился.%)

Три пары пытался отловить, во-первых, момент закрывания глаз, во вторых, момент, когда я понимаю, что глаза закрыты, короче говоря, сохранить контроль во время этих кратковременных "уходов от действительности" - не уверен, что это были сны, хотя скорее всего. Удалось это всего один раз и две-три секунды удалось осознанно удерживать "снящийся" образ параллельно с голосом лектора и конспектированием. Ощущения, правда, при этом были, мягко говоря, неприятными - приходилось прилагать огромные усилия, чтобы не вырубиться окончательно.

Интересно теперь, что это были за глюки - сны, галлюцинации, еще что?

6-7.10

Сначала помню какой-то люцидник(?), где я понимал, что я во сне и активно этим пользовался. Но почему-то совсем отсутствовало понимание того, что раз это сон, то, наверное, должен быть и реал. Поэтому подробностей не помню.

Потом осознался в пустоте. Подумал бы, что лежу с закрытыми глазами, но тела тоже не было, да и болталку в голове обычно фиг заткнешь, а тут - как будто и говорить не учился никогда. Но про задание каким-то уголком сознания помнил, начал просыпаться. Получается, вот и тело появилось. Ага, теперь, значит, назад. Тоже получилось - вернулся в ту же пустоту, и тела нет(и ничего другого тоже). Так развлекался 3-4 раза, пока не проснулся "слишком сильно".

Так что задание, вроде, выполнил, хотя не уверен, что смогу повторить. Но интересно, куда ж это меня занесло? Может, это мне снились те идиллические времена, когда я был в стадии эмбриона?:) Степень осознанности, кстати, была очень высокая, что отчасти потому, что внимание обращать было абсолютно не на что (за исключением,



разумеется, себя любимого :).

---

## Versus

>> 2004-10-07, 20:17:37

Polymorph, я занимался в точности тем же несколько месяцев назад (точнее, в это время я это занятие оставил). то есть отлавливал момент засыпания, перемещался туда-сюда: гипногики в реал и обратно. результатом стало то, что я все таки несколько раз "вышел из тела" (ну, вот примерно то, что я описывал выше) - ОС из реала, короче. могу дать один дельный совет по этой "пустоте": начинай что-нибудь ощупывать. представь вообще что-угодно и ощупывай виртуальными ручками. у меня работает почти безотказно - включается зрение, а через некоторое время оказываешься в полноценном ОСе.

---

## Polymorph

>> 2004-10-07, 21:01:29

Versus, спасибо, попробую. Одна проблема - ручек тоже нет. Я там - точка, из которой исходит восприятие. Но на месте что-нибудь придумаю :)

---

## serg

>> 2004-10-07, 21:08:24

Polymorph, возможно это фаза сна без сновидений, ОС в этой фазе-это круто...

---

## Gernika

>> 2004-10-08, 07:44:43

Хых. У меня стали появляться на теле царапины непонятного происхождения, на таких местах, где оч. сложно поцарапаться незаметно. Буквально последние несколько дней.

А сны по содержанию второй день представляют собой какую-то негативную перинатальную тематику с отчетливым следом чужеродной энергии: так, сегодня мне во сне было поручено заботиться о каком-то новорожденном в сумке.:)) Даром что не зверьке - младенец сей был очень хил и постоянно порывался отбросить коньки. По ходу сна я регулярно забывала о нем и потом, вспохватившись, лезла в сумку и видела там едва живое уже от отсутствия моего надзора существо, окоченевшее и медленно испускающее дух; больше всего мне хотелось чтобы оно, наконец, сдохло и т.о. с меня спала ответственность заботиться о его жизни.:))

Вообще, это явное вмешательство в сон неорганической энергии: помирающее и тяжело больное по моей якобы вине существо - один из наиболее распространенных сюжетов моих снов с неорганикой. Я на них выдаю самую неадекватную, пожалуй, реакцию, начиная усиленно

“спасать” страдальца и вершить в этом процессе всякие подобные дурости.

---

## Petri

>> 2004-10-08, 08:39:00

Утром, когда уже нужно вставать, в памяти чуть-чуть оставалось ощущение от сна, я снова погружаюсь в сон, чтобы его запомнить, оказываюсь в том же сне, снова выхожу и снова не помню и так несколько раз. Казалось бы весь путь туда-сюда осознаю, а вот где та грань, когда память исчезает – не знаю и как ее удержать тоже.

---

## Petri

>> 2004-10-08, 09:07:47

*.....о стене ряби :) я вспомнил сразу же, как проснулся. про туннель вспомнить оказалось сложнее, а последовавший ОС был самым сложным для вспоминания*

Versus, а какие манипуляции ты с собой делаешь, чтобы сны из себя вытаскивать?

---

## Versus

>> 2004-10-08, 10:26:31

Petri, это скорее интуитивно. например, можно пройтись по парку :) каким-то образом получается, что то, что тебе приснилось влияет на события или просто внимание бродит вокруг этих событий. Видел я, например, во сне собачку, иду по прака - вижу - собачка - вспоминаю сон. А то, о чем я написал, вспоминал иначе: прокручивал в памяти много раз то, что помнил, с акцентом на последнее событие (после которого - провал).

---

## Irina

>> 2004-10-08, 13:18:34

ОСов не было. Снилось, что иду по незнакомому городу и мне путь преградила машина. В машине девушка. Чувство досады. Пришлось подождать, но потом очень легко пошла, почти полетела, отталкиваясь от земли и перенося тело далеко вперед. Очень приятное чувство! И увидела петуха, которому может быть было больно. Он раскрывал клюв и кричал, правда почти беззвучно. Хотела дать ему таблетки, но их не оказалось.

Так вот я решила наяву зафиксироваться на этом ощущении лёгкой летящей походки и когда шла вспоминала про этот сон. Попробую делать это и дальше, может быть это станет для меня какой-никакой отправной точкой, где встречаются сон с явью.

---

## **Cayetana**

>> 2004-10-08, 13:27:16

ОЖ,

Просыпаюсь по четыре раза и записываю сны - немного лучше стало с памятью. Стараюсь постоянно ощущать себя в потоке Силы - не практикума но Силы в общем - ощущение бытия за пределами, чему безумно радуюсь - это наполняет паруса :))

Хмм... сны опять с жутко закрученными сюжетами :) Тоже летала сегодня - над огнем.

---

## **Iva**

>> 2004-10-08, 15:44:04

Приятно читать ваши отчеты и радоваться, что хоть у кого-то все получается :) Ибо со времени получения последнего задания лично ко мне пошла очень странная информация относительно данного практикума... :(

---

## **backbone**

>> 2004-10-08, 16:43:08

Мне дня три уже снится просто калейдоскоп ярких, но не осознанных снов. Уже даже не записываю. Сниться всякая чушь. Например, я в очереди за билетом на самолет для группы, которая летит во Францию. Руководит группой Масыня (Масыня, видишь, не забываем), саму ее не вижу, но у меня нет ее мобильного, чтобы сообщить ей что-то про напряженку с билетами. Приходится давать залог, достаю из кармана монеты, выбираю самую большую, она номиналом 60 р. Смотрю на билет. Время регистрации 13.24, время отправления не приведено, объясняют мне это специально, так удобнее. Встречаю в аэропорту двоюродного брата, вспоминаю, что в этом или другом сне его уже видел. И т.п.

По заданию, пока не получается. При входе в гипногические образы быстро засыпаю – просыпаюсь, пытаюсь снова.

Iva, не знаю, что ты имеешь в виду (можешь пояснить), но мне кажется, что временные неуспехи в практикуме некоторых участвующих можно объяснять только тем, что твою часть работы за тебя Равенна, Гость, Дух и др. никто не делает. Равенна делает все от нее зависящее, чтобы сейчас или через год проделав свою часть пути мы вспомнили как выполняли или с легкостью выполнили все ее задания. Не унываем и продолжаем.

---

## **Gernika**

>> 2004-10-08, 17:24:35

Iva, а к чему вам нас заинтриговывать? Если вы не намерены

делиться этой информацией с остальными участниками - то я не понимаю цели ваших намеков. Наверняка многие участники и так беспокоятся по поводу достижения предполагаемых результатов, так есть ли резон создавать дополнительное напряжение?

---

## Iva

>> 2004-10-08, 19:19:31

backbone, ну и к чему эти наставления? Я совершенно искренне порадовалась за других, вот и все, а вы напали на меня, как будто я вам в спину дюжину ножей запустила :)

Gernika, где вы увидели интригу? Слово "странная" совсем не обязательно означает "тайная". Возможно я слишком опрометчиво его использовала и было бы правильнее сказать - НЕПОНЯТНАЯ. Мне непонятная. И как я могу описать другим то, что непонятно мне самой?

С другой стороны... Подобная реакция вполне соответствует моим "непонятым" ощущениям :) Видимо, не у меня одной они есть, но боязнь вызвать "панику" мешает их озвучить. Мы же не на тонущем корабле, правда? А девиз ХС - верь, не веря :) Или я что-то путаю?

---

## backbone

>> 2004-10-08, 19:57:07

Iva, не бери в голову, это не наставление и тем более лично тебе, а просто констатация факта, что кажущиеся причины и странности лучше всегда объяснять собственными недостатками и недоработкой. Это то, как я объясняю свои результаты.

По поводу пришедшей к тебе очень странной информация относительно данного практикума... было непонятно.

Если что почувствовала, то постарайся сформулировать, это тоже отчет, а если это какая-то реальная информация, а не сплетня, поделись, разберемся.

С искренними симпатиями.

---

## serg

>> 2004-10-08, 20:36:51

По поводу последнего задания - не представляю, как буду его выполнять. Дело в том, что я свой эн.дубль не на "экране" вижу, просто вижу и все. И пространство вокруг себя и дубля (вокруг дубля-пузырь сновидения). И что тогда "разворачивать на 45 градусов"? и никакой стены тумана вокруг нет, просто пустота.

---

## Versus

>> 2004-10-08, 21:55:25

serg, когда начинаются непонятки, лучше перечитывать оригинал :) перечитай последние два задания Равенны - может, чего прояснится.

---

## Gernika

>> 2004-10-09, 04:50:16

Iva, но когда человек намекает на знание какой-то неизвестной остальным инфы - это интрига и есть. :) Похоже, вы просто ожидаете, что кто-нибудь выдаст на ваш пост реакцию, которая что-то вам пояснит?

---

## Vigo

>> 2004-10-09, 10:32:57

ОСов нет, последние дни даже снов не помнил. Но вроде что-то начинает налаживаться - разобрался с заморочками реала, на душе снова тишь и спокойствие :) А значит, вернутся и ОСы - куда им деваться?

Iva, Gernika, - зачем раскачивать лодку? Если у кого-то есть какие-то "подозрения", то это его/ее личные проблемы. И еще: когда человек стоит перед лицом Вечности, вещи вроде обмана, корысти, разного рода интрижек и подлянок просто уходят в небытие - в них нет смысла, они не нужны, а потому просто исчезают из инвентарного списка. Поэтому не стоит искать кошку в темной комнате.

---

## Irina

>> 2004-10-09, 10:46:35

Снилась странная медаль, будто кем-то полученная ещё в 30-е годы. Там было написано что-то вроде того, что "вы занимаетесь правильным делом".

Iva, если вы можете подробнее рассказать про эту информацию, откуда она, что за сомнения - расскажите. Или скажите, что она слишком личного характера, поэтому вы не можете дать подробности.

---

## Polymorph

>> 2004-10-09, 16:04:21

У меня куча ярких, запоминающихся снов с детализированным сюжетом, осознания - ноль.

serg, у меня тоже непонятки относительно последнего задания, думаю, что все прояснится как только ТС сместится в нужное положение. Короче, надо разбираться "на месте" - т.е. в ОСе. Может, это какой-то финт с мерностью тамошнего пространства (это, как всегда, в порядке бреда, пояснить подробней даже и не проси :)).

Iva, лично на меня с момента прочтения КК периодически валится куча странной, непонятной и пугающей информации. О разных вещах и из разных источников. Что с этим делать - подробно описано у того же КК.

---

## **Iva**

>> 2004-10-09, 23:31:16

Тем, кто считает, что я ОБЛАДАЮ неизвестной остальным информацией - прочтите, пожалуйста, сообщение Vigo, особенно последнее предложение. Ваше любопытство - как раз этого порядка. Я сказала ровно столько, сколько хотела. Это мысли вслух, которые я точно в таком же стиле высказывала на протяжении всего практикума. Удивительно, что именно последнее сообщение вызвало такую реакцию.

Polymorph, я не считаю КК истиной в последней инстанции :) Предпочитаю разбираться во всем сама, не оглядываясь даже на самых уважаемых гуру :)

Мне просто было интересно, вдруг мое состояние созвучно с чьим-то еще. Но участвовать в групповом психоанализе у меня нет никакого желания.

---

## **Versus**

>> 2004-10-10, 00:57:38

Iva, у меня сегодня возникло такое неприятно-подозрительное ощущение. начал подозревать всех подряд в чем не попадая. вышел я из этого состояния просто, хотя и не сразу: осознал свободу своего выбора - продолжать практикум без всяких навязчивых идей либо завершить его. даже не знаю, из каких уголков выползают такие вот мысли... возможно, энергии (а задания, по себе чувствую, отбирают ее почище реала) мало просто, вот мини-депрессняк и нападает ;)

---

## **Sunbars**

>> 2004-10-10, 15:32:31

Сегодня почти при каждом новом вхождении в ОС (примерно через раз) сначала почему-то видел перед собой лицо приятной улыбающейся девушки с пушистыми каштановыми волосами. По ней и настраивался. Когда ОС становился более-менее устойчивым она почему-то куда-то пропадала из виду. Причём сообразил только под утро, что ОС-ы то разные, а девушка одна.

Интересные ощущения при разворачивании на 45 градусов. Как будто расширяется или слегка отрывается вперед твоя левая часть. Но стену тумана увидеть как следует не удалось. Что-то непонятное происходило с восприятием в этот момент.

---

## **Irina**

>> 2004-10-10, 16:31:33

Привиделось мне как-то на днях (это была просто медитация, не ОС), что мы взявшись за руки кружились у дуба. Похоже, были многие участники Равеннинного практикума: Verineya, Killer, Robomaster, Gernika, Iva, Odinarus, Nexus и многие другие. Когда мы раскружились как следует, к каждому от верхушки дуба протянулась золотая нить - и уже образовалась карусель. Мы уже кружились, приподнявшись над землёй. И настроение было просто отличное: ощущение единства и дружбы.

Может быть, эта медитация возникла потому, что я решила применить симороновскую технику благодарения: вспомнить каждого, кто придёт на память и найти повод поблагодарить (за интересную информацию, остроумный ответ, лирическое настроение и т.д.).

---

## **Nikol“**

>> 2004-10-11, 03:11:28

ОЖ

За 2 ночи ничего путного. Единственное, что помню: я принимала экзамен по литературе у девушки и это показалось мне странным, поскольку по специальности я в жизни учитель, но англ. языка, а не русского. Видела ее зачетку, в которой стояли в основном хорошие оценки, но была и одна тройка. А остальные сидящие студенты все повально списывали со шпор! :))

А сегодня вообще ничего не помню. Ни каких стен, ни туманов, ничего подобного.

Гораздо чаще ловлю себя на мысли среди бела дня, что вспоминаются отдельные места и ощущения из давно снявшихся и недавних снов. И эти воспоминания вроде ни от чего не зависят.

---

## **Robomaster**

>> 2004-10-11, 10:40:40

в ОСе пробовал лечить человека - засунул руки в живот, нашел болячку, стал ее прессовать =) и.... не получилось -- было как в ВТО воздействие на предметы практически равно нОлю.... билин экран как в первый раз поставил с лево а не с право так теперь поменять пока и не получается =) попробовал задвинуть за спину... задвинул а на место не прет =) и сам повернуться не могу....

---

## **Irina**

>> 2004-10-11, 11:24:02

Вчера занималась совместной медитацией с одним моим товарищем

и сначала увидела себя и его на экране, который попыталась сдвинуть. Но вместо тумана был только тёмный провал.

А во сне была почему-то в монастыре, видела икону и зажжённые свечи. Поднималась по монастырской лестнице в сводчатом проёме.

---

## Sunbars

>> 2004-10-12, 10:48:19

Поворачивал на 45 градусов по всякому, но видимо ещё не нащупал что и где поворачивать, т.к. стену увидеть так и не удалось. Вместо неё пока песочно-жёлтая полоса. Точнее даже не вместо неё, а где-то там. И вообще, если бы не задания Равенны врядли бы я использовал ОС для того, чтобы выйти из него. Теперь не жалею. Спасибо. Осознанный выход - это круто! :) Можно сравнить с тем, как гулять в каком-нибудь учреждении пока не выгонят или уходишь сам. Во втором случае больше шансов вернуться! ;)

---

## Cayetana

>> 2004-10-12, 13:03:40

Сегодня впервые за много дней мое тело решило само проверять реальность - видимо, набралась масса...

Да, посмотрим, что будет дальше.

---

## Iva

>> 2004-10-12, 13:14:46

Экран не нашелся, зато нашлась я - в двух экземплярах и стена не то, чтобы тумана, но из чего-то похожего. Кто-то навязчиво объяснял, что это и не стена вовсе, что за ней небольшой коттеджный поселок :)

---

## Vigo

>> 2004-10-12, 13:20:21

ОСов нет, снов почти не помню. Знаю, что что-то снилось, а что... Уже который день утром приходится "подрывать", быстро вставать - в итоге от снов не остается ничего. Хотя иногда всплывают какие-то левые образы - вчера вот вспомнил, что буквально пару дней назад болтал у себя дома с каким-то мужиком. Прикинул, в реале такого не было. Значит, сон. Но с кем именно болтал - не помню...

---

## Versus

>> 2004-10-12, 17:59:31

Имхо, из-за незавершенных дел все - читайте в в теме "вопросы".



Мне сегодня снились... не помню кто, но я точно держал в руках фотку Хакеров :) там не было ни одной девушки. Странно очень. Самым запоминающимся было лицо небритого седого старика, кажется, с небольшой лысиной. Лицо я бы не назвал приятным :) потом он показал мне что-то на стене (или доске). Какие-то рисунки. Я как-то на автомате понял и разгадал "загадку": ответил ему, что Ленин на поезде революции доехал, куда ему было нужно, а потом этот поезд не смог остановить. эта фраза до сих пор остается загадкой :) старик рассмеялся. Выглядел он совсем не так, как на фотке, он был очень приятным на вид. Только после вспоминания сна я смог предположить, что это был Док. Хотя, скорее всего, опять враки :)

---

## Polymorph

>> 2004-10-12, 19:03:48

Продолжаю играть с "засыпающим состоянием". Вчера на лекции осознал(и не проснулся), покрутил на 45° подвернувшихся насекомых и объекты рельефа - для тренировки. До стены не добрался.

Сегодня ночью посетило короткое осознание в знакомом пузыре, но с быстрым вылетом из сна - не успел ничего сделать. Сны запоминаются хорошо, да что в том проку...:).

---

## Nikol"

>> 2004-10-13, 02:53:22

ОЖ

Сегодня с утра решила помедитировать на предмет последнего задания. Протопала быстренько по коридору, нырнула в левую дверь из красного дерева с надписью "Осознанные сны" и ..... провалилась куда-то начала вспоминать ники участников сего Практикума. Удалось вспомнить только Киллера, Дилу, Робо, Виго и Равенну. Появился образ девушки: молодая, волос темный, длинный, сзади завязан резинкой в хвост., в очках, губы полноватые, рядом с губой крупная родинка. Мы оказались с ней в парке и сели на скамейку. я хотела сесть на ту что снизу, а она почему то усадила меня на другую, прямо противоположную.. вроде бы у нее в руках была коробочка, на которой я пыталась прочитать наклейку с очень мелкими буквами, но буквы расплывались. Короче не прочитала. на этом общение с девушкой закончилось. Смотрела влево, как в задании, стена тумана может там и была... точно сказать не могу.

Потом появился молоденький парень, улыбочивый, лет 20-22, волосы темные, на нем была футболка темно-зеленого цвета, сверху надет джемпер темно-коричневый, с черно узенькой полосочкой на уровне груди. Не ROBOmaster ли?

---

## Versus

>> 2004-10-13, 10:42:49

Видел обычные сны уже утром, когда решил поваляться. В одном из снов я решил повыходить из тела. Делал это сидя, как напутствовал Polymorph. Выкатился, встал на ноги, дошел до стенки. Долго ощупывал - зрение так и не включилось :( короче, по-моему, на лицо недостаток энергии... или чего там...

Кстати, сегодня же видел Равенну (тоже утром). Она была злой ведьмой :) хотела мне навредить, только не помню, как. У нас чуть драка не завязалась :) помню, что я, осознав сон, встал (и оказался раза в два выше Равенны) и схватил ее обеими руками за голову, по телу побежали мурашки - как от тока. ощущения были такими неприятными, что я проснулся (вышеописанное произошло после этого сна).

---

## backbone

>> 2004-10-13, 10:50:28

Versus, это к тебе наверное неорганики подкатывают в образе Равенны.

Знают наши слабые места.

---

## konste

>> 2004-10-13, 17:39:45

Удалось сегодня ночью поколебаться между сном и сном с набором чувств, что я лежу в постели и что происходит у меня дома. Туда обратно, еще попытка - в явь, и я уснул... Впервые так четко почувствовал эту границу, её протяженность...

---

## ОТДЫХ

### Ravenna

>> 2004-10-14, 19:28:22

ОЖ

Я прошу всех провести ритуал очищения. Мы прошли основной курс практикума, и нам осталось по два занятия на каждый из трех путей. В воскресенье опробуем путь иллюзии. Отдохните.

---

### Vigo

>> 2004-10-16, 09:53:05

Сегодня был интересный сон - я читал некую "Книгу Вечности". Название примерное - я его не помню, но по смыслу примерно такое. Многие главы были в стихах, и очень классных. Но проснувшись, я почти ничего не помнил...(( Запомнил смысл одно стиха - там говорилось о том, что в духовном поиске нельзя идти за человеком-пустышкой. Одна фраза - о людях, пошедших за таким человеком, звучала так: "Зажечь пытались огонь от искр дерна". В контексте стиха под дерном понимался пепел, зола сгоревшей травы, а образно - душа пустого человека. В ней нет огня, а значит, и огонь своей души от нее не зажечь.

---

### Polymorph

>> 2004-10-16, 13:55:49

"Бабушка, я опять летал во сне..." Причем летал абсолютно контролируемо, вспоминая и используя как опыт из прошлых снов, так и знания по физике, полученные в реале. А вот осознаться все-таки не удалось. Получается что-то странное - контроль есть, а осознания нет. ЛОСи, короче говоря.

---

### ROBOMASTER

>> 2004-10-16, 14:13:16

Наконец-то закончилась рабочая неделя и я добрался до форума... всем привы =)

Niko! ", может и я был =) но! я конечно понимаю, что в сновидях всё символично и поэтому опишуся =) зеленый у мню пинджак в последний месяц, джемпер светлокоричневый с вертикальной полосой... волосы темные, улыбчивый-люблю это дело \*\*хотя чаще сурьезный\*\* это видно впечатление сложилось обо мне по причине дурацкого стиля постиривания мыслей моих =) возраст почти угадала 20-22, получаем средний 21 +-10 годов \*\*выбирай сама =) фотку можешь найти в инете, только им уже больше года ....

....на неделе много чего получилось и много чего запланированного не получилось =) опять пробовал ОСить в транспорте – получилось - тем более в связи с упрям Равенны и моими личными практиками по пограничному состоянию... Прикольно, когда видишь сновид мир и задницей чувствуешь каждую кочку на дороге и слушаешь разговоры пассажиров...

---

## **Versus**

>> 2004-10-17, 11:20:01

Сегодня я просто превзошел сам себя :-))) четыре ОСа подряд, все из реала, все инициированы одним и тем же способом, который я за эти четыре раза успел разработать :) способ простой: когда уже достаточно расслабился, представляешь любую мелкую вещь очень близко к лицу - например, свой ноготь на расстоянии саниметров 10-20 от глаз. Потом начинает формироваться картина вокруг, дальше нужно быстренько почувствовать тело. А фиксация такая: смотришь на предмет - вокруг, на предмет - вокруг и тд.

ОСов я почти не помню, хотя только что вышел из последнего :( не помню даже переходов между ними и предметов использованных. Сейчас буду стараться вспоминать.

---

## **Black Fox**

>> 2004-10-17, 13:19:21

Сегодня впервые за долгое время осознался. Было три ОСа, все запомнил. Сначала вышел из больницы в темную местность, кругом сугробы снега, идти трудно, за плечами тяжелый рюкзачок, осознание слабое - про задание даже не вспомнил. Снял и выбросил рюкзак и вернулся в тело. Спустя два часа оказался в приличном сознании в той же местности. Там было уже светло, сугробы на дорогах расчищены, идти можно легко, вокруг стоят дома старой постройки из красного кирпича. Спросил какого-то мужичка по виду местного дворника, что это за место. Он сказал "Соколовка", спросил у него же, что там за больница, он ответил Васильевская. Мне это ничего не сказало. Вспомнил про задание и решил оказаться в постели, чтобы затем вернуться в этот же пузырь. В итоге вернулся в тело и все. Но минут через 5 перед глазами появилась сцена сновидения с этими красными старинными домами и меня втянуло туда. Решил увидеть это как на экране. В результате потерял часть контроля над телом сновидения и оно стало идти нелепо размахивая руками. Вернулся в тело. Спустя может еще пару часов вновь оказался в том же месте и быстро пошел пытаюсь найти выход из этого района красных домов. В стене одного из домов торчало круглое зеркало. Вытащил его и рассмотрел себя - никаких отличий от меня в реале. Наконец по идеально расчищенным дорогам вышел из этого квартала и вернулся уже окончательно.

---

## Задание 4 (оно же 14)

### Ravenna

>> 2004-10-17, 10:20:54

ОЖ

Опробуем путь иллюзии.

### Путь иллюзии

Осознавшись во сне, отыщите ничем неприметный спрайт и постарайтесь войти в сюжет его сна. Не вытягивайте его в свое состояние, а наоборот вливайтесь в его сновидение. Будьте рядом с ним, поддерживайте его разговор, следуйте логике сна этого спрайта. Создайте раппорт с чужим сновидением. Это очень нелегкое дело. Но когда вы поймете эту технику, она покажется вам легкой как таблица умножения. После того, как начнет проявляться логика сюжета спрайтовского сновидения, вы должны создать разрыв сновидения - то есть, заставить спрайт проснуться. Напугайте его или попытайтесь растолковать ему, что он спит и видит сон. Попробуйте вытолкнуть его из сновидения.

В момент, когда человек, во сне которого вы находились, начнет пробуждаться, он перейдет в место, где находится его физическое тело... и перетащит вас за собой. На какое-то мгновение вы окажетесь в его кровати! Рядом с этим человеком!

Затем ваш разум начнет сходить с ума и выведет вас из "сна во сне" в обычный сон, а затем вы проснетесь в своей постели.

Цель задания: осознать момент первого пробуждения на "другом месте".

---

### Versus

>> 2004-10-17, 19:21:40

Кое-что вспомнил. Второй ОС - ну никак :(

Первый.

Предмет, с помощью которого вышел, не помню. Оказался в своем доме в другом городе. Начал пытаться повернуть экран - и так, и сяк, не получается. Решил размяться на цветке - тоже не получилось. Прислонился к стене и попытался все происходящее поместить на экран. Без результата. Вышел сознательно из ОСа. Осознал довольно туманно свое лежащее на кровати тело.

Второй.

Предмет опять не помню. Сюжет вообще очень туманный. В какой-то момент у меня получилось сделать этот многострадальный экран. Я как бы отлетел чуть назад от картины сна. Вокруг чернота, экран уже повернут как нужно. Он все удаляется и удаляется (становится все меньше).

Пытаюсь рассмотреть то, что слева. Все это длится какие-то мгновения. Экран трансформируется в фотографию мальчика лет восьми с черными волосами и полностью черными огромными глазами (мне тогда сразу же глаза тела сновидения Хенаро вспомнились :)) - он смотрел на меня. Какие-то спрайты начали отвлекать, вокруг тоже что-то было (уже не черная пустота). Фотография превратилась в маленькую машинку...

Третий.

Каким-то образом я опять оказался в просоне-черноте, тело немного чувствовалось. Решил представить моток ниток. Довольно быстро он нарисовался, я взял его в руки. Я был в доме своей бабушки (там я жил лет до шести). Моток ниток, будто бы по собственной воле, прыгнул с полки. Я его поймал, точнее отбил на нижнюю полку. Развернулся, пошел в другую комнату. Там были три толстые старые книги на диване и какие-то школьные учебники на столе. Взял одну из старых ободранных книг. Сначала была белиберда, через несколько страниц просто что-то неинтересное. Я специально не читал, а попытался включить голос эмиссара. Пытался долго. Внутренний диалог не хотел совсем уж замолкать. Через некоторое время страницы стали поблескивать золотистым. Все. Дальше я каким-то образом оказался в пустоте с недоеденной грушей в руках :)

Четвертый.

Просон. Сил продолжать почти не чувствую, но все же продолжаю. Попробовал визуализировать эту грушу. Не получилось. Тогда я укусил себе большой палец до крови :) побежал в ванную. Там уже увидел палец, картинка ванной тоже стабилизировалась. Выпрыгнул сквозь окно на улицу. Чтобы не потерять осознание, держался за подоконник, а рука растягивалась, пока я плавно опускался во двор. Какой-то странно одетый мальчик очень странно на меня смотрел. Он был неподвижен. чуть дальше стоял кто-то еще. Я пошел мимо. Но сон развалился, и я проснулся.

---

**Nikol“**

>> 2004-10-18, 03:18:24

ОЖ

Я сегодня собрала полный чемодан книжек и собиралась их отправить посылкой через DHL. Рядом с чемоданом стояла почему-то Ольга, кассир из аэрокассы...она то тут при чем???

И еще снилось куча всякой всячины, не запомнила. И вообще, как выполнять последнее задание, когда ни одного осознания за весь практикум?

---

**Petri**

>> 2004-10-18, 08:56:51

Killer, Tramp к вам можно в гости, в глаз не дадите? А как остальные?

Только не пугайте!

---

## Polymorph

>> 2004-10-18, 09:42:01

Petri, а вот я, как выяснилось, за себя во сне не отвечаю :( . Сегодня меня кто-то пужнул - так я вместо того, чтобы осознаться или хотя-бы проснуться, закидал его гранатами... И еще из пулемета дал контрольную очередь... (Дело было во вторую мировую, время такое... :)). Так что без бронежилета и не суйтесь...

---

## Irina

>> 2004-10-18, 10:04:04

Мне вообще снилась (очень условно) бывшая одноклассница, которая приглашала "слетать навестить тех, кто умер". Очень странный сон.

О задании, увы, не вспомнила, не осозналась.

Та же проблема, что и у Николь: как выполнить задание, если только 1-2 осознания за весь практикум?

---

## Sunbars

>> 2004-10-18, 10:52:59

Nikol\*, Irina, наверное нужно постараться понять тех кто тебе ближе. Кто знает, может это перенесётся и в сновидение. Выбрать человека и попробовать ощутить его жизнь, его потребности и мечты. Хотя, советы давать легко :)

Сегодня осознание - супер! Но я был один и в ванной. Полубовался на себя в зеркало (ну прям как живой!:) и стал думать как найти спрайтов. Выбрался на улицу, нашёл спрайта, который что-то нёс. К тому времени осознание начало уже убывать. Прочувствовал, что он идёт на вечеринку, несёт пиво и хочет классно погулять. Хотел пойти с ним, но, похоже, вылетел.

---

## Gernika

>> 2004-10-18, 12:00:37

Ко мне, ко мне еще в гости можно. Только пугать я буду обязательно, ну как ж без этого :)

---

## Vigo

>> 2004-10-18, 12:15:55

Мне кажется, нам надо ввести в повседневную практику какие-то упражнения на развитие внимания. Например, то же созерцание.

---

## [WC]Killer

>> 2004-10-18, 17:48:50

С осознанием действительно какой-то отстой! Снится например идиотство всякое, и я про себя говорю - Вот блин какой дурацкий сон! Но тем не менее не осознаюсь:( ( Это видать новая классификация - Сон про ОС:))

Нынче почти уже осознался и пошел искать спрайта, да вдруг оказался среди множества заборов, огородов и еще фиг знает чего. Нажал на верхнюю часть сна, свесилось меню с транспортными средствами, я думал долго лошадь взять или вертолет. Взял вертолет. Пока ждал, какаято чувиха подошла, говорит Не так надо делать, дай сюда типа руку! Я ей руку дал и она изобразила из наших пальцев какойто фигуру похожую на фигуру после чего я из сна вылетел так быстро что чуть с кровати не упал:)) Кто ж так шутит ?

---

## Gernika

>> 2004-10-18, 17:49:59

Виго, с какой целью? На сокращение ВД али как? :))

---

## Petri

>> 2004-10-19, 08:09:24

Polymorph, ну главное ты не против, если я в бронжилете у тебя появлюсь?

А то меня этическая проблема мучает – можно ли без разрешения суваться?

Поэтому я даже думать себе не разрешаю про определенные вещи. А так можно и фантазию привлечь. Мы же вроде как к контролируемым сновидениям стремимся, то бишь отвечать за себя. Вот Gernika разрешила.

---

## Polymorph

>> 2004-10-19, 08:51:45

Petri, :). “Что не запрещено - то разрешено”. Я, вроде, пока ничего не запрещал...

---

## [WC]Killer

>> 2004-10-19, 12:03:54

Господа не надо так серьезно воспринимать! Особенно грузицца по морали и этике! Это же всего лишь сны пусть и контролируемые, так что наша совсеть чиста. На видео это не запишешь и к делу не пришьешь. Не один суд ничо не докажет, так что все клево, крыша в свободном полете.

---



## Sunbars

>> 2004-10-19, 14:28:51

Petri, ко мне тоже можно :) И лучше поменьше заморачиваться с этикой. Если подумать, то каждое твоё действие - неэтично, по тем или иным соображениям. Просто расслабься и заходи в гости ;)

---

## Vigo

>> 2004-10-19, 18:27:53

*Gernika писала:*

*Виго, с какой целью? На сокращение ВД али как? :))*

Я так понимаю, что в ОСах главное - это наше внимание. Если оно слабое, за ОС не зацепишься. Опять же, если ОСов мало, то, может, стоит внимание потренировать? Чтобы не разбредалось куда попало сотнями лучиков-мыслей, а шло одним мощным пучком.

---

## Sunbars

>> 2004-10-19, 18:34:40

Vigo, не только внимание, но и память. Очень рад, что моя работа этому способствует.

---

## Gernika

>> 2004-10-19, 18:52:36

Да, созерцание может помочь, ИМХО.

---

## Дила

>> 2004-10-19, 21:21:53

Vigo, а как внимание тренировать?

Gernika, созерцание, конечно хорошо, но я долго не выдерживаю, у меня после этого идет что-то похожее на отдачу - ВД фонтанирует без удержу. А вот намедни, я тут пробовала себя в рисовании. ИМХО это классно помогает для накопления сил для остановки ВД.

---

## Gernika

>> 2004-10-19, 21:26:05

Дила, хм.. А у меня наоборот ВД притихает. Наверное, созерцаешь другим каким-то образом.

---

## **Saветана**

>> 2004-10-19, 21:27:53

Дила, любой вид творчества дает это. Классное чувство, не так ли?

---

## **Дила**

>> 2004-10-19, 21:30:07

Умгум, очень классное. Внимание усиливается и похоже на поток, причем без надрывательства.

---

## **Дила**

>> 2004-10-19, 21:38:35

Gernika, дело наверное в том, что я большую часть жизни живу с ВД. Это у меня скорее зашито в харде, а не в софте. Созерцание вызывает у меня чувство вины. Потому такая реакция на остановку ВД. То исть быстро с этим не разделаешься. С творчеством (какое есть) немного по-другому. Я занимаюсь делом, хотя б оно и не приносило мне доход.

---

## **Gernika**

>> 2004-10-19, 23:35:45

Вины? Я несколько удивлена. ИМХО, далеко не у всех будет такая установка.

Я считаю, что любой человек полностью свободен в проявлении своего внимания, и любые попытки навязать ему какие-либо объекты внимания неправомерны. Т.е. априори манипулятивны. Хочу - созерцаю. Не хочу - несозерцаю. :) А ВД тут ни при чем; это тоже манипулятивно навязанный моему вниманию объект, по иному я его не могу воспринимать.

Может попробовать переинвентризировать установки? Внимание - это все что у нас есть, вобщем-то, и на всех желающих (навязывающих) его никогда не напасешься.

---

## **Petri**

>> 2004-10-20, 12:17:58

*Sunbars писал:*

*Не только внимание, но и память. Очень рад, что моя работа этому способствует.*

Sunbars, а как тебе работа помогает тренировать память?

---

## Sunbars

>> 2004-10-20, 14:28:13

Petri, мне по работе часто приходится очень много различных заданий держать в уме. Когда делаешь сразу несколько многоэтапных вещей одновременно, по крайней мере ты должна помнить на каком этапе остановился в первом задании и к какому приступить в третьем после удачного завершения очередного этапа первого :)) А ошибка стоит дорого.

Плюс естественно текущая ситуация по работе (по всем направлениям) должна быть в уме. Тут тебе и концентрация и память, и внимание, и разумное распределение энергии на весь рабочий день. Можешь попробовать делать сразу несколько дел сразу - сразу поймёшь, в чём фишка ;) А если ещё при всём при этом научиться не терять осознания - будет совсем хорошо.

---

## Petri

>> 2004-10-21, 12:41:29

Sunbars, спасибо, я подумаю над этим. Мне кажется, что раньше я так и делала, а потом прочитала, что надо практиковать состояние «здесь и сейчас» тотально, т.е. ты как бы весь здесь. А если ты одновременно держишь в голове несколько вопросов, то часть тебя находится в этом месте, а часть в других. Может быть это разные режимы и надо уметь и так и так.

---

## Sunbars

>> 2004-10-21, 13:01:03

Petri, делать сразу несколько дел одновременно не значит разрываться между ними. Делай "здесь и сейчас" что-то одно. Например, когда я пишу этот пост я не думаю о работе. Ну почти :) Решил написать - и пишу. Но когда я его отправлю, я вернусь к тому, на чём остановился - к созданию чего-то там... :)

---

## ROBOMASTER

>> 2004-10-18, 13:46:20

Просьба к Равенне! Хотя бы после выполнения упров постить пояснения к выполненным уграм.

В пятый раз мои предшествующие сны совпадают с новым упром =) вот и опять был момент ... я слился со спрайтом и действовал с ним как одно цельное =) Опять пока не в точности упр. будем работать.

И еще! Что-то у меня есть сомнение по поводу нового задания - по ....

---

## [WC]Killer

>> 2004-10-18, 18:43:48

ROBOMASTER, ты уж скажи вслух что ли.. А то начали тут сплошными намеками общатся. Я итак тупой, а тут еще ваши намеки.

---

## ROBOMASTER

>> 2004-10-19, 08:29:02

Для тупых =) Просто у меня сомнения есть, что "проявка" будет проходить в реале, а не на уровне ложного просыпания или простого сновидения или просто глюк, ВТО.... Так что губы катайте в стиле художественной узорности =)

---

## [WC]Killer

>> 2004-10-19, 13:56:07

ROBOMASTER, я тоже считаю что не физически в реале.

---

## serg

>> 2004-10-19, 20:38:01

[WC]Killer, мне приснилось, что ты у меня проснулся :) Возникла проблема с отправкой тебя без документов в страну постоянного проживания :), прям сновиденный телепорт какой-то получается! А я думаю, что это все в реале происходить будет, представляете - просыпаешься В РЕАЛЕ в чужой постели! :)), да, Килл! Меня щупать не надо - в глаз дам, однозначно! :)

---

## Diego

>> 2004-10-19, 22:15:23

Привет обратно :) я Версус.

Лирическое отступление. Последние события стали хорошим завершением моего ника. Поэтому называйте меня, пожалуйста, Диего.

---

## backbone

>> 2004-10-20, 11:22:46

Сегодня сны без контроля.

В качестве моральной и эмоциональной компенсации за это в 5.20 увидел Равенну. Мы познакомились. Знакомство прошло в теплой и дружеской атмосфере. В конце сюжета в комнате я начал включать свет, он на мгновение включался и сразу выключался – короткое замыкание. Я рассыпал на диване какие-то кругляшки с подноса, но было темно и их плохо было видно. Далее я стремительно проснулся, осознав, что увидел

Равенну.

Если бы это был не мой глюк, а на самом деле Равенна или кто-то другой осознающий, то я бы блестяще выполнил роль неприметного спрайта, утаскивающего сновидящего в свою кровать.

---

## **Irina**

>> 2004-10-20, 11:31:01

У меня большая часть снов (не сновидений) выступает как знак событий реала (тех, которые ещё не произошли). Не знаю, если я добьюсь регулярных ОСов, как это будет сочетаться и что с эти можно делать. Может быть, можно будет управлять своим будущим.

---

## **ROBOMASTER**

>> 2004-10-20, 13:07:56

А у меня новшество =) уже второй месяц предсказания проходят не в форме Сновидений визуальных, а по новому... В сюжете сновидения или ОСа возникает резкий голос от человека с которым будет критическое взаимодействие в следующий день или максимум через сутки... Хотя может возникнуть мысль, что этому предшествовало некое событие за день до того, но ситуации возникают те которые не были так сказать предполагаемы... В пример-- встреча старого знакомого, которого не видел больше года и небыло даже воспоминаний о нем.... или разговор по телефону или ....

\*\*по упру - проснулся в своей кровати, в своей комнате, но с другим телом рядом =)

---

## **Polymorph**

>> 2004-10-21, 08:54:50

С осознанием никак. Вчера видел во сне, как один из коллег (в одной лаборатории работаем), иранец, зовут Саид, заходил в какую-то яховскую рассылку с логином odgen. Много думал :). Точно помню, что там лежала вторая часть "теории духовного пути" Спама, читал - сильно умно, но не запомнилось :( . Вылетел из сна с ощущением, что рядом кто-то есть. На всякий случай сказал вслух четырехзначное число - вдруг этот "кто-то" запомнит?

Сегодня - сплошные сюжетники. В одном из них пытался добраться до форума, но все время что-то или кто-то мешали.

---

## **Sunbars**

>> 2004-10-21, 09:57:59

Кто-то сказал четырёхзначное число... не запомнил ;))  
А вообще почему-то сильно торопился, боялся, что неустойчивое

осознание вот-вот ускользнёт. Надо было заняться сначала собой, потом другими.

В какой-то психушке с синим липким полом и наполовину синими стенами пытался настроиться на спрайта и даже не стал реагировать на атаку второго. В итоге - ничего.

Попробовал настроиться на дружественный спрайт друга (впервые его увидел в ОС-е) - тоже меня хватило ненадолго. Никаких пробуждений в чужой постели я не заметил.

А вообще пить надо меньше! Даже 50г. водки перед сном ослабляют контроль в ОС-е в несколько раз, хоть почти не влияют на осознание.

---

## **Irina**

>> 2004-10-21, 12:08:56

Я и без водки пока никак. :(

---

## **Sunbars**

>> 2004-10-21, 09:57:59

А вообще пить надо меньше! Даже 50г. водки перед сном ослабляют контроль в ОС-е в несколько раз, хоть почти не влияют на осознание.

---

## **Robomaster**

>> 2004-10-21, 12:12:53

хе хе

Когда как =) Бывает и наоборот, даже Киллер подтвердит! Вообще моё мнение, что физич. воздействия никоим образом не влияют на контроль или уровень ОСознанности.... Влияют психо-эмоциональные факторы...

---

## **Sunbars**

>> 2004-10-21, 12:24:31

Robomaster, никогда не задумывался, что действие алкоголя не только физическое? :)

---

## **Sunbars**

>> 2004-10-21, 12:28:09

А так, единственный на моей реальной памяти факт встречи с лазутчиком - тоже был после хорошей попойки. Но и там была проблема контроля, да ещё какая. Носило по пузырям как в калейдоскопе.

---

## ROBOMASTER

>> 2004-10-21, 12:36:13

*Sunbars* писал:  
Никогда не задумывался, что действие алкоголя не только физическое? :)

Ну я тоже улыбнусь =) Встречный вопрос: а какое эмоциональное воздействие на тебя оказывает водка? Ты что, её любишь? Или она пугает тебя? Понимаешь разницу?

---

## Sunbars

>> 2004-10-21, 12:52:51

ROBO, эмоции здесь ни при чём. Отношение - скорее никакое. Я её не люблю и она меня не пугает. Тут скорее дело в воздействии водки на энергетику человека. По крайней мере временном. Видящие могут помочь. Когда садишься в танк (тело сновидения) - одно дело, когда он новенький и исправный и совсем другое - когда он весь раздолбанный. Наблюдать ты можешь, но что толку.

---

## Iva

>> 2004-10-21, 13:28:38

Задания все так же на автомате ПОЛУвыполняются :) То есть не я это делаю, а кто-то за меня :) Кто?! Некто видел меня во сне. Было так интересно еще раз увидеть себя со стороны, но уже не своими, а чужими глазами. Что случилось дальше не помню. Хоть и водку не пью :)

---

## [WC]Killer

>> 2004-10-21, 14:03:53

Шли куда-то небольшой толпой. На встречу то ли кошка то ли девушка. Я ей говорю типа пошли с нами - будет клево. И мы все пошли. Осознания ноль. Водки не употреблял. А может Киса заглянула? Что-то у меня еще с энергетикой. Вроде как обычно вялый и на всех обиженный, но ложусь спать и заснуть не могу - прям как кролик энерджайзер. Самое обидное, что пытаюсь эту лишнюю(?) энергию направить на осознанное засыпание, а получается отстой: лежу-лежу бодрый такой жду момента, бах! заснул нафиг! профукал опять момент! Ну ничего, скоро приму меры.

---

## Diego

>> 2004-10-21, 14:18:12

Killer, на самом деле нужно заснуть :) ну, по крайней мере у меня получается так. Я не помню никогда самого перехода, а просто обнаруживаю себя в другом теле.

---

## Petri

>> 2004-10-21, 14:24:44

ROBOMASTER, а у меня раньше тоже предсказания проходили по уграм в форме внутренних разговоров, когда я шла на работу. А потом я стала бороться с ВД и это прошло.

А сегодня утром делала типа очистительное дыхание, т.е. на выдохе представляешь, что из тебя как бы негатив выходит, и не заметила, как вместо него стала выводить символы 8 8 8 ....

---

## ROBOMASTER

>> 2004-10-21, 14:33:13

В том то и приколы, что у мню это новшество с голосом - предсказанием происходит не на уровне ВД ... с ВД отследить просто...раньше было по большей части визуальные ... растемс =)

Насчет 888 печально, что негатив или нет это хорошо, это вроде как выскачело сообщение программа завершена удачно =)

Повторюсь насчет совпадения - если разложить мой ник в гематрике то получается 888 =)

---

## serg

>> 2004-10-21, 17:53:15

[WC]Killer, возможно, это нервная система перегружена, попробуй расслабляться перед сном (или пустырничка попей, он, кстати, на спирту :))...

---

## ROBOMASTER

>> 2004-10-22, 11:02:05

Что-то у людей опять спад, как я погляжу =) Нужно упр развлекательный и простой для расслабухи. А еще лучше полный отдых. Это как и в спорте, в любом труде-обучении есть моменты перетренированности-перегрузки...

Тем, у кого есть кое-какие провалы по уграм, сделайте себе выходной, скажите себе, что вы сегодня полностью отдыхаете от всего этого и будете просто спать, или пойдете с друзьями, подругами оторветесь "по маленькой".



Конечно лучше 2-3 дня полного отдыха без чисток или чего подобного. Так как процедура с чистками не есть отдых или подобие оно, а есть часть практикума и человек не может отпустить себя хоть на время на волю от постоянной фиксации сознания на теме - надо сделать то-то и то-то...

P.S. Я извиняюсь перед Равенной и участниками практикума за то, что влез со своими советами...

---

## **Diego**

>> 2004-10-22, 12:45:22

Робо, я не чувствую себя уставшим, просто то новое состояние, которое мне подарила кисонька, напрочь отшибла весь контроль и всю уравновешенность. зато дала силы, гораздо больше, чем у меня было. это состояние я мог бы, наверное, за пару дней забить, но пока этого делать не хочу. посмотрим, к чему оно приведет.

---

## **Cayetana**

>> 2004-10-22, 13:07:32

ОЖ

Ко мне кто-то влез в сон - причем я почувствовала, что это вроде как странная встреча... Этот человек стал меня что-то спрашивать о ХС - я рассказала ему про уровень Действия как то, что следует после ясности и еще какую-то фигню. Потом мы куда-то поехали что-то исследовать. Он просто взял и сел ко мне в машину! А я подумала, что это интересная встреча, и стоит с ним поехать.

Блин, вот так не осознаться!! Торба. Но, видимо потому, что я очень мало сплю последнее время.

---

## **Irina**

>> 2004-10-23, 10:34:04

Пока ничего интересного. У меня состояние близкое к ОСу бывает, когда я задремлю сидя, поджав колени. Вчера кто-то из участников в таком состоянии был где-то рядом.

---

## Небольшое исследование

### Ravenna

>> 2004-10-23, 10:43:03

ОЖ

Так как последнее задание оказалось немного сложным, давайте разбавим его небольшим исследованием.

### Выявить пять видов спрайтов

Проведите коллективное исследование и выявите пять видов спрайтов. Попробуйте входить в контакты с каждым из них. Опишите эти взаимодействия. Примените технику "цепляния" к "лазутчикам" и технику раппорта к спрайтам ваших друзей.

---

### Black Fox

>> 2004-10-23, 13:54:13

Слабо осознался и начал приставать с расспросами к спрайту бывшей одноклассницы. Слышал свой и ее голос с эхом. Но осознание длилось недолго, затем выбросило из ОСа.

---

### Polymorph

>> 2004-10-23, 14:14:35

Уф, наконец-то осознался. Связываю это со своим первым опытом юзанья ПМ. Во сне (в очередной раз) понимаю, что могу летать, взлетаю. Думаю "а какой картой бы это событие обозначить?". Отсюда путем долгих и сложных логических умозаключений понимаю, что сплю. Попытка моя "влезть" в спрайта (типа, как Нео в агента Смита:)), правда, успехом не увенчалась - влезть-то влез, но восприятие разобралось на кусочки и собираться обратно категорически отказывалось. Но по-моему, из сна я его все-таки выбросил, но и сам проснулся.

---

### [WC]Killer

>> 2004-10-24, 11:32:20

Ухх! Наконец-то осознался по-человечески! Все полазил, посмотрел. Как всегда забыл что надо задания делатьЖ( Но зато на много раз крикнул громко - Хочу осознавать всегда! Может поможет?

Что касается задания Равенны про 5 видов спрайтов, то могу предложить 2 вида - спрайты реальных существ, и спрайты выдуманные - сегодня например собака сигареты стреляла. А вот по светимости хоть

убейте не вижу разницы между ними.

---

## **Дила**

>> 2004-10-24, 12:03:55

Насчет спрайтов, например, которые агрессивные (сами тебя достают), могут составлять один из видов.

---

## **Cayetana**

>> 2004-10-24, 12:46:57

Неосознанные спрайты - у них светимости нет. Осознанные - я не знаю, но видела однажды одного. Он мне что-то показывал - и я видела, что он действует с Силой - он ощущает ее поток. Возможно, он и не осознавал себя во сне - но он четко осознавал то, что он делал и то, что должно было быть сделано.

---

## **Polymorph**

>> 2004-10-24, 14:49:37

Мда, задачка... И какие признаки спрайтов надо, интересно, брать, чтобы получить требуемые 5 типов?

Пока так:

I. По отношению - союзники (носятся вместе с тобой по сюжету, активно помогают), враги(делают всякие пакости, пугают, мешают и т.д.), нейтральные спрайты (ходят где-то там и не отсвечивают, если спросить - скажут, как пройти в библиотеку или скоко время).

II. Осознанные и неосознанные сновидящие и спрайты, сновидящими не являющиеся. Как проверить эту классификацию - не знаю. Попробовать, что ли, самому спрайта соорудить.

---

## **Gernika**

>> 2004-10-24, 18:42:28

Под утро изобильно смотрела люцидники. Особенно запомнился сюжет, как я из места в реале зашла в какое-то помещение, в реальности там не существующее, и очень долго по нему бродила, будучи не в состоянии его покинуть. Т.к. помещение все время менялось и зайдя в комнату, на выходе из нее я каждый раз обнаруживала совершенно другое пространство.

Сперва это была какая-то небольшая ремонтно-монтажная или пуско-наладочная контора, потом там вдруг обнаружился склад с товарами на продажу, потом оказалось, что эта организация занимается селекцией растений и потом (!) в ней обнаружился скрытый и хитро оборудованный проезд под землю в секретную бактериологическую лабораторию (а селекционная деятельность вроде как прикрытие:). По лабаратории я там

тоже погуляла и даже трогала какие-то бактериологические препараты руками, хотя это было строжайше запрещено местными правилами. В конце-концов меня из нее вывели спрайты. :) Всю бредовую петлю было очень много общения с ними, местами я понимала что сплю, дико веселился над сюжетом, но осознаться так и не получилось (хотя была очень близка к этому).

Но наибольшее впечатление на меня с сегодняшнего изобилия сновиденных образов произвел эпизод сна до входа в ПНУ-секретную лабораторию. Я находилась в реально существующем месте на открытом пространстве, и в нем я неожиданно ощутила давление, напряжение в пространстве, напоминающее отдаленно ощущения при нахождении рядом с ЛЭП и высоковольтными энергетическими подстанциями. У меня даже возникло подозрение, а не ловушка ли это. Исследовав это явление, я обнаружила, что в пространстве существует поле напряжения, силовой какой-то природы. Оно было неоднородно - в каких-то участках пространства напряжение концентрировалось (во сне они привлекали мое внимание и одновременно я избегала в них соваться), в каких-то - ослабевало. Кроме ощущений, поле напряжения никак больше себя не проявляло, но тем не менее я отчетливо понимала, что оно пронизывает все видимые мною объекты. Этот сон неожиданно оказал благотворное впечатление на мое состояние после пробуждения - у меня было отчетливое ощущение что я каким-то образом "вернула" себе в этом сне нечто, потерянное мною ранее, бог весть когда и при каких обстоятельствах.

---

## Sunbars

>> 2004-10-25, 12:03:47

По классификации спрайтов:

1. Все родственники и близкие друзья, с которыми мы общаемся (с родственниками можем и не общаться). Почему-то часто до меня им есть дело. Нередко имеет место преследование с их стороны и схватки примерно 9:1 не в мою пользу. Проигрыш - потеря осознания в данном ОС-е.

2. Дальние знакомые или просто незнакомые спрайты-тени, которым до нас нет никакого дела. Массовка.

3. Сильные люди. Обычно незнакомые. Такие чему-то учат или показывают разные интересные места. Могут просто наблюдать. Подозреваю, что в эту группу входят реальные сновидящие.

4. Странные существа, которых нет в реале и которым нет описания. Типа что-то серо-коричневое, с 3-мя глазами по диагонали, которое проявляет интерес и пытается как-то общаться. Но обычно не агрессивное.

5. Лазутчики. Это вообще что-то. Было впечатление, что этот парень забрёл куда-то не туда, как и я. Сначала я увидел двух пляшущих у земли ястребов, которые потом слились в один, трансформировались ещё в что-то, а под конец превратились в какую-то шипящую утку, которая меня попыталась атаковать (наверное от страха). Мой тональ просто не знал как

“это” интерпретировать, видимо отсюда все эти превращения.

6. Различная фауна типа рыбок, больших и маленьких, собачек, котят, которые проявляют нездоровую агрессию при попытке их погладить, а также мифические существа типа единорогов и т.п.

7. Куда бы ещё деть маленьких детей? Я бы отнёс их к котяткам, которые хотят подпустить нас поближе, а потом впиваются когтями, и от которых сложно потом отделаться. Я бы отнёс их к группе 1, т.к. все эти твари играют на наших чувствах, чтобы подпустить поближе. Однако группа 1 явно адресная - нацелена именно на конкретного человека и обладает явно бОльшим интеллектом.

В принципе, может получится и 5 типов, если детей перенести в гр.1, а животных - в гр.2 - к массовке.

---

## Iva

>> 2004-10-25, 13:06:47

Хм... Странных существ не наблюдаю в своих снах :) Но вот по поводу реальных сновидящих... Я подозреваю, что это те участники событий, которых мне не удастся рассмотреть в деталях. Из таковых в последнее время мне попадались трое. Девушка и парень, обслуживающие странный эскалатор, на который лично я попадаю после набора кода (0395 - ????). Ведет сие транспортное средство в некое подземное помещение, похожее на большую станцию метро (в реале, впрочем, таковых не видела), где я чувствую себя в безопасности и весьма комфортно. Третий человек - мужчина, мне покровительствующий. Забавно, сегодня впервые во сне захотела спать и почти заснула (подозреваю, в этом странном событии виноват “покровитель”). И еще. Могу ошибаться, но у кого-то из практикантов будут (есть?) или были серьезные финансовые или “документальные” неприятности. Предположительно это мужчина от 27 до 30 лет. Не очень стройный, но вполне милый :)

---

## Sunbars

>> 2004-10-25, 15:53:36

Можно ещё ввести классификацию типа:

1. Осознанные пользователи
2. Неосознанные пользователи
3. Стражи различных мест
4. Олли (союзники)
5. Воладоры

Пока не ясен признак классификации, таких классификаций может быть очень много.

---

## Gernika

>> 2004-10-25, 16:16:13

А как вы видели в снах летунов?:)

---

## Vigo

>> 2004-10-25, 23:10:55

Я бы ввел еще один тип спрайтов. Обычно это родственники или друзья, но под их обликом прячутся лазутчики.

---

## Дан

>> 2004-10-26, 01:34:20

ОЖ

Был где-то высоко над водой в ...ветвях деревьев? Красиво там. Читал какую то интересную распечатку по секретной боевой системе: то ли "Элоимский удар", то ли "Элохоимский удар". Текст не запомнил. Кому-нибудь данное название о чем-нибудь говорит?

ПС Хочу снова в то место :)

---

## Nikol“

>> 2004-10-26, 02:30:52

ОЖ

Сегодня ехала в машине с одним знакомым и прмо во время езды мы занимались с ним сексом :)) Затем он привез меня в баню. Тут откуда-то взялась его жена, и сказала, что женская баня где-то в одном из зданий, надо поискать. Блин, еле нашла.

Зашла мыться в баню с девушкой (не помню с кем именно). Сидели в очереди и ждали когда ж мы пойдем мыться. на голове у меня было завязано-накручено большое полотенце, поскольку я предварительно намазала корни волос маслом. Сидим, доходит до меня очередь, и тут выясняется, что у меня пропал пакет с банными принадлежностями: шампунем, бальзамом и т.д. А второй пакет, в котором осталось только мыло и мочалка при мне. В общем я материла всех теток на чем свет стоял и заодно горько рыдала по поводу пропажи очень хорошего шампуня. :)). Это самый последний предутрешний сон... осознания 0... А была еще целая куча снов ночью, не помню.

И котята мне тоже время от времени снятся. Хотя это может быть не совсем котята, но впиваются в руки, это точно. Сейчас такие стали редкостью, и если сии звери появляются, я их просто "мочу".

---

## Petri

>> 2004-10-26, 08:46:17

Регулярно просыпаюсь ночью, 3 или 4 раза, но фиг хоть что-то бы запомнила. Дан, да дерево у меня было рядом с рекой, высокогато. И кто-то как бы что-то отработывал – то на дерево, то с дерева. Sunbars, а у меня котята всегда такие игривые. И вообще у меня редко агрессивные люди/звери бывают. У меня опасными могут быть машины, вода, горы.

---

## Sunbars

>> 2004-10-26, 09:50:35

Nikol", Petri, это обычно такие пушистые комочки - так и хочется с ними поиграть или погладить :) А потом оказывается, что у них есть зубы и когти, и весьма острые :( Так что мочить - однозначно! При первых же признаках агрессии. Или закинуть куда подальше, а самому смотреться. Других способов я пока не нашёл.

---

## Killer

>> 2004-10-26, 10:16:05

Дан, "элохоимский" кажись одно из каббалистических эмен бога - Элохим. так что ты попал пальцем не в небо:)) Sunbars, а мне сегодня разного рода младенцы снились, и все ко мне лезли все лезли суки, как в Doom3 прямо, а я все тупил и тупил! Седня сон забавный - будто нас всех пригласили в москву в какой-то институт и там в аудитории мы сидим. И две теткы говорят: "Сейчас мы вам расскажем как надо быть в чрезвычайной ситуации". Вытаскивают какуюто хрень типа вентилятора и говорят вот это у нас учебная установка для производства таких ситуаций. Но чо то хреново она у них работала. И тут я увидел в углу класса газовый баллон. Говорю - дайте спичку - устройю вам ситуацию. Дали спичку я воткнул ее в клапан и чиркнул зажигалкой. Балон как зафакелил только! Тетки-училки обрадовались. А я тикать из класса. Тикаю по институту и вижу начинают трубы отопления и канализации лопаться и вообще какой то HalfLife начинается:)) А чем кончилось не помню.

---

## Irina

>> 2004-10-26, 11:04:47

"Элохим" - это одно из названий бога в Библии. (Где-то я читала, что есть два варианта Библии - "яхвист" и "элохист", т.к. в одном тексте имя бога Яхве, а в другом Элохим, т.е. это даже "боги" во множественном числе).

Это название могло просто когда-то бессознательно застрять в

голове, а во сне выскочить.

Кошки и котята мне лично снятся к неприятностям (в неосознанных снах), а насчёт ОСов - не знаю, можно ли с этими предвестиями бороться и как.

Мне сегодня ничего не снилось, так, предвестники мелких неприятностей (банка), которые утром тут же и сбылись: пришлось одну работу делать заново, т.к. по ошибке её стёрла.

---

## **Tramp**

>> 2004-10-26, 11:50:36

ОЖ

Сегодня ничего не запомнил, вчера приснился эпизод из прошлого причем с вариациями в обстановке и точной копией ощущений. Позавчера приснился Гость, рассказывал что-то про ПМ. Как-то очень давно я во сне с рогатым жег котят в печке (брр..) точно не помню, но помоему потом болел.

---

## **Black Fox**

>> 2004-10-26, 12:27:45

Иногда снится очень странная по-видимому живая уличная уборочная техника. Котята тоже бывают, но не агрессивные, а навязчивые. ОСов пока нет, увы.:((( Может действительно не надо их желать?..

---

## **Дан**

>> 2004-10-26, 17:40:06

Ирина, "Это название могло просто когда-то бессознательно застрять в голове, а во сне выскочить." Дело в том, что я никак не пересекался с этим в реале...может я не помню?

И еще. У меня осталось чувство, что я ДОЛЖЕН ПРОЧИТАТЬ тот текст... Интересно, блин :))

---

## **Irina**

>> 2004-10-26, 18:11:40

Да, во сне бывают иногда странные названия и тексты. Недавно тоже видела толстые книги с каким-то магическим названием (сейчас забыла).

Иногда в обычном слове может появиться лишний слог. Или могут звучать какие-то несуществующие слова. Не знаю, откуда это.

---



## Diego

>> 2004-10-26, 20:16:08

За других я говорить не могу, но у меня наблюдается резкий спад в сновидческой активности :) и я связываю это с тем, что Равенна перестала выставлять точные сроки на выполнение задания. Мое намерение потеряло остроту, оно как бы размазалось по временной шкале. И вместо, скажем, "high" или "realtime" приоритета, оно получило какой-нибудь "low". На первый план вышли те намерения, которые требуют реализации в определенные сроки.

Я предлагаю подумать над сией проблемой, если она затронула не одного меня. Самому себе выставлять время, по-моему, бессмысленно, потому что по окончании задания нужно начать следующее, а их выдает Равенна. Можно разве что придумать график: "когда я занимаюсь сновидением" :)

Кстати, еще одно наблюдение. Вместо четкого "проснуться в чужой постели", "увидеть стену тумана" появилось какое-то неясно задание о классификации спрайтов, что тоже, имхо, вносит свою лепту в размазывание намерения. Только уже не по временной, а по семантической составляющей.

Короче, если я правильно понимаю происходящее, нас решили "помучить" таким вот образом, заставить формировать намерение самим, без дружеских пинков под зад :)

---

## Киса

>> 2004-10-26, 22:08:29

Diego, а может суть в вашей безлаберности. Ну-ка, ребята, скажите, кто точно следует указаниям Равенны? Кто ееночно практикует вход в контролируемое сновидение? (Через коридор и пространство настройки?) Из вашей лени вы отстали от обычного графика. Вот и все. Кто, в конце концов, выполнил упражнение Равенны и проснулся в чужой постели?

Критику лучше начинать с самих себя. :)))

---

## Iva

>> 2004-10-26, 22:13:27

Diego, а вот и дружеский пинок :)

---

## Diego

>> 2004-10-26, 23:04:21

Киса, что ж, спасибо за пинок :) ничего, что я оказался неправ, не высказаться было бы еще хуже.

---

## **Киса**

>> 2004-10-26, 23:06:18

Это не пинок, а подсказка. К истокам, господа. К основам пути.

---

## **Nikol“**

>> 2004-10-27, 02:13:31

ОЖ

Сегодня под утро бегала по лабиринтам (по зданию). Со мной были 2 девушки и один парень.. Плутали долго, входили, выходили в разные двери. Потом поднимались на очень медленно эскалаторе вверх. Затем кто-то из нас предложил искать лифт. Оказавшись на следующем этаже где было все очень красиво и даже продавались какие-то вкусняшки, мы увидели двери. Двери были бронированные и со множеством замков на них. Мы стали открывать их волевым усилием: взмахом руки(типа как Прю и Пайпер в "Зачарованных"). Первая не открылась, а вот вторая- легко. Я сразу же туда заскочила, но дверь стала медленно закрываться. За мной успела протиснуться еще одна девушка, потом мы вместе махнули рукой и заставили дверь снова открыться. Вторая девушка, заходя в лифт, поранила себе ногу. Парень остался, и крикнул нам что догонит нас на следующем лифте. Мы ехали вверх в полной темноте, а девушка жаловалась на боль в ноге. Я лечила ее энергией своей руки. После этого мне стало как то хорошо на душе... и тут предательски запикал будильник, я подскочила, и чуть не упала... до сих пор косит в стороны. Уже и в офисе сию, все равно слегка косит...

---

## **Petri**

>> 2004-10-27, 07:07:30

Вчера обнаружила хорошую вещь. В течение дня пытаюсь «входить» в какого-нибудь человека, на улице или на работе и вечером у меня было ощущение вешалки, на которую надето много одежды. А когда перед сном стала концентрироваться на предмете, то вся эта «одежда» стала потихоньку растворяться. Так что оказывается с помощью концентрации можно освободиться от дневных наслоений.

---

## **Irina**

>> 2004-10-27, 09:57:31

Вчера медитировала перед сном вместе ещё с двумя знакомыми. Мы представляли, что мы воздух и, расширяясь, сливаемся и просачиваемся в разные предметы. Показалось, что почувствовала кору и ствол дерева, даже изнутри, каменную стену. А вот слияние с человеком пока не очень даётся.

Сны совсем не помню.

---

## Vigo

>> 2004-10-27, 10:28:50

Начинаю полномасштабное научное исследование спрайтов. Уже нарисовал на альбомном листке таблицу - но пока полностью не заполнил, ведь исследование только начинается. Сделал у таблицы фломастером красивую рамочку - а как без этого? Все графы тоже чертил очень тщательно, небрежность здесь недопустима. Таблицу - пусть и в незаконченном пока виде - повесил на стену у себя в комнате. Получилось красяво - спрайты уже выстраиваются в очередь.

---

## Tramp

>> 2004-10-27, 12:55:47

ОЖ

Сны как сны - отражение реальности, только утрировано все и искажено. Стал замечать, что места действия все чаще ассоциируются как уже снявшиеся. Такие ощущения как будто нашел второй слой Я, т.е. вот я живу обычной повседневной жизнью реала, а вот тоже я, тоже живу обычной повседневностью только во сне.

Еще все чаще стал проявлять себя голос (или я стал больше обращать внимание): ложусь спать, в голове обычный непрекращаемый треп и совершенно без причины вдруг появляется четкий голос внутри головы. Женский, мужской, но практически всегда одинаковый, как будто к моей болтовне подключили голосовой движок, но говорит он всегда не в тему моим мыслям, т.е. секунду назад у меня такого в голове не было и тут на тебе, словно кто-то подкрался и резко крикнул в ухо. Если на это не обращать внимание то продолжает что-то говорить, но обычно сразу выкидывает из этого состояния, как будто ведро холодной воды на голову опрокинули.

Коридор, двери с начала практикума все сложнее и сложнее сосредоточится на этом до того как тебя растворит в сон. Может это правильно и для получения результата нужно перешагнуть через это состояние. У кого есть похожие ощущения?

---

## Irina

>> 2004-10-27, 14:49:21

"Стал замечать, что места действия все чаще ассоциируются как уже снявшиеся".

Такое бывало и бывает. Я это называю "дежа-вю" во сне.

---

## Tramp

>> 2004-10-27, 15:10:22

Да, еще и дежа-вю. Одно время этого совсем небыло, а тут чуть ли не каждый день да еще и продолжительностью по паре минут. Видно поехала моя крыша :)

---

## Diego

>> 2004-10-27, 16:10:09

Tramp, по-моему, есть какие-то точки, на которых концентрируешься - и моментально включается этот голос! Если внутреннюю болтовню выключить, конечно. Возможно, это точка соединения носовой и ротовой полости, чуть-чуть "внутри" головы (там еще "ветерок" получается при дыхании), вверх. И еще мне кажется, что линия "основание черепа (или ближе к макушке...) -- межбровье" как-то связана со вхождением в ОС из реала.

С дежа-вю был пару недель назад один веселый случай, когда я прошел чуть дальше, чем обычно, и начал воспринимать несколько картин происходящего одновременно. Например, в одной из этих картин так же произошел "приступ" :) дежа-вю, но рядом в кресле сидел мой знакомый, я ему об этом начал рассказывать. Такое впечатление, что это несколько человек (несколько "меня") живут "параллельно", иногда пересекаясь - и в этот самый момент мы воспринимаем как единое существо: "я" один могу воспринимать и от "себя" одного и от "себя" другого.

---

## ROBOMASTER

>> 2004-10-27, 16:22:19

Дежа-вю говорите =)

Вчера ездил по работе в Апшеронск. Из Армавира через Лабинск, Майкоп... Красивая трасса от Майкопа до Апшеронска глаз и душу радует =)

Выезд на трассу из Майкопа - Апшеронск, есть шлюзы речку кроют которые =) смотрю и ломка у меня, сразу вспомнил сон года 2 назад, копия местности, а в Майкопе и Апшеронске был первый раз. В том сне я лазил по каким-то конструкциям, перекрывающим реку и проснувшись размышлял, что это за бяки такие =) теперь знаю, что это шлюзы в Майкопе... Едем дальше, вспоминаю сон еще один... Опять же с местностью связанный... Дальше еще и еще... Странное состояние покоя у меня было в эту поездку, даже скорее эфирное... Дальше перед одним поворотом опять яркое воспоминание что в сновиде 3х летней давности, за поворотом должна быть насыпана гравийка и кучи земли... Проезжаем поворот и вот она гравийка длиной около пяти метров. Всё просто идеально =) Опять же повторяю, что состояние спокойной эйфории без всплесков эмоций удевлений. Дальше еще момент. Приехали в Апшеронск,

общаюсь с директором одной конторы по теме работы и у меня возникает мысль - когда же он начнет со мной разговор на тему интернет кафе... Причем тема разговора далеко от возникшей мысли инет кафе =) и вот он, ни с того ни с сего переключает тему разговора на тему инет кафе =) и опять состояние умиротворенного внутреннего покоя, причем внешнее состояние не делового разговора. Это только потом я удивлялся своему состоянию в те моменты. Едем назад Апшеронск -Майкоп. Опять вспышка воспоминания сновидения, связанного с конкретным видимым местом с привкусом - эээ что-то не так. Проезжаем поворот с нарушением правил и вот гаишники пи.пи.. Отмазались стольтником и поехали далее.... Вот это дежа-вю так дежа-вю, длящееся примерно четыре с половиной часа =)

Природа там заглядение =)

---

## Irina

>> 2004-10-27, 17:34:06

У меня был один очень яркий случай, уже давний, когда мне приснился некий коридор, ярко освещённый дневным светом дверной проём с накрытым как для банкета столом. Я сначала связала этот сон с состоявшимися накануне поминками сотрудника, который трагически погиб, покончил с собой. Но стол на поминках был другой - длинный, составленный из нескольких, а во сне он был круглый и стояли одни приборы, без еды. Мне приснился этот сотрудник. Я во сне металась, искала пальто, а он мне показал, где оно. Я знала, что мне зачем-то надо в эту освещённую комнату, но так и не попала туда. И вот через несколько месяцев я случайно по объявлению отправляюсь на собеседование о работе, вхожу в здание - и обалдеваю! Это точно мой сон! Никаких сомнений не было: такой же тёмный коридор буквой Г, точно такая же ярко освещённая комната с банкетным столом (за которым и состоялось собеседование, но я не понадобилась потом). Сам по себе этот жизненный эпизод абсолютно мелкий, ничего не значащий. У меня и до сих пор сомнения: может всё-таки жизнь после смерти есть? Может, этот мой покойный сотрудник мне хотел показать, где моё место? (Пальто на моём символическом языке образов - успех, а висело оно в другой комнате, я в похожей потом и вправду некоторое время сидела).

---

## Vigo

>> 2004-10-28, 00:07:54

| [WC]Killer писал: *Vigo, кончай жрать растения силы:))))* Гы гы

Киллер, ты ничего не понимаешь в колбасных огрызках! :)) Я вот начал свои научные исследования, и тут же появились вопросы. Например, чем отличаются спрайты людей, которые в данный момент спят, от спрайтов людей, которые бодрствуют? Можно ли встретиться в ОСе с человеком, который в момент встречи не спит? Может ли быть несколько

спрайтов одного человека в одно и то же время? Наконец, самый главный вопрос - а что такое спайт вообще, что он собой представляет? Стоит ли за спайтом Киллера какая-то часть реального Киллера? И это только часть вопросов...

Сейчас я так же раздумываю над тем, не классифицировать ли мне спайтов по латыни? Опять же, какую создать классификацию, естественную или искусственную? Если естественную, то на основании каких признаков ее строить?

ЗЫ: Килл, это не шизофрения и не растения силы. Это хуже :))

---

## Petri

>> 2004-10-28, 08:18:28

*Vigo писал:*

*Можно ли встретиться в ОСе с человеком, который в момент встречи не спит? Может ли быть несколько спайтов одного человека в одно и то же время?*

Vigo, все это так интересно.

А вот, если в реале в каком-то человеке вдруг видишь другого, например, своего знакомого, а позже что-то происходит, где появляется этот же знакомый живьем. То может в том другом человеке как раз и видишь спайта своего знакомого.

---

## Sunbars

>> 2004-10-28, 10:05:13

Выспался замечательно, даже проспал свой будильник на ОС. Довольно мило пообщался со своей матерью и сестрой, которая, кстати всё пыталась меня убедить, что будильник я всё-таки проспал :) А я до последнего ей не верил, т.к. такого со мной обычно не случается. Вообще в неосознанных снах с ними очень даже можно общаться. А если вдруг посчастливилось осознаться - лучше всего не показывать вид. Типа "ты подожди здесь, я сейчас приду..." ;) Иногда срабатывает.

---

## Irina

>> 2004-10-28, 11:04:38

Снилось, что стою у здания суда (оно на возвышении и к нему ведёт лестница) и рядом какой-то человек в пальто без шапки, с растрёпанными волосами что-то с жаром доказывал группе людей. Конечно, не осозналась и не спросила, как его зовут и к какой категории спайтов он относится. Наверное, спайт-юрист. :)

---

## Vigo

>> 2004-10-28, 11:59:43

Petri, у меня такое тоже бывало. Самый приметный случай был таким: иду по улице, и вдруг вижу девушку - учились с ней в одном классе лет эдак восемь назад плюс совсем в другом городе - где-то в трех тысячах километрах западнее. Подхожу ближе - блин, не она, обознался... Минут через пять сажусь в троллейбус, и уже в нем действительно встречаю эту девушку...

Снов сегодня было множество, записал штук восемь. Но осознаться не смог. Даже странно - вроде бы и энергии достаточно... Щазз буду лён запаривать - последние дни все руки до него не доходили. И снова ввожу ритуал с чашкой - я его как-то забросил...

---

## Vigo

>> 2004-10-28, 13:38:22

Итак, вот моя предварительная классификация спрайтов. Сразу говорю: к "латыни" просьба не придираться. Но уточнения принимаются.

1. *Spiritus vulgaris* - спрайт обыкновенный. Любые незнакомые нам особи мужского и женского пола. Могут чудить, но зла нам не желают.

2. *Spiritus znacomus* - спрайты знакомых людей. Имеет два подвида:

а) *Spiritus znacomus domesticus* - спрайт домашний. Сюда входят те, с кем мы живем.

б) *Spiritus znacomus druganus* - спрайты друзей. Обычно сопровождают нас в путешествиях по снам. Они помогают нам, мы помогаем им.

3. *Spiritus zluticus* - спрайты-агрессоры. Разные агрессивные дяденьки и тетеньки, которым чего-то от нас надо. Имеют два подвида:

а) *Spiritus zluticus otbiralus* - эти стремятся что-то у нас отнять. Правда, обычно отбирают то, что мы до этого где-то стянули.

б) *Spiritus zluticus banditus* - эти целенаправленно стремятся причинить нам какой-то вред, а то и вовсе хотят прикончить.

4. *Spiritus vuchitelus* - спрайты-учителя. Имеют заморочку чему-то нас обучать.

5. *Spiritus lazuticus* - спрайты-лазутчики. Могут мимикрировать под наших друзей и родичей, иногда нападают.

Такая вот классификация. Пока она не полная - в частности, я не решил, стоит ли относить к спрайтам лазутчиков, выступающих в виде животных. Все же для меня спрайт - это образ человека. Так же не совсем понятно, к какой группе относить разного рода животных - ведь не все они

лазутчики, многие явно выражают какие-то другие силы, порой весьма агрессивные. Короче, всё это нуждается в дальнейшем планомерном исследовании. :))

---

## Sunbars

>> 2004-10-28, 14:57:30

Да, действительно вопрос - кого или что считать спрайтом? Судя по тому, что Равенна говорила и о "лазутчиках", которые (хотя бы из КК) обычно не имеют образа человека, то спрайт=персонаж сна.

Но давайте на этом не заморачиваться. Предлагаю "прицепиться" хоть к кому-нибудь, а потом здесь рассказать что за вид это был (описать его) и что из этого получилось.

Нас достаточно много, чтобы собрать какую-никакую статистику.

---

## Polymorph

>> 2004-10-28, 19:13:07

Vigo, класс! :) Извини, но к латыни придерусь - кажется, все-таки "Spræetus". Про S.lazuticus и S.vuchitelus я слышал, но на практике не встречал(видимо, не дорос еще). Как отличить S.lazutchicus от, скажем, S.zluticus или S.znacomus?

Сновиденная активность моя оставляет желать лучшего - обычные сны прут косяками, осознания нет. А без осознания это, имхо, не сновидения, а так - лишний повод для индальгирования. Пытаюсь контролируемо входить в ОС, но пока как-то не очень получается, хотя "постсновиденный" ВД ловится все раньше и раньше - возможно, получится "затянуть" осознание во временной отрезок сна не с начала, а с конца.

Первое, что сделаю, когда осознаюсь - допрошу ближайших спрайтов относительно их классификации. Особенно пристрастно буду допрашивать S.zluticus - не мимикрирующие ли они S.lazutchicus? :)

З.Ы. Народ, мне кажется, или последнее задание - практически картография, но в более конкретизированном варианте? Одним из побочных эффектов должно ж, по идее, быть превращение спрайтов в "маркеры" для активации осознания.

---

## Sayetana

>> 2004-10-28, 20:40:24

У меня ступор какой-то. Всю ночь ходила по какому-то лабиринту, причем было ощущение опасности - такое чувство, что все на меня вот-вот обрушится...

Потом я вдруг проснулась от того, что весь дом ходил ходуном из-за землетрясения. Ну и ночь, кстати - и затмение, и землетрясение...

Причем, мое тело взяло и связало сон и реал - и я сильно



испугалась.

---

## Black Fox

>> 2004-10-29, 17:21:39

Слегка осознался в каком-то зале заседаний, за столом сидят и что-то обсуждают люди с сильно звериными лицами. К сожалению меня не пробило к ним поприсесть, а потом проснулся, но это было ложное пробуждение - малость полетал по комнате и вернулся уже окончательно.

---

## [WC]Killer

>> 2004-10-29, 23:15:20

А седня как осознался токо! Ууух! И решил вверх полететь аки ракета! И полетел! Пробил башкой одын пузырь (восприятия, а вы что думали?) оказался во втором, где уже раньше был. Но вот блин дерьмо! Некоторые места снятся по многу раз, но будучи в сне я так и не вспоминаю об этом! И о заданиях Равенны тоже почти! НО!!!!!! Я хочу всех нас обрадовать!! Я собирал косвенные данные и пришел теперь к выводу, что есть ДВЕ меня - одна из них это я, а другая - осознает и фтыкает происходящее в ЛЮБОМ сне! Так что не все потеряно! И еще предлагаю выходя из коридора встречаются на поляне под дубом, дабы не искать вас/нас далеко.

---

## Gernika

>> 2004-10-30, 05:47:05

Пока эти ДВЕ-Я по отдельности бродят - толку не будет обеим.

---

## Ravenna

>> 2004-10-30, 10:09:43

ОЖ

При создании классификации опирайтесь на взаимодействие со спрайтами.

### Приручить спрайта

Поймайте спрайта ожиданием. Есть несколько методов.

Для женщин: натяните бельевую веревку якобы для сушки белья (в сновидении, естественно). Веревка должна огибать угол дома. Встаньте за углом и держите конец веревки в руках. Ждите. Через некоторое время веревка начнет подергиваться. Когда будете готовы, тащите ее на себя. Спрайт, пойманный вашим ожиданием, попытается испугать вас, но вам пока и не нужно связывать его. Просто рассмотрите визави получше.

Для мужчин: привяжите к веревке какой-нибудь странный предмет (глобус, стул или резиновый бюст Ленина, как это делал СИ). Рыбачьте этой "удочкой", закидывая наживку в воду, или из окна на улицу, или в отверстия пола или земли. Главное, чтобы вы не видели наживки. Ожидайте. Затем начнутся рывки. Вытаскивайте спрайта. Не убивайте его и не совершайте агрессивных действий. Ваша задача приручить его. Это можно сделать контролируемым эмоциональным всплеском (радости, печали, симпатии).

---

## [WC]Killer

>> 2004-10-30, 11:52:36

Отчет: Шел с другом по лесу, когда в четвертый раз проходили один и тот же поворот где на ветке висели разобранные часы я очень разозлился и сказал Стоп! Осознание! И оно случилось. Я вспомнил про задание (!!обычно я никогда в ОС не могу вспомнить про задания и Равенну и вообще нас) и пошел его выполнять, покинув друга и сюжет. Не долго идя встретил спрайта-музчину. Некоторое время я тупил как "установить раппорт" потом спросил время. Он сказал. Затем я его спросил - Вы случайно не на КОМЗе работаете? (это завод в нашем городе, в лесу) Он сказал - да. Потрепались про комз и зарплату. И снова я спросил сколько время. Он сказал что не знает, хотя часы у него я видел! Потом я периодически спрашивал как его зовут и он тоже разное говорил. Видя такое хамство я совсем обнаглел и сказал что у меня злой муж. На что этот поганец не затруднился ответить что я(!) самая прекрасная дама какую он видел в жизни. (Пидерасты в штабе! Тьфу!) В общем пока чего не случилось я эту интеллектуальную беседу прекратил. А тот спайт-друг с которым сон начался, все это время бегал вокруг, пинался, толкался и пытался всячески не дать мне заниматься делом. Успокоился немного только после пары ударов мордой об коленку Считаю что выполнил задание на 50%! Уря!

---

## Sunbars

>> 2004-10-30, 13:46:17

Новое задание - ну как специально для меня! :)  
Может быть только одна проблема - найти эту самую верёвку в ОС-е.  
Может лучше с собой из реала притащить?...

---

## Black Fox

>> 2004-10-30, 14:20:53

Проблемы: найти веревку, найти наживку. Найти куда закинуть вроде просто - в окно например. Хотя, думаю ты прав, можно принести из реала как это мы делали в первом задании. Но на это нужно время.

---

## Gernika

>> 2004-10-30, 14:44:12

Снилось невероятное изобилие сновидений с самыми неожиданными сюжетами. В одном из просночных еще, но уже отчетливых образов увидела изображения каких-то цифр и букв на стене в своей комнате. Попыталась подобраться к ним поближе и чуть было не вылетела из состояния, в котором могла их наблюдать. Наверное все же тело подзабыло ОСы, или поспешила действовать.

Но так или иначе, сегодняшнее изобилие снов и их навороченная сюжетность просто поражают.

---

## Polymorph

>> 2004-10-30, 20:41:35

Почему-то меня даже не удивляет то, что я без осознания и до прочтения последнего задания пытался именно это задание выполнить. Вчерась ловил на удочку. Черви тут же, по берегу ползали. Поймал две каких-то белых рыбы-собаки. То есть, хвосты и тело у них были рыбы, а головы - собачьи :). Вели себя скорее по-собачьи. Жарить таких зверушек почему-то показалось негуманным (в реале мне подобный гуманизм не свойственен :-Е) - пришлось покормить и отпустить.

---

## Diego

>> 2004-10-31, 17:24:19

Такое впечатление, что сегодня спрайт поймал меня :) я бегал по потолку и стенам огромного зала от какого-то аморфного комка, который иногда все же становился чем-то более осмысленным, каким-то существом. Эта штука до меня даже пару раз дотронулась - ощущение не из приятных. А так, весь этот сон я понимал, что мы играем. Иногда я замирал (в смысле не испытывал эмоций), иногда убегал и боялся. Тогда эта хрень бежала за мной :) а дотронулась она до меня в тот момент, когда я замер на потолке, но, не сдержавшись, то ли засмеялся, то ли испугался. Сон я НЕ осознавал.

---

## Polymorph

>> 2004-10-31, 18:05:48

Осознание бродит где-то рядом... Сегодня проходя по коридору(процедура входа в поток) обнаружил висящий на гвозде моток веревки, взял, разумеется, и пару снов с собой таскал, временами вспоминая, что она у меня на плече болтается, но тут же отвлекался.

---

## Nikol“

>> 2004-11-01, 03:51:21

ОЖ

Прочитала новое задание только что, еще не пробовала. Но сегодня во сне была в кабинете шефа. Пыталась выключить у него свет, нажимала на кнопки, но свет, зараза, почему-то не хотел выключаться. :))

Уже не сон : Пришла утром на работу, смотрю из-под шефовой двери проглядывает узенькая полоска света...во блин!!! главбух открыла его кабинет (он на сигнализации) и оказалось, что там и правда свет горит. Она тоже никак не могла выключить его.....видать что-то с выключателем. Но потом получилось.

Значит, ночью я там и была :)))

---

## Polymorph

>> 2004-11-01, 10:04:47

Сегодня снился не кто-нибудь, а ДХ, который долго парил мозги какой то гармонией хаоса и прочими занятными вещами. Разумеется, ничего не помню. Посетили с ним несколько пузырей, в одном из которых был длинный эскалатор и постепенно ускоряющееся время - едешь все быстрее, быстрее... Вспомнилось почему-то, что хакеры писали про ж/д на карте - что они, мол, символизируют способы смещения ТС. Почему-то кажется, что эскалаторы тоже.

После грузилова ДХ наконец-то осознался в своей комнате, ДХ уже, к сожалению, свалил :( . Вылетаю через окно на улицу "на рыбалку", а вокруг - тишина... и - ни души. В чем, думаю, дело, надо бы Равенну спросить... Пытаюсь заорать "Равенна, че за фигня?", но почему-то орется это уже в реале. Просыпаюсь.

---

## Irina

>> 2004-11-01, 10:18:59

Приснилось нечто странное: какие-то существа, похожие на зонтики (причём. обычные, дамские :) ) и кто-то рассказывал, как они размножаются. Будто у них одна самка, остальные - самцы. Мало того, из только что народившейся самки вырастает самец, а самка только в случае крайней необходимости. ушь какая-то! А про то, что ловить кого-то надо - забыла.:(

---

## Sunbars

>> 2004-11-01, 10:24:10

Polymorph, а в реале когда ты подходишь к глубокому омуту и не видишь рыбы - тоже кричишь "Равенна, че за фигня?" :)))) Ловить надо, ловить :)

---

## Tramp

>> 2004-11-01, 13:18:50

ОЖ

Вчера на ночь посмотрел "Убить Билла" - угадайте, что мне приснилось.. Нет, кровищи не было, был старый особняк, типа музей (все в японском стиле:) я с другом там лазаю, чёто ищу и вдруг на лестнице, где толпится много народу вижу точную копию своего друга (далее мысли во сне вторым слоем: надо же у спрайтов тоже двойники бывают, а осознания 0) хватаю своего друга и лицом к лицу с двойником... Короче не фейверков ни аннигиляции все тихо скромно, поговорили и разошлись, обыдна :(

---

## Nikol“

>> 2004-11-02, 02:07:57

ОЖ

А я сегодня с соседкой по телефону во сне разговаривала. Она у меня спрашивала про наличие горячей воды в кранах. Я ей объясняла, что мне на кухне сей факт проще проверить, чем в ванной, поскольку там стоит титан и нужно краны перекрывать. Потом в трубке было какое-то бульканье вместо слов....не дождавшись ответа я кинула трубку. А про веревку нифига не помню. Если к вечеру вспомню, отредактирую... я ж теперь тут зарегилась! :))

---

## Petri

>> 2004-11-02, 07:46:00

Мне сегодня приснился какой-то незнакомый человек. Мы с ним сидели в полупустой комнате очень близко и напротив друг друга. Я очень долго что-то ему рассказывала и рассматривала его. Потом ему стало нехорошо, он стал задыхаться. Я подумала, что он наверно устал, и чтобы он пришел в себя, я вышла в коридор прогуляться. Чуть-чуть побыла в коридоре, потом вернулась, но его не было, а я проснулась. Интересно, а выманить ожиданием, это ведь можно и зубы заговаривать. Или тут что-то другое?

---

## Sunbars

>> 2004-11-02, 09:44:08

Сегодня ну как знал, что будут проблемы с веревкой. Мест куда можно было закинуть - куча, косяками ходили одиночные непуганные спрайты, а верёвки... хоть из травы её вяжи. Спросил у спрайта где тут верёвку можно взять, а он с улыбкой сказал, что не знает. Нет чтобы сказать - возьми там-то и там-то. Наверное, подумал, что я вешаться

собрался.

Кстати, этот спрайт был из забытого мной типа (давно их не встречал) - молодой парень-мулат (или девушка). Функции их до конца не ясны. Воздействие тоже. Они явно не помощники, но и не мешают, а скорее наблюдают и/или чего-то ждут и обычно не агрессивны и не преследуют. Встречаются когда ты что-то или кого-то ищешь. Когда однажды мы договорились с друзьями встретиться в чайной, такой тип сказал, что меня проводит, но следовать за ним почему-то не хотелось. Может, тогда это была ловушка? Один из членов нашей тогдашней группы тогда сильно "попал".

В общем, секунд через 10 после общения с этим тем смуглым парнем я вылетел из ОС-а.

---

## **Irina**

>> 2004-11-02, 12:13:17

У меня так: спрайты-родственники, спрайты-знакомые, спрайты-сотрудники и совсем незнакомые. Некоторые грубо разговаривают, но не нападают.

А так, как, например, родную маму верёвкой изловить? Рука не поднимется!

---

## **Sunbars**

>> 2004-11-02, 17:16:15

Да чё вы в самом деле?!:)) Их же даже связывать не надо. Это как ребёнка конфетой приманить :) А потом попробовать подружиться. Кто знает - может, одним союзником станет больше ;)

---

## **Diego**

>> 2004-11-02, 17:28:06

Я удивлен такими разговорами :) веревку найти проще простого! резиновый бюст Ленина, кстати, тоже. Представляете, что у вас за спиной веревка, потом оборачиваетесь - и там лежит веревка :) у меня эта метода ни разу не давала сбоев.

---

## **Sunbars**

>> 2004-11-02, 17:51:16

Diego, а у меня давала, сегодня например. За углом лежит верёвка... а нету.

Или "под камнем спрятан меч..." - дудки! Не всегда это работает.

---

## Black Fox

>> 2004-11-03, 07:40:59

Долго шлялся в слабосознательном состоянии с какой-то девушкой по зимней местности. Возле некоего дома увидел на асфальте длинную резинку. Решил подойдет. Тут же нашел обычную вилку, которой едят. Попросил девушку привязать одно к другому. Она это сделала не без труда. Рядом стояло ведро с водой. Кидать данную удочку решил туда, так как больше некуда. Закинул, подержал малость и вытащил обратно без всякого результата. Девушка сказала, что меня вылечат. Объяснил ей, что прохожу практикум по сновидениям и затем вернулся в тело. Ну в общем не ловится наша рыбка на вилки да и ловить надо в чем-то, что поглубже, чем обычное ведро. Может меня и проперло бы на большие свершения, но сознательность была довольно слабой.

---

## Vigo

>> 2004-11-03, 08:28:14

А я сегодня ночью глюк видел. Лежу, вроде бы еще не сплю. Вдруг вижу, по потолку в мою сторону ползет какая-то образина, вроде бесхвостого крокодила или огромной жабы. Смотрю на нее - думаю, щас доползет и свалится на меня. Поморгал - эта штука не исчезает. Похлопал в ладони, и только тогда исчезла. Сел на кровати, по телу мурашки бегают. И только тут дошло, что это глюк. Они у меня и раньше бывали, но чтобы такой большой! Прогресс, однако :))

---

## Killer

>> 2004-11-03, 10:40:57

Есть! Задание выполнил! Стало быть осознался в какойто деревеньке. Иду себе ищу веревку (мля! надож вспомил о практикуме!!) нашел, веревку в траве. Смотрю - закинуть то вроде некуда. Хотел за забор или за угол а потом подумал вдруг там какая чувиха этим же занимается - будем друг друга ташшить:). Пошел дальше нашел пруд. Забыл про наживку. Закинул и сижу. тут как потащит! Метра 3 на попе ехал. вытянул... заднюю половинку рыбы.. посмотрел.. потрогал .. выкинул назад.

---

## Дила

>> 2004-11-03, 18:02:26

ОЖ

А я седня во сне была прям на пороге открытия нового источника энергии. Какой-то спрайт у меня допытывался об этом открытии, но я проявила бдительность и обманула его, мол дескать я пошутила:)). Осознания же увы и ах:(

---

## **Cayetana**

>> 2004-11-03, 21:43:59

Гы, у меня опять безумные сюжеты, но нет осознанности.

Сегодня: я дома (на пятом этаже). Я чувствую, что вот-вот начнется сильная буря, которая дом снесет нафиг. Опять со мной Алла (неорганик - уже года три со мной, если не больше)... Я хватаю ее и тащу вниз в подвал. Типичный сюжет, кстати. Страха я не чувствую, но как обычно хочу спасти Аллу.

Там в подвале уже есть группа людей, и среди них - группа Магов. Один из них особенно выделяется, и его чуть не покусала моя сЦобака, которую я тоже успела вытащить.

Потом мы в подвале обнаруживаем новую дверь и все переходим туда. Что дальше - не известно, и мы все ощущаем себя детьми, которые находятся в мире, где ничего не известно наверняка.

Сегодня концентрировалась на "пробуждении" в тоне вместе с мыслью о веревке.

Вот и весь отчет.

---

## **Diego**

>> 2004-11-03, 21:44:26

В сегодняшнем сне игрался в третий квейк :) стреляю из ракет-лянчера спрайту под ноги, он подлетает высоко и начинает падать вдоль стены. Выстрел в стену - спрайт превращается в большую старинную золотую монету и падает на землю :) далее по сюжету я оказался в метро, а какой-то то ли спрайт, то ли голос учил, как устраивать на спрайтов ловушки.

Еще пару дней назад я с парнем лет 25 шел на встречу с какой-то группой людей. Он что-то объяснял о том, кто они и зачем мы встречаемся, но я ничего не запомнил :)

---

## **Iva**

>> 2004-11-05, 16:18:18

Отчитаться что ли :) Плохо мне товарищи в этих ОСах. Мрачно так, тяжело, усталось безумная сразу же наваливается. Какое там исследовать или ловить кого - оставаться не хочется! Что это со мной? И ведь не первый раз :(

---

## **[WC]Killer**

>> 2004-11-05, 17:12:04

Все думаю о классификации спрайтов. Пачиму 5 видов? Еще думаю что делить оных на "плохих" и "хороших" не годно. Это как если бы мы стали классифицировать медведей на плохих и хороших. Или



на медведей в спячке и осознанных.. Бррред

---

## Sunbars

>> 2004-11-05, 17:41:52

[WC]Killer, опираться надо на взаимодействие со спрайтами. Контакт.

Горячо-холодно, приятно-неприятно, шипящее-кусающееся или ласковое, наделяющее энергией, страшное- не очень, агрессивное-приветливое, радостное, пугающее или пугающееся нас и т.д. и т.п.. Какие ощущения при взаимодействии с ним. Мне кажется именно это имело ввиду.

Почему 5 видов? Хорошо, давай найдём 3. А потом ещё 2 дополнительных. ;) Будет самое оно.

---

## [WC]Killer

>> 2004-11-05, 18:49:10

Тык опять медведи получаются! шипящее-кусающееся или ласковое медведь, наделяющее энергией, страшное- не очень медведь, агрессивное-приветливое, радостное, пугающее медведь!

Разве по энергии 2 вида - ЗАБИРАЮЩИЕ и ДАЮЩИЕ. Хотя дающих не встречал вроде.

---

## МАСЯНЯ

>> 2004-11-05, 19:37:47

Sunbars, в точку! Все спрайты несут в себе качества пяти стихий - огонь, вода, воздух, земля и эфир (электричество). Надеюсь, Ра не убьёт меня за эту подсказку. :))

---

## [WC]Killer

>> 2004-11-05, 21:39:23

Странно, что это мне не пришла такая мысль:( ( Можно принять как начало. Поминтся дХ описывал что у неорганов есть деление по стихиям. Масяня ты молодец! Токо врешь много:)

---

## Саяетана

>> 2004-11-05, 21:59:00

Мася, с возвращением!

Искренне рада!

Слушайте, а может быть неорган водным по сути - холодный, текущий, женское, материнское... но воды боится?

---

## [WC]Killer

>> 2004-11-06, 10:47:52

Погодите, погодите. Нам училка сказала что? Классифицировать спрайтов. Неорганы к спрайтам не относятся! Я сегодня пытался у спрайтов спрашивать, к какому типу они относятся, но сволочи молчали и вообще делали вид, что меня нет.

---

## Polymorph

>> 2004-11-06, 14:18:34

Кил, а идея чья была? В смысле стихий. Масина. А она у нас кто? Цитирую:

*Существо Сети неорганической природы. С Масяни спрос невелик, потому что она наполовину сама не отсюда.*

Так что для нее неорганы - спрайты, а для тебя - неорганы %)))))))))

---

## [WC]Killer

>> 2004-11-06, 19:25:06

Вот именно. Потому ее можно использовать только как генератор случайных .. ээ.. идей, а думать придется самим.

---

## [WC]Killer

>> 2004-11-07, 10:48:46

Значит я надумал пока 2 категории спрайты являющиеся "иконками" реальных существ и спрайты порожденные нашим больным мозгом/сном.

---

## Sunbars

>> 2004-11-07, 14:49:50

Значит так, то коричнево-непонятно какое с замедленными движениями и 3-мя глазами по диагонали, ИМНО, ближе к земляному типу. К ним думаю отнести также всех других "корчеобразных", которых я пока не встречал (а может просто не помню).

Подозреваю, что водных существ можно встретить в воде или у воды. Вон, Killer одного поймал, а ловлю целыми пачками в неосознанных снах. Возможно наше сознание ощущая водную энергию делает их похожими на рыб.

---

## **backbone**

>> 2004-11-08, 12:53:24

Сегодня было ощущение, что всю ночь вспоминал про веревку. Кроме других спрайтов общался со спрайтом своей умершей несколько лет назад собаки. У нее нос был зеленый и светился. Собаки - типичный спрайт моих снов.

---

## **serg**

>> 2004-11-08, 22:25:43

ОСик махонький: осознался, как обычно полетел, не (думаю), надо задания выполнять...а какие задания? - не помню! ладна, полетаю пока ешшо, может само вспомнится... не вспомнилось, дальше не помню ничего...я бы спрайтов половил, но до ближайшего угла пилить и пилить было (не было углов, понимаешь!). :)

Вот такой момент имеется: когда в ОСе летишь - ощущение сопротивления среды - как будто пространство переплетено тонкой паутиной, и эта паутина через тебя проходит с затруднением... и это пересечение тела с паутиной вызывает "внутреннюю щекотку", воспринимаемую как эмоциональный всплеск. Комментарии будут?

---

## **Black Fox**

>> 2004-11-09, 13:00:57

Ну малость поосил сегодня. Шел по солнечной местности, приходил в себя после длинного сна. Даже слегка пригасил сознание, чтобы подольше остаться в ОСе. Вспомнил про задание. Стал спрашивать у окружающих спрайтов как пройти в лабиринт (почему-то решил, что там окуни пожирнее для нашей рыбалки:))) Объясняли что-то сбивчиво и путано. Нахамил каким-то девушкам, которые ничего не могли рассказать. Затем зашел в огороженное место - то ли кладбище, то ли двор. Возле дома там обнаружил длинную веревку и пару пляжных тапочек. Легко прикрутил ее к тапочкам и уже прикидывал, куда ее закидывать, когда вернулся в тело. Абыдно, да?

---

## **Diego**

>> 2004-11-09, 14:08:41

Утром был совсем хиленький ОСик. Бросил в игровой автомат пятак, высыпалось немного денег и конверт с письмом и тысячной купюрой красного цвета :) я рассмотрел купюру с разных сторон, раздумывая, верить, что это реал или нет :) вытащил из конверта письмо. там было написано много раз Versus и обвинение в том, что я пишу под кучей разных ников (был список, но я его не запомнил). От такого гона мне сразу

захотелось возражать непонятно кому, доказывать, что это на самом деле ложь. Осознался. Бросил письмо и пошел щупать все подряд, чтобы стабилизировать картинку (а она была довольно мутной). Потом пошел искать веревку. Местность была похожа на рынок или, скорее, на то место, куда приезжают "Газели" с товаром. Думаю, ну сейчас докажу Санбарсу, что веревку можно легко представить :) и тут нашел на прилавке кучу толстых высоковольтных проводов и довольно большую игрушечную машинку :) дальше кучу времени убил на распутывание проводов, на попытки откусить от них часть и найти кусачки :) все, потом проснулся.

---

## [WC]Killer

>> 2004-11-11, 14:32:50

А я, а мы! Ух! В общем, шел я шел и дошло до меня, что все также, как в реале, только одного домика не хватает. Я и говорю спрайту - типа прикольно. Прямо параллельный мир. Потом мне стало интересно, как бы сориентироваться в отношении к реальному миру то. Стал смотреть в небо - почему-то решил, что звезды они одинаково расположены везде. Хрен там - аж башка закружилась - там их, звезд, туча хуча, да еще как бы в телескоп - жирные такие.

Ну а потом оказался я вроде в каком-то помещении и там статуя женщины в длинном платье, черного цвета вроде металл, а может камень. Оный статуя находится на квадратном 2x2 м. очень низком постаменте (20 см). Перед статуей на постаменте находится решетчатая штука, похожая по форме на китайский фонарик где-то 50 см выс. и 30 см в диаметре. С четырех углов постамент торчат вверх и чуть в стороны типа рога или может, я даже не побоюсь сказать фаллосы.

Ну так вот что странно - там была симпатичная такая спрайт, все пыталась меня развести на секс, а я как на статуя уставился так и прилип к ней вниманием, не мог оторваться, все пялился и пялился и даже потрогал.

И то ли я сам знал, то ли сказал кто, что эта статуя - Изида, а хрень типа фонарика - курильница, а рога - это типа для жертвоприношений. В общем конечно ничего особенного, обычный ламерский осик. Но уж очень "устойчивая" статуя была и сильно притягивала вынимание, и не расползлась.

---

## Petri

>> 2004-11-12, 06:56:44

А мне как-то снился большой парк в стиле старинных парков, там было пустынно и только прогуливалась пара мужчин в строгих дорогах костюмах и с головами волков. Они были высокие и худые. А сегодня приснилось, что ко мне пришел сновидящий, чтобы помочь своим присутствием делать практику, т.к. я не делаю ее регулярно. И пока я ее делала, он просто сидел. Потом я легла спать. Он почему-то оказался рядом И тут бы нам тихонько заснуть, чтоб через сдвоенную позицию

вдвоем оказаться в Осе, но он видимо выполнял задание Равенны, начал меня отвлекать и я проснулась.

---

## Vigo

>> 2004-11-12, 09:56:07

До спрайтов пока так и не добрался. Но сны - замечательные. Все удивительно яркие, цветные, а уж сюжеты - не успеваю записывать. :)) Сегодня, например, попал в какую-то облаву. Людей ловят некие полисмены, сажают в вагоны и куда-то увозят - вроде как расстреливают. Причем ловят не всех, а как-то там выбирают. Мне ничего не грозило, но я из-за кого-то поцапался с одним полисменом - эдаким здоровым чванливым детиной - и в итоге прибил его. (хотя это для меня редкость). В общем, меня тоже стали ловить, и тут появились два каких-то монаха. Быстро напялили на меня черную рясу и стали уводить какими-то узкими улочками, ходами, коридорами. За нами гнались не только люди, но и некие электронные образины - эдакие "нюхачи", от них уйти было сложнее всего. При этом я знал, что спасшие меня монахи - настоящие маги. Бегу за ними, и радуюсь - типа, они меня теперь всему научат :)) Не научили, проснулся... Может, в следующей серии узнаю чего полезного...:))

---

## [WC]Killer

>> 2004-11-13, 15:39:47

Опять спрайта ловил. Веревки не нашел взял удлинитель, привязал к нему какуюто алюминиевую штуку. Жду, дерагут, ташу. Вытаскваю блок какихто делатей похожий на кусок раздолбанного телека или радио. Что ж это такое! То рыбы попки, то металлолом!:( И так еще 50% задания! Итого по рыбалке формально 100%.

Затем решил нарисовать себе типа союзника. Взял ручку, бумажку и изобразил круглый шарик с улыбкой и одним глазом (типа как какодемон в думе2). По замыслу автора(меня) эта штука должна прилетать за мной напоминать что я сплю и фсе такое... Может я тупой, но рисовать круг было чудовишно трудно, я так и не смог толком соединить начальную и конечную точку. Тем не менее, на волне достигнутого успеха я решил изобразить еще антропоморфного вида помощника. Но тут уже совсем зашел в тупик, учитывая, что я и вреале то рисовать не умею:)) Потом было очень реальное ощущение что кто-то то ли толкается, то ли обниматься лезет, женского пола. Слишком уж ощутимо для спрайта. Кто-нибудь из практикума?

Как же все-таки со спрайтами? Равенна, дай намек чтоли, почему 5 видов? И как вообще классифицировать-то?

---

## Sunbars

>> 2004-11-13, 22:57:51

[WC]Killer, у нас уже есть 2 вида спрайтов:

1. Рыбы попки
2. Раздолбанный телик или радио

Согласись, уже не так мало! :) Это спрайты, пойманные по всем правилам (если не учитывать предыдущий опыт каждого из нас и считать с нуля). Когда мы сможем пополнить этот список и его расширить - возможно появятся какие-то группы и новые названия.

Кстати, 1-й вид - скорее всего водный, а 2-й - эфирный (судя по тому, к чему мы должны в конце концов придти)

Либо можно вести такой список, постоянно дополняя каждый из пунктов:

- 
1. Огненные
  2. Водные (рыбы попки)
  3. Воздушные
  4. Земляные
  5. Эфирные или электрические (TV/радио)
- 

Либо можно что-то накидать по каждому, кто с чем встречался, а потом совместно выкинуть что не нужно или переместить в другой пункт. Подозреваю, что так будет гораздо быстрее.

---

## Polymorph

>> 2004-11-14, 12:10:39

Все, доигрались, Маша вывесила фото. И очень похожего sprietus vulgaris я сегодня видел, праздно шатающегося у кирпичного завода/заброшенной церкви. Правда, одежды на нем было побольше :). Но это так, преамбула. Щас будет амбула.

Рыбалка продолжается, господа присяжные заседатели! Правда, по-прежнему, без осознания. Ловили компанией из меня и еще трех sprietus"ов на берегу реки, на червя и удочку. Клева не было, но через воду удалось разглядеть рыбок(размером с хорошего окуня), и осьминогов (1-1.5 м), которые тоже охотились на этих рыб. И совсем смешно было под конец ночи, когда я шел по улице и увидел каучуковый бюст Ленина с приделанным к нему тройником от блесны и веревкой, уходящей за угол, подумал "наши собираются", но так и не осознался. Это клиника :(.

---

## Diego

>> 2004-11-20, 12:10:36

Экспериментировал сегодня с выходом в ОС из реала. Словил три ОСа подряд. Дела опять пошли хорошо :)

В первом встал с кровати, ухватился за ручку двери, дошел до кухни, чтобы выпрыгнуть из окна во двор. Картинка потерялась.

Второй. Долго и нудно представлял, как я ощупываю стену :) в конце концов (долго не получалось) начал искать причины неудачи. Нашел еле уловимое ощущение тела. Теперь я могу почти с уверенностью

назвать его "фиксацией ТС", а то, что я сделал потом - ее "отпусанием". Как только я ее отпустил, сразу же появилась стена, я ее ощупал, пошел к окну и прыгнул во двор. Картинка сна сразу же стабилизировалась, как только я увидел отражение себя и мира вокруг в витринах магазина. Походил между домами (это был совсем не мой двор). Ушел довольно далеко, отыскал небольшую свалку-мусорку. Веревки нигде не было (бредовой петли тоже не намечалось), была только коробка. Думаю, сейчас переверну ее, а там - веревка :) переворачиваю. Там лежит что-то непонятное вроде лианы, но свернуто как веревка :) пытаюсь подтасовать результат теперь уже кинестетически - засовываю под коробку руку, не глядя, достаю бельевую веревку :) кстати, по дороге к веревке взял два камушка и начал вертеть их в руке. На той же свалке откопал ржавое сиденье от велосипеда, привязал. Опять картинка пропала!

Третий раз еще с большим трудом (тут я окончательно понял этот трюк с "отпусанием точки сборки", прочувствовал его от и до) появился уже возле окна, сразу прыгнул и опять все стабилизировалось, как только я увидел отражения. Пошел на то место, где оставил веревку. Оказалось, что я не помнил, куда идти. Скрутил лампочку из ближайшего грузовика, нашел длинный прутик, насадил эту лампочку и засел перед аркой, выставив прутик чуть вперед :) лампочка раза четыре соскакивала и укатывалась от меня - приходилось ловить. На том и проснулся в черноту. Четвертый раз ОСить сил не было.

---

## Swift

>> 2004-11-20, 20:37:45

Diego, а как ты переходишь в ОС из реала, я так не умею. Да надо отметить, что своё отражение здорово повышает уровень осознания, а в особенности глаза.

Да, кто знает, как читать книги в ОС - у СПАМА есть метода, но я голос Эмиссара не слышал, картинку тоже не вижу, а буквы, как в неверной кодировке вроде знакомые, а слова полный бред. У кого есть какая метода.

---

## Diego

>> 2004-11-20, 23:53:36

Swift, думаю, лучше Веринеи не скажешь (это она меня почти год назад подтолкнула научиться ОСить из реала): нужно забыть тело :) мне помогла именно эта фраза.

---

## Diego

>> 2004-11-21, 20:54:51

Опять сегодня выкатился из тела. Пытался чего-то ощупать, а потом изо всех сил уцепился вниманием за картинку окна. Не вышло. Ухватился

за картинку "волги". Есть, я в ОСе. Про задание с просыпанием в чужой кровати почему-то не подумал, веревки не нашел. Пошел просто побродить. Нашел какую-то бабку, начал у нее спрашивать, как накопить энергию (у нее перед двориком была табличка "ОТВЕТЫ" - вот я и спросил). Она чего-то пробурчала, про Тай-Цзы вроде и про то, что к ней вот такие не раз уже приходили :) на том проснулся.

---

## **[WC]Killer**

>> 2004-11-21, 21:15:39

Кстати о "забыть тело". Многие (и я) пишут, что не могут из реала выйти в оС или ВТО. И вот недавно на одном форуме я прочел: "Первый раз мне понадобилось 4 часа"!!! Это чувак пишет о всем известной фазе расслабления!! Так что не удивительно, что я например 30 минут пораслаблявшись, ничего не достигаю. Как-нибудь соберусь и сделаю это!

---

## **Petri**

>> 2004-11-22, 12:19:03

Сегодня приснилось, что мы бродим у реки. Одна из подруг лежала на песочке и не пошла с нами бродить. А в реке купался какой-то мэн и совсем плохо говорил по-русски. Она ему что-то крикнула, он вышел и прилег к ней на песочке. А мы значит все бродим. К нам подходит наш приятель (по сновидению, в реале такого нет) и спрашивает "ну как успехи?". А мы киваем на нашу подругу, хихикаем и говорим "да вот одна подружка выловила какого-то иностранца"

---

## **Diego**

>> 2004-11-22, 23:45:40

Киллер, удивительно! 4 часа - по-моему, слишком. те три ОСа, например, длились (вместе с фазой расслабления и выхода) ровно десять минут. а раньше я с этим ни разу больше получаса не парился. не получается - не делаю.

---

## **[WC]Killer**

>> 2004-11-25, 16:19:28

Diego, ну так ведь поразному у всех, видимо 4 часа для трудных детей.

---

## **Diego**

>> 2004-11-25, 16:32:14

Киллер, помню, весной 2003, что-то подобное обсуждали на



дримере. там говорил народ (опытный народ :)), что вообще минут по 15 пытаются. не получается - забивают.

---

## [WC]Killer

>> 2004-11-25, 18:04:39

Я уже года 3 пытаюсь по 15 мин. И долго еще?

---

## Petri

>> 2004-11-26, 09:20:33

Killer, ну ты сыпешь соль на рану. У меня вот склад не знаю чего – то ли личности, то ли темперамента, то ли еще чего – что мне чтобы что-то сделать, надо на этом заикнуться. Бредовая корочка натура. И мне тяжело жить в ритме : 15 мин – на лыжах, 15 мин – на кухне и др. А моя голубая мечта – «9 лет лицом к стене». Ну а при этом конечно чувствуешь свою ущербность, что ты такой заторможенный. Но однако тошнит уже от этой «безумной пляски жизни». Зато, наверно, подвижность ТС надо увеличивать. Ну а пока ты не человек знания, то и не знаешь, как правильно. Вот такая вот бредятина.

---

## [WC]Killer

>> 2004-11-26, 13:53:12

А знаю! Собраться надо, устроить темный ритрит раз и навсегда!

---

## Diego

>> 2004-11-26, 18:41:09

Киллер, хм... я себя часто спрашиваю о подобных вещах... хотя интуитивно понимаю, что нет людей более или менее талантливых. И когда я хочу чего-то большего, я просто не могу этого достичь, потому что для достижения нужно от многого отказаться... проще привести пример - JD. Почитай, от чего он отказался! но он видит. За год занятий Тенсегрити научился \_видеть!

Блин, сумбурно так получилось. Вот, пожалуй безо всяких абстракций напишу, о чем я в самом начале говорил. Начался практикум Равенны. сказали - не пить. Не пью. До сих пор. Даже пиво. Потом я пошел еще чуть дальше. Перестал посещать всякие тусовки. Благо, поняли меня правильно, хотя поворчали :) и что мне это дало? совсем немного. Чуть (!) больше свободного внимания. Попробуй не пить (ну, несколько месяцев, например). и это даст тебе чуть-чуть! а теперь представь, от скольких вещей (первое, что приходит на ум: поваляться утром, отложить что-то на завтра, поесть вкусно [вместо - полезно]) нужно отказаться чтобы получить чуть больше! а чтобы получить много?

Небольшой коммент: почему отказаться? да потому, что нас много

чего держит. Вот хочешь ты темный ритрит устроить. Сколько времени нужно? дня три? почему у тебя этих трех дней нету?

---

## Iva

>> 2004-11-26, 19:27:23

Diego, красиво говоришь :) Только вот сразу же возникает вопрос каверзный - а зачем отказываться от тусовок (если они приносят тебе удовольствие?), от поваляться утром, поесть вкусно? Ну да-да, путь воина и все такое...

Это очень тонкая грань, которую несложно перейти. Одно дело - исключить из своей жизни то, что "съедает" твое время и не позволяет посвящать его тому, что тебе интересно. Другое дело - стать аскетом, монахом, вытравить из жизни все, что (на твой взгляд) мешает тебе чего-то достичь.

Одно дело, затеять генеральную уборку в доме ради того, чтобы тебе и твоим близким было в нем уютно. Другое дело - выгнать себя и близких на улицу и поджечь дом :)

---

## Diego

>> 2004-11-26, 22:46:51

Iva, дык "первое, что приходит на ум" не обязательно правильное :) конечно, нужно много подумать, прежде чем выкидывать про тусовки. например, сноубордеровская тусовка - это хорошо, потому что есть какое-никакое развитие. от этого я и не отказывался :) тусовка в клубе, если, например, танцевать (а не бухать) - тоже, думаю, развитие. другой вопрос - нужно ли \_такое развитие. это уж каждый за себя решает. пусть сердца - это ведь путь развития. я не буду говорить, кто это написал :-))) хихи :)

---

## Swift

>> 2004-11-27, 01:48:43

Iva Трудно быть крутым везде. Ну может через 1000 лет да и то навряд ли. Отказываться ненадо. Просто берём бумагу и ручку пишем 2-3 цели на 5-10 лет и идем Это большие камни. Остальное это малые. плюс немного песка и пару бутылок пива. НО большие камни это главное а остальное как придётся.

---

## Petri

>> 2004-11-27, 11:12:24

Ну все правильно. Но это одна сторона. А меня еще интересует и другая. Каким способом реализовывать эти цели. Мне вот кажется, что я как-то не очень знаю как это делать. Так много способов. И среди них тоже

надо выбрать большие камни. Вот я как раз на этой стадии сейчас и застряла. Душа лежит к ритриту, а делаю другое. Пока нет достаточного уровня свободы для ритрита. Только собрался провести день в одиночестве – так у родственников стихийное бедствие. И все в таком роде. Сейчас даже не вспомню, что же у меня как по маслу шло, все с какими-то закавыками.

Так что путь сердца я еще не нашла.

---

## [WC]Killer

>> 2004-11-27, 14:35:10

*Diego писал:*

*"дня три? почему у тебя этих трех дней нету?"*

- их у меня есть! У меня пещеры с собой нет где затусить.

Представь, от скольких вещей (первое, что приходит на ум: поваляться утром, отложить что-то на завтра, поесть вкусно [вместо - полезно]) нужно отказаться чтобы получить чуть больше!

Так да не так! Не пугай народт:) Отказываясь и всячески напрягая силу воли ты тоже теряешь энергию на поддержку барьера. Не отказываясь - теряешь тоже. Не надо не то ни другое, просто по мере пути многие вещи станут не нужны, проверено на мно:)) Это очень просто

---

## Sunbars

>> 2004-11-30, 09:38:09

У деревенского дома нашёл вожжу, на конце которой уже была привязана стенка от деревянного ящика. Решил ничего не перевязывать, а ловить как есть. Рядом бегала игривая рыжая собака, подошёл маленький палевый пони. После подошёл к спуску вниз (к реке) и закинул вожжу с деревянной стенкой. Долго ждать не пришлось. Потянул верёвку, а она не тянется! Заглянул вниз - поймалась большая рыжая корова. Даже скорей она просто стояла на "приманке". Немного раздосадованный, спустился вниз, к реке, выдернул из под неё вожжу, закинул в речку и пошёл вдоль реки вместе с течением, но клёва уже не было.

---

## Polymorph

>> 2005-01-13, 13:00:25

Задание выполнено.

Осознание: Ходил по квартире, выключал свет. В одной комнате выключатель почему-то вырубил свет в соседнем доме. Сопоставив сей факт с тем, что когда-то писала Веринея про свет - пришел к выводу, что сон.

В течение сновидения периодически были попытки проснуться (вплоть до проявления физ.тела и полного затемнения поля зрения),

однако раз 5-8 удавалось успешно возвращаться в сон (причем без потери осознанности и "в то же место").

Задание: Беру у себя в комнате телескопическое удилице (и откуда оно там? :)) и высовываю в окно, чтобы конца не было видно. Жду, вытаскиваю - на конце поймался спутанный моток веревки. Распутываю и привязываю его к удилицу, закидываю опять. Сильно дергает, гляжу - а там на конце веревки два спрайта уцепились и их ветром болтает (десятый этаж все-таки :)). Тянул я их, тянул, да так и не вытянул. Тогда удочку положил и сам к ним из окна полетел, но они, видимо, за границей пузыря восприятия болтались, так как на подлете к ним в поле зрения резко потемнело и ничего не видать было уже.

Прочие развлечения: Ладно, возвращаюсь через полупросоночное состояние к себе в квартиру. Только на улице уже день. Вот ведь забавно - у меня во сне, когда я дома - за окном всегда или зимняя ночь, или летний день. Без вариантов на тему времени года(осень, там, или весна) или времени суток(хоть раз бы восход солнца показали). "Что б такое учинить?" - спрашиваю я себя. Пытаться заснуть - так день вроде бы :). Тут вспоминается "объединить горсть сновиденных пузырей в единое, подконтрольное нам сновиденное пространство". Ага, вспоминаем что там в прошлый раз было, когда я из окна вылетал? Вроде бы, граница пузыря... А когда я в позапозапрошлый ОС вылетал из дома с той стороны? Ага, там вроде домик стоял с суперкомпьютером.. А в прошлый ОС я в свой двор попал, пролетев сквозь стенку пузыря урбан-зоны... Ну, и дальше носился я по окрестностям, воплощая в жизнь заветы СИ и лепя друг к другу те пузыри восприятия, что получалось вспомнить, попутно посматривая на руки и оглашая территорию воплями "Хачу осознавацца всигда!" и "Верните ЛС, волки!" (Дурной пример Киллера заразителен:)).

---

## Задание 5 (оно же 15)

### Ravenna

>> 2004-11-14, 12:01:11

ОЖ

Мы переходим на следующий путь. С заданиями пути иллюзий поработаете позже.

### Используем бредовые петли

Сейчас мы попробуем сновидеть более абстрактные сны. Допустим, у вас имеется какое-то желание. Будем считать, что вы хотите исцелить какого-то человека. Для этой цели мы создадим "ядро событий" - клубок Ариадны.

Начинаем с бредовой петли. Воспроизведите ее какой-нибудь депривацией (например, истощением "первого внимания" после многочасовой игры в компьютерные шутеры-бродилки). Осознавшись в петле (это гораздо проще, чем в обычных снах), вы начинаете создавать ядро будущей цепи событий. Сначала сплетите основу полотна (в петле вы поймете, как это делать; нечто действительно похожее на плетение) - основу полотна событий настоящего: ваш образ того больного человека, которого вы хотите исцелить, его ситуация на ваш взгляд, его окружение. Затем вплетите полосы своего намерения.

Это очень абстрактное действие, которое невозможно выразить словами, но которое можно делать в бредовой петле.

Вплетя полосы намерения - исцелить, получить от этого нечто (обязательно!!! иначе механизм не сработает!! пусть вы затребуете анонимную благодарность, но такая полосы должна быть) - вы начинаете растворять "основу", оставляя только полосы намерения. Затем соберите их в комок, сожмите до малого зерна и вложите это зерно в образ того больного человека.

Этот метод годится для любых желаний, для добра и зла, но он имеет "отклик". Работа с желаниями во втором внимании меняет облик и характер человека. Не забывайте об этом, когда захотите получить нечто более вещественное, чем символическую благодарность. Хотя бы поначалу поработайте с благими намерениями. Исцеляйте, творите добрые чудеса. Зла на земле и без нас достаточно.

---

### [WC]Killer

>> 2004-11-14, 15:13:18

Да.. чем дальше в лес, тем толще партизаны... Новое задание совсем эээ.. новое.

---

## Petri

>> 2004-11-15, 06:27:35

Здесь наверно нужна солидная теоретическая подготовка с ЦС и ПМ. А у меня эта база пока на нуле.

---

## МАСЯНЯ

>> 2004-11-15, 08:37:26

Petri

Никаких ПМ тут не нужно. Задание простое. Глаза боятся, а руки делают.

---

## Tramp

>> 2004-11-15, 13:04:03

ОЖ

Жаль, прочитал только сегодня.

На счет сложности, действительно а в чем проблема? Для меня лично только в осознанности :(

А дальше просто берем и делаем. Ведь во сне, а тем более в бредовой петле все совсем не линейно. Я вот седни во сне искал какой то туннель (в котором я когда то опять таки был) там должны были быть некие картины и в конце концов я его нашел на том же месте где он раньше? и был, только этот туннель оказался, при проникновении? в него рукавом рубашки да еще и набитым при этом пачками с деньгами. А другой раз я раскладывал пасьянс состоящий из людей, событий, мест и еще черт знает чего. Да при такой "логике" что то куда то заплести это плевое дело.

---

## Cayetana

>> 2004-11-15, 18:43:23

Petri - просто визуализируй это. Действуй через Волю - и во сне все будет fine.

Только как бы осознаться :) Хаха, недавно я решила попробовать использовать бредовые петли реала.

Сегодня утром попала в петлю гнева - и события стали случаться одно за другим - гы. Закончилось тем, что не успела я выйти на улицу, как начался совершенно безумный дождь, и я была мокрой до нитки за каких-то 5 минут.

Я разозлилась еще больше!

А ведь еще вчера я решила начать вплетать намерение во все подобные петли :))

Бывает :)

---

## **Petri**

>> 2004-11-16, 08:19:17

У меня проблема не только в осознанности, а еще и в запоминаемости снов. Получается, что приходится упражняться без обратной связи, в слепую. Поэтому в качестве сновидений я использую события реала. Ну тоже, наверно не плохо.

Сон про пасьянс из живых людей мне тоже снился. Будто бы я по выходным езжу в Москву, там мы собираемся за длинным столом и вместе раскладываем большой пасьянс, который потом будет реализовываться. Причем это как бы пасьянс и как бы спектакль. Этот сон был несколько лет назад.

А сегодня ночью была мини- бредовая петля в реале. Сосед-пьяница несколько раз звонил в дверь, денег хотел занять – жажда мучила. И каждый раз я подходила к двери и думала «открыть – не открыть». И думаю «хорошо бы у нас общая дверь была не решеткой, а целой, чтоб меня не видно было. А то вдруг это не сосед» Ну и мне приснилось, что я иду открывать эту дверь, а она целая и с глазком. Вот вам и исполнение желания.

---

## **Sunbars**

>> 2004-11-16, 13:09:02

Ярчайший ОС прошёл почти впустую. Плохо подготовился в реале, поэтому запутался в ОС-е. А значит опять в реал - на переподготовку :)) Осознался просто так, без петли. В качестве исходного полотна сгрёб под ногами кучу листьев. Из-за лишних раздумий "поплыл", успел начертить несколько линий намерения... и вырубился.

---

## **Iva**

>> 2004-11-16, 18:02:53

А отчитывающихся все меньше... Лично я столкнулась с двумя проблемами, решить которые пока не удалось. Первая - коридор с заветной дверью. Где-то в перерыве между заданиями он прератился в картонные декорации и разрушился. Восстановлению пока не подлежит : (Темно и ничего не видать. Вторая - вспоминание снов. Даже сразу после пробуждения редко что вспоминается. Бывает дня через два-три вдруг отрывок всплывет - иногда поражаешься тому, что ты там видела и делала.

И как все это понимать?

---

## **Vigo**

>> 2004-11-16, 18:51:25

Сегодня осознался в бредовой петле, вспомнил о задании. Но пока

кумекал, чего бы такого сообразить да как это начать делать, вылетел из ОСа...

---

## **Black Fox**

>> 2004-11-16, 19:46:06

Коридор представляется легко, но попасть туда во время засыпания не получается. Сны запоминаются, но осов нет, а в бредовую петлю для меня попасть ну очень сложно, хоть и играю днями в Дум 3. Но надо делать, вот сейчас еще разок перечитаю задание и вперед.

---

## **Polymorph**

>> 2004-11-16, 19:54:48

Играю в "Убей телепузика". Пока - безрезультатно. Нормальную бредовую петлю, если я правильно все понял, мне вообще за последний год случилось запомнить только один раз, но осознаться там, как я помню, было невозможно, потому что нечем.

---

## **Sunbars**

>> 2004-11-17, 09:29:59

Приказ в петлю - значит в петлю :))))

По старинке всегда легче, но не всегда лучше. Я понимаю это так - если есть петля и если уж посчастливилось в ней осознаться - значит, её можно на что-то зарядить. На что именно - зависит только от нас. Лучше иметь какую-нибудь задачу про запас, чтобы в ОС-е потом не метаться.

---

## **Gernika**

>> 2004-11-17, 10:00:00

Вот помню, что во сне на автомате пыталась выполнять какое-то задание практикума, вроде б. Но какое именно - не помню ничерта. :((

Зачастую никак не могу доползти до двери своей в коридоре, ибо отрубаясь. :)

---

## **Sunbars**

>> 2004-11-17, 10:09:59

Gernika, если трудно передвигаться - коридор можно и коротенький сделать. :)

Типа представляешь коридор и вот она твоя дверь - совсем рядом, рукой можно дотянуться. Осязательный контакт с ручкой двери, а там и с самой дверью, проём..., можно руками подтянуться, отталкиваешься внутрь...



Только не забудь дверь за собой закрыть :))

---

## Tramp

>> 2004-11-17, 10:11:46

Вот именно, отрубашся либо уже в коридоре, а чаще даже не успеваешь его представить. Помнишь что надо это сделать, но как только соберешься какая нибудь мимолетная мысль подхватывает и уносит напрямиком в забытие.

Сегодня вспомнил несколько снов, только не уверен что сегодняшних, может и вчерашние вспомнил. Так и не понял какая между ними связь, повыскакивали друг за другом как чертики из коробочки. Проснувшись но еще не осознавшись (во как бывает :) автоматически "вплетал" что-то во что-то, по моему пытался заставить себя окончательно проснуться.

---

## Petri

>> 2004-11-17, 10:18:37

Из моей диалектики:

1. Мне с моим беспамятством пока приходится по примеру Каэтаны отслеживать и записывать свои ежедневные бредовые петли: в мыслях, делах, событиях и т.д.

2. После этого я села на своего конька – перепросмотр. Вспомнила, что однажды проспала около 14 часов и все снился один и тот же сон – я искала решение какой-то задачки. Но тогда я про ОСы ничего не знала. Так вот условия возникновения этой бредовой петли включали в себя:

А). Усталость б). Сжатые сроки в). Острую необходимость 5). Крайнюю противность занятия, т.е. желание любыми способами отделаться от этого.

3. А потом на меня напал Дух Vigo и мне захотелось составить классификацию бредовых петель. И вот я сейчас – в этом. Но я ее не буду публиковать, т.к. это вне темы.

---

## Black Fox

>> 2004-11-19, 13:25:07

Сегодня наосился. Сначала оказался в приятной ночной местности. Пришло осознание, но про задание не вспомнил. Думал только, что надо попасть в бредовую петлю, но вокруг была явно не бредовая петля. Увидел рядом дерево и почему-то решил слиться с ним. Вошел внутрь него, ничего не почувствовал. Вышел обратно. Вдруг подошла откуда-то белая собака и стала внимательно смотреть на меня. Решил от греха, чтоб не напала залезть на дерево, но все время соскальзывал и в итоге вернулся в тело. Потом некоторое время лежал без сна. Затем оказался в новом ОСе. На этот раз был яркий солнечный день. Стоял возле ограды, за которой была

территория какой-то церкви. Повалил ограду, пошел вперед и рассмотрел церковь: она была довольно старая и обветшалая, облупленные кирпичи, много куполов, но все без крестов. Родилась мысль, что возможно здесь ведутся реставраторские работы - было похоже на это. Вообще эта церковь мне сновидится и снится не первый раз. Регулярно встречаю этот образ. Иногда это "темная" церковь - там внутри темно и никого нет, обстановка загадочная и немного пугающая. По заданию: в просоне четко представлял как сплетаю исцеление для одной пожилой женщины, но это все же не бредовая петля.

---

## Iva

>> 2004-11-19, 15:11:34

Велика сила привычки. В том смысле, что я во сне сегодня - именно во сне! - снимала боль с чьего-то колена так, как привыкла это делать в реале. Лечить в реале других сознательно не умею (только саму себя), если получается - сама не могу объяснить как. Но боль снимаю - легко.

---

## Cayetana

>> 2004-11-19, 17:49:12

Ха! Сегодня меня разбудили в 3 ночи - я не помню, что мне снилось, но я была в шоке от того, что выполняла задание. Я попала в какую-то бредовую петлю, правда, там дело было в ЧСВ - и я искала почему и, что интереснее всего - меняла намерение петли! Я плавно модифицировала его и осознавала процесс, но не осознавала себя во сне.

Все, теперь будильник буду ставить на самое неожиданное время. Обалдеть.

---

## Cayetana

>> 2004-11-19, 19:05:57

У меня был какой-то идиотский сюжет. Вокруг было очень много людей - я абстрагировалась от них во сне - прикол - я ушла в себя во сне, и затем стала менять намерение ситуации, петли...

По-моему я поймала за хвост то самое "нагвальное сновидение". Кстати, это происходит на каком-то очень глубоком уровне. У меня со сновиденной памятью проблем особых нет - но этот сон я не вспомнила бы. Как бы я ни пыталась.

Теперь даже представить жутко, что происходит, когда знание из левой части становится частью тебя.

---

## [WC]Killer

>> 2004-11-21, 18:24:07

Сегодня имел нечеловечий просон, тк. фчера очень поздно лег.

Опять попробовал задание с удержанием вынимания на 1 объекте. Получилось лучше. Про лечение не вспомнил:( Еще писал какието сообщения на виртуальной клавиатуре (типа как в кино Final Fantasy) .. наверно потому что оно перепросматривал недавно

---

## Polymorph

>> 2004-11-22, 22:31:07

Так... Я, похоже, опять доигрался.. На этот раз - в Старкрафт. Получил замечательную бредовую петлю - играю Протоссами против Зергов.. Помню 5 игр, но было явно больше. Счет "по партиям" 3:2 в мою пользу. AI зверский:). Осознания - ноль, зато карта этого сна вспомнилась просто "на ура"- вся и сразу (еще бы...)... Насчет лечения... хм.. водил свои юниты периодически к регенератору щита - по мере надобности.. Но это, пожалуй, не считается.

---

## Diego

>> 2004-11-22, 23:39:28

Полиморф, странно. я вчера 9 часов поигрался в HL2. Очень надеялся на бредовую петлю. увы, не было. А были очень даже осмысленные сюжетники - много и разных. Наверное, игру нужно очень нудную и однообразную выбрать :)

---

## Polymorph

>> 2004-11-23, 17:58:49

Diego, имхо, HL тупее, но динамичнее. Я игрался не то, чтобы много подряд, а часов по 3-4 в сутки, но целую неделю. Фишка, видимо, в том, чтобы сделать эту однообразную тупость "центром притяжения" ВД.

---

## Swift

>> 2004-11-23, 18:14:07

Рекомендую старый Доом или Дюну 2 старые игры вообще хорошо глючат. Но и поиграв в 3-й Доом ( пройдя весь за один вечер ) Я Проглочил.

Но хреново мне было. :-(((

---

## МАСЯНЯ

>> 2004-11-23, 20:00:21

Использование компьютерных игр для вхождения в бредовые петли - это депривация внимания. Естественно, она вызывает плохое самочувствие, как и все другие виды деприваций.

---

## **ROBOMASTER**

>> 2004-11-24, 10:24:57

Возьмите NFSunderg2 пока новая =) и погоняйте в нее... Уже писал на старом варкловском форуме про то, как с помощью однообразных, быстро сменяющихся изображений, а не лабиринтов- легко входить в ОС из бодряка... и не будет тянуть блевать от состояния депривации так, как получается помимо депривации еще и подгрузка зрительных образов, облегчающих визуализацию и тд и тп.

Насчет упра лечения 8( пробовал лечить болячку - остановил процесс развития болезни... пробовал НЕ лечить - разозлил тут меня один гадина сильно, ночью снилось, что бил я его жестоко при осознание около 80%. Утром узнал, что у него за прошедшую ночь - синяки под глазами и сломана рука... Совпадение конечно, но может и намерение выплеснулось в реал, как и при лечении...

---

## **Irina**

>> 2004-11-24, 11:02:55

Мне тоже позавчера удалось уменьшить боль. Скрутило поясницу (в реале) и я стала дышать определённым способом: на вдохе живот втягивала, а на выдохе наоборот расширяла - и боль, достаточно острая, стала значительно меньше. А вот со сновидением пока никак. Кстати, ROBOMASTER, мне тут совсем недавно приснились пирамиды, прямо в центре Москвы. Станный сон. Будто пришла в метро, там полно народу, не подойти к поезду. Один ушёл, вообще не остановившись, а в другой, к удивлению, вошла спокойно, он был достаточно свободным. Машинист (?) объявил, что поезд "диспетчерский" и идёт только до пирамид. Вышла, причём уже как бы на улице и где-то смутно были эти самые пирамиды. Такого мне никогда не снилось.

ROBOMASTER, я тоже заметила, что если о человеке, ещё и близком, начинаешь как-то плохо думать, какое-то раздражение лезет, то ему может в это время быть плохо. Не потому, что от твоих мыслей, а сами эти мысли могут быть спровоцированы его энергией боли и страдания и так интерпретироваться у тебя. То есть, нужно очень внимательно отслеживать собственные мысли именно как сигналы извне.

---

## **Sunbars**

>> 2004-11-25, 10:13:03

Пользуясь случаем сплёл-стянул действительно какое-то абстрактное ядро, начертил линии намерения, потом растворил и сжал всё, кроме них, и вложил то, что осталось в объект. Чисто абстрактные действия в ОС-е. Правда, без бредовой петли.

---

## [WC]Killer

>> 2004-12-19, 10:43:07

Вспомнил о задании и о том, что есть подопытный. Начал целить. Тут некая девица откуда не возьмись говорит: "здесь отстойно целить, тебе надо на другой берег реки". И Ос мой лопнул как мыльный пузырь. Но уж фигу! Утром в просоне я маненько осознался и чего-то там наисцелял. Выполнено 70% - потому что забыл ваще, как что делать, импровизировал с этими всякими лентами. Формальную благодарность хоть не забыл вплести и то гуд.

---

## Задание 6 (оно же 16)

### Ravenna

>> 2004-11-21, 09:31:29

ОЖ

### Погружение в лабиринт

Обычно мы вспоминаем себя или осознаемся УЖЕ в лабиринтах. Попробуем входить в него намеренно. Осознавшись, найдите многоэтажное здание. Войдите в него и подойдите к лифту. По условию ЭТОГО задания слева от лифтов будет служебная дверь (сделаем ее металлической). Войдите и начинайте спускаться по лестнице в лабиринт. Это будет не очень опасное место. Исследуйте его.

Если двери слева от лифта не будет, войдите в лифт и нажмите на кнопку самого верхнего этажа. Скорее всего, лифт поедет вниз - в лабиринт. Возможны варианты. В любом случае, дверь или лифт доставят вас в лабиринт.

Попав в лабиринт, обратите внимание на текстуру стен. Попробуйте отыскать признаки того, что вы находитесь внутри разумного существа.

Если почувствуете большую опасность, посмотрите на руки и повернитесь на пятках (каблуках) на 180 градусов. Это вынесет вас в другое место.

---

### [WC]Killer

>> 2004-11-23, 11:37:52

Смотрю - город. Начинаю бежать к ближайшему высотному дому. Но не приближаюсь:(( Тогда начинаю "зумицца" на него и оказываюсь рядом! Но вот блин! Нет там подъезда! Тут подходит пара - мамочка с сыночком. Они в этом доме живут. Влезать надо в дырку на уровне 2 этажа. Лезем - они мне помогают. Почти залез - осознание гаснет. Все. Сцена 2. Очухиваюсь у себя в квартире, фтыкаю реал или сон, прихожу к выводу что сон. Бегу выполнять задание - попутно вспоминая что лифта в нашем доме в реале нет. Спешно представляю некую техническую дверь слева на лестничной клетке и открываю ее. Там типа проход, иду туда вроде как и есть лабиринт - там значить светло, коридорчики довольно тесные и низкие, на полу строительный мусор. Стал трогать стены согласно приказу. Они типа как мелким желтеньким кафелем покрыты а на ощуп как жук или черепаха. Еще я стыбздил кусочек стены но в реал он не пролез:((

Формально задание выполнено 100%, но думаю с лабиринтом меня пидманули.

Определенно достижением является то что если уж повезло

осознаться и вспомнить о задании то я действительно ВСПОМИНАЮ ЗАДАНИЕ а не испытываю как раньше смутные подозрения что я должен чего-то сделать.

---

## Tramp

>> 2004-11-23, 12:59:36

Вот тока что вспомнил, что таки что-то снилось, вернее всплыли ощущения. Вроде был очень важный разговор и еще это место (дом с лифтом) оно у меня четко ассоциируется с местом, которое мне несколько раз снилось и где я всегда на грани осознания. Это дом напичканный вампирами, зомби и прочей нечистью, у меня такое чувство что именно там я сегодня и был. Это место вызывает очень противоречивые чувства: маленький городок (а может и поселок) вокруг этого дома кажется мне очень родным, а дом пугает и притягивает одновременно.

---

## Sunbars

>> 2004-11-25, 09:50:27

В первой высотке, в которую я зашёл, и впрямь слева от лифта была железная дверь, хотя места в холле было мало. Когда я её открыл за ней был жёлтый мусоропровод - дыра 20-25см в диаметре за задвижкой. Лезть туда ну очень не хотелось, тем более что когда открывал задвижку - вымазался рукой в какой-то смазке. Когда попытался вызвать лифт меня на долю секунды опередила спрайт - женщина лет 50, стала спрашивать на какой я этаж, к кому да зачем. Завязался вынужденный разговор, через полминуты спрайтов вокруг уже было штук 12, и я предпочёл оттуда свалить.

Вторую высотку пришлось долго и упорно искать. Вокруг были одноэтажные домики. Когда я всё-таки её "нашёл" и открыл дверь подъезда - там оказался всего лишь одноэтажный полуразваленный туалет. Ни лифта, ни железной двери.

---

## Polymorph

>> 2004-11-25, 15:15:27

Осознание до меня доползло при перепрыгивании из пузыря в пузырь методом перекувыркивания. Очухался в постели, встал, вспомнил задание, вышел через окно, мееедленно спустился с 10-го этажа к подъезду, попутно любясь пейзажем и запоминая план местности. С крыльца сползал спрайт консьержки. Дверь была там, где и представлялась - зеленая, ДСПшная, ободранная. Пока подгробал к ней - вспоминал, как выбираться из лабиринта. Равенна, конечно, пишет, что будет безопасно, но на всякий случай приготовился к худшему и открыл дверь. Сразу за ней оказалась еще одна, а за ней - еще одна, но уже стальная и с навесным замком. Последнее, что помню - как расковырял

замок и взялся за ручку двери. Похоже, это был транзит... После пробуждения еще минут 10 тупил и не помнил, что осознавался. Что за дверью - помню только на уровне смутных ощущений, негатива там не было.

---

## **Vigo**

>> 2004-11-26, 17:40:37

Пока с последними заданиями не справился. Если и осознаюсь, то на какие-то секунды и просто не успеваю ничего сделать. Слишком много заморочек в реале, и это сразу сказывается на ОСах... Обычные сны неплохие, кто-то - или эимссар, или еще кто, постоянно растолковывает всякие магические премудрости, только я мало что запоминаю. На днях вот узнал, что для перемещения в пространстве можно с успехом использовать туман и... хлопковое семечко. С первым понятно, но вот насчет семечка... Но ничего, буду разбираться...:))

---



## Задание 7 (оно же 17)

### Ravenna

>> 2004-11-27, 10:38:27

ОЖ

Лабиринты - это особые места, налагающие на наши ограниченные возможности дополнительные ограничения. Этот факт можно использовать хакерскими методами для различных исследований. Я предлагаю вам провести эксперимент со своим набором чувств в таком приграничном состоянии, как осознанное сновидение.

### Исследуем чувственный набор осознанного сновидения

Осознайтесь и проникните в лабиринт. Огромная подкова лабиринтов проходит по карте сновидений через такие важные места, как Город, аэропорт и гигантское сооружение (южнее города), и карьеры-пруды-озера (севернее города). Попав в лабиринт, углубитесь на средние уровни и, чтобы ни происходило рядом с вами, займитесь экспериментом с вашим чувственным набором осознанного сновидения. Следует отметить, что в лабиринтах подобные исследования проходят легче, чем в других сновиденных пространствах.

Прежде всего, исследуйте тактильное восприятие. Трогайте стены, спрайты и себя. Затем опробуйте слух, дифференцируя звуки с глубин, сверху, от стен, из себя. Далее, поэкспериментируйте со зрением. Обычно мы используем два синхронизированных канала Input (от обеих глаз). Попробуйте скашивать глаза, смещая векторы направления зрения. В лабиринте у вас может получиться странный и жутковатый трикс. Вы можете опробовать себя в роли циклопа. "Закатите" глаза вверх до предела и перенесите "точку сборки взгляда" (наверное, плохой термин, но он очень подходит для данного действия) в место "третьего глаза". Обещаю непередаваемые словами ощущения.

---

### Diego

>> 2004-11-28, 11:09:09

Только что (~10:40 мск) выходил в ОС. Долго смотрел то на руки, то на стену. Выпрыгнул в окно. Отражение в витрине опять было :) только местность была совсем другая. Я пошел по дворам, прошел несколько пятиэтажек, свернул под арку. Все здания вокруг были заброшенные, кое-где выбиты стекла. Сразу вспомнилась местность, описанная ХС - которая на сновиденной карте. Все же под аркой были люди. Один чинил машину. рядом стояла девушка - немного прыщавая с темно-русыми (не знаю, как еще этот цвет описать, "обычные" короче) длинными волосами лет

двадцати. "привет" - "привет". Зная склонность спрайтов портить ОСы, я быстренько ухожу оттуда. Выхожу на дорогу. Похоже на промышленный район. Вдали (метров 400) виднеется высокое здание - вроде маяка, но застекленного по всей высоте. сначала иду к нему быстрым шагом, потом перехожу на бег. Через какое-то время резко просыпаюсь, меня почему-то колотит :)

---

## Vigo

>> 2004-11-28, 11:51:33

Сегодня были самые обычные сны, но интересные. То и дело попадалась знакомая местность - во сне я понимал, что уже бывал здесь, но вытянуть меня в осознанку это понимание не смогло. Но в целом это уже явный практический эффект картографии, я начинаю замечать знакомые места. Один из снов сегодня был очень длинным, причем с продолжением - я несколько раз просыпался, потом опять засыпал и сон продолжался. Смысл сна был таким: железная дорога, по ней идет поезд. Эдакий эшелон из самых разных вагонов, в основном деревянных, плюс открытые платформы и т.п. Эшелон охраняется, а мне надо на нем куда-то уехать. И весь сон проходил в противостоянии: охранники поезда постоянно пытались меня с него скинуть, а я старался ехать дальше. Целая эпопея, многосерийный фильм... Несколько раз меня все же ссаживали, но я всякий раз успевал где-то уцепиться и снова забраться. В итоге все же победил и доехал. Вот только так и не понял, куда...:))

---

## Nikol“

>> 2004-11-29, 04:38:09

ОЖ

Сегодня гоняла по дому какую-то мелкую загадочную зверушку! не знаю даже что это за зверек... типа хорёк-мышь-кунгуру... только маленький.. :)) Он чего-то жрал у меня в столе, насвинячил.... и я собралась его изловчить! Сидела, караулила, а он зараза, шустрый оказался... махала на него тряпкой, так и не поймала, пропал куда-то... потом "слетала" к двери, посмотрела в глазок... За дверью никого не оказалось... и проснулась.

---

## Tramp

>> 2004-11-29, 10:46:01

По заданию ничего, а сны действительно интересные, и еще (блин, боюсь сглазить) появился навык вспоминать сны. Когда просыпаешься какие уж тут сны, на работу бы успеть, но потом получается их как-то вытягивать, а как, черт его знает.

Сегодня приснилось, что я играю в очень сложную головоломку. Нужно её каким-то образом сложить, только каждый участок (ну как один кубик у рубика :) нужно пройти еще и отдельно (некий квест). Вот я ее так

и собирал: доберусь до следующего участка - ныряю в сюжет (квест), прохожу и назад хреновину крутить.

---

## **Tramp**

>> 2004-11-30, 11:28:19

Был интересный вариант восприятия (опять же без осознанности) я сновидел место, в котором любая отраженная вещь превращалась при желании в оригинал, а главное я почти уверен, что знаю где это место находится относительно других снов.

---

## **Diego**

>> 2004-11-30, 22:42:10

Такая мысль появилась. Для ОСов нужна база. В смысле, для стабильных ОСов. Вот, например, Хакеры придумали картографию - это стартовая позиция. А вот интересно, может, я занимаюсь тем же? может, моя комната, в которую я все время "выхожу из тела", - это и есть моя база?..

---

## **Black Fox**

>> 2004-12-02, 17:56:07

Почти осознался в лифте в своем подъезде в компании спрайта одного знакомого. Говорю ему, что это все сон и лифт выглядит не так как в реале. Ну и все. На подвиги сознания не хватило.

---

## **Vigo**

>> 2004-12-03, 12:05:19

Всё чаще отмечаю во время засыпания интересные моменты. Например, лежу, думаю о чем-то своем, потихоньку засыпаю - и неожиданно вижу перед глазами какую-то картинку. Обычно это часть комнаты - скажем, стол с компом, или стена с обоями - если лежу, повернувшись к стене. В комнате у меня ночью очень темно, а в такие моменты все видно очень отчетливо. И самое интересное в том, что глаза при этом закрыты. Очевидно, подобное видение связано со вторым вниманием. Часто внимание активизируется тогда, когда рядом оказывается какая-то потусторонняя живность. То есть лежишь, и вдруг видишь, что по стене, потолку или кровати ползет какая-нибудь образина. Сейчас в такие моменты я уже отдаю себе отчет в том, что это глюки - а точнее, необычное восприятие. Но сначала принимал все за чистую монету. Всклаивал, включал свет - и не находил никаких образин :)) Один раз вообще увидел рядом с собой человека. Реакция автоматическая - сдернул с себя одеяло да как шибанул этого типа ногой :) Впрочем, контакта не ощутил, тут же понял, что это глюк (сам глюк исчез). На днях увидел нечто

лучшее, очень красивое, где-то в полуметре от лица. Разглядывал эту штуку секунд десять, она напоминала морского ежа, только иглы были лучиками света. Занятно - лежишь, сознание нормальное, в комнате полумрак. И перед лицом плавает эта штука. При этом ты понимаешь, что глаза закрыты и ты видишь все как-то иначе. Потом первое внимание взяло верх, снова стало темно. Открыл глаза - рядом ничего нет...

---

## **Iva**

>> 2004-12-03, 14:35:24

А я на второй год осталась :) С завидным постоянством вижу сны, посвященные выполнению заданий первой части практикума. Очень тяжело. Опять ощущение страшной тяжести во сне. Жаль, что наша ведущая не комментирует полученный нами опыт :(

---

## **Black Fox**

>> 2004-12-03, 15:55:09

Сегодня малость осознал в каком-то учреждении. Спустился по лестнице на улицу, спросил у девушек где лабиринт. Они показали направление. Пошел туда через какую-то стройку. Идти было трудно - трубы, там железяки, схватился рукой за одну и рука слегка примерзла, отодрал, но до лабиринта так и не дошел.

Виго, у меня тоже иногда бывает такие глюки - просыпаюсь и вижу на стене ковер с закрытыми глазами. Проблема только в том, что этот ковер раньше лежал у меня на полу, а не на стене, затем я его выбросил - старый стал. Потом зрение входит в первое внимание и все пропадает.

---

## **Diego**

>> 2004-12-03, 19:50:46

Про видение с закрытыми глазами. Эта хрень у меня уже давно. Именно с ней я связываю начало своей внетелесной деятельности :) хотя, временной разрыв существенный, все же именно это "видение" мне кажется началом.

---

## **Gernika**

>> 2004-12-03, 20:16:02

Хм.. у меня все же светящиеся контуры вокруг объектов были "началом", и сопутствующие им ощущения невидимых нефизических "границ".

---

## Diego

>> 2004-12-04, 08:56:22

Удивительный ОС сегодня словил. Вот собсна его удивительности:

1. реалистичный и стабильный до ужаса. Я даже в начале (еще при инициализации) втыкал на все подряд.
2. респаун не моя квартира, а квартира бабушки (там я жил лет до пяти).
3. я вышел в него не утром, а вечером! сразу, как заснул.

Сюжет такой примерно. Я его уже в подробностях не помню. Вылетел из окна бабушкиной лоджии, нашел высотку. Зашел в дверь. У двери отметил спрайта: если что-то пойдет не так, вернусь и буду делать задание про спрайтов. Долго искал, не нашел лифта, зато нашел много назойливых... саранчей :) они прыгали на меня только тогда, когда я испытывал любые эмоции. Я с этим наэкспериментировался вдоволь :) Как все закончилось не помню.

---

## Vigo

>> 2004-12-06, 11:56:28

Детали нового задания знакомы... Большое сооружения я для себя называю "высоткой ФСБ", оно у меня примерно там, где и указала Равенна - если верх карты считать югом, а низ - севером. Ловят меня там тоже часто, но практически всегда удается удрать. Змеи в моих снах тоже присутствуют часто, от небольших до настоящих монстров. Совсем недавно был сон - я в какой-то комнате, лечу под потолком, а на полу куча змей. Вытягиваются, прыгают, пытаются меня достать... Крокодила видел всего один раз, он вылез из моря. Причем это был не обычный крокодил, а боевой - у него на морде находилось странное механическое приспособление. Да, вот еще что - за мной едва ли не годами гоняются два каких-то мужика. Одного я не так давно просто убил - достал он меня уже. Оказалось, что жив, зараза... Раньше эти мужички всякий раз пытались у меня что-то отнять - а отняв, уходили (хотя частенько я убежал). Но в последнее время что-то изменилось, они стали делать мне уколы в бедро. Сделали уже два, причем по сюжету сна я воспринимал их как уколы некоего яда. Самое мерзкое в том, что укол делают неожиданно, исподтишка - то есть когда я замечаю, уже поздно. Именно с этими уколами я связываю ухудшение качества и количества ОСов...

---

## Polymorph

>> 2004-12-06, 20:55:30

Ну вот, тут людям на вопрос "как пройти в лабиринт?" направление указывают, хоть и неправильное..

Я тут осознался позавчера, летя рядом с едущим поездом и придерживаясь рукой за зеркало заднего обзерва. Отцепился от поезда, притормозил и приземлился. Осмотрелся: Ж/Д, куча колеи, развороты и

стрелки какие-то, все раскопано/разрыто, как на стройке и ни домика, ни души вокруг. Только некий спрайт в оранжевой спецовке и с отбойным молотком (он мне второй день подряд снился, только в первый раз я не осознался, а он без отбойника был).

Спросил, как пройти в лабиринт, а он мне каак начнет гнать что-то про сетевую структуру мира... И что, мол, лабиринты - это тоже воплощение Сети, и что в лабиринт можно войти из любой точки мира и много еще всякого... Термины разные "умные" употреблял, что, мол, "сетевые структуры состоят из узлов и транзитов" (почему транзитов :-? ). И бывают, типа, "статические и динамические" (причем какие из них какие - не пояснял).

На мой резонный вопрос "мужик, ты вообще кто?" он показал мне карту метро Москвы и заявил, что "сюда лучше всего добираться от м.Алуфтьевская", причем означенное метро было в снизу справа, а не сверху, где ему положено. Но по существу вопроса так и не ответил... Псих. :)

---

## Polymorph

>> 2004-12-06, 21:00:39

Со зданиями у меня во снах последнее время вообще напряженно, не то что с "гигантскими сооружениями". Равно как и со спрайтами. Либо сижу совсем под землей в пещерах в гордом одиночестве, либо гуляю по земле времен юры - палеогена, максимум нижнего неогена - мамонты, пещерные медведи, динозавры разные, папоротниковые леса и гигантские стрекозы, и, разумеется, тоже - ни души.

---

## Tramp

>> 2004-12-07, 16:17:26

Позавчера: по какой то причине нужно было срочно уезжать неизвестно куда, неизвестно зачем, только нужно обязательно. Опаздываю бегу с вечеринки на поезд. Оказываюсь на перекрестке и не знаю как отсюда попасть на вокзал, следовало бы у когонибудь спросить, но я вспоминаю что я здесь когда то был и интуитивно бегу по проселочной дороге, пробегающая мимо смесь ящерицы с тушканчиком почему то заставляет поверить в правильность выбранной дороги. Добегаю и оказываюсь совершенно уж в непонятном месте, деревня какая то, разговариваю с местным, он говорит что до вокзала отсюда пилить и пилить и показывает на дорогу. Я выбегаю на дорогу и попадаю в лужу, которая оказывается вязкой как тесто и глотает меня по шею. В этот момент я вспоминаю что я здесь был и это ловушка, пытаюсь кричать help, видимо помогите длиннее, и просыпаюсь от толчка жены. Вчера: я таки уехал и добрался до места (вторая серия), я приехал в город где живет мой брат, по всей видимости учиться. После этого сна в памяти всплывает множество снов давно и надежно забытых, связанных с этим местом.

Сегодня: я поступил в какое то видимо военное училище, вернее их два они находятся рядом, в одном ВСЕ плохо в другом все вроде хорошо. Меня "тестируют" что бы определить в одно из них, в конце концов оказываюсь в хорошем. С утра вспомнил что всю ночь повторял себе что это все надо запомнить, чтобы написать на форуме.

Крокодилов пока не видел, но чувствую еще чуть-чуть и ОНИ прилетят :)

---

## Polymorph

>> 2004-12-07, 21:57:48

Сегодня гиганских сооружений было выше крыши, удивляет одно - они все стабильно разваливались и рушились, причем преимущественно мне на голову и в то время, когда я был внутри. В одном из них меня завалило и заклинило, а голос эмиссара (ехидным таким голосом :)) читал лекцию, как правильно себя вести, если вас завалило... И фиг бы я без его советов вылез, честно говоря.

И еще при мне всю ночь было что-то вроде артефакта, что именно это было, когда меня завалило, я не понял, но что-то сильно полезное. Во сне "вклиненном" в сюжеты о рушащихся сооружениях это был мой цифровой фотик (дело было в метро, где из-за некоего катаклизма было темно и вместо электричек ходили троллейбусы. Но снимать было почему-то запрещено :)).

Осознался я уже вылезая из развалин и фтыкая, что на улице ночь, луна, а я подпрыгнул а приземляться вроде и не собираюсь. И артефактик вытасченный из развалин вроде как при мне (хотя вот не помню - я его из развалин упер или просто все время с собой таскал). Только вот выкинуло меня почти сразу, но не совсем, а есть подозрение, что в астрал, а может просто в пузырь с моей комнатой. Отметил, что дыхание - как при плавании на спине - форсированное и глубокое, и двигаться не получается почти никак. Но и в этом состоянии я недолго продержался, потому что попробовал выйти на улицу сквозь стену, ну и тут меня вернуло совсем. И, что интересно, стало ясно, что то глубокое дыхание осуществлялось явно не физическим телом, а чем - тож фиг знает.

З.Ы. Крокодилов и других представителей животного мира не наблюдалось.

---

## Задание 8 (оно же 18)

### Ravenna

>> 2004-12-05, 08:32:48

ОЖ  
Приступаем к поискам светимости.

### Исследуем гигантское сооружение

Найдите гигантское сооружение и исследуйте его внутренние помещения. Особое внимание обратите на ситуацию, в которой вас попытаются "поймать". Ключевыми (архетипичными) элементами могут быть крокодилы и змеи. Они могут использоваться в качестве устрашения с целью ввести вас в панику. Также обратите внимание на ваших "захватчиков".

Посещение гигантского сооружения может вызвать негативное состояние: чувства упадка и раздражения. Отнеситесь к этому с объективностью и оптимизмом.

---

### Diego

>> 2004-12-08, 00:39:18

Удивительно! у меня сегодня тоже были стройки (как у Николь), и на меня даже один раз обрушился потолок (как у Полиморфа). Долго бродил по этажам, потом вышел на открытое пространство (на высоте). Был шанс вернуться и забраться на самую вершину сооружения - об этом мне доложил попутчик (попутчица?). Я развернулся и поднялся по лестнице наверх. Там был Иисус Христос :) он поднял лежавшую на полу фомку (как в HL) и пошел на меня. Я быстро, но без лишней спешки взял второе оружие из третьей группы и расстрелял его :) тот повалился лицом вниз.

---

### Cayetana

>> 2004-12-08, 16:41:52

Попала в здание, потом зашла в лифт - и больше ничего не помню.

---

### Vigo

>> 2004-12-09, 10:58:35

Сегодня во сне возвращал светимость, но неосознанно. Суть сюжета сводилась к тому, что у меня украли паспорт и я его возвращал. Героически преодолев множество препятствий, вернул свою законную



собственность. :))

---

## Sunbars

>> 2004-12-09, 13:58:51

Как ни пытался пройти из промзоны к Большому зданию, пока не получилось. На горизонте все здания были примерно одинаковой высоты, даже не знал в какую сторону бежать. В конце попробовал туда телепортнуться, оказался где-то там. Только закрепиться не удалось. Прикольно, что с каждым новым входом в промзону здания оставались, а вот архитектура менялась. Если вначале это были разные дворцы, то позже обычные промышленные здания и стройки, хотя место по ощущениям было тем же.

---

## Дила

>> 2004-12-09, 14:45:18

Снились лифты величиной с комнату, причем они располагались в ряд в большом холле и к каждому стояла очередь типа толпы. Я вошла в предбанник одного из лифтов (странное дополнение к лифту:)), тут с левой стороны выехала панель и закрыла от меня вход, я отскочила назад. Эта перегородка, создающая мне преграду снится не первый раз:(. Вроде бы Петри вспоминала Лабержа, надо бы поработать с мишенями (чего снится, то и мишень). Вообще КК где-то говорил, что его ОСы это продукт полного контроля и сталкинга в реале.

---

## Polymorph

>> 2004-12-09, 21:18:27

Поставил новый личный рекорд минимального интервала между ОСами - 48 часов :).

Сегодня осознал в какой-то подворотне, проделывая некие манипуляции с собственной энергетикой. В частности, пытался наладить канал, чтобы куда-то сбрасывать чувство эйфории от осознания, но до конца не получилось - начал просыпаться. Тогда не дожидаясь, пока проснусь и начну тело ощущать, встаю с кровати. И попадаю туда же, куда и в прошлый раз (даже с дыханием то же пыталось происходить, но я волевым решением запретил :)). У меня над кроватью висит звенящая шаманская фиגня (она и в реале там висит) - дергаю за нее, а звука нет. Но разговаривать получается и звук речи слышно. Пожелал себе вслух повышенного осознания и полетел в окно.. (помню, боялся промахнуться и впилиться в стенку - как позавчера). Решил, что мой дом вполне сгодится в качестве гигантского сооружения и начал его обход. Правда, обошел только первый этаж и ничего похожего на светимость не обнаружил. Зато обнаружил, что двери, которая там была, когда я задание с лабиринтом выполнял, на месте нет - как в реале и положено. Спрайты были странные

- не в виде людей, а в виде обрывков серого тумана. Меня не замечали. Двигаться было сложно, как в киселе - плавать приходилось. Под конец вылез на улицу, и там кисель был совсем густой. Попробовал притянуться к соседнему зданию, но получалось с большим трудом. По ощущениям, сновидел(?) минут 30. Под конец все стало расплываться, ушло ощущение реальности и объема. Один раз я такое помню - когда получилось войти в ОС прямо из бодрствования. Теперь, видимо, "шел обратно" через те же состояния.

---

## **Nikol“**

>> 2004-12-10, 04:54:11

ОЖ

Сегодня обнаружила себя в незнакомой квартире в С-Петербурге! Зазвонил телефон и мужик на том конце провода спрашивает: -А можно мне Тамару? Я ответила, что тут нет ни одной Тамары :)) На что он сказал, что завтра утром возле этого дома будет труп. Квартира оказалась однокомнатная, этаже на 9-м наверное, высоко в общем, и кругом были разбросаны вещи, стены без обоев, прямо темно-серый цемент кругом. Тут я решила что мужик - это маньяк и стала набирать 02, дабы сообщить об этом в милицию. С первого раза трубку сняли, но ничего не ответили, слышно было, как рядом ходя люди, разговаривают. Я сбросила звонок и повторила попытку, было занято. И только с 3-го раза мне едва слышным голосом ответила женщина. Перед тем как сообщать ей о звонке маньяка-убийцы, я стала вспоминать адрес, по которому я нахожусь. А как можно вспомнить то, чего не знаешь :)) я ведь не живу в Питере, и была там только 1 раз в жизни. Видать от усилий вспомнить адрес 2-юродной сестры в Кронштадте, у которой мы останавливались в позапрошлом году.....я проснулась, наверное так и не сказав оперативной дежурной о "готовящемся убийстве". Потом я находясь в этой же квартире обнаружила, что у меня есть молодой человек в комнате... :)) стала готовиться ко сну, а он почему-то улегся в кухне, расстелив там диван! Я пошла к нему и стала упрашивать его идти спать со мной, поскольку меня "приперло по сексу". Тянула его за руку, а он упирался. Когда же наконец он лег со мной в кровать, на его месте оказался не парень вовсе, а моя мама:))) И сразу все секс-желания пропали куда-то...

---

## **Petri**

>> 2004-12-10, 09:56:12

А у меня как у медведя зимняя спячка, дрыхну по долгу, но память от этого не улучшается. Сегодня тоже в каком-то незнакомом доме закрывала дверь и разговаривала с соседями. Один знакомый, а другой - нет. Накануне при засыпании появлялись красивые живые пейзажи. Один раз это было море, можно было долго наблюдать как плещутся волны, а другой раз - был красивый заснеженный лес, который можно было тоже долго рассматривать. Но мне этого было мало, я хотела войти в эти места,

но не знала как. Тырк-тырк и ни туда и ни сюда. И что получается, что где-то не дораслабилась? И что это за место на теле? Пока ищешь, картина и пропадет.

---

## **Black Fox**

>> 2004-12-10, 14:13:11

Осознался в каком-то дворе. Некая тетка повела меня по адресу, который я искал -ул.800-летия Москвы. Завела в дом, там поднялся на очень тесном лифте на 2 этаж. Чувствовал, что в горле какой-то ком. Сказал тетке. Она достала автоматический карандаш, вытащила из него грифель и хватаящей головкой этого карандаша полезла мне в горло, чтобы что-то там удалить. И действительно вытащила какую-то гадость навроде нарыва. И так три раза. Потом не смог больше удерживать концентрацию и вернулся в тело. С крокодилами, лабиринтами и прочим глухо.

---

## **Tramp**

>> 2004-12-10, 14:18:47

Сегодня был в новом для себя месте. Все окружающее было не то что очень большим, но каким то гипертрофированным. Как туда попал и чем закончилось вспомнить не смог. Сидел на скамейке разговаривал с двумя спрайтами, потом ушел оттуда и сел на трамвай-поезд едущий над землей по дороге на огромных опорах и тут вспомнил что забыл на скамейке куртку, и она приобрела почему то очень большую значимость, попытки остановки "железного монстра" ни к чему не привели, пришлось ехать без остановок до конечной, причем довольно далеко. Потом с некоторыми трудностями, но все таки удалось сесть на этот же поезд в обратную сторону. дальше не помню, вытянул из себя тока какой то бред про записанные болванки, которые наполовину съели мыши, а потом я умудрился превратить их в дискеты по форме напоминающие спицы расширяющиеся и сплюснутые на конце.

---

## **Polymorph**

>> 2004-12-10, 15:58:56

Осознания нет. Но. Есть "крокодилы"! Точнее, какие-то полуводные вампиры-гуманоиды. Правда, они не в здании, а в лесу... были. Потому что "при помощи намеренья и чьей-то матери" я (на пару с еще одним таким же отмороженным товарищем) их гнусное племя поголовно уничтожил :-Е~. Одному, правда, намеренья не хватило и мы его долго топили в луже на лесной дороге.

А потом вернулся "домой" в идиллический лесной домик, вокруг собрались родственники и требовали рассказать о моих подвигах. Со словами "значит, дело было так..." я и проснулся. Лесок знакомый - и

каждый раз, как я туда попадаю, какие-нибудь неприятности случаются.

---

**Iva**

>> 2004-12-10, 16:19:28

Как у вас все интересно! :) А я вот уже который раз пытаюсь какой-то компании внушить, что вовсе не обязательно бродить по этим мрачным коридорам, когда есть балкон :) Только это не балкон вовсе, а скорее терраса, какие пристраивали к усадьбам небогатых русских помещиков, да еще в 50-е годы такие окружали советские дома отдыха. Террасу эту я очень хорошо знаю, она из моих старых снов начала практикума - тогда за ней начинался неухоженный полудикий парк.

Кстати, как "второгодница" могу сказать, что картография - совсем даже не лишняя. Правда, я ее не рисовала на бумаге, но как-то сам по себе сложился некий план местности (ничем не напоминающий тот, о котором тут все говорят - обычный незнакомый мне совершенно городок), который неплохо помогал поначалу хоть ненадолго понимать, что это сон. Такое вот "открытие Америки" у меня случилось :)

---

## Задание 9 (оно же 19)

### Ravenna

>> 2004-12-11, 17:49:09

ОЖ

Продолжаем поиск светимости.

### Магический компас

Синхронизируйте время в реале и сновидении. Осознавшись во сне, сложите указательный и большой пальцы левой руки в колечко. Приложите к их ногтям указательный палец правой руки, чтобы кончики ногтей примыкали к сгибу двух верхних фаланг и третьей нижней. Вы получили "магический компас". Используя его во сновидении, вы сможете находить потерянные частички своей светимости. Иногда компас отзывается потоком света, иногда интенсивным щекочущим ощущением. Возможно, у вас компас отзовется по своему. Иногда он сам развернет вас в нужном направлении. Иногда вам придется проводить сканирование пространства.

Получив направление, двигайтесь к указанному месту.

---

### Cayetana

>> 2004-12-12, 12:53:01

А я опять помню лифты, но не помню, что было дальше. В лифтах всегда спрайты.

Прикол, обсуждала с одной девушкой большое здание - просто как место на карте - она сказала, что у нее тоже почти всегда негатив там. А потом вдруг вспомнила, что однажды зашла в лифт там, и поняла, что попадет в жуткое место.

---

### Gernika

>> 2004-12-12, 13:24:06

Весь сон бестолочно препиралась со спрайтами.

Для меня лифты в снах всегда - особое место. Снов с ними у меня очень много. Двигутся они по каким-то совершенно невероятным траекториям, иногда даже перемещаются по шахте винтообразно почему-то. В осознанном сне вряд ли я в лифт полезу. :)

---

## Diego

>> 2004-12-12, 15:19:01

Лазил по каким-то туннелям под землей. Совсем неприятная атмосфера, постоянно казалось, что кто-нибудь выпрыгнет :) была одна комната, в которую я войти не решился, оттуда исходило страшное зловоние и ощущалась опасность еще больше, чем вокруг. Было бы осознание, обязательно вошел бы.

---

## [WC]Killer

>> 2004-12-13, 15:30:44

Выполнено. В кольце из пальцев время от времени появляется яркое свечение. От чего зависит не знаю. От конца указательного пальца (приставленного) до его основания идет тонкая светящаяся линия - как тетива лука. Когда стоишь с восток-запад - светится жирно. В остальных положениях так себе. Хотя я не уверен насчет направления, ибо смотрел по местности, которую и в реале точно не знаю, где восток, а где что. Далее, идя не пойми куда, нашел ножик и очень обиделся - хотел найти светимость.

Потом зачем-то стал залазить на высокие дома и падать мордой об асфальт. Видимо в целях самовоспитания. Даже, хотя осознавал, но приходилось себя заставлять падать - страшно жуть! И кажется, в момент касания грунта, кидает в другой пузырь восприятия.

Еще встречал много разных чуваков и спрашивал их сновидящие они или нет. Потом повстречал целую толпу и, когда спросил, они вдруг все заулыбались и вообще так обрадовались, как будто только этого от меня и ждали. Потом я громко пукнул почему-то и застеснялся. А дальше стал звонить телефон, и я уже был занят тем, что не давал себе проснуться и пытался не потерять сюжет. В итоге хрен знает, чем все кончилось.

---

## Irina

>> 2004-12-14, 10:16:02

Мне где-то месяц назад или больше снилось, что кто-то меня учил складывать пальцы колечком.

Сегодня же ничего, относящегося к делу не снилось.

---

## Tramp

>> 2004-12-14, 17:11:46

С начала заданий по "светимости" снится либо, что у меня что-то крадут, либо я что-то пытаюсь стащить, а вот сегодня просто видел (причем только снаружи) Тюрьму, я думаю Данте бы позавидовал моей фантазии. Это "живописное" место находилось на краю дороги, которая дальше упиралась в огромные ворота, до ворот не дошел хотя было очень

интересно, что там.

До этого лазил по подвалам какого-то замка и что-то искал, потом ходил с подругой по парку и чуть не купил зеленый кристалл длиной с руку. Она сказала, что у них эти кристаллы дешевле :)

---

## Swift

>> 2004-12-15, 11:14:56

Есть первая единица найдена. ;-)) Точнее её мне помогало найти куча народу. Было похоже на сюжет о реанимации. Особенно крик в середине. "Быстрее он уходит" Одно замечание компас получился зеркальный. Т.е. Левый палец вытянут правый колечко.

---

## Cayetana

>> 2004-12-15, 15:09:34

На меня напали. Если есть у кого идеи - пишите. Я в шоке немного. Страж лабиринта?!

Снится, что я с подругой в банке, я сразу поняла, что я сплю, и в большом здании. Мы спустились на первый этаж, и уже почти вышли, когда я вспомнила про задание Равенны. Я оборачиваюсь - и вижу служебный вход рядом с лифтом. Конечно, иду туда, открываю дверь и вижу коридор. Коридор чуть дальше поворачивает налево.

Стены - необработанный котелец, ощущение сырости и... такое чувство, что это и есть грань, где уже нет цивилизации, и вообще другой пузырь восприятия.

Самое интересное - через каждый метр там стоят решетки, от стены до стены, от пола до потолка - здоровые решетки из металла. Через каждый метр.

Я знаю, что запросто могу пройти сквозь них - но вдруг ощущаю опасность, и решаю этого не делать.

Я возвращаюсь к подружке - но вижу, откуда исходит опасность - рядом стоит огромный охранник в черном, который агрессивно направляется ко мне, и я понимаю, что нарвалась на неприятности потому, что открыла дверь.

Я хватаю Зеленую и начинаю бежать. Но охранник догоняет нас и хватается за горло - не жестко, но я знаю, что если пошевелюсь - то его рука сожмется.

Я понимаю, что выхода нет - и можно только упасть спиной назад и сменить пузырь. Я, ВСЕ ЕЩЕ ДЕРЖА РУКУ ПОДРУГИ, падаю вниз, и кричу ей делать то же самое. Мы падаем, и..... попадаем в абсолютное ничто. Черное - где ничего нет. Находясь там, я думаю о том, что нужно срочно создать новый пузырь. Я начинаю визуализировать его - и попадаю внутрь. Мы продолжаем бежать, периодически прячемся, но все равно ощущаем опасность кожей.

Потом не помню - я проснулась. Да, еще - когда мы только выбежали из банка, мы были не одни. Почему-то мне показалось, что там

была Мясня, потому что кто-то подсказал мне, что нужно дать газу оттуда :) В общем... самое интересное - я никогда раньше спиной назад не падала. Более того - никогда так долго не была осознанной во сне. И никогда ничто не могло вот так меня схватить - чтобы я не могла вернуться. И кем была эта подруга во сне? Вдвоем сменить пузырь восприятия - обалдеть.

---

### **МАСЯНЯ**

>> 2004-12-15, 19:22:59

Извините, что встречаю в практикум. У Каэтаны была не атака, а контакт с носителем сознания. Кто это был? Лазутчик или другой сновидящий, я не знаю. У современных сновидящих в ходу насилие. Прежде была договоренность о поиске друг друга и ненасильственных реакциях. Теперь того и гляди, что сновидящий придушит сновидящую. Это в норме вещей.

Каэтана, твой охранник отличался "яркостью" образа? Он был "более выражен", чем спрайты?

---

### **Swift**

>> 2004-12-15, 20:29:19

ОК Мясня тогда какие есть методы защиты в ОС ?

---

### **Gernika**

>> 2004-12-15, 20:33:12

А если игнорить просто? Ну что он, в конце-концов, сделает, буйный сновидящий такой.

---

### **Cayetana**

>> 2004-12-15, 21:20:16

Мясня, его отличало "сильное" намерение. Он действовал ярко и четко - не просто в петле пузыря восприятия. Но мое восприятие привязало его к тому сюжету - и он стал "охранником в банке".

Если будет время, ответ пожалуйста, могла ли я ошибиться в интерпретации - как об этом СИ писал.... И как противостоять агрессии, если это агрессия на самом деле. Ведь если я могу Волей и Намерением делать во сне то, что хочу, значит, он тоже --> тут исход зависит, кто лучше этим управляет?

---



## Дила

>> 2004-12-16, 13:34:38

Саяетана, думаю тебе просто не повезло. Много лет назад я видела одного чувака, как теперь понимаю, вовсе и не спрайта. Это был красивый парень, с яркими черными глазами. Только я подумала, что устою перед его обаянием, как он, подлец, поманил меня пальцем. И я пошла к нему, теряя все свое сопротивление. Но дело кончилось только тем, что он притянул меня за голову к своей груди, и я ощутила головокружение в темени. Больше ничего не было.

---

## Саяетана

>> 2004-12-16, 15:21:56

Хаха, дело не в том, повезло мне или нет. Это субъективная оценка ситуации - я ее никак не оцениваю. Напротив, это безумно интересно. Это взаимодействие - это энергия. Мне это не мешает - я же ушла от "нападения". Остальное мне все равно. Это битвы, вызовы - это интенсивность и развитие.

Вопросы в другом,

1. Было ли это нападением, или так это интерпретировало мое тело
  2. Есть ли у кого-то опыт сновиденных битв с Магами, с осознанными существами - а не просто со спрайтами или всякими придурками, которые не туда суются
  3. Каковы методы защиты.
- Удачи всем.
- 

## Саяетана

>> 2004-12-17, 14:55:49

Сегодня я нашла одно интересное место в сновидении - я его назвала Круг Древних.

Я нашла его в брошенном здании - там, среди всякого офисного хлама был круг, и я знала, что там раньше сидели Маги.

Со мной была какая-то группа людей - я их не видела раньше. Мы вместе сели в круг. Потом мы все попали в разные пузыри восприятия - я и один парень попали в какую-то квартиру, где мы ждали чего-то. У меня на пальце было кольцо, которое напоминало мне о Круге Древних - и я знала, что все, что происходит, связано именно с кругом. Потом мы с этим парнем стали открывать у себя удивительные способности. Нас просто распирало от Силы - это был номер. Мы могли ВСЕ. И я знала, что кольцо было олицетворением той Силы. Парень был моим "защитником". В итоге на нас что-то напало - какое-то существо, внезапно там появившееся. И мы не могли его победить, несмотря на ту силу, которая была в нас. Мы бились с ним - дальше я не помню, но потом я вдруг опять оказалась в Круге, и увидела наши застывшие тела. Они просто сидели - как статуи. Еще там ходили люди - и я знала, что то, что мы делаем -

большой секрет, и люди не смогут узнать этого.

Очень интересно было смотреть на один пузырь изнутри другого.

Когда я второй раз оказалась у круга, я была невидима, я была вовне - и смотрела на группу, которая застыла, хотя где-то в других мирах было какое-то действие.

Поиск светимости - не помню :-/. Пока задание не выполнено.

---

## Vigo

>> 2004-12-18, 11:00:43

Сегодня бродил по этажам больницы. Огромное здание старой постройки, куча всяких узких коридорчиков, лесенок. Палаты с пациентами, нашел хирургическое отделение - там о чем-то болтали два дюжих хирурга в зеленых халатах. Потом на меня отвязалась медсестра - за то, что я без халата, что приемные часы уже прошли и т.д. Сказал ей, что "всё понял, уже ухожу" и пошел бродить дальше. По сюжету эта больница находилась в Питере. Сон запомнился своей реалистичностью, красочностью и отсутствием несуразиц. Словно бродил по настоящей больнице. С заданиями пока глухо...:(

---

## Black Fox

>> 2004-12-18, 11:13:47

Сегодня ходил возле дома, там все горело начиная с помойки. Решил вызвать пожарных и пошел домой, поднимаясь по лестнице, думал что это точно не сон а реал.:)) С заданием пока глухо.

---

## Дила

>> 2004-12-18, 22:15:36

Привет всем. А кто может пояснить, как складывать пальцы, чтобы кончики ногтей примыкали к сгибу двух верхних фаланг и третьей нижней указательного пальца. Кольцо из пальцев левой руки должно быть разомкнутым? И еще Указательный палец правой руки прямой?

---

## Diego

>> 2004-12-19, 00:46:06

Несколько дней назад во сне была довольно мрачная местность: какие-то длиннющие хитросплетения массивов из оранжево-серых мерцающих ячеек. Границ пространства не было видно. Я учился хвататься за мерцание и перемещаться вдоль этих труб-нитей. Хватался неким подобием крюка или жгутика, который был частью тела. Еще казалось, что эти мерцания живые :) дух захватывало, когда я с ними двигался :)

---

## Petri

>> 2004-12-19, 09:51:41

Дорогие преподаватели и те, кто за меня болел, хочу вас порадовать, у меня случился ОС. Но только прошу не обольщаться, потому что изредка у меня такое бывает. А для меня это очередная головоломка. Перед сном делала упражнения из плексусной системы. Это видимо из 3-го задания 1-й серии.

Вначале был простой сон, где мы сидели(или стояли) за партами и чему-то учились. Потом меня куда-то позвали и я пошла. Там две женщины куда-то поехали за чем-то, что мне тоже было нужно. Подошел поезд, они сели в головной вагон, который тащил весь состав, он был открытый, т.е без крыши. Они меня звали с собой, но я сказала, что поеду потом в другой раз. Тут я проснулась. Потом снова уснула и оказалась на вокзале. Пошла искать свою электричку. Спросила у какой-то бомжихи, она на меня накричала. Ну я конечно с большим удовольствием тоже ей ответила. Немного поплутала и думаю, а чего это я здесь хожу, когда я вообще-то сплю, т.к. смутно помню, что перед этим я засыпала. Стала проверять, подпрыгнула, упала, почувствовала удар на ноге, потрогала рукой землю, взяла в пригоршню песок. Все натурально. Встала, пошла. Ну ладно, будем считать, что сон. Иду дальше, за мной шли двое. Я что-то сморозила, думаю – не удобно. А да ладно, это же сон. Были сумерки, но потом мы вышли на светлое место, какой-то дачный поселок. Светло и вокруг очень красиво. Иду любуюсь и тут мне стало так радостно. Думаю, нельзя сильно радоваться, а то осознанность упадет. Ай да ладно, все равно не известно, сон это или нет. Порадовалась-порадовалась, пришла в какой-то сад. Там стол накрытый, за ним сидит какой-то парень. Я снова попробовала полететь.

Ногами вперед, а руками напрягаюсь и гребу, как бы плыву на спине. Ноги уходят вниз и приходится делать усилие, чтобы выравняться. Вот думаю, осознанность чуть-чуть упала и я смогла полететь.

Парень спрашивает меня – ты хочешь пролететь точно между бокалами или вазами (на столе что-то такое возвышается), с таким уважением к моим усилиям. А я говорю, какое там, мне бы просто удерживаться в полете. Донапрягалась, что проснулась, наконец-то с удовлетворением, что это точно был сон.

---

## Polymorph

>> 2004-12-19, 12:47:09

Отчет. 19.12.04. 8.00 – 9.00

Поймал полчаса осознания. Место действия - по месту жительства + "законы пространства". Задание по мере возможности выполнил. Мера возможности выразилась в том, что не получалось согнуть указательный и большой пальцы левой руки так, чтобы образовался б.м. правильный круг - сплюснутый он какой-то получался. Правый указательный палец не

хотел выпрямляться и, похоже, действительно вел себя как компас. При попытке пройти в указанном направлении - уперся в стенку. Тогда вылез через окно на южную сторону. Осмотрелся, убедился, что ночь и ничего конкретного, кроме окна, из которого я вылез, и куска здания вокруг него не видно. Из окна что-то кричал спрайт матери, но я все и всех послал и стал сосредоточенно складывать требуемую фигуру из трех пальцев. Фигура указала куда-то за здание. Пространство было консистенции гелеобразной, плавать можно, но с трудом. Мне было настолько лень, что я ухитрился контролируемо ложнопроснуться в своей кровати - оттуда ближе :).

Надо сказать, что я еще в рамках предыдущего задания в реале осмотрел некоторые прилежащие к моему дому здания на предмет того где бы там мог быть вход в лабиринт, чтобы при осознании сразу туда и отправится. На один из таковых компас и указывал. Ложнопроснулся я, значит, проверился капитально - полетал, свет повключал, пальцем стекло проткнул - и сиганул с балкона с северной стороны по наклонной - прямо к примеченной дверке. Вниз в этом киселе все-таки легче, чем вверх, но все равно медленно. Лететь там метров 500(+ перепад высот метров 250) , но при такой скорости путь занял минут 8-10. На северной стороне почему-то был уже день - светло, машины ездят, у целевого подъезда спрайты тусуются (входят, выходят, на лифтах приезжают).

Приземлился, в дверку примеченную вошел (точнее, просочился в щель между створками, благо, была она широкая). Спустился по коридору направо - там небольшой зал с низким потолком, все никелированное-хромированное(прямо как в лабораториях из американских фильмов), двое спрайтов, делающих вид, что чем-то наукоемким заняты(один из которых - однокурсник и бывший одноклассник, кличка "Питон" - потянет на змею или нет?:) ), мебель с приборами какими-то, два монитора, на которых - Half Life на паузе (так вот чем эти спрайты тут на самом деле занимались!)). В дальнем углу - бандура усеченноконусовидная, в ней "на плавающем амортизаторе" какая-то электроника. Опрос спрайтов показал, что это - суперкомпьютер с невпупенной системой охлаждения и защиты от сотрясений.

Произвел тактильный контакт с суперкомпьютером. Какие-то трубки с шаровидными сочленениями пощупал - горячие(видимо, система охлаждения). В блок с электроникой пальцем потыкал - плавно шевелится, защищается, значит, от сотрясения :). Попробовал открутить и утащить означенный блок с собой - выдрать-то выдрал, но на обратный путь времени уже не осталось - проснулся.

P.S. Стороны света даны для реала, на основе идентичности сновиденных объектов реальным.

P.P.S. Ну, разумеется, без упражнений из плексусной системы перед сном не обошлось.(я их первый раз делал - результат на лице :)).

## **Polymorph**

>> 2004-12-19, 12:50:33

Дила, кажется, "сгиб двух верхних фаланг и третьей нижней" - это просто второй сверху сгиб. По-моему, так (с) Пух.

---

## **Gernika**

>> 2004-12-19, 14:41:12

Задание по прежнему не выполнено - осознанности нет.

В последние дни сны приобрели беспокойный, тревожащий характер. Запомнился сон, в котором постепенно странно менялась текстура стен и потолка в каком-то помещении: она распухала, как будто бы сотояла не из обштукатуренного кирпича, а была какой-то органической природы тканью. В конце-концов, когда текстура потолков сменилась на "распухшую" во всех комнатах этого помещения (что-то типа очень большой квартиры), я его покинула.

---

## **Diego**

>> 2004-12-20, 22:11:32

Правду Полиморф говорит - делайте плексусные задания или тенсу - и будет вам благодать в виде ОСов. Не было бы у меня сейчас целой горы дел, энергии, добываемой из тенсы, по-видимому, по-прежнему хватало на ОСы хотя бы раз в неделю.

---

## Задание 10 (оно же 20)

### Ravenna

>> 2004-12-20, 21:20:31

ОЖ

### Станьте экспертами и оформителями шаров восприятия

Осознавшись во сне, попробуйте управлять системой загрузки шара восприятия. Сначала измените время дня, затем измените вид местности (городской пейзаж на сельский и обратно). Поэкспериментируйте с линиями мира. Раздвигайте фон реальности, как это делали "сестрички" у КК. Станьте экспертами и оформителями шаров восприятия.

---

### Дила

>> 2004-12-20, 22:53:05

ОЖ

Ну и как вам последнее задание Равенны? По-моему, круто, особенно для меня:)). Насчет изменения времени дня, у меня (давно правда) получалось. ДХ давал указания КК в его сновиденных практиках, где говорил, что время суток в сновидении должно совпадать с реальным временем сновидения, и что места, куда КК ходит днем, при посещении их во сне тоже должны соответствовать реальному времени. Вот, что касается посещения реальных мест в ОСах, так мне ни разу не повезло:((. Я ломилась, кстати, в Эрмитаж. Помню, удалось только создать что-то кустарное, фрагмент какой-то лестницы, не имеющей ничего общего с оригиналом.

---

### Saветана

>> 2004-12-20, 23:22:36

Здорово.

Меня не оставляет желание совмещать действие в сновидении с действием в обычном мире. Очень сильное желание...

Удачи всем..... Классно - так странно ощущаешь себя, когда читаешь задания... какая-то легкость - и сразу хочется прыгнуть :)

---

### Saветана

>> 2004-12-20, 23:28:29

Да, упражнения рулят (плексусы). А одинаковое действие, фиксация внимания на одном и том же элементе в обоих мирах - это атомная бомба

Изменения. Правда, описать, к чему ты прикасаешься, я не могу. Такое ощущение, что ты создаешь мостик между двумя отделами памяти..... а вот сам ты попадаешь в ту самую часть себя, которая переходит из пузыря в пузырь. Это уже за пределами, поэтому описать не могу.

И тогда понимаешь, что ты спишь..здесь и сейчас. Древние были более, чем практичны, а мы думаем, что их слова - абстракция. Мы спим :)

Так, мысли.

Night.

---

## Iva

>> 2004-12-21, 12:21:35

Вот и предпоследнее задание :) А я сегодня видела сон-пародию на наш практикум. Человек семь. Две девушки и молодой человек бродят так смешно по округе с "компасами". Остальные выясняют как этот компас сложить из пальцев. При этом несколько дней не читала отчеты, а потому и не знала, что эта проблема здесь поднималась :) Мне было почему-то очень смешно на всю эту компанию смотреть.

---

## Polymorph

>> 2004-12-22, 16:02:22

Очередной глюк в мою коллекцию %) - шар восприятия отказывается грузиться. Осознался в полной пустоте и висел там, как дурак :). Пробовал двигаться, но движение - понятие относительное, а там не было даже относительно чего двигаться. И все мои попытки что-то изобразить тоже успехом не увенчались. Короче, такой вот бестолковый ОС.

---

## Polymorph

>> 2005-01-19, 19:41:41

Сегодня "меня осознали". Двое спрайтов за окном кафе, в котором я сидел, разогнавшись, долбанулись в стену дома, отскочили и, оставляя за собой дымный шлейф, улетели в небо. "О - подумал я - я тоже так хочу. А что это у них там за стенка такая хитрая?"

Уже находясь "в воздухе" понял, что что-то тут не так, приземлился - и тут, как водится, "выключили свет". Ладно, идем по приборам. Составил "компас", развернуло куда-то и с этой стороны стали раздаваться приближающиеся шаги. Трезво рассудив, что в отсутствие видимости связываться с той тварью, что там шагает, как то несподручно, плавно вышел в реал. Попутно пофтыкал, как рульню сразу с двумя телами - сновиденным и физическим, и поискал плоскость, которую надо было вертать на 45°, однако означенной плоскости не обнаружилось.

---

## Задание 11 (оно же 21)

### Ravenna

>> 2004-12-26, 23:51:19

ОЖ

Пора прощаться. Последнее задание откроет для вас дверь в непостижимую тайну.

### Проход для сна в сновидении

Осознавшись во сне, найдите место для засыпания во сне. Перед тем, как заснуть в сновидении представьте себе коридор с дверьми. Дойдите до его конца, чтобы осталось три двери: одна перед вами, одна слева и одна справа. Мужчины должны войти в дверь перед ними. Женщины должны выбрать одну из боковых дверей – ту, что выбрали когда-то в 1 задании. У парней выбора нет – только вперед. Не обманывайте себя. Создайте постоянный проход для сна в сновидении.

Желаю вам удачи. Мне было приятно общаться с вами. До встречи на тропах сновидений.