

ОСОЗНАННЫЕ СНЫ ИЛИ ШИФТИНГ НА МИНИМАЛКАХ

Сайт Михаила Радуги - автора метода непрямого входа в фазу осознанных сновидений

<https://aing.ru/>

НЕПРЯМОЙ МЕТОД

Суть метода заключается в том, чтобы шифтить не перед сном, а на пробуждении.

Перед сном ваш мозг и тело слишком устали и при этом ещё и возбуждены событиями прошедшего дня, что на самом деле сильно усложняет выполнение скрипта и шифтинг. Поэтому намного удобнее шифтить на пробуждении.

Для этого нужно выполнить ряд условий

- Не шифтить каждый день

Чтобы опыт вообще получился или сохранял стабильность нужно давать мозгу отдыхать 1 или 2 дня и только на следующий день шифтить.

При этом в день шифтинга можно выполнять несколько попыток. Если первая была неудачной и вы уснули, то затем вы проснётесь и сможете попробовать шифтить снова и так несколько раз.

- Просыпаться заранее

Чтобы помочь мозгу шифтить нужно уменьшить его бодрость, сохранить расслабленность. Для этого нужно просыпаться заранее, чтобы быть немного усталым, но выпавшимся и не переутомлённым.

Просыпайтесь примерно за час или меньше до обычного бодрого пробуждения.

Если пробуждение даётся тяжело можете попробовать поймать момент лёгкого пробуждения, он лежит примерно в пределах 1.5 часов. Постепенно смещайте время пробуждения на час вперёд или назад с шагом в несколько минут. Тестируйте лёгкость пробуждения.

Если пробуждение всё равно происходит тяжело попробуйте увеличить количество часов сна и занимайтесь по выходным. В крайнем случае, попробуйте встать, немного взбодриться, поделаться что-нибудь несколько минут и лечь снова. Выполнять техники всё равно будет проще, чем перед сном.

- Просыпаться без движения

Мозг слишком сильно взбудрится, если мышцы начнут работать, поэтому просыпаться нужно неподвижным. Для этого поставьте будильник в режим постепенного набирания силы звука сигнала. Сигнал не должен быть слишком громким. Также сигнал должен отключиться самостоятельно, но вы должны быть уверены, что успеете проснуться.

Вместо сигнала можете использовать мелодию, которая рождает ассоциации с миром. Например, характерные мелодии из Поттерианы. Звук должен нарастать, чтобы плавно вас разбудить. А затем затихать и оставаться еле слышным на фоне. Будто он раздаётся не из будильника (телефон или ноут и тп), а звучит из мира шифтинга, приглашая вас туда.

Предвкушение удачного опыта может вас также перевозбудить, придётся через неудачи привыкать к обыденности происходящего. Аналогичное может произойти и в вашем мире. Вид знакомого персонажа или локации от переизбытка эмоций может выкинуть вас наружу.

Ко всему придётся привыкать постепенно. К каждой неудачной попытке нужно относиться спокойно. Перед сном можете повторять себе мысленно несколько раз, что проснётесь по будильнику отдохнувшим, без движения и успешно шифтанётесь.

Если вы проснулись с движением или испытали яркие эмоции, ощутили бодрость. То не отказывайтесь от попытки шифтить. У вас всё ещё может получиться, постарайтесь спокойно прекратить движения и успокоиться в целом, потом пробуйте шифтить. Отказ принимается только если не получилось применить методы несколько раз подряд.

Если вы испытываете некоторое уныние из-за неудачного пробуждения, то просто используйте момент для тренировки техник, которые станете применять в другой раз. Отреши-тесь от желания попасть в фазу прямо сейчас и во время тренировки вы как раз в неё попадёте. Главное не отказываться от попыток или тренировки.

Стоит также отдельно заострить внимание на том, что далеко не все движения по пробуждению являются реальными, как это кажется. И это одна из причин, почему даже на фоне движения всё равно нужно делать не прямые техники.

Это касается вообще всех ощущений и происшествий. Например, вы можете слышать бытовые звуки в квартире, которых на самом деле нет. Вы можете почесаться, хотя в реальности этого не произошло. И тому подобное.

- Развивать скрипт постепенно

Не насилуйте мозг большими и подробными скриптами. Выберите только один мир для хорошей отработки. Составьте скрипт минимально и обобщённо максимум в пять строк. Пусть он передаёт только дух и атмосферу мира, но не его детали и не детали вашего образа и поведения.

Вы это вы, и ваша задача просто попасть в избранный мир, только одну локацию.

Побродите там немного, привыкайте к опыту и миру, закрепляйте эффекты базового скрипта в течение нескольких эпизодов шифтинга. И только потом также постепенно добавляйте новые подробности и привыкайте к ним.

Полный скрипт должен вырабатываться постепенно в течение нескольких недель.

- Совмещайте методы выхода в осознанный сон с методами шифтинга

Сейчас нужно сделать так, чтобы ваше внимание и опыт были сосредоточены на простом акте перехода из одного мира в другой. Нужно чтобы в методе было как можно меньше лишних и необычных подробностей, объектов и персонажей.

Но в итоге отсев будет проходить по эффективности, а не минимализму. Например, вы станете всматриваться в возникшие абстрактные образы и обнаружите, что всё это похоже на локацию и её персонажей. Продолжая вглядываться вы заметите, что образы станут постепенно обретать чёткость. В итоге вы окажетесь в нужном месте или мире. Объектов и персонажей много, локации могут спонтанно меняться, но это работает именно для вас, пусть так и остаётся.

Также вам нужен не один метод а набор, комбинация из нескольких методов, чтобы чередовать их в попытке выбраться из нашего мира в другой. То есть если один метод не сработал, вы не расслабляетесь, а сразу пробуете другой.

Стоит отдельно рассмотреть причину применения сразу трёх техник. На самом деле их может быть и больше и меньше, но суть в том, что их нужно менять и что они должны использоваться при каждой попытке. Это вызвано тем, что организм часто специфически реагирует на них.

У одного и того же человека одна и та же техника в один день работает, а в другой нет, хотя срабатывает другая. Поэтому, если отдавать предпочтение лишь одной технике, пусть и очень хорошей и часто работающей, можно потерять большую часть практики. Исходя из этого техник должно быть обязательно несколько. Не работает одна, может сработать другая.

Даже если вы определились с вашим набором, то не помешает устраивать иногда тестовые дни проб других методов, даже тех, что когда-то не работали.

Опирайтесь на простоту базовых техник непрямого метода и создавайте свои гибриды.

Использование техник не всегда приводит к успешному выходу, иногда приходится применять дополнительные техники «разделения с трафаретом». Они представляют собой попытку будто разделить с физическим телом. Хотя на самом деле ничего такого не происходит, всё это уже воображение во сне. Тем не менее, реальность не отпускает и приходится «вылазить из тела» навстречу приключениям.

Начнём с базовых техник (потом обсудим «разделение с трафаретом»)

- Наблюдение образов

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3-5 секунд нужно всматриваться в пространство перед собой (не открывая глаз!) и пытаться увидеть в нём некие образы, картинки, символы и т.д.

Если за это время ничего не появляется - технику следует поменять на другую.

Если что-то проявляется, то нужно начать вглядываться в эти образы дальше.

При этом возникшие образы будут быстро становиться всё реалистичнее, словно поглощая практикующего. Ни в коем случае не нужно рассматривать детали образа, иначе он исчезнет или поменяется. Старайтесь охватить образ панорамно, целиком.

Наблюдать следует до тех пор, пока будет динамика увеличения качества и реалистичности образа.

В результате будет два пути развития событий: человек оказывается в наблюдаемом образе, по сути, в фазе, или образ становится абсолютно реальным, после чего останется лишь разделить с трафаретом.

Частая ошибка заключается в том, что практикующий пытается нарочито создать образ (то есть его визуализировать волевым усилием), хотя его надо просто пытаться спонтанно увидеть (то есть наблюдать).

- Визуализация

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3-5 секунд нужно попытаться разглядеть что-то конкретное, заранее определённое и при этом находящееся близко перед глазами (в 10-15 сантиметрах).

Например, это могут быть собственные руки, трущие друг друга, или яблоко.

Подойдёт любой предмет в покое или движении.

Если за указанное время изображение не возникает, техника меняется на другую.

Если возникает хотя бы смутное изображение, на технике нужно останавливаться и пытаться разглядеть объект как можно лучше.

После чего он будет быстро становиться ярче и насыщенней. Нужно стараться как можно чётче разглядеть все детали визуализированных объектов. Чем ярче их видно, чем больше детализация, тем лучше для конечного результата. Также желательно стараться видеть объекты чуть выше уровня глаз, напротив лба.

Когда объект будет совершенно реальным по восприятию, можно разделяться с трафаретом.

Во время выполнения техники следует избегать главной ошибки: должно возникать реальное видение объекта, а не его абстрактное воображение или представление.

Принципиальное отличие от техники наблюдения образов состоит в активном желании увидеть что-то заранее определённое, а не в пассивном всматривании в пустоту в поиске какого-либо спонтанного изображения.

- Представление движения

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3-5 секунд нужно попытаться как можно активней почувствовать какое-либо представляемое движение.

Например плавание, бег, потягивание каната и т.д.

Если за эти несколько секунд эффекта не возникнет, техника меняется на другую.

Если возникает двойственность или смутное ощущение движения, на технике нужно останавливаться и всеми силами доводить степень реалистичности восприятия до максимума: реального ощущения.

В этот момент представляемое ощущение становится доминантным и можно пробовать разделяться с трафаретом, так как это уже фаза.

При выполнении данной техники часто происходит спонтанное перемещение в какое-либо место, после чего разделения не требуется.

Ошибкой будет воображать движение как некую картинку, нужно попытаться совершить реальное движение будто без помощи мышц. Другой ошибкой будет подключение мышц. Если это произошло спонтанно, то ничего страшного, нужно плавно расслабиться, успокоиться и попробовать заново.

- Фантомные раскачивания

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3-5 секунд нужно попытаться фантомно раскачать какую-либо часть тела.

Если за указанный срок вы не достигли результатов, технику следует менять.

Если же ощущается хотя бы незначительное раскачивание, то нужно продолжать.

Стремитесь только к одному: максимально сильно увеличить амплитуду движения. Это должно выполняться весьма агрессивно, а не спокойно. Как только амплитуда будет близка к 10 сантиметрам и больше, что предположительно произойдёт всего за несколько секунд, возможны следующие ситуации:

- человек моментально оказывается в каком-либо месте в фазе
- раскачиваемая часть тела начинает свободно двигаться и, начиная с неё, можно спокойно разделиться;
- возникнут сильные вибрации, на фоне которых можно будет пробовать разделяться.

Также в этот момент часто возникает шум, к которому можно прислушиваться, что тоже приводит к фазе.

Стоит отдельно заострить внимание на самом понятии фантомных раскачиваний.

Во-первых, это не просто воображаемое движение каким-то фантомным телом.

Изначально человек пытается сделать движение реальной рукой, просто не напрягая при этом мышц. Происходит внутренний импульс к движению без реализации такового в физическом плане. Когда же ощущение возникает, оно мало чем отличается от реального и ему часто сопутствует вязкость и сопротивление.

Как правило, движение изначально низкоамплитудное, всего сантиметр или даже миллиметры, но при должных усилиях амплитуда увеличивается и становится с каждым разом все больше и больше.

Что касается выбора части тела, в которой вызывается фантомное движение, то он значения не имеет. Хоть всем телом, хоть одним пальцем. Также не имеет значения частота или направление движения. Главное - амплитуда.

Ошибка тут может быть та же самая, что в предыдущей технике.

- Вращение

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3–5 секунд нужно мысленно начать вращаться вокруг своей оси. При этом нужно поворачивать глаза в сторону вращения (не открывая их).

Если никаких необычных ощущений не возникает, то технику нужно менять.

Если же во время вращения возникают вибрации или вдруг вращение станет (по ощущению) реалистичным, продолжайте технику, пока будет наблюдаться динамика в её развитии.

Есть несколько дальнейших вариантов развития событий:

- представление вращения заменяется реальным ощущением, и остаётся просто сделать движение в сторону, то есть разделиться;

- возникают сильные вибрации, сильный шум, на фоне чего также можно разделиться с трафаретом.

- также во время вращения может просто выбросить из трафарета или человек может внезапно очутиться в каком-либо пространстве в фазе.

Самое главное - вестибулярные ощущения от внутренних поворотов.

Как правило, у многих изначально возникают трудности с полным оборотом. Кто-то может поворачиваться только на четверть, кто-то наполовину. Однако с этим необходимо только подольше потренироваться, и всё будет получаться.

Ошибка тут может быть та же самая, что в предыдущих техниках.

- Прислушивание

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3-5 секунд нужно попытаться услышать шум в голове.

Если его за это время нет, нужно менять технику.

Если появятся шум либо гудение, гул, рев, шипение, свист, звон, голос, мелодия, то следует прислушиваться к этому звуку.

Его громкость будет непременно возрастать. Прислушиваться нужно до тех пор, пока сохраняется какая-то динамика в увеличении громкости. Как только она остановится или шум станет достаточно громким, можно пробовать разделяться с трафаретом.

Иногда шум попросту выкидывает человека в фазу во время прислушивания.

В конечной стадии шум может быть настолько мощным, что его можно будет сравнить с рёвом реактивного двигателя поблизости. Само действие прислушивания заключается в попытке внимательно расслышать звук, все его нюансы и частоты.

Существует ещё вариант силового прислушивания, когда нужно просто активно пожелать усилить шум, сделав при этом внутренние интуитивные усилия, которые, как правило, верные. Если шум начнет усиливаться, то последствия будут такими же, как и при обычном прислушивании.

Теперь перейдём к описанию дополнительных техник «разделения с трафаретом»

- Представление себя разделённым

Можно представить себя уже разделённым, стоящим у себя в комнате или сразу у первой цели по плану действий, стараясь как можно ярче почувствовать это разделённое тело. Постепенно ощущения перетекают из физического тела в представляемое и становятся такими же реалистичными.

Эта техника и последующая будут единственными, где используется чистое представление. Во всех остальных необходимо пытаться совершить действие без помощи мышц, а не только представлять.

- Полёт

Можно попытаться почувствовать себя летящим с большой скоростью.

- Взлёт

Начиная с этой техники одного представления будет мало.

Нужно попытаться буквально взлететь вверх параллельно кровати. Как взлетать, задумываться не надо, так как интуитивно человек сам знает, что делать, ведь это знакомо по снам. Тем не менее, это похоже на попытку вытянуться (не напрягая мышц реально) в направлении взлёта, при этом тело не будет растягиваться, а будет взлетать.

- Падение (проваливание)

Практически так же, как и взлёт, однако нужно попытаться провалиться вниз. Преодолевая преграду в виде постели, будто проходя или просачиваясь сквозь неё как привидение.

- Выкатывание

В данном случае человек пытается перекатиться на край кровати (не напрягая мышц) или в сторону стены. Или нужно пробовать просто скатиться с кровати. Не нужно думать, что можно упасть или как это должно ощущаться в подробностях. Нужно просто катиться, перекачиваться. При этом нужно поворачивать глаза в сторону движения (не открывая их).

- Вставание

Нужно попытаться встать с кровати (без мышц). Делать это нужно так, как в конкретный момент кажется наиболее удобным.

- Вылезание

Здесь нужно попытаться буквально вылезти из трафарета, как из скафандра. Как правило, эта техника сама собой приходит в голову, когда происходит только частичное разделение с помощью других техник или разделяется только одна часть тела.

- Вытягивание

В данном случае нужно попытаться вытянуться из трафарета через голову или ноги, словно из оболочки.

- Кувырок через голову

Нужно попытаться сделать кувырок назад через голову.

- Выпучивание глаз

Нужно попытаться выпучить или расширить глаза, не открывая их. На фоне этого может возникнуть движение вперёд. Особенно техника эффективна при наличии образов.

- Перемещение

Стремитесь переместиться в нужную локацию. Лучше всего подходит телепортация с закрытыми глазами.

Типы входов в фазу и разделения по ощущениям

- Обычное движение

В большинстве случаев разделение выглядит совершенно обычным движением, неотличимым от физического. Практик просто встаёт, выкатывается или взлетает, как если бы он это сделал в реальности.

- Разделение

Факт непосредственного разделения ощущаемого тела от физического, как будто практик реально из чего-то выходит. Несмотря на то что это ощущение дало название всему про-

цессу перехода в фазу («разделение»), такое происходит довольно редко и термин является некорректным с точки зрения ощущений.

- Тягучесть

Возникает ощущение, будто к трафарету обратно тянет магнитом. Или массой жгутов или резинок, которые подведены ко всем частям ощущаемого тела. Нужно с силой преодолеть это тяготение, и оно пройдёт.

- Тяжесть

Ощущаемое тело становится очень тяжёлым, как будто во много раз тяжелее физического. Тяжесть быстро проходит пропорционально встречным усилиям.

- Пробуждение разделённым

Практик просыпается или выходит из провала сознания в разделённом состоянии, и ему не нужно разделяться или применять техники создания фазы. Нужно просто встать и идти.

- Залипание частей тела

Во время процесса входа в фазу некоторые части тела могут застревать в физическом трафарете. Например, такое часто бывает с ногами, туловищем, головой и тазом. В таких ситуациях нужно всеми силами полностью вырываться, меняя направление усилий в разные стороны.

- Двойственность

Возникает ощущение одновременного присутствия и в фантомном теле, и в трафарете. Нужно взять ситуацию под контроль, ментально стремиться перекинуть ощущения в фазовое тело, сосредоточиться на нём и не переживать за трафарет. Тогда оно станет единственным по восприятию.

- Проявление разделённым (при выполнении техник)

Во время выполнения любой техники может произойти спонтанное проявление уже разделённым в комнате или любом другом месте в фазе. Назад возвращаться, чтобы «правильно» разделить, не нужно.

- Вытягивание кем-то, чем-то

В данном случае разделение происходит не по своему прямому намерению, а с помощью объектов или персонажей фазы. Например, кто-то начинает тянуть за ноги или поднимать всё тело вверх.

Главное в такой ситуации не паниковать, персонаж, который вас вытягивает всегда добродушен и помогает вам, если вы думаете о нём так. Если это не получается, подумайте о том, что персонаж может обидеться на ваше враждебное или опасливое отношение. Но в любом случае нужно не расслабляться, а как можно быстрее начинать самостоятельные действия.

- Засасывание

Во время выполнения таких техник, как наблюдение образов или визуализация, практиков очень часто полностью, со всеми ощущениями, засасывает в наблюдаемое изображение, которое становится полноценным пространством. Назад возвращаться, чтобы «правильно» разделить, не требуется.

- «Вживание» в технику

Во время выполнения сенсорно-моторной визуализации и некоторых других техник происходит совмещение разделения и самой техники, отчего необходимость классического разделения отпадает.

К примеру, во время сенсорно-моторной визуализации практик сначала активно представляет, что ходит по комнате, но постепенно это представление заменяется реальным ощущением того, что он действительно делает шаги.

При фантомном раскачивании остаётся только встать телом, в котором чувствуется раскачивание, и т.д.

Назад возвращаться, чтобы «правильно» разделить, не нужно.

- Осознание во сне

Полное осознание в процессе сновидения, с полным пониманием происходящего тоже является отдельным методом входа в фазу, хотя и не вариантом разделения при непрямой технике.

Назад возвращаться, чтобы «правильно» разделить, не нужно, хотя многие так делают для получения более красочных ощущений.

Парадоксальность ситуации в том, что сам термин «разделение» не совсем верен и может очень сильно запутать человека. Это совсем не то, чего стоит ожидать. По факту, ощущение разделения бывает очень редко. Почти всегда возникает ощущение обычного физического движения. В технике же, где нужно себя представить разделённым, даже нет факта отхода от кровати, так как практик сразу может оказаться где-то.

Теперь обсудим последовательность применения техник.

Каждую технику имеет смысл применять не больше нескольких секунд, затем менять на другую. Напомню, у вас должен быть набор из нескольких техник. Когда закончится последовательность техник нужно просто начать цикл сначала.

Если какая-либо техника за 3-5 секунд хорошо себя проявит, нужно выполнить дополнительные техники разделения. Если разделить не получилось, пробуйте ту же самую технику снова 3-5 секунд. Снова разделяйтесь.

Если ничего не получается в течение минуты приступайте к следующей технике. Затем начинайте цикл техник снова. Нужно выполнить как минимум 5 циклов, прежде чем согласиться с тем, что ничего не получается.

Если ничего не получилось нужно просто уснуть снова. В процессе засыпания произносить про себя всё то, что обычно говорите перед сном: что вы скоро проснётесь отдохнувшим, без движения и успешно выполните шифтинг. На этот раз будильник не упоминайте.

Ещё раз подробнее обсудим ситуацию, когда какая-то техника вдруг заработала, но после некоторого времени её динамика остановилась, а фаза не наступила.

Во-первых, нужно понимать, что, если уж что-то начало работать, только временное отсутствие опыта и навыков не позволит это довести до фазы. Во-вторых, такие барьеры преодолеваются временным отвлечением на другие техники.

Допустим, если шум во время прислушивания возрастал-возрастал и вдруг остановился, будет полезно попробовать разделиться, а потом, если не получилось, на несколько секунд отвлечься на другую технику, например на силовое засыпание или наблюдение образов, а потом снова вернуться к прислушиванию.

В этот момент шум может стать гораздо громче, и можно будет действовать соответствующим образом. Иногда имеет смысл несколько раз отвлекаться на разные техники, но всё время возвращаться к основной.

Главное, ни в коем случае не бросать технику, которая показала результативность. По сути, это признак самого близкого пути к фазе, и нужно всё время находиться где-то рядом с ним.

Часто можно выполнять две и даже три техники одновременно. Результат от этого не пострадает.

Также нормально и естественно переключаться с техники на технику вне плана действия. Например, при фантомном раскачивании часто возникает шум. В этом случае можно запросто переключаться на прислушивание.

Другие часто встречаемые пары техник: образы от шума, шум от вращения, вибрации от вращения, вибрации от фантомного раскачивания и прочие.

В первые попытки применения циклов не прямых техник вы можете растеряться в нужный момент и вдруг забыть, что именно и как следует делать. Это нормально. В этом случае делайте хоть что-нибудь, что вспомнится. Необходимый эффект всё равно может возникнуть. Потом, когда отношение к практике станет спокойнее, подобной проблемы не будет.

Однако эту проблему можно сразу свести на нет, если тренировать пробуждения и все сопутствующие им действия. Для этого достаточно выделять 5+ минут днём, во время которых раз за разом повторять выбранный алгоритм действий для пробуждения, фактически имитируя их. Также это можно делать засыпая, но не более 5 минут.

Теперь ещё раз подробнее обсудим ситуацию, когда какая-то никакая техника не работала, а вы слишком взбодрились или случайно двигались.

Вам нужно использовать так называемое «силовое засыпание».

Сам человек при этом максимально достоверно и быстро пытается уснуть, но сохраняя намерение не потерять сознание. Главное, не задумываться о том, как это делать. Каждый

человек интуитивно знает, как это сделать, потому что каждый с этим сталкивался в жизни. Нужно только отдаться волне засыпания и резко поймать её последний момент. Это очень похоже на ситуации, когда было очень мало времени на сон, но поспать требовалось обязательно. С таким же стремлением быстро заснуть и нужно выполнять эту технику, естественно, не засыпая полностью.

Не забывайте говорить про себя, что вы проснётесь без движения и шифтинг будет успешным. Это на тот случай, если момент потери сознания не удастся поймать и вы действительно уснёте.

Качество исполнения техник: активность или пассивность.

В процессе практик и непрямых техник, в том числе их циклов, человек сталкивается в неудачных попытках со следующими результатами: переход в засыпание или полное бодрствование.

Как правило, это свидетельствует о недостатке или избыточной активности, агрессии.

Действия в данном случае просты.

Если замечено, что большинство попыток заканчиваются засыпанием, это явное свидетельство нехватки более агрессивных и внимательных действий. Их нужно добавлять сразу же.

Если же, наоборот, большинство попыток заканчивается полным и ясным пробуждением, рекомендуется снизить активность и агрессию, техники выполнять спокойней и подольше, акцентировать внимание на силовом засыпании.

За соотношением этих двух крайностей нужно следить очень внимательно.

Однако вопрос о нехватке агрессии значительно актуальнее, чем может показаться из того, что уже было описано. Крайне часто попытки непрямых техник делаются слишком спокойно, без желания и стремления, «для галочки». Эффекта будет во много раз больше, если все будет наоборот.

Агрессии недостает чаще, чем наблюдается её избыток.

Поэтому в каждое действие нужно полностью вкладываться.

Стоит уточнить, что агрессия направляется в действия. Это что-то вроде максимально возможной концентрации на них, буквально вживание в технические элементы, когда весь процесс тебя полностью поглощает. То есть не стоит понимать под агрессивной манерой выполнения попыток некую общую активность, поверхностное бодрое настроение.

Силовое засыпание может использоваться одновременно со всеми непрямыми техниками в качестве их фонового сопровождения. Выполняя какую-либо технику, вы должны параллельно пытаться заснуть, будто выполняемая техника (фантомное раскачивание, вращение и др.) нужна не для входа в фазу, а для ускоренного засыпания. То есть вы должны просто пытаться заснуть на выполняемой технике, не засыпая по-настоящему.

Как правило, в этот момент любая техника начинает работать, и её можно легко довести до фазы, уже отказавшись от параллельного силового засыпания или отчасти его продолжая.

К примеру, если практик начал делать фантомное раскачивание, но рука в первые секунды не раскачалась за счёт агрессии, то он пытается раскачивать руку, одновременно пытаясь заснуть. Обычно уже через пару секунд рука начинает поддаваться раскачиванию, и амплитуда увеличивается.

Включать в действия фоновое силовое засыпание можно как с начала попыток, так и в том случае, когда техники сами по себе не работают. Именно такой подход часто гарантирует максимальную эффективность не прямых техник.

Чтобы ещё лучше понять этот элемент практики, можно вспомнить, как происходит досматривание прервавшихся пробуждением снов, с чем хоть раз сталкивался практически каждый, и многие хорошо умеют это делать. По сути, для фонового использования силового засыпания нужно точно такое же намерение/концентрация на действиях как при досматривании снов.

Только в итоге, как только появляются ощущения, нужно разделяться, а не засыпать.

Главное, ни в коем случае не пробовать силовое засыпание, если оно не до конца очевидно для вас. В погоне за максимальной эффективностью практик может испортить существующие результаты, так как будет в продуктивное время растрачивать силы и время на непонятное, следовательно, неэффективное действие. И наоборот, если практик сразу понимает, о чём речь, и ему это знакомо, он может смело применять силовое засыпание.

Главная проблема при выполнении силового засыпания - вероятность легко заснуть настоящему, каким бы ясным сознание ни казалось перед применением данной техники. Это нужно просто всегда помнить и очень осторожно варьировать длительность выполнения данной техники. В большинстве случаев достаточно всего нескольких секунд, чтобы получить результат. Иногда нужно делать технику дольше, а иногда фазер засыпает уже на второй секунде выполнения техники, хотя буквально только что ему казалось, что он слишком ярко проснулся и у него точно ничего не получится.

Именно поэтому силовое засыпание должно быть самым последним инструментом.

Поговорим о подсказках, которые даёт мозг.

Вариации циклов не прямых техник являются практически обязательным условием для получения максимального результата. Однако бывают некоторые исключения. Иногда по косвенным признакам можно понять, что начинать нужно совершенно с определённых техник вне зависимости от того, что планировалось.

Это своего рода подсказки. Умение их распознать и воспользоваться ими играет весьма важную роль в не прямых техниках, так как позволяет значительно увеличить эффективность попыток.

Эти подсказки могут проявлять себя не только сразу на пробуждении, но и при попытке выполнения циклов техник. Если подсказки проявляют себя лучше, чем техники, имеет смысл переключиться на них или делать всё одновременно.

Также нужно просто понять общую логику подсказок: если на фоне пробуждения вдруг самостоятельно возникло какое-либо нереальное ощущение, то его нужно сделать ярче и тут же разделить. Понимая этот принцип, необязательно точно знать, какие именно подсказки существуют и что именно нужно при их проявлении делать. Всё должно происходить просто и интуитивно.

Дело в том, что, кроме перечисленных подсказок, существует масса других индивидуальных проявлений, которые смогут помочь. Но все их запомнить или даже просто обговорить невозможно. Их понимание и интуитивное исполнение придёт с вашим личным опытом на примере общего обсуждения.

Итак, общий обзор подсказок

- образы

Если, проснувшись, фазер сразу же отдаёт себе отчёт в том, что у него есть какие-то образы перед глазами, картинки, остатки от сновидения, то ему сразу же нужно приступить к технике наблюдения образов со всеми вытекающими последствиями. Если это ни к чему не приведёт, то дальше надо делать циклы не прямых техник уже по плану.

- шумы

Если на пробуждении практик понимает, что сразу слышит внутренний шум, гул, звон, свист и т.д., ему нужно сразу начинать с техники прислушивания. Если в конечном итоге она ничего не даст, то нужно будет делать циклы.

- вибрации

Если по пробуждению практик сразу чувствует вибрации в теле, то ему нужно начинать с их усиления путём напряжения мозга, будто ваш мозг это мышца и вы её напрягаете (без напряжения мышц головы, лица и шеи). Или «безмускульного» напряжения тела. Как только вибрации достигнут максимума, можно пытаться разделить. Если после некоторых попыток ничего не выйдет, следует начинать делать циклы.

- онемение

Если по пробуждении практик чувствует, что у него онемела какая-либо часть тела, то ему нужно тут же начинать делать ею фантомные раскачивания. Если после некоторых попыток это не даёт результата, можно приступить к циклам. Естественно, если онемение сильное и доставляет существенный дискомфорт, то лучше не делать никаких техник вообще. Возможно, у вас затекла часть тела.

- паралич

Если на пробуждении практик чувствует, что его трафарет обездвижен и он не способен пошевелиться, то он столкнулся с сонным параличом (сонный ступор). Такое явление

говорит о наличии фазы, а практику осталось лишь каким-либо образом во что бы то ни стало просто разделить с трафаретом физического тела.

А также преодолеть животный страх, который часто при этом возникает.

Из техник разделения в данном случае предпочтительны взлёт, попытка представить себя уже разделённым в каком-либо месте (например, у первой цели по плану действий), а также попробовать почувствовать ощущение полёта.

В заключение обсудим типичные ошибки при выполнении не прямых техник

- Постоянное пробуждение на движении вместо неподвижности.
- Выполнение прямых техник вечером, хотя нужно полностью концентрироваться на не прямых техниках утром.
- Слишком долгое выполнение не прямых техник (от 2 минут и более), хотя это в большинстве случаев пустая трата усилий.
- Слишком долгое выполнение каждой техники в отдельности, даже если она не проявляет себя, вместо того чтобы её поменять через несколько секунд после начала выполнения.
- Смена техники, которая уже начала работать, хотя нужно было довести её до конца.
- Вялое, пассивное выполнение техник, вместо желания и определённой агрессии.
- Избыточное мышление и анализ при выполнении не прямых техник вместо мысленного спокойствия и даже «затишья».
- При возникновении необычных ощущений - остановка и наблюдение за ними, вместо продолжения делать то, что к ним привело.
- Слишком долгое ожидание после пробуждения вместо активных немедленных действий.
- Внутренняя уверенность, что ничего не получится, срабатывает как программа.
- Задержка дыхания при появлении необычных ощущений, хотя оно всегда должно быть спокойным.
- Физическое открытие глаз, хотя нельзя делать никаких физических движений, кроме дыхания и движения глаз под закрытыми веками.
- Слишком большое волнение.
- Прекращение попыток разделить, даже когда это немного получилось, вместо продолжения во что бы то ни стало добиться своего.
- Напряжение физических мышц во время выполнения техник вместо постоянного полного расслабления.

- Ничего неделание, когда пробуждение кажется слишком ярким, хотя нужно всё равно пытаться применить техники или хотя бы провести тренировку, особенно если не было движения (и даже если движение было).

- Прекращение выполнения техник после одного неудачного цикла, хотя нужно делать минимум 4 цикла.

- Простое раскачивание фантомных конечностей вместо активного стремления увеличить амплитуду.

- Реальное засыпание при силовом засыпании вместо установки, что через 5-10 секунд будут продолжены действия.

- Высматривание деталей изображения при технике наблюдения образов, что приводит к их исчезновению, хотя нужно наблюдать их целостно.

- Умышленное навязывание изображения при наблюдении образов вместо поиска её перед собой уже в готовом виде.

- Простое наблюдение, слушание шума при технике прислушивания вместо внимательной попытки услышать, расслышать, вслушаться.