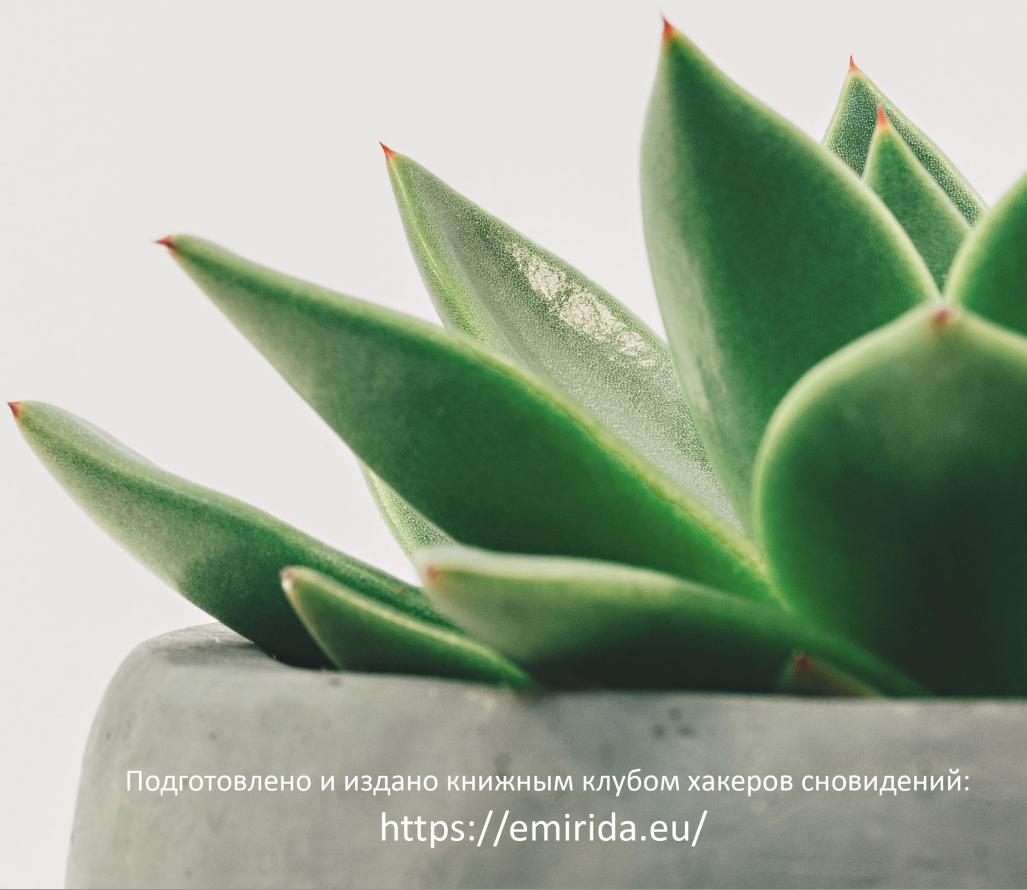


Практикум  
хакеров сновидений

# «Искусство внимания»

by Vachap



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

## Содержание

Благодарности  
Перед практикумом  
Интересность  
Введение  
Начало  
Приглашение на практику для новичков  
Заявки на участие  
Bloodlines - узы крови  
Сказки сновидящих из клана ХС  
Вспоминая книги Кастанеды  
Первый шаг  
Полет колибри

Задание 1  
Отчеты  
Задание 2  
Отчеты  
Задание 3  
Отчеты  
Дар попугая  
Задание 1  
Отчеты  
Задание 2  
Отчеты  
Колибри, летящая влево  
Отчеты  
Что дальше?  
Искусство внимания (цитаты из Кастанеды)  
Второй шаг  
Неделя колибри  
Отчеты  
Неделя попугая  
Отчеты  
Полет иволги  
Отчеты  
Неделя отдыха  
Отчеты  
Дар Орла  
Отчеты  
Третий шаг  
Колибри слухом  
Отчеты  
Волевой попугай  
Отчеты  
Настройка КС  
Часть 1  
Отчеты  
Часть 2  
Отчеты  
Попугай, дарящий мир  
Отчеты  
Завершающая речь  
Благодарности  
Отчеты после  
Внеклассные задания

## Благодарности

[< к содержанию](#)    [Перед практикумом >](#)

**Vachap'**у за бесподобное проведение практикума.

Участникам за старание.



Узелок

Представительницам прекрасного пола **Lugebana** и **Nookie** за корректуру.

22 Июля 2017 13:12

**Узелку** за небольшой SQL, безобразную организацию процесса компиляции практика в эту книгу, по причине чего труд девушек вылетел в трубу, дополнения в html-верстку, и жуткие задержки в подготовке книги.

**Dan27** за компоновку постов, верстку и прередактуру.

## Перед Практикумом

### Интересность

[< к содержанию](#)    [< Благодарности](#)    [Введение >](#)

В официальной истории завоевания Мексики в шестнадцатом веке - той, которую все мексиканцы учат в школе - Мотекусома, tlahtoani, тлатоани, главный представитель и лидер ацтеков, был предателем, который сдался без боя сдался конкистадорам из Испании и был ими убит. Но устная традиция Мексики дает другую историю - ту, в которой очень важен мир снов.

Согласно этой традиции Мотекусома был мастером искусства сновидений и пророчеств, как и ожидалось от всех правителей и воинов. И в своем пророческом сновидении он увидел будущее Мексики. Он знал, что она будет покорена, и что произойдет великое смешение рас - и тут он ничего не мог поделать. Это был сон Кентеотль - знание творческого принципа вселенной. Вот, почему он решил отдать страну новым собственникам без боя, избегая боли и кровопролития.

Эта другая устная история также говорит, что его ближайший кровный преемник на трон tlahtoani, Куитлахаук, отказался подчиняться команде сдаться. Он тайно организовал убийство Мотекусомы. Став тлатоани, он приказал мексиканцам и их союзникам атаковать врагов. Было только одна битва - Ночь страданий - в которой конкистадоры и их местные союзники были свирепо разбиты, и Гернан Кортес, лидер испанской армии, был вынужден отступить из Тенохтилана, ныне известного, как Мехико. Говорят, что он оплакивал поражение под деревом.

Тем не менее, пророческий сон Мотекусомы исполнился. Испанцы распространили оспу - болезнь, которая не существовала в Мексике в то время, и множество их трупов былоброшено в лагуну, окружавшую Тенохтиллан. Ацтекские воины промывали раны водой и заражались болезнью. Куитлахаук умер первым. Как только все его воинство последовало за ним, ацтеки были беспомощными -- не было больше воинов, способных

**vachap**

14 Июня 2016 23:20

спасти Мексику от ее судьбы.

Тенохтилтан остался в руках юного тлатоани - Куаутемока - пока испанцы и их союзники перегруппировались и вернулись с новой армией. Осознав, что сон его предшественника был правдивым, Куаухтемок потратил время не на оборону, а на сокрытие сокровищ Мексики. Древние кодексы, места со множеством священных камней, было закопано в нескольких местах, включая Тулу и Теотиуакан. Многие из этих сокровищ до сих пор не найдены, но согласно традиции, вскоре появится на свет, и тогда истинная история станет известна.

12 августа 1521 года, незадолго до падения Тенохтилтана, обороняемого, в основном, женщинами и детьми, юный Куаухтемок издал речь по четырем ветрам, чтобы та распространилась по всей империи - речь, полную поэзии и правды. Она сохранилась в устной традиции и к нашему времени имеется семь ее версий, очень схожих, включая ту, которая была записана по-испански, в бывшем цтекском храме, Темпло Мэйор. Я процитирую только небольшой фрагмент этой речи, которая известна теперь миру:

Наше солнце ушло в темноту.

Это печальный вечер для Тенохтилтана, Тексоко, Тлателоко.

Луна и звезды выиграли эту битву,  
Оставив нас в темноте и отчаянии.

Запритеся в ваших домах,  
Оставьте дороги и рынки пустыми,  
Сохраните глубоко в сердцах нашу любовь к рукописям,  
игре в мяч, к танцам и храмам,  
Тайно храните мудрость, которую наши славные деды  
учили нас с любовью.

И это знание передавайте от родителей детям, от  
учителей к ученикам,  
До восхода Шестого солнца.

Когда новые люди знания вернутся и спасут Мексику.  
Тем временем давайте танцевать и вспоминать славу  
Тенохтилтана -

Места, где ветра дуют так сильно и вольно.

Это обобщенная версия приказа, которая была опечатана кровью поражения Мексики. Знание традиции переходило от родителей к детям, от учителей к ученикам, и теперь наступает время восхода Шестого солнца -- время, чтобы древняя традиция вернулась благодаря людям знания, которые несут ее. Быть такими людьми - не обязательно быть мексиканцами.

У мексиканцев есть пословица: "Человек, который не помнит своих снов -- это ходячий мертвец, и он не может контролировать свою жизнь, когда проснется." Когда я услышал пословицу первый раз, то обиделся. В то время я не практиковал "цветущее сновидение". Теперь я знаю, что это правда.

Я прошу вас вспомнить фразы: "женщина из моих снов", "работа, которая мне снилась". Они показывают, что древние люди во всем мире знали, что сначала мы видим нечто во сне, а затем проживаем это в жизни.

Многие тысячи лет группы сновидящих экспериментировали с измененными и сновиденными состояниями и достигали удивительных результатов. Этим знанием Лобо готов поделится с вами в своей новой книге. Я же сделаю все, чтобы доставит этот текст вам. Пусть это послужит руководством для тех, кому интересны сны и тех, кто слышит зов Шестого солнца.

Вач, тут спрашивали о "цветущем сновидении", что это такое? Мне тоже интересно, впервые слышу такое словосочетание.

Думал, что это может быть связанно с цветком, что нарисовала донья Рубия. А второй вариант это сновидения которые воплощаются в реальности.



**Узелок**

16 Июня 2016 00:46

Цветущее сновидение - это техника, которая использует другое мировоззрение, очень отличное от нашего. Там все воспринимается в контексте цветов. Например, жизнь человека рассматривается как цветок. Задолго до рождения особая матрица формирует зарождающийся бутон вашей жизни - вы зреете по законам рода и своей кровной линии. На ваш вид, цвет и стиль жизни влияют близкие родственники до 2-го или 3-го поколения. Если ваш папа негр, у вас будет черный цвет кожи. Если папа китаец или кореец, кожа будет желтой. Если ваша бабушка имела герпес, он будет и у вас. Если дедушка был дауном, это окажет на вас особое влияние. И так далее. Жизнь и качества наших близких предков отражаются на нашей жизни.

По своей сути развития, мы цветы, и все элементы нашей жизни повинуются культурным и видовым правилам цветения. В том числе и возможность сновидения.

Современные люди не понимают этого принципа. Но если вы хотите научиться сновидению или другому мастерству - например, искусству намерения - вы должны выращивать в себе "цветок" этого искусства. Забыли поливать его, он зачахнет. Залили его водой, он погибнет. Нужна забота и постоянное внимание. Нельзя заниматься сновидением раз в неделю или раз в месяц. Нельзя вызывать насильтственный рост "цветка". Это правила для каждого искусства.

Вот почему сновидение может цвести, и вот почему иногда его бутоны отмирают и падают сухими комочками. Во всяком случае, так гласит традиция предков.

**vachap**

17 Июня 2016 14:15

## Введение

Хакеры сновидений — группа сновидящих которая в далеком 00-м году начала выкладывать в открытый доступ материалы о методе картографии сновидений и технике пасьянса Медичи, кои позиционировались как руководство по обретению контроля над мирами снов и повседневности, и продолжают быть таковыми.

Сейчас на дворе второе десятилетие ХХI века, традиция ХС продолжает жить в сердцах исследователей и романтиков. Благодаря труду энтузиастов выходят вот такие документально-исторические книги-практикумы, а хакеры сновидений продолжают делиться знаниями.

Методы перехвата контроля над своим телом и вниманием улучшаются и пополняются. В данной книге вы найдете древнейший из известных.

Кому влом читать 500+ страниц, смотрите мэссаги Vachap'a.



**Узелок**

22 Июля 2017 13:18

## Начало

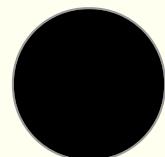
Я так понял, что необходим практик по самым азам сновидения. Где-то в середине июля начну его, но вы должны знать, что я херовый учитель. Мне не нравятся слабости в людях. Зато стопроцентная гарантия обучения



**vachap**

19 Июня 2016 22:00

О! Жду с нетерпением.



**whjtefox**

19 Июня 2016 22:49

С удовольствием подпишусь.

**рядовой**

19 Июня 2016 22:53

Было бы очень здорово!



ооооооо

20 Июня 2016 00:52



Xinari

20 Июня 2016 02:20

**vachap** писал(а):

Я так понял, что необходим практик по самым азам сновидения. Где-то в середине июля начну его, но вы должны знать, что я херовый учитель. Мне не нравятся слабости в людях. Зато стопроцентная гарантия обучения 😊

Будем ждать, я думаю следует дать рекомендации по подготовке к практикуму, типа:

1. Меньше жрать, больше двигаться 😊

Чтобы к практикуму, энергию скопили, да были "чистенькими".

Помню, Граф постоянно говорил о кручении шаров и магическом дыхании (язык в небо).

Уже вторую неделю каждый вечер перед сном кручу шары и созерцаю клеточки. При активации магического узора возникает чувство где-то около солнечного сплетения и оно постоянное. Могу активировать его и без клеточек, без скашивания глаз.

А вот с шарами засада какая-то. Каждый раз чувства разные. Не могу уловить то что нужно. И отвлекаюсь - интенсивность внутренней балаболки прямопропорционально скорости кручению шаров. И я не знаю что делать.

**vachap** писал(а):

Я так понял, что необходим практик по самым азам сновидения. Где-то в середине июля начну его, но вы должны знать, что я херовый учитель. Мне не нравятся слабости в людях. Зато стопроцентная гарантия обучения 😊

Уррааа!!! 🎉

Еще и с гарантией!!! )))



Узелок

20 Июня 2016 03:06



Cassiopeia

20 Июня 2016 12:25



DimasFrol

20 Июня 2016 12:54

**Узелок** писал(а):

Помню, Граф постоянно говорил о кручении шаров и магическом дыхании (язык в небо).

Уже вторую неделю каждый вечер перед сном кручу шары и созерцаю клеточки. При активации магического узора возникает чувство где-то около солнечного сплетения и оно постоянное. Могу активировать его и без клеточек, без сжимания глаз.

А вот с шарами засада какая-то. Каждый раз чувства разные. Не могу уловить то что нужно. И отвлекаюсь - интенсивность внутренней балаболки пропорционально скорости кручению шаров. И я не знаю что делать.

Узелок, попробуй увеличить сложность (например доведи число шаров до 4), это поможет лучше концентрироваться.

Практ по основам - то что нужно! :)

Well

20 Июня 2016 13:56

поддерживаю практ по основам, участвую



Autonom

20 Июня 2016 15:03

Проблемы тут две. Граф прав – нет команды. По-моему, тут дело даже не в том, что люди не могут склеиться, а в том, что они вообще не понимают, зачем это нужно. Может быть, кто-то имеет предположения о том, для чего нужна команда? Я бы хотел услышать ответы. Мне кажется, мы сделаем интересное открытие 😊

И второе – со стороны глядя, заметно, что для большинства это сложная задача - фиксация на локации, в которой они никогда не были. Вообще кажется, что это большинство просто не имеет опыта пробуждения от сна. Я бы не был таким самоуверенным на их месте, и для начала потренировался.

se7en

20 Июня 2016 16:03

lex.net

20 Июня 2016 13:21

Но ведь никто же не признается, что он ещё не очень. Я бы предложил ведущему провести предварительно легкий отсевной этап, чтобы устранить ленивых и тараканистых, и заодно бы сложились команды. В подготовительный этап вошли бы простые задачи для фиксации во сне, не затрагивающие команду, два-три задания. Потом ещё два-три на встречи в сновидениях или поиск следов. Все нужные люди сами друг друга найдут, и ведущий уже будет иметь дело с готовыми командами (я бы их дробил на ячейки в три человека – это оптимум, исходя из предыдущих практиков).

Имхо, для чего нужна команда:

В первую очередь для создания потока практик, чем больше участников и сильнее их намерение, тем четче ощущается поток.

Второе, когда ты в команде, кто-то поможет тебе, кому то ты, таким способом можно продвинуться и дальше и быстрее, опять же ответственность и стремление не подвести команду, что меня лично часто стимулирует более старательно выполнять практики и намереваться локи))

Лично я могу честно признаться, да, «я не очень», но стараюсь в меру своих знаний и умений.



Cassiopeia

20 Июня 2016 18:15

robin, всё правильно. Нужно сделать предварительную подготовку к практике. Где скорее всего уже отсеются некоторые участники.

Cassiopeia, у нас навык социального взаимодействия в команде крайне слабый. Сейчас в меня полетят "тапки", но

Мы общаемся только на форуме, посредством текстовых сообщений.

Настоящая команда почти всегда взаимодействует.

Интересно у ДХ получилось бы обучить КК через форум?  
Посредством сообщений...

Я думаю что нет.

Насколько я помню, ХС тоже сначала образовали "живое звено", а потом только пришли в сеть.

Возможно на начальном этапе, такой подход имеет место быть, но в будущем команда должна знать друг друга в лицо. Быть может я не прав, убедите меня в обратном.

P.S. Я тоже люблю анонимность 😊



Xinari

20 Июня 2016 18:42

Не нужно никаких предварительных подготовок.  
Отдохните, друзья. Лето же! Загорайте, купайтесь,  
занимайтесь любовью. В середине июля начнем, тогда и  
будем готовиться.  
Сейчас тотальный отдых от практиков ХС!

vachap

20 Июня 2016 19:24



Xinari

20 Июня 2016 19:36

Graf прав, нужен отдых. Интересно, что тема, на которую я разговаривал прямо перед прочтением комментария про отдых, начисто лишила меня сомнений по поводу верности такого решения. Это хороший знак. По поводу команды, в моем понимании команда - это единый организм, и нужна она для того, чтобы опять же усилить намерение и лучше синхронизировать состав команды. Но есть один нюанс - если переборщить с количеством человек в команде, то мы получим прямо противоположный эффект.

Xinari

20 Июня 2016 19:36



I1nk72

20 Июня 2016 21:09

А, всё, прошу извинить, это я напутал: почему-то думал, что формируется команда к возвращению Маси. В понятиях "команда нагваля". Недопрочитал отчёты, навёл смуту 😊

se7en

22 Июня 2016 09:03

Постараюсь присоединиться, если смогу. Я и сам не очень, но практики обожаю.  
Пойду загорать и купаться.

Не могу согласиться с сообщением Графа от 20 июня. Отдых несомненно полезен, но в таком деле как сновидение он уходит за рамки нашего понимания слова "отдых". Можно и нужно отдыхать от умственного и физического труда, но как можно отдохнуть от практики сновидения? Вы просто возьмете и перестанете сновидеть? Для сновидений нужна и осознанность, и личная сила, и дисциплина, а тут раз и отдых. Все такие если занимаешься, то это становится частью жизни, а предложения по поводу отдыха наше сознание может неверно истолковать. Так что... каждый продолжает практику и ждет июля 😊



nobody

23 Июня 2016 09:32



**Idillian**

23 Июня 2016 10:35

**nobody** писал(а):

Не могу согласиться с сообщением Графа от 20 июня. Отдых несомненно полезен, но в таком деле как сновидение он уходит за рамки нашего понимания слова "отдых". Можно и нужно отдыхать от умственного и физического труда, но как можно отдохнуть от практики сновидения? Вы просто возьмете и перестанете сновидеть? Для сновидений нужна осознанность, и личная сила, и дисциплина, а тут раз и отдых. Все таки если занимаешься, то это становится частью жизни, а предложения по поводу отдыха наше сознание может неверно истолковать. Так что... каждый продолжает практику и ждет июля 😊

цитируешь мои мысли, к чему бы это?! 😜

Воины на отдыхе...

Сие мною писано было для новичков.

Вы, неординарные воины и сновидящие, могли бы идти своим лучезарным путем и не мешать нам, никчемным утятам, плавать в нашем "лягушатнике". Но нет, вам потребовалось вмешаться в предложенную инициативу.

Я оцениваю критику моих старших товарищей, как глас Духа. Поэтому приостанавливаю свое предложение на практ. Может, когда-нибудь позже, когда наберусь ума и опыта.

Мои нижайшие извинения перед Idillian. Я действительно что-то попутал. Лоханулся, короче.

**vachap**

23 Июня 2016 11:01

Это была не критика, а благопожелание. Всего лишь попытка заставить задуматься о том, что практика должна быть постоянной. В жизни у осознанности нет каникул.



**Idillian**

23 Июня 2016 11:41

Сие мною было так же написано для новичков. Ведь они придут и написанное воспримут как указание к действию, а потом будут говорить, что вот Граф ты плохой, обещал волшебство, а у нас вот таких хороших и загорелых нифига не получается.

Так что, думаю все меня поддержат касаемо того факта,



**nobody**

23 Июня 2016 12:12

что практ нужен, тем более от такого замечательного человека 😊

**vachap** писал(а):

Поэтому приостанавливаю свое предложение на практ.



**оо0о0oo**

23 Июня 2016 12:24

Как известно с самого детства, первое слово дороже второго! Категорически настаиваю на проведении практа, тем более, что время до середины июля есть, можно успеть успокоиться и подготовиться. Не обращайте внимание на всякую ерунду, Вы делаете архиважное и архиполезное дело! 😊

И по поводу книги по Йондо тоже категорически возмущён (успел прочитать про неё до того, как Вы отредактировали пост). Уважаемый Граф, если бы вы только знали, какой путь я (да и многие из здесь присутствующих) проделал, дабы попасть сюда на этот форум! Интернет завален всяким шлаком по самые помидоры. Понять, где полезная информация, а где орковский глум, очень тяжело. Поэтому, пожалуйста, не останавливайтесь! Если вам нужна помочь - я готов Вам помочь. Нагрузите меня какой-нибудь тупой и нудной работой по сортировке материалов для книги, например, или чем сочтёте нужным.

Ну же, ребята, в чем тут разногласия? Каждый прав, и что отдыха от осознанности не может быть, и в то же время нам надо отдохнуть, а то чем больше значимости и напора придаешь действиям, тем хуже результат...

Но, для чего то же эта ситуация сложилась.... Я бы такой знак духа истолковала, что не только Графу нужно помогать новичкам, но и более опытным практикам.

Граф, конечно практ нужен, мы уже тут белые бантики, рюкзачки и тетрадки в косую линию приготовили, что бы к середине июля сесть за парты, с большими от удивления глазами))



**Cassiopeia**

23 Июня 2016 12:25

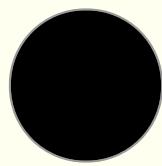
Поддерживаю Кассю 😊

Сейчас есть потребность в таких занятиях, ибо вокруг столько бреда и всякого нагвализма, а ХС всегда были лучиком света во мраке всякого шизотеризма.



**nobody**

23 Июня 2016 12:31



whjtefox

23 Июня 2016 12:32

Ну ебаный пиздец. Ребята, вы меня извините, но ведь ясно, что Граф писал для новичков. Какая нафиг у нас жизнь сновидцев и воинов?! Мы самые обычные люди, которым далеко до вас (Нободи, Идилиан). Давайте теперь проводите практик за Графа.

Если для вас сновидения стали частью жизни, то для нас это только сказки о силе. Мы же не можем как вы нырять каждую ночь. Вы на своей шкуре знаете как это круто и что для того, чтобы всё это продолжалось нужно беречься, экономить и тд. А мы нет, у нас за всю жизнь максимум 10к\$ было и всё. Поэтому во внутренней борьбе нам сложнее, не чем подкрепить свою - "нужно на кс/путь война/сновидца", ощущения не помним.

Вот вы сейчас камень бросили в пруд и всё, рыба уплыла. Сами убежите, а нам как всегда сидеть с пустыми руками. И не надо мне говорить, типа идите свои путём и весь секрет в практике. Может я такой тупой и во всём ошибаюсь.

Лично я никакое волшебство не жду, мне нужна модель поведения, действий и описания применимые к нашему времени. Что мне нужно делать и как. Короче азы, база. Уж согласитесь, что описания/действия (базовые) КК не очень подходят для нашего времени.



oo0o0oo

23 Июня 2016 12:37

**whjtefox** писал(а):

Лично я никакое волшебство не жду, мне нужна модель поведения, действий и описания применимые к нашему времени. Что мне нужно делать и как. Короче азы, база. Уж согласитесь, что описания/действия (базовые) КК не очень подходят для нашего времени.

Яростно плюсую, всё про меня.

А по поводу КС, у меня так вообще ни одного не было, только пачка ОС-ов.



nobody

23 Июня 2016 12:46

Артур, отставить панику 😊 Если Граф окончательно откажется, то и мы с Иди можем что то провести, только не факт, что это кому то подойдет. Поэтому я надеюсь, что Граф еще раз передумает.

И пару слов об азах и прочих действиях. Пересматривал тут на днях материалы и заметил, что раньше активность

была выше. Все что то исследовали, искали, практиковали. К движению ХС примыкало все больше человек... а потом все стихло. Думаю, что тут причина в обилии информации и таком же обилии псевдогуру. То, что раньше было магией и загадкой, стало доступной обыденностью. И теперь многие лишь ждут, чтобы им дали рабочие техники, шаблон поведения или хоть что то, но чтоб было. Только вот... многие забывают слова Маси, что нужно вариться в этом котле, многие забывают о внутренней алхимии.

Граф, слезай.  
Мы тут все к тебе по-хорошему.



Kovalenko

23 Июня 2016 12:53

**nobody** писал(a):  
К движению ХС примыкало все больше  
человек... а потом все стихло.

По моему в какой то момент просто приостановили регистрацию новых юзеров.

**fairhope** писал(a):  
По моему в какой то момент просто  
приостановили регистрацию новых юзеров.



fairhope

23 Июня 2016 13:06

**nobody**

Речь про времена сознана, аворлда и других форумов, на которые уходили ХС из за всяких недоброжелателей.

Ребят я очень жду именно практика для новичков, он много кому нужен, давайте не будем вносить хаос и ругаться матом(пжл). То чем мы тут занимаемся для меня главное в жизни, давайте иметь дисциплину и ждать.

Работа в команде очень важна. Она позволяет валить вину на другого.

**nobody** писал(a):

Если Граф окончательно откажется, то и мы с Иди можем что то провести

Когда начнете, мастера?

Человек может начать ближе к осени, а что скажет девочка, человек не знает 😊

**Kovalenko**

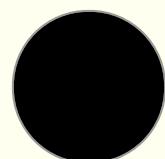
23 Июня 2016 13:19



**nobody**

23 Июня 2016 13:22

Проклятая игра престолов. Заварили тут кашу.



**whjtefox**

23 Июня 2016 13:24



**Cassiopeia**

23 Июня 2016 13:25

Похоже это первый волшебный пендель от Графа. Очень надеюсь на продолжение.

**bimei**

23 Июня 2016 13:28

Ну хоть пообщаемся вдоволь, мне интересно

**DimasFrol**

23 Июня 2016 13:33

Да, будем считать это уроком.

Итак, Nobody сказал, что они с Idillian проведут практик для новичков - по уму, а не так, как собирался прежний претендент на место у кафедры. Граф типа лох и ничего не знает о безостановочном принципе обучения сновидению. А два его оппонента - настоящие доки в этом деле. Они знают этот принцип, хотя, вероятно,



предложат вам тот же отдых но уже до осени

Пусть будет так. Поверим людям на слово. Практик для новичков - по их желанию и на основе вполне логичной критики несмышленого недоумка Графа - проводят Nobody и Idillian. Их предвыборная компания дала наилучший результат. Чуть позже новые ведущие объявят вам свои условия. Аплодисменты нашим предприимчивым товарищам!

Kovalenko

23 Июня 2016 13:36

И на этой торжественной ноте прошу всех свалить из этой темы и оставить ее законсервированной до возвращения Сержанта, который согласно прошлому соглашению принимает тут решения.



Nord

23 Июня 2016 13:45

Человек расценивает сообщение Коваленко как знак Духа и отказывается проводить практикум.



nobody

23 Июня 2016 13:54

И напоследок опишу вам мою (и не только мою) картину командной работы. Любая группа может быть описана пирамидальной структурой. Четыре стороны света, наличие или отсутствие иерархии, внутренняя работа и внешний облик - здесь много трактовок. Но главное, на верхней площадке пирамиды стоят хранители. Они защищают всю пирамиду. У них много разных названий. У КК - одно, у ХС - другое. И просто ужасно, когда один из хранителей не защищает свою пирамиду, а противодействует ей. Противодействие может быть разным - предательством, работой на другую пирамиду, разрушительной критикой, борьбой за железный трон. Все равно, когда на вершину пирамиды выносит проект, и кто-то подталкивает его пяткой вниз к откосу, это нехорошо для всей пирамиды.

Я хочу показать вам на выше обсуждаемом примере, что начало любого проекта - это малое дитя. Тут даже плохой взгляд может все погубить. Давайте запомним, что инициатива других людей (на ваше личное усмотрение)

Kovalenko

23 Июня 2016 13:56

может быть слабой или не такой, как если бы ВЫ занялись ею, но дайте ей хотя бы зародиться. Если ВАМ кажется, что вы круче, предложите свою кандидатуру честно и открыто, а не убивайте дело в самом начале.

Я прошу оппонентов Графа осознать, какие личные мотивы побудили их к "хихиканькам" над его условиями по проведению практа. Вся ваша бодяга о "вечной битве", о том, что "солдаты духа никогда не отдыхают" - это чушь. Хотелось бы узнать ваш личный мотив. Вы же не новички! Какого черта вы лезете туда, где вам было быть не обязательно? Зачем вам потребовалось унижать своего коллегу своими высокими умозрениями, которым вы сами вряд ли следуете?

Пора, наконец, уяснить, вы с нами или против нас. Зачем вы стоите на верхней площадке пирамиды? Для защиты или для смуты? Кто мы для вас - коллеги, соратники, конкуренты или враги?

Нужно знать себе цену - хотя бы за килограмм.  
Судя по всему, практа не будет.

**vachap**

23 Июня 2016 14:02

Тему по просьбе Норда закрываю.

## Приглашение на практ для новичков

[< к содержанию](#)    [< Начало](#)    [Заявки на участие >](#)

**vachap** писал(а):

Сие мною писано было для новичков. Вы, неординарные воины и сновидящие, могли бы идти своим лучезарным путем и не мешать нам, никчемным утятам, плавать в нашем "лягушатнике". Но нет, вам потребовалось вмешаться в предложенную инициативу.

Я оцениваю критику моих старших товарищих, как глас Духа. Поэтому приостанавливаю свое предложение на практ. Может, когда-нибудь позже, когда наберусь ума и опыта.

Мои нижайшие извинения перед Idillian. Я действительно что-то попутал. Лоханулся, короче.



**Неллия**

23 Июня 2016 13:24

Привет, я Нэлли и я "с деревни". Поэтому простите, если что не так скажу. (Тем более, что молча читать вас - все равно что подглядывать в замочную скважину.) Вы предложили сновиденный практ для самых что ни на есть новичков. Я хочу быть вместе с вами, если ваше изначальное намерение останется в силе. Со своей стороны обещаю не ныть, не флудить и не выкладывать отчеты "про котиков". Спасибо.

оо0о0оо, Cassiopeia, Artur, DimasFrol  
Я приглашаю вас на практ для новичков, который мы проведем на ККХС.  
Для получения аккаунтов обращайтесь к узелку.  
Почему на ККХС, а не здесь? Чтобы тут мудрые ассы проводили практики Елены Саджиной. Их ценность для придурков обалденная.  
А мы, хс, уйдем на ККХС.  
Остальным ждать, когда судьба даст им другой шанс.  
ХС верны своим, чужие им в тягость.

А что делать не новичкам но ещё и не мудрым ассам?))

vachap

23 Июня 2016 23:17



Zenz

24 Июня 2016 00:06

Я думаю, что вам нужно пройти практ Елены Саджиной.  
У ХС по такому поводу вопросов обычно не возникает.

vachap

24 Июня 2016 00:09

Что то я совсем запутался:то будет то не будет? Очень хочется на практикум для новичков. Возьмите пожалуйста.

рядовой

24 Июня 2016 00:13

Я как-то назывался ХС так это было воспринято неоднозначно со стороны ХС. С тех пор я не называю себя ХС. Впрочем это не имеет для меня значения.  
Поэтому и адресую свои вопросы ХС.



Zenz

24 Июня 2016 00:19

Ай ай. Не знал, что здесь Саджина может быть. Попался уже разок к ней, больше не хочу. Хотя вы правы, мои метания выглядят не красиво.

рядовой

24 Июня 2016 00:20

Я хоть и не ХС но и не лох чтоб вестись на Санджину.  
Очевидно ведь что только ХС носители истинных знаний.



Zenz

24 Июня 2016 00:37

Graf, простите, я вот тоже не понял. Это тот практ что в июле планировался? Я бы тоже хотел [принять участие](#).

Видимо я проспал момент когда велась дискуссия в теме:  
Команда...

Вот моё состояние: <https://youtu.be/-IRZ0HH5qA4>



Xinari

24 Июня 2016 00:56

Рядовой, Нободи не Саджина. Но не суть. Он как-то предлагал провести практ, но к нему никто не записался, потому что никто его не знал. А теперь у него 107 сообщений, из которых можно делать какие-то выводы. Но не суть. Вот его ЦС возродилась снова, пусть доведет ее до конца.



Узелок

24 Июня 2016 01:24

Короче, плюсанулся - будь мужиком.

О, Нелли! Давайте порадуемся за наших товарищей!

bimei

24 Июня 2016 02:29

С 1000-м постом, уважаемый узелок! К сожалению у меня нет возможности отправлять личные сообщения, поэтому тут спрошу. Граф порекомендовал обратиться к вам за получением аккаунта на KKХС, но я там уже зарегистрирован. Или нужен какой-то особенный аккаунт?



oo0o0oo

24 Июня 2016 02:30

Спасибо, уважаемый oo0o0oo!  
Нет. Желающим участвовать в практе необходимо зарегистрироваться на форуме KKХС.

Bimei, не понимаю твоего отчаяния.



Узелок

24 Июня 2016 02:48

Узелок.. какое отчаяние? это - восхищение 😊

bimei

24 Июня 2016 10:30

Напишу пока здесь, если что удаляйте 😊 несколько снов подряд по теме предстоящего практи . В одном в моих руках оказался альбом с рисунками, он давался только будущим участникам, сами рисунки были связаны с настройкой. Стояла я рядом с большой комнатой вроде выставочного зала, обычно комната была закрыта, но теперь её открыли и, заглянув внутрь, я увидела скульптуры, вазы, и.. дольмены (воображению видимо очень хотелось их впихнуть). Некоторые из предметов были теми, которые отобраны для настройки на них в качестве тренировки - их надо будет найти во сне. Выйдя из комнаты и пробежав по улице, я запрыгнула в огромный метал. контейнер, где уже толпились в ожидании другие участники. В др. сне была кровать, накрытая красно-белой простыней, в клеточку, которая

означала включение в поток 😊 А затем во сне я ожидала сообщений участников, картинка поехала, в комнате появился узелок (подумала, что совсем не так его представляла) и интересная девушка с длинными завитыми волосами гранатового цвета. Девушка переговаривалась с узелком и неожиданно кивнула - сейчас зазвонит телефон, иди. И действительно, через несколько секунд из сосед. комнаты раздался звон телефона.

Узелок, спасибо, что пояснил.



Lingerey

24 Июня 2016 10:34

А когда начало планируется?

рядовой

24 Июня 2016 11:17



dan271

24 Июня 2016 12:04

**Узелок** писал(а):

Спасибо, уважаемый оо0о0оо!  
Нет. Желающим участвовать в практике необходимо зарегистрироваться на форуме ККХС.

Bimei, не понимаю твоего отчаяния.



Неллия

24 Июня 2016 12:44

Простите, что пишу "через цитаты", еще не разобралась, где тут что. Дайте, пожалуйста, ссылку на ККХС, чтобы не заблудиться и зарегистрироваться. Поисковик выдает emirida.eu - это оно?

Новички!

Ключи от ККХС у Узелка.

Графа на этом форуме мы больше не увидим. Спасибо мудрым жопам.

Но я пока останусь с вами, чтобы безжалостно банить, казнить и разрывать на части.

Очевидно, во время практи для новичков на ККХС мы будем свидетелями прощального акта старых ХС.

Дальнейшая судьба этого движения зависит от вас. И судя по всему, она печальная.

Kovalenko

24 Июня 2016 12:47



Нда.

Сайт ККХС иногда глючит и выдает ошибки. Просто ждите пока не начнет работать.

Узелок

24 Июня 2016 13:34

Хреново нынче в королевстве Датском,  
Но ведь пути у Духа неисповедимы...

DemUhn

25 Июня 2016 01:03

[Узелок](#), на практи для новичков приглашены только четверо или в лодке к эМириде есть еще место для того, кому еще учится и учится? 😊

Заявки оставляйте в теме [Заявки на участие](#)



Узелок

25 Июня 2016 01:12

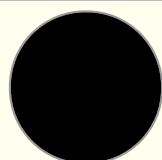
## Заявки на участие

[< к содержанию](#)

[< Приглашение на практи](#)

[Bloodlines - узы крови >](#)

Это, а что насчет практи – как положено с середины июля или нет?



whjtefox

24 Июня 2016 16:21

Привет! Для участия в «практие новичков» предложили этот форум... Поискала – не нашла конкретного раздела, где можно подать, собственно, заявку на участие и



следить за развитием событий. Задайте верное направление, пожалуйста.

**Неллия**

24 Июня 2016 18:20

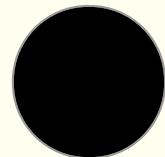


Кто приглашен и принят в группу участников практикума, пусть отпишется здесь.

**Узелок**

24 Июня 2016 20:08

Я тут 😊



**whjtefox**

24 Июня 2016 20:31



**оо0о0оо**

24 Июня 2016 22:55

Я тут.

ку! 😊

**Dima**

24 Июня 2016 23:36

Желающие участвовать тоже могут себя здесь выразить.



**Узелок**

24 Июня 2016 23:51

Здравия! 😊

**DemUhn**

25 Июня 2016 00:00

Всем здравия! Я тут! 😊



**Xinari**

25 Июня 2016 01:20

Присутствую)



Lingerey

25 Июня 2016 08:31



Желаю участвовать!

dan271

25 Июня 2016 09:21



Неллия

25 Июня 2016 09:29

О, супер! Я здесь)

ivan

25 Июня 2016 10:46

Всем привет!  
Как принять участие в практикуме? Спасибо.



Cassiopeia

25 Июня 2016 11:54

На месте!))  
С вашего позволения, я здесь буду не Графом, а Вачем.  
Это мой старый ник, и мне с ним более удобно.

vachap

25 Июня 2016 13:28



yakk

25 Июня 2016 15:10

День добрый. Возьмите меня в практ для новичков.



Well

25 Июня 2016 15:23

Желаю принять участие в практикуме по основам сновидения!

Dima

26 Июня 2016 07:31

Вач, тут лс отправить можно? ?

В строю! 😊

Lev

26 Июня 2016 13:13

Рад видеть увлеченные лица.

Джи

26 Июня 2016 14:35



b0nik

26 Июня 2016 14:42

выражаю



Dima

26 Июня 2016 19:10

Тук-тук. Я с Вами.

Katerina

26 Июня 2016 23:22

Плюсую

Wind

26 Июня 2016 23:49

Всем привет. Отмечаюсь в списке прибывших и заявивших о намерении участвовать в практикуме Графа. Сорри, Вача. Не привык ещё.



сержант

27 Июня 2016 09:44

отмечался на dh.eu  
отмечаюсь и здесь



Autonom

27 Июня 2016 23:04

Хочу участвовать, перешел со старого форума.

paladin

28 Июня 2016 12:54

Участвую.



Eskaton

28 Июня 2016 14:20



**Volicus**

28 Июня 2016 18:22

**Phill**

29 Июня 2016 13:48

Есть желание участвовать в практикуме  
aka fairhope

**Nookie**

29 Июня 2016 20:53

Всем привет!  
Намерена участвовать в практикуме.

**deceiver**

30 Июня 2016 00:31



А можно записаться вольнослушателем?

**тень**

30 Июня 2016 14:16



Хочу к вам присоединиться.

**Локи**

30 Июня 2016 20:38

Присоединяюсь. Хочу поучаствовать.

**Фаня**

30 Июня 2016 22:56

Интересно, как много новых людей.

Есть такое понятие как анонимность. Она - на самом деле - бывает в пользу и во вред. Если о вас никто ничего не знает, то к вам нет доверия (у вас нет репутации).

**Узелок**

01 Июля 2016 00:14



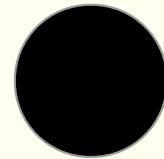
Совсем новички не хотят, или не могут ознакомится с последними событиями на практикумах. А их стоило бы знать. Потому что на этот практикум идет отбор.

Сколько людей записалось на практикум? А кто из них приступил к выполнению задания "Bloodlines"? Кто качественно выполняет задания Вача? Кто пишет толковые отчеты, а чьи отчеты вызывают разочарование, и заставляют жалеть о потраченом на них время?

Узелок, а те люди, которых выбрал Вач, они теперь тоже в "общих" массах? Просто я не врубаюсь, объявили, что берут только четырех, а после пошел общий набор.

Насчет анонов, если кто не знает, я - Artur.

О, чуть не забыл. Отчеты. Практ начинается совсем скоро и за это время Вач сказал попробовать нарвать инфу о своем роде, узнать побольше. Все (те, кто заявился на практ первыми) описали свои ситуации еще на первый день, но после начали постить сны и поездки к родственникам. Мне тоже что-ли постить, чтобы не подумали, что я нихэ не делаю?



whjtefox

01 Июля 2016 09:09

Кого-то пригласил Граф.

Кто-то захотел и ему отказали, потому что он(она) уже участвует в практикуме Нободи. Возможно эти новички не поняли, что Нободи не ХС.

Кто-то поступал в личку ко мне или Графу, и их перенаправили на этот форум. Они тоже, как я понял, приняты в практикум.

Потом я создал тему на этом форуме, чтобы все вообще могли подать заявку на участие. Если человек способен, то пусть участвует.

Итого.

Кто участвует в практе Нободи, тот не участвует в практе Вачапа.

Те кто приглашены или обращались в личку к Графу или ко мне, те участвуют в практе Графа, то есть Вача.

Заявки на участие (посты в этой теме) будут рассмотрены ближе к началу практа.

Все решает Вач.



Узелок

01 Июля 2016 09:57

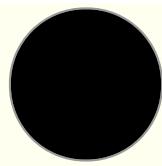
Всем привет.  
Участвую. 😊



Alvina

01 Июля 2016 11:56

Ребята поставили кучу плюсов в тему Нободи и убежали сюда. А я остался и мы с ним поболтали, но не из позиции практика, а небольшой беседы. И то только потому, что я не хотел прийти на практик никаким, а обычно так и бывает. К тому же ещё было время - нам сказали отдыхать. Теперь я узнаю, что могу пролететь, не круто выходит. Но если я всё же пролетаю с этим практиком, то уж скажите сейчас, чтобы я потом не сидел офигевший.



whjtefox

01 Июля 2016 12:36

whjtefox

Оставайся и обучайся. Не парься. Мы с "узелком" покинули тот форум в знак протеста, потому что Осирис перестал заниматься обновлениями. Убедить его мы не смогли. Поэтому устроили переезд. Пусть теперь он довольствуется в темах эхом былых времен.

vachap

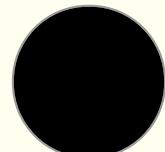
01 Июля 2016 13:23



Lingerey

01 Июля 2016 14:53

Побывала сегодня возле старого дома, в котором еще живёт родня по линии брата деда. Интересно, что этот район мне нравится, но не совсем там, где дом, а чуть дальше. ТERRITORIЯ дома оставила ощущение заброшенности и истощенности. Есть такие места, которые тянут из людей силы, вот примерно оно.. а может это люди так загрязнили место..



whjtefox

01 Июля 2016 15:03

Вач  
OK 😡



oo0o0oo

01 Июля 2016 15:40

Прискорбно наблюдать, как рушатся союзы. 😢 Выражаю надежду на благоприятное развитие дальнейших событий.

ХС - как кочевое племя. На одном форуме задерживаются максимум лет пять.  
Зато их жопы не зарастают корнями.

vachap

01 Июля 2016 15:46

**vachap** писал(а):

ХС - как кочевое племя. На одном форуме задерживаются максимум лет пять.  
Зато их жопы не зарастают корнями.



**oo0o0oo**

01 Июля 2016 16:08

В этом я вижу некоторую проблему для начинающих. Велика вероятность попасть на "вражеский" форум и под дурное влияние всяких нехороших людей. Я сам, например, достаточно дермеца хлебнул, пока вас нашёл.

Кто ищет, тот всегда найдет. Я тоже несколько лет разбиралась, кто есть кто.

**Nookie**

01 Июля 2016 16:12



**Xinari**

01 Июля 2016 16:54

**oo0o0oo** писал(а):

**vachap** писал(а):

ХС - как кочевое племя. На одном форуме задерживаются максимум лет пять.  
Зато их жопы не зарастают корнями.

В этом я вижу некоторую проблему для начинающих. Велика вероятность попасть на "вражеский" форум и под дурное влияние всяких нехороших людей. Я сам, например, достаточно дермеца хлебнул, пока вас нашёл.

Дополнительная закалка еще никому не мешала 😊 Я тоже несколько лет шел к этому форуму, однако не помню как все таки попал сюда...

Всем привет!

Я на форуме человек новый 😊 ... Хотя вся литература ХС, все книги прочитаны... делаю упражнения, так как смогла понять по-написанному )))) Очень хотелось бы, конечно, пообщаться вживую, попрактиковать...если это возможно..

**Фаня**

01 Июля 2016 23:57

**se7en**

меня не приглашали, но я хочу поучаствовать. Если можно.

02 Июля 2016 00:06

Хочу участвовать !

Doneahe

02 Июля 2016 19:54



Aleo

03 Июля 2016 12:44

Меня мало кто помнит, ибо давненько о себе не давал знать, за что кстати и был понижен рангом на dx.eu . Уже принимал участие в закрытом практе lutien, если кто про такой помнит. Надеюсь на доверие и намереваюсь участвовать 😊

lelit

03 Июля 2016 18:48

Я бы тоже приняла учатие, с твоего позволения Вач.

vachap

04 Июля 2016 08:16

Велкам, lelit.



КристА

06 Июля 2016 08:55

Желаю участвовать.

vachap

07 Июля 2016 10:28

Практ по сновидениям начнется 18 июля.  
После этой даты регистрация для желающих принять участие в практе будет закрыта.

sova

07 Июля 2016 11:10

Желаю участвовать.



Faust

07 Июля 2016 12:28

Записался

Хотелось бы участвовать



oriole

09 Июля 2016 12:49

Приветствую.  
Хотелось бы поучаствовать в данном практикуме.



setami

10 Июля 2016 22:00

Участвую. Могут быть задержки с отчётом, но как-нибудь  
выкручусь 😊

P. S. Вач, я тебе сообщение на дх.еу написал, можешь  
ответить?



Spike

11 Июля 2016 13:47

Всем здравия.  
Запишите на практикум

Nemo

15 Июля 2016 10:20

На практикум берут не всех?  
Человек я новый.  
Что нужно сделать, чтобы заслужить доверие и попасть  
сюда?



Lim

15 Июля 2016 12:52

Перед началом практика прошу всех почитать очередную  
главу из книги Лобо.  
Она даст вам намек на то, каким было знание древних  
видящих.



Teemo

Armed and ready ^.^

17 Июля 2016 06:01

поучаствую)

**marlock**

17 Июля 2016 14:52

Тоже хочу поучаствовать. Есть ли возможность записаться, или уже поздно? Как я понял, практикум уже начался с сегодняшнего дня...

**truman**

18 Июля 2016 22:30

Привет! Если не поздно, готова участвовать. Спасибо!



**st-dancer**

21 Июля 2016 00:01

Я здесь не главный конечно и не претендую, но может, закроем тему? Было же ясно сказано:

**vachap** писал(а):

Практ по сновидениям начнется 18 июля.  
После этой даты регистрация для желающих  
принять участие в практике будет закрыта.



**Aleo**

21 Июля 2016 09:21

Добрый день! Если не поздно присоединиться, хотел бы поучаствовать)

**xander**

21 Июля 2016 09:33

День добрый! Я конечно очень извиняюсь, судя по последнему сообщению уже нельзя участвовать, но я все-таки хочу испытать судьбу и напроситься участвовать в практике ...?? Я только сегодня увидела, что намечается такое... очень мечтала об этом, давно .... ну нет буду ждать следующего ... :-)

**Seleniya**

21 Июля 2016 11:49

## Bloodlines - узы крови

[< к содержанию](#)    [< Заявки на участие](#)    [Сказки сновидящих из клана ХС >](#)

Сновидение требует огромного количества энергии. Где взять столько? Откуда?

Мы будем использовать энергию своей линии крови. И

**vachap**

25 Июня 2016 13:44

пока вы ожидаете начала практики (после середины июля), я предлагаю вам нарыть инфу о своей родне в былых поколениях. Например, кем была ваша бабушка? Чем занимался дед? Откуда он родом? Было бы здорово, если бы вы нарыли информацию о прабабках и прадедах. Чтобы вы поняли, кем они были, где их родные места. Дальше, узнав максимум инфы о своих предках, вам нужно побывать в местах их рождения. Во многих случаях это будет трудно сделать, но попробовать стоит. Этим действием – этим путешествием к источникам вашего рода – вы создадите контакт с предками. Вы получите неиссякаемый кладезь энергии. Там в тех местах, где появились на свет ваш дед или бабка, вы почувствуете огромную волну симпатии и силы. Именно это нам и нужно. Связь со своей линией крови! И если кто-то из вас успеет сделать это до практики, постараитесь, милые. Помощь предков вам очень понадобится, и она дорогостоящая.

⚠ А это по отцовской линии ?

Dima

25 Июня 2016 14:40



Cassiopeia

25 Июня 2016 14:42

Имеет значение по материнской или по отцовской линии, их личные истории, и их отношение ко мне?

По идеи, вам нужно встряхнуть все ваше родовое дерево - и по отцовской линии, и по материнской, и дальше и дальше.

На практике вы встретите какие-то препоны и не сможете отследить множество ответвлений.

Дело в том, что наша нынешняя цивилизация находится под контролем володоров, а эти существа делают все, чтобы превратить человека в эгоистичную автономную единицу - батарейку без рода и имени. Система воспитания сейчас такова, что нам плевать на родство и родословные, хотя раньше в каждом доме такие родословные были. В этом трудность нашего начинания. Но энергия кровных уз зовет вас, и вы должны сделать все возможное, чтобы воспользоваться ею и стать ее продолжателями.

Будут траблы, но вы все равно стараетесь получить как можно больше информации о родне (наиболее ценные родственники через поколение - деды, бабки, через 3 поколения, через пять и т.д. Потому что способности и всякие сиддхи передаются через поколение. Лучшие способности ваших родителей передадутся вашим детям, но не вам. Зато вы аккумулируете способности дедов и бабок, пра-прадедов и пра-прабабок и т.д.)

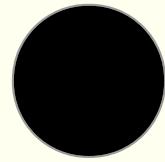
vachap

25 Июня 2016 15:01

Это мне нравится, люблю синхроны, еще один повод возобновить составление древа 😊. У меня вопрос про посещение мест. Подойдут ли могилы родных или обязательно места рождения?

**DemUhn**

25 Июня 2016 15:12



Мои отец/мать давно занимались этим делом и составили родословную. Поэтому более менее своих (пра)/дедов и (пра)бабок я знаю.

По отцовской линии были частые перезды и никто ничего точно не помнит. Хотя у прадеда был брат, он исчез во время войны, его документы мы так и не нашли.  
Отправляли запрос в Москву, нам прислали только одну бумажку с ФИО и что пропал на фронте. Было бы круто узнать откуда его призывали, но документов нет.

По отцовской линии мы знаем только имена, года и последние места жизни. В местах рождения сомневается даже дед.

По матери очень странная ситуация. Прабабушка осталась одна в возрасте 7-10 лет. Её взяла к себе одна женщина и пра работала у неё несколько лет. Потом началась война и её документы сгорели. Они были восстановлены с ошибкой в дате рождения/места. Но предположительно на момент смерти ей было - 95-97 и три дня не хватило до след. дня рождения. Она была удивительной женщиной - мудрой, доброй, трудолюбивой. Её слова всегда сбывались. От нее мне остались чётки, молитвы, грибы и кровать. Не шучу.

Насчёт прадедов по материнской линии, то у пра было два мужа, один умер на войне, второй сам. Думаю они не поймут, если я припрусь в их дома через столько лет.

По традиции посещают могилы. Но для нашей цели лучше посещать дома или места, где жил предок. Там, где остался след его жизни. В мире снов нам понадобятся помощники. Самыми надежными являются предки. Когда мы получаем связь с кровной родней, связь с родом, то заручаемся помощью рода. В старину предкам приносили подношения. И вы не забудьте что-нибудь оставить на земле предков. Пусть даже маленькую безделушку, цветы или щепотку соли. Если предок курил, оставьте ему табак. Делайте все, чтобы пробудить в себе звено с родовой энергией.

**vachap**

25 Июня 2016 15:30

Да, посещение мест - это та еще проблема. Здесь все зависит от вас - от возможностей. Например, у меня предки похоронены в чужой стране. Их кладбище было

намеренно срыто. Сейчас там частично свалка, частично пустой склон холма. Родной дом сожжен. Если я появлюсь в том районе, меня, скорее всего, зарежут. Дружба народов, хуле!

У меня родители разведены, хорошо хоть не далеко разъехались, папа давно приглашал в гости, сегодня я ему позвонил, пообщались, договорились на выходные к нему съезжу. Папа уже показывал и рассказывал о дедах, поеду еще раз все разузнаю. Но знаю уже что отцовская линия с Алтая, прадед был старовером, по маминой нужно разузнать как полагается, знаю точно прадед воевал, даже военный билет сохранился, правда без фотографии.

Историей своих предков и их образом жизни я всегда интересовалась, изучала, ту цепочку, что привела к моему появлению в этом мире. Все необходимое я знаю, где родились, кем были, как сложилась жизнь, где похоронены. Остальное сейчас спросить уже не у кого. Все, кто знали - ушли. По отцовской линии места жительства и могилы за границей и там периодически войны, по материнской линии немного ближе, но я с ними при жизни особо не контактировала, поэтому спрашиваю есть ли смысл к ним ехать...

Кстати, интересное совпадение - большинство моих снов происходит в их домах)))

**Cassiopeia** писал(а):  
поэтому спрашиваю есть ли смысл к ним ехать...

Смотри по деньгам и по времени.  
А так наберешь подарков, родня тебя и примет. Скажешь,  
что хочешь связи наладить, что скучаешь.  
Смысл сгонять к родне большой. Главное, волну рода  
поймать.

Предки дают крылья...

**Dima**

25 Июня 2016 15:41



**Cassiopeia**

25 Июня 2016 15:41



**Cassiopeia**

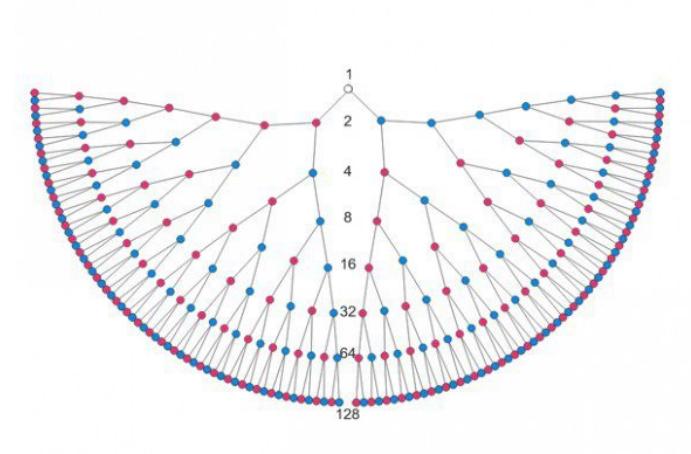
25 Июня 2016 15:44

**vachap**

25 Июня 2016 16:10

**DemUhn**

25 Июня 2016 16:12



**vachap** писал(а):

Смотри по деньгам и по времени.  
А так наберешь подарков, родня тебя и  
примет. Скажешь, что хочешь связи  
наладить, что скучаешь.  
Смысл сгонять к родне большой. Главное,  
волну рода поймать.



**Cassiopeia**

25 Июня 2016 16:56

Родня то примет, но я имела ввиду посещение мест рождения-жительства уже умерших бабушки-дедушки, с которыми мало общалась при их жизни.

Касся, решай по легкому пути. Если у тебя в душе знание, что ничего такого поездка не даст, то и не парься. Смотри на крылья рода. В седьмом поколении в тебе соединилось 128 других кровных линий. Представь, сколько любви и поддержки ты получишь там, в мире снов, где связь с миром света, с миром предков, сильнее, чем в нашей повседневной реальности. Но если обстоятельства выстраиваютя против контактов с одной из родовых линий, значит, не все так просто. Значит, это пока закрытая дверь.

Мне лично интересно, чтобы ты познакомилась с энергией рода. Пусть ты возьмешь всего процент от всего доступного объема, но чтобы ты ощущала поток родовой энергии.

Мы же не будем отказываться от своей сексуальной жизни и становиться аскетами? Значит, нужно брать энергию из другого источника. Вот почему я советую осознать свои родовые линии и приобщиться к наследию, которое от нас заслоняют "условия современного общества" - а проще, патч володоров.

**vachap**

25 Июня 2016 17:24

Поездка по отцовской линии безусловно даст результат,

даже сами мысли о совершении такой поездки вызывают тепло в душе, ехать правда 1500 км, да и политическая ситуация пока не та)) В общем как сложится)))



Cassiopeia

25 Июня 2016 17:39

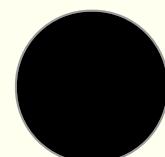
К сожалению посетить места, где жили предки не смогу, да и переезжали они часто.. у бабушки муж военным был, отец вообще неизвестно где. Так сложилось, что с родственниками никаких отношений не поддерживаем, но о предках кое-что узнавала в своё время. В частности был у нас прпрадед - целитель, лечил заговорами и наложением рук - это по одной линии, а по другой - были одаренные женщины татарки, которые тоже о ведьмовстве понятие имели. Есть один ньюанс в нашем роде.. в младенчестве умерла одна из сестёр бабушки и, когда родилась бабушка, её называли её именем. Каким-то образом и этому есть довольно подтверждений, эта умершая девочка осталась привязанной к земле и у меня и у мамы от неё идёт какой-то некротический канал через левую ногу (даже физически эта нога у меня немного искривлена). Но что можно сделать в этом случае толком не знаю. Пробовала пару способов, но результата не было.



Lingerey

25 Июня 2016 18:10

Вач, а какие ещё источники энергии подходят для сновидений? Вообще правильно будет думать, что каждый ищет свой собственный источник? За границей некоторые семьи знают даже основателя своего рода. Как правило это богатые люди и у них висит его картина или полностью всё дерево рода. Вот можно сказать, что они (дети) пользуются энергией своего рода, если знают его и чтят?



whjtefox

25 Июня 2016 18:11

UPD: насчёт источников врубился.

У меня тоже к сожалению не получится посетить места захоронений родственников. По крайней мере, ближайший год...

Знаю о родословной немного.  
По маминой линии:

Они ушли от отца (дедушка), потому что тот часто пил и избивал их. Мать (бабушка) была к колхозе. По материнской линии моей бабушки, многие имели дар исцелять других и неплохо гадали на картах. Вроде бы там и шаманизмом кто-то из пра-пра-пра дедушек/бабушек занимался. Моей маме и тёте передались некоторые способности, но они их не развивают... Мне собственно



Xinari

25 Июня 2016 19:38

досталось кольцо который вылил прадед из серебряной монеты, один раз я решил отполировать его, и кольцо буквально исчезло, искал целый день. После того как извинился за свой поступок, оно нашлось 😊

С отцом, не все так однозначно, мало что знаю по его линии.

Многие были христианинами, быть может есть смысл сходить в церковь и поставить свечку в честь родственников?

Бывает же... Я со своими родителями вот только на майских неожиданно навестил родню и по отцу, и по матери. Впервые побывал на кладбище, где мамины родители похоронены, и был просто ошарашен - половина кладбища родственников. Оказалось, что в деревне откуда мама родом, в недалёком прошлом жило два казацких рода. И по этой причине почти половина кладбища занята моими предками по матери, вторая - другим родом, ну и некоторым количеством других людей, перебравшимися в эту деревню за последнее время. Нашёл могилку родственника, который ещё Николаю II служил, даже фотография на кресте имеется - красавец офицер в военной форме.

Самое интересное, что изначально я не хотел ехать, буквально за несколько дней до отъезда что-то внутри щёлкнуло. В итоге не пожалел, эмоций и впечатлений вагон и маленькая тележка! А теперь вот такое задание подготовительное. Бывает же...



oo0o0oo

26 Июня 2016 11:40

Думала увидеть во сне информацию о своих родственниках, но почему-то всплыли родственники мужа, о которых даже не помышляла. Да и мало, что знаю о них. А во сне мы отправились в гости к ним, где они рассказывали о своей родословной и показывали старые фото.



Lingerey

27 Июня 2016 12:56

Вчера перед сном тоже настраивалась на свой род. Лучше ощущается связь с предками по материнской линии, видимо сказывается то, что живу я на их земле. Бывает частенько снятся, и сегодня тоже пришли несколько человек. Сначала просто сидели и словно чего-то от меня ждали, а что было потом не помню.

С отцовской линией немного сложнее. С дедом – вообще пусто. Отец мало о нем говорил, т.к. и сам практически ничего не знал... имя, фамилия, отставной офицер... Искать его никогда не хотел.

Бабушка из духоборского рода, стоящего у самого основания движения. Здесь есть где разгуляться. Правда

Katerina

27 Июня 2016 14:33

из родни в живых осталось не так много тех, кто может поделиться ценной информации, но при желании можно много чего накопать. Как раз сейчас у нас гостит очень интересный рассказчик)))

Вот сегодня привет даже передали 😊  
<https://www.youtube.com/watch?v=z6kVkeYjxOI> ↗

Ну что, буквально после прочтения этой темы. Я заглянул в youtube и у себя в подписках обнаружил вот что:



Xinari

27 Июня 2016 15:40

Т.е. знак ну вообще очевидный же! Дальше стал вопрос, часть родственников похоронена в другом государстве (Spoiler! У нас с этим государством сейчас не очень отношения). А вторая часть, за несколько тысяч километров от меня. Ни к тем, ни к другим, мне ни как сейчас не добраться.

А дальше, я решил. Что большая часть моих родственников, были религиозными людьми. Я отдал им дань уважения в обычной церкви и поставил свечки за упокойние, во время установки свечей пытался вспомнить лица своих дедушек и бабушек по фотографиям и извиниться перед всем родом за своё поведение. За то что забыл про них...

Стоит сказать, что я в церковь не особый ходок. Хоть и крещенный. Перед походом в церковь меня постоянно коробило. Внутренний "червяк" так и не желал никуда не идти и назвать это занятие бесполезным делом. Я сделал, то что сделал.

Хотя мне все равно стыдно перед моим родом, я вспомнил о них только из указания **Вача**, а должен помнить всегда, грустно товарищи... 😞

В нашем роду всё похерили. Нету уз крови. Оба деда уехали с земель своих предков. У обоих родилось поколение алкашей, опустившихся на самое дно. Хотя дело тут не только в наших семьях - спились целыми деревнями. По самое говно. В самую грязь. Оба деда мертвые, как и бабушки. Часть ушла, когда мне не было и 5. Последней умерла бабушка по линии отца. Не так давно. От рака. Уходила тяжело, больно. При этом



сержант

27 Июня 2016 15:49

единственная отвращала алкоголь в любом виде, была всегда тиха, уступчива и добра к людям.

Деды породили разобщённое поколение. Не только алкоголь. Какая то взаимная неприязнь, отчуждение, чуть ли ненависть. Брат против брата. Никаких родственных связей. Каждый сам за себя.

Сколько себя помню - родственников в нашем доме практически не бывало. Родословной никто не интересовался никогда. Над понятием рода смеются - нет его. Растоптан и забыт.

И поэтому я не знаю своих родственников. Информации нет никакой даже о прадедах... какие уж там седьмые колена.

Хуже того, я и сам не хочу сближаться. С теми, которые живые.

Знаю, что дома дедов ещё стоят. Знаю, что там по прежнему живут их дети. Мои дяди и тёти. Хотя не представляю как это возможно - детские дошкольные воспоминания подсовывают мне картинки уже тогда почти развалившихся домов, превращенных опустившимися людьми в клоаку с соответствующей грязью, смрадом и атмосферой. Я помню эту смесь детского страха, отвращения и какой то уверенности, что такой образ жизни оскверняет и землю, и людей, и весь наш род.

Я поеду. Навряд ли меня пустят даже на порог. И я не знаю, что может получиться при встрече, когда одни привычно нажравшиеся в сраку, а гость воротит нос от малейшего запаха алкоголя и на дух не переносит бухих с их ебанутыми разборками. А учитывая, что у некоторых и ходки по мокрому делу... Да, знал бы Вач как оно бывает с узами крови... Не уменьшился бы наш род ещё на одного после такой поездки. 😞

Будет непросто. Надеюсь, индульгёж и напряг в ожидании опасных для жизни фингтов, не помешает ощутить контакт с предками. И так странно... они, ушедшие... словно от всей этой грязи и смрада очищенные.

Хех, тот случай, когда мёртвые ближе, чем живые.

Итак небольшой отчет. Вчера вечером мне на мыло переслали еще часть информации по четвертому колену отцовской линии, почти все были из города где и живу. С линией матери сложнее, их выссыпали, они возвращались, переезжали, известно только что из козаков, но искать буду дальше.

Интересно другое. Инфу мне прислали в 23:00, изучал до 00:00, а когда дочитал все и решил уже идти спать, вставая

**DemUhn**

27 Июня 2016 17:04

почувствовал боль в пупке, будто таскал что тяжелое, а потом уже в кровати чувствуя в груди жар (вперемешку со щекоткой что-ли?) и такой что лежать неудобно и бегать охота. Раз пять пытался ещё лечь, вспомнил как Кастанеда когда-то бегал на месте, но понял, что разбужу семью и пошёл бродить по дому в темноте... Короче, уснул в три часа ночи 😊



Xinari

27 Июня 2016 17:31

**DemUhn** писал(а):

Итак небольшой отчет. Вчера вечером мне на мыло переслали еще часть информации по четвертому колену отцовской линии, почти все были из города где и живу. С линией матери сложнее, их высылали, они возвращались, переезжали, известно только что из козаков, но искать буду дальше. Интересно другое. Инфу мне прислали в 23:00, изучал до 00:00, а когда дочитал все и решил уже идти спать, вставая почувствовал боль в пупке, будто таскал что тяжелое, а потом уже в кровати чувствуя в груди жар (вперемешку со щекоткой что-ли?) и такой что лежать неудобно и бегать охота. Раз пять пытался ещё лечь, вспомнил как Кастанеда когда-то бегал на месте, но понял, что разбужу семью и пошёл бродить по дому в темноте... Короче, уснул в три часа ночи 😊

У меня после провидения некоторых манипуляций, щекотка в районе шеи. Будто кто-то смотрит и не отводит взгляд. 😳

**DemUhn**

27 Июня 2016 17:39

**Xinari** писал(а):

У меня после провидения некоторых манипуляций, щекотка в районе шеи. Будто кто-то смотрит и не отводит взгляд. 😳

Бывает такое

Удивительное происходит- встретила сегодня родственницу, которая обычно избегает нас, хотя живёт рядом, и оказывается её племянница решила заняться составлением фамильного дерева и хочет зайти к нам в гости 😊



Lingerey

27 Июня 2016 20:13

Узнал, что я унаследовал от деда часть характера. Он безвоздмезно помогал людям. Узнал несколько мест рождения и жизни своих предков. В одно я могу поехать и сделаю это, а в другое я не могу поехать, и не особо-то надо.

О пра-пра-предка я возможно ничего не узнаю, и уж точно не до середины следующего месяца.

**Lingerey** писал(а):  
Удивительное происходит

Необычное есть, но уже не удивляет, а интересует.

Ох-ох-ох. Вач все так классно обставил - обложил со всех сторон. С одной стороны - ацтекский календарь, с другой - включение в творческий процесс, с третьей - восстановление родовой памяти. Вчера пытаясь со всем этим как-то разобраться отметила, что мозг слегка начал подвисать. Страх двинуться уговаривает: "Да забей! Все равно ты в этом ничего не шаришь", а интерес орет: "Давай вперед, не тормози!"

Еду, короче, сегодня на дом деда с бабкой смотреть. Не была там ни разу. Чужие люди давно живут. Даже если во двор не пустят, хоть посмотрю, да по улице пройдусь, где провела детство моя мама...ходили каждый день кто в школу, кто на работу...

Вчера пытаясь нарисовать фамильное дерево, ну из тех его частей, которые мне знакомы, возникло ощущение, что оно строится не из имен и фамилий, а из воспоминаний о людях, из впечатлений, полученных от других родственников.

Увидела, что у отцовской линии фамилия, как бы "засыхает" - у брата одни девченки, другой родственник "носитель фамилии" - не женат, детей нет и уже вряд ли будут, а там кто знает. Тем не менее такая картина имеет место быть. Подумала о том, что возможно - это "вырождение рода"... А потом во сне было взаимодействие с родственниками и было четкое ощущение, что это женская линия и она достаточно сильная. Сначала от них пошел такой мощный посыл, после чего я должна была как-то себя проявить, потом снова они... Мне показалось, что им понравилась моя затея с деревом и они как бы помогали "оживить" ветви. А потом проснулась посреди ночи от того, что меня словно кружит... а, пардонте, матку словно кто-то крепко сжал, и она "трепыхается" в этих тисках.



**Узелок**

28 Июня 2016 01:38

**Katerina**

28 Июня 2016 09:08

И еще вчера узнала, что на днях у нашего деревца появился новый отросточек. У двоюродной сестры родилась дочурка, еще и моя тезка)))



Узелок

28 Июня 2016 10:26

**vachap** писал(а):

Там в тех местах, где появились на свет ваш дед или бабка, вы почувствуете огромную волну симпатии и силы. Именно это нам и нужно. Связь со своей линией крови!

**vachap** писал(а):

Но для нашей цели лучше посещать дома или места, где жил предок. Там, где остался след его жизни.

То есть нужно посетить место рождения и места жизни предков?

Как-то я случайно забрел в одно место. Там я почувствовал подъем сил, воодушевление и странный восторг. Я наслаждался и думал, что на меня так подействовала природа, или волны ветра на листве далеких деревьев, или стая ласточек. А вчера я узнал, что там мой дед выпасал овец.

Съездила я все-таки вчера в дом дедушки и бабушки. Хм... Первый блин, как говориться, комом. Такое ощущение, что я подошла к этому вопросу не совсем верно.

С одной стороны вроде бы все прошло можно сказать гладко. Конечно, я немного подготовилась к ситуации: прихватила гостинцы, продумала возможный разворот событий. Таким образом я все же смогла немного снять напряжение и ситуация в принципе развивалась в нужном мне русле, а мой мозг был больше занят фиксацией «отклонений» от составленного плана, нежели на том чтобы сильно пугаться.

По итогу первой попытки: в дом меня не пригласили (на это я особо права и не рассчитывала), но экскурсию по двору устроили. Хозяин дома рассказал, что здесь поменялось, что осталось прежним.... Я кивала головой, улыбалась... и слышала его через раз. И это меня смущает. Все мои силы были направлены на «преодоление барьера» и я не смогла почувствовать чего-то еще, какой-то связи с родственниками... Хотя может в этом и была особенность этого места. Я не знаю...

Но все же, даже в моем коряком исполнении кое что зацепить похоже удалось. Потому как, когда я позвонила

Katerina

29 Июня 2016 18:43

маме и сказала, что была в местах ее детства и юности, побывала во дворе ее дома и даже в школу зашла (меня просто слегка колбасило и нужен был «громоотвод»), маму после недолгого замешательства словно прорвало. Она начала говорить и говорить. И о своих подругах, которые еще там живут... что я могла зайти и туда, и туда... И как бы меня приняли. И как все раньше было... А вообще она же родилась не там, а в другом месте. Я конечно знала об этом факте, но почему-то никогда не спрашивала где именно, а тут она сама мне обо всем начала рассказывать, да таким потоком, что я с трудом все улавливала. И на мой вопрос сможем ли мы съездить туда на выходные, мама без каких либо колебаний ответила: «Конечно!»

А потом, по возвращении домой, мой муж глядя на меня разве что не покрутил у виска. Он был искренне удивлен этой поездкой и тем фактом, откуда в моей голове вообще возникла идея попереться к незнакомым людям.

Тут я поняла, что, действительно, в мою голову такое бы не пришло. И после этого я испугалась. По сути я ведь не сделала ничего особенного. Мне не нужно было ехать не известно куда – в чужую страну или на другой континент; не было языкового или культурного барьера... никто и ничто не угрожало моей жизни. Я вдруг осознала насколько «жиденьким» был мой план изначально. Основную ставку я делала на то, что хозяева дома будут «милыми людьми» и они откликнутся. Так, собственно оно и получилось. Новичкам видимо везет. Но если бы мне попались не такие милые люди или дома никого не оказалось... на эти случаи у меня плана не было... Более того у меня волосы становятся дыбом от мысли, что это задание нам дается всего лишь в качестве отдыха.

В любом случае на выходные поеду еще в несколько мест, теперь пообещаюсь с родственниками.

Мне почему-то начала сниться территория соседей, именно территория, а не они сами. Забор рухнул в нескольких местах..готовят вечеринку и меня приглашают на территорию или же я просто хожу вокруг их дома снаружи. Информации о том, что когда-то там жил какой-то наш предок не имею.

А сегодня был момент взаимодействия в предками и ощущение мощной энергии, вливающейся в меня во сне.

Сегодня снилась тётя по маминой линии, я во сне начал заводить тему о родственниках, что вот мол, раньше Силушки побольше было, благодаря поддержки предков. Вдруг во сне, появился огненный глаз, перед глазами вот такой:



Lingerey

29 Июня 2016 19:25



Xinari

30 Июня 2016 00:26



Почему и зачем появился непонятно!

Собирался на выходные съездить к папе, на работе есть два водителя, один в отпуск давно еще ушел, второй без выходных работал две недели, сегодня попросил выходные на суб, вс, пн, вт. Похоже поездка под угрозой.



Dima

30 Июня 2016 11:55

Вач, помогут как-то вещи, фотографии предков и т.п.?

Wind

30 Июня 2016 18:56

Народ!

Предлагая вам приобщиться к энергии рода, я считал, что это будет полезно для вас самих. Не нужно выполнять мои пожелания, как задания. Необходим ваш личный интерес. Если вам по барабану ваша родня, то просто осознайте, как крутит вами инородный патч. Еще в начале 20 века люди знали свою родню до нескольких поколений. А теперь появилось общество без родни и племени. Это нарастающее давление летунов. Люди уже отцов и матерей забывают.

Тем временем энергия рода доступна каждому из нас. Если вы начнете заниматься сновидением, вам потребуется много сил. Толтеки говорили, что нагваль вчетверо сильнее тоналя. И чтобы нам из тоналя пробиться к нагвалю (к ИСС, к тому же сновидению) нам потребуется в четыре раза больше сил, чем для работы с тоналем в сновидении. Короче, вам понадобится много энергии. И как на зло, реал будет отнимать у вас все силы. Вот увидите! Появятся тысячи причин забыть о сновидении, потому что так устроен мир. Это как в Матрице, каждый человек мог стать агентом. Так и в реале, каждый человек может стать для вас помехой и тираном. Всё будет против вас. Вам понадобится любая

vachap

01 Июля 2016 10:09

поддержка, и ее дают кровные линии рода.

Вот научный базис. Дальше сами ищите пути - как примкнуть к энергии родни, какие ниточки потянууть, как объединиться с родом и предками.

Если возможности поехать на места рождения предков нет, я сейчас пытаюсь узнать как можно больше информации о них. Есть еще какие-то альтернативные способы чтобы попытаться наладить связь с корнями ?



**Локи**

01 Июля 2016 11:16

**Локи**

Если ты считаешь, что возможностей нет, значит, нефиг париться. У каждого свои обстоятельства. Просто при освоении искусства сновидения тебе придется труднее, чем другим. Возможно, ты найдешь выход в аскетизме, перераспределив повседневные траты энергии в пользу сновидения.

**vachap**

01 Июля 2016 12:29

Мне предстоит поездка на родину, там похоронены мои бабушки. На одну я похожа внешне, но никогда ее не знала. А вторая умерла, когда мы были с ней вдвоем. Я спала (мне было 3 года), а её шарахнул инсульт. Она снится мне иногда с пронзительно синими глазами, каких в жизни не бывает.



**Неллия**

01 Июля 2016 13:08

Бабушка родилась у моря, а потом оказалась в степи, где я и родилась. Но с самого детства меня тянет вернуться к морю и там жить. Что я и пытаюсь реализовать. Это по материнской линии.

А по отцовской - все умерли, кто был мужского рода. Смерти, смерти, убийства. И какие-то тайны. И все мертвые - спросить некого.

Схожу на могилы, разумеется. Давно меня там не было.

**Неллия** писал(а):

Бабушка родилась у моря, а потом оказалась в степи, где я и родилась. Но с самого детства меня тянет вернуться к морю и там жить.



**Узелок**

01 Июля 2016 15:20

И у меня то же самое! Родаки почему-то хотят запхнуть меня подальше - в столицу, в город, за бугор, в европу, в

америку и т.д. А мне, со страшной силой хочется в лес, да к озеру! Или реке.



**Узелок**

01 Июля 2016 15:24

- 1) узнать инфу;
- 2) побывать в местах рождения, жизнедеятельности и смерти;
- 3) почувствовать огромную волну симпатии и силы.

И это будет именно то, что "нам и нужно. Связь со своей линией крови!"

Вач, я ничего не пропустил? А может лишнее добавил?

Всё точно.

Патч лишил нас уважения к роду и предкам. Нам нужно вернуть эту любовь и уважение. Тогда родаки отзовутся и по-любому помогут в трудные моменты.

Мы уже знаем, что в стране мертвых - в Городе и его восточной части - нас поджидают тучи хищных существ. Толтеки называли их двумя особыми терминами: как бы "ведьмы" и "пожиратели тел". При встречах с ними нам понадобится помочь предков. Потому что за тысячи лет ничего не изменилось, и мы до сих пор встречаем в снах снифферов (гончих), летунов и тех же ведьм. Все так же ведется война за наши души. Толтеки встречались со злобными силами, и мы встречаемся с той же дрянью. Разница в том, что люди накопили опыт общения с существами Талокана.

Эх, как же мне хочется, чтобы вы все прочитали книгу Лобо. Но он снова уехал в Штаты. У него там жизнь, исследования и семья.

Ладно, как-нибудь я его припру. У нас будет его книга о тайнах сновиденного мира.

**vachap**

01 Июля 2016 15:42

**vachap** писал(а):

Эх, как же мне хочется, чтобы вы все прочитали книгу Лобо. Но он снова уехал в Штаты.



**oo0o0oo**

01 Июля 2016 16:02

А в электронном виде книга не существует? Я, к сожалению, не уловил связь между его присутствием и книгой.

Nookie

01 Июля 2016 16:07

Ездила вчера в соседнюю область на юбилей своих бабушек-двойняшек. Заодно увидела и осознала, насколько у меня большая семья. Волею судеб бабушка с моей матерью переехали в другой конец страны около 40 лет назад, там родилась я и несколько лет назад мы вернулись на историческую родину бабушки. Я много слышала о своих родственниках все эти годы, и только теперь с ними познакомилась. Чувствуется мощь и сплоченность этого рода, этой семьи. У бабушки было 9 родных братьев и сестер, сейчас это более 50 человек вместе с их детьми, внуками, правнуками. Познакомилась пока только с половиной. Дедушка был военным, родился в Польше, в возрасте 2 лет его семью депортировали в Сибирь, где они с бабушкой и познакомились. В течение жизни переезжали с места на место, долго нигде не задерживаясь.

Про отца я мало что знаю, так как они разошлись с матерью за пару месяцев до моего рождения. Его род не столь многочисленен, и на сегодняшний день он - старший. Дедушка и бабушка умерли лет 5 назад. Связи с отцом нет, видела я его несколько раз, намеренно встречались лишь однажды. После этого несколько раз созванивались и общение наше сошло на нет. Известно, что он, его родители и деды жили в одном месте, никуда не переезжая - там, откуда переехала.

Поразительная синхронизация.  
Как раз недавно погрузился в инфу о своих предках.  
Интересные ощущения.

se7en

02 Июля 2016 00:00

Действительно удивительно, я уже насторожен, впрочем как и всегда, сегодня работаю) но это не помешало мне исследовать линию мамы. Я действительно похоже сталкиваюсь с препядствиями на пути к исследованию рода, вместо поездки к папе мне пришлось работать, на работе (тут у нас семейная движуха) бабушку попросил пройти со мной поговорить, поднялись в офис, ключа нет, я его недавно отдал товарищу чтоб он закрыл офис и забыл вернуть, начала машина барабахать, вообщем я к чему, возможно эти мелкие проблемы были всегда, но сейчас я стал обращать на них внимание. О своем роде напишу позже чуть, я тут на передовой 😊😊

Dima

02 Июля 2016 10:03

Хотел все на листе для себя нарисовать, но род. дерево само по себе такое разветленное что парой минут не

получилось пообщаться, узнал общую информацию, но для точного составления ( мне интересно очень стало) понадобится либо програмка либо добротный вечер в гостях у бабули. Мамина линия у меня местная ( если можно так формулировать) т.е. все с области, недалеко, деревенские. Прабабушку я еще помню маленьkim, но плохо, помню двор, колодец, лужайка крапивы, мне где то 4 было, а помню поездки к ней, как бегали в поле кукурузы с братом, она нам выше головы была, и я поясничая врезался в нее, ломал и кукурузу и сам падал, поясничал. Как картошку помогали копать. Прадед на войне дошел до Кенинсберга (в военном билете записаны медали и даже тяжелое ранение в челюсть) служил в разведке, командиром бронетранспортера. Тогда еще учился до 4 класса.

Появилось ощущение, что ведь действительно все не так просто, наши мамы, папы, дедушки, бабушки жили и живут здесь, и мы идем от них, они тоже жили, выживали, хотели жить, тоже возможно задавались вопросом кто есть мы, так же странной стала завеса незнания рода, это же наша история, твоя и моя, что мы не по щелчку пальца появились, а этому была история.

Последние несколько дней вспоминал своих предков. Если сказать точнее вспоминал те, истории о прадедах и прародителях, которые в детстве мне, Да и вобщем всем своим внукам любила рассказывать бабушка по отцу. Дед был не очень разговорчивый, закрытый. Так что все что можно было узнать о его предках, тоже шло из уст бабушки. С бабушкой дедушкой со стороны матери виделись крайне редко - поэтому о них знаю крайне мало. среди предков были и раскулаченые, и репрессированные по церковной линии. Из бабушкиных историй особо интересно, перед смертью прабабка призналась, что почти всю жизнь жила по чужим документам - сейчас жалко что всей истории я не знаю или не помню. Места рождения даже бабушек дедушек я не знаю, не говоря уже о более глубоких поколениях. места жительства из тех что я помню разбросаны широко там и башкирия, пермский край, средний урал, сибирь, алтай.

Вот песенка, мне кажется очень в тему этой темы:

<https://www.youtube.com/watch?v=tzbnL2WMoH4> 

3.Ы. Простите что влез в тему, в практике скорее всего участвовать не буду, но тема «Рода» показалась очень интересной.

vil

02 Июля 2016 21:26

Я раньше не мог понять, почему мне часто снятся некоторые места в моём городе, в которых я бываю не

DemUhn

03 Июля 2016 00:57

часто, и почему обстановка в тех местах смахивает на конец 19 - начало 20 века, но сегодня, исследуя отцовскую линию, вроде понял, что в каждом таком месте либо жил, либо работал кто-то из моих предков...

ХМ

ну даже не знаю, вообще я довольно мизантропичен или точнее снобичен в плане отношения к людям вообще и в частности к родственникам.

единственный кого я считаю за более-менее стоящего человека, личности, а не просто серой массы (ну я их люблю по своему, но они явно не из искателей истины), так это мой дед по матери.

он ушел когда я был подростком, так что я более-менее успел с ним пообщаться.

узнал у мамы где он родился, это с западной Украины. Поехать сейчас наверное не очень момент, может через пару недель получиться.

бабушка по матери родилась в том же районе где я и жил в детстве/юношестве (ХМ, мне то сейчас немногим больше 20). Здесь я могу сказать о интересных результатах полуперепросмотра-полумедитации. Я обнаружил, что когда представляю себе мой родной город, то мое внимание постоянно тянет в северную часть, которая никак не представлена в воображении, т.е. темный экран, я ничего не знаю о той местности. Но ощущаю силу и родственность этого места. Потом я вспомнил что где-то там и жила моя бабушка по матери еще до моего рождения. Это неопознанное место словно весьма значительный архетип в моем сознании, или как часть меня.

В общем мне кажется что их некоторые сильные позиции тс передаются и мне.

ps

только что говорил с бабкой и дедом, было даже интересно. Один корень из западной Украины опять, другой с России. ну в общем что-то есть.



**Autonom**

03 Июля 2016 18:48

Ничего у меня с поездкой к домам дедов не выходит. Обстоятельства никак не хотели складываться - все выходные насытились задачами, требующие немедленного решения. Меня это удивило, поэтому приложил все усилия, чтобы в понедельник всё получилось...? Сегодня сел в машину, и не смог себя заставить поехать. Патч? Мне не в падлу признать, что он есть и что он вертит мной как хочет. Но такое признание пустое.

Я сижу за рулем и пытаюсь понять, в чём проблема. Мне кажется, что сопротивляется всё тело целиком. Какая то внутренняя его часть. Это такое чувство... ну как переть



**сержант**

04 Июля 2016 11:54

грудью на нож. Хрен тебе тело так просто даст насадиться на лезвие. И вот тут так же.

"Ладно," - решил я, тогда, - "Сейчас вылажу из машины и иду к компу, ищу инфу как восстановить связь с родом другими способами." Вспомнились почему то всякие экстрасенсы, общающиеся с мертвяками. И у меня сразу точно такая же реакция на само предположение наладить связь с мёртвыми предками.

В довесок сразу вспомнился ДХ и КК. Вместо стирания личной истории получаю новые связи?

Короче, сижу, слушаю себя и понимаю - не хочу связываться. Ни с живыми родственниками, ни с предками. Что к чему? Ну, да, очень это ловко приплести ДХ, мол, ничего подобного он Карлоса делать не заставлял, а наоборот, обрывал такие связи. Но я как-то растерялся, где истина. То ли это патч, то ли реакция энергетического тела.

Кого послушать? Вача или себя? Ну, да, правильно себя. Но если бы я был уверен, что это я.

В данный момент стою возле машины и пытаюсь решить эту дилемму. Могу сломать сопротивление, посадить себя за руль и заставить поехать. Но что я сломаю? Патч? Или себя? Вач, кто здесь кто? Как разобраться?

И да, как в эту историю с родом вплетается то, чему учил ДХ? У меня какая то нестыковка двух потоков.

(вопрос в топку) если у человека была перелита кровь, как это отразится на ЭТ, или вообще? Спасибо за ответ

Dima

04 Июля 2016 13:00



Cassiopeia

04 Июля 2016 13:12

Твой ДНК от этого не изменится.

В крови содержится три клеточных компонента: красные кровяные тельца (эритроциты), белые клетки крови (лейкоциты) и тромбоциты. Только белые клетки являются «п полноценными» — с ядром и ДНК. Эти три элемента обычно разделяются, когда производится сбор донорской крови. Кровь, используемая для переливания, содержит только красные клетки, потерявшие свои митохондрии и ДНК в процессе развития.

Даже в результате полного переливания крови, когда

**Dima** писал(a):

(вопрос в топку) если у человека была перелита кровь, как это отразится на ЭТ, или вообще?

кровь реципиента полностью заменяется на донорскую, ДНК донора не переходит в организм.

А вот информацию думаю кровь переносит.

Сержант

Возможно, ты путаешь понятия. Одно дело - отслеживание своих привязанностей к определенным людям, и другое дело - приобщение к энергии своего рода. Но, по-любасу, поверь интуиции. Не хочешь знать с дедами, не знайся. Даже если это ошибка, потом ты будешь знать, что то была твоя ошибка, а не какого-то Вача. И тогда ты сможешь исправить ее.

Видишь ли, я не хочу никого убеждать в каких-то деталях и тезисах. По ходу обучения я буду давать традиционные пути - старые пути. А дальше только от вас зависит: примите ли вы их, похерите или придумаете новые.

Старые пути дают 100% результат. Древние видящие были экспертами сновидения. На их знание можно полагаться полностью.

vachap

04 Июля 2016 14:23

Поездка к местам предков получилась интересной. Не могу судить удачной она оказалась или нет, но мне понравилось, хоть и не успела побывать везде, где планировала.

С одной стороны, потянув за ниточки, получила много, на мой взгляд, ценной информации. Нашлись даже фотографии. Впервые увидела фото прабабушки, на которую я похожа.

Узнала, что род моей матери по дедовской линии и род моего отца по бабушкиной линии имеют очень много общего. Оба прадеда приехали сюда со своими семьями из других земель и обросли какими-то странными историями о проклятиях или что-то в этом духе.

Один мой прадед изначально был очень жестоким человеком, во всяком случае так о нем говорили. Но однажды у него состоялся какой-то разговор со священником, после чего моему прадеду приснился какой-то значимый сон и он стал глубоко верующим человеком, добрым и отзывчивым семьянином. Потом он собрал свою семью и отправился на лодке по Днепру из Белоруссии в Таврические земли. Он сам себе смастерил первый на деревне велосипед с деревянными колесами и единственную на все село ветряную мельницу.

У его сына, моего деда, характер был тоже не пряники. Хоть живым видеть его не довелось, но по рассказам мамы и бабушки у меня в свое время сложилось о нем не самое приятное впечатление. Гонял он по пьяни и

Katerina

04 Июля 2016 19:02

бабушку и своих детей. Прятал еду. Возможно, сказывалась военная контузия, а может и нет. В общем, ухаживала я за его могилой без особого энтузиазма, пока однажды, лет пять назад, он мне не приснился. Тогда я еще понятия не имела обо всяких там Осах.

Мы тогда с дедом встретились на «перекрестке миров», как в то время я обозвала это место. В месте, где умершие родственники могли повидаться с живыми. Ко мне тогда пришли дед и бабушка. Бабушка была такой кроткой и молчаливой как никогда при жизни. Она лишь молча улыбалась в сторонке, словно не хотела мешать нашему с дедом знакомству, зная что времени у нас не так много. Дед же меня приобнял и закружил в танце. От него веяло такой силой, заботой и спокойствием, что совершенно не хотелось, чтобы этот миг когда-нибудь заканчивался. Я совершенно не стесняясь говорила с ним обо всем, даже о том, что всегда считала его ужасным человеком. Дед в ответ лишь задумчиво улыбнулся и сказал, что он должен был быть таким при жизни, но это совершенно ничего не значит ... и что я не одна, ведь они с бабушкой постоянно за мной приглядывают, особенно потому что маму я совершенно не слушаюсь... Он говорил без нравоучений, без осуждений, просто констатировал некоторые факты моей жизни...

Тогда этот сон произвел на меня очень сильное впечатление и мое отношение к деду коренным образом изменилось...

Второй прадед, тоже был интересным и образованным человеком, кстати, образование получил можно сказать благодаря случаю. Приехал в наши земли с Кавказа, после того как часть земель Грузии, на которых проживали мои предки в изгнании, отошли к Турции. Другой его брат уехал в Америку. Тетка говорила, что мой прадед был прирожденным юристом, а его брат артистом. Он якобы где-то в штатах даже занимался каким-то театральным ремеслом, но семьей так и не обзавелся. Во всяком случае об этом никому не известно.

Еще узнала, что в роду по материнской линии по бабушкиной ветке, оказывается, были цыгане. Дед моей прабабки был знатным конокрадом. 😊

Ну в общем много чего интересного довелось узнать и что бы все охватить и везде побывать просто физически не хватило времени.

Изначально даже съездила в свой отчий дом, который уже почти шесть лет как сожжен. И на этом месте теперь свалка. Но, странное дело, мусор вглубь двора не проник – так по краю, теперь он словно естественная ограда от нежелательных посетителей и бомжей. Двор порос дикой травой и кустарниками, фруктовые деревья тоже разрослись на свободе. Создалось такое ощущение, что это место к этому и стремилось, оно словно не хотело быть на виду, и вот теперь спряталось ото всех и продолжает жить своей жизнью. Когда я вошла и села на

порог – единственное, что осталось от дома, стало так удивительно спокойно и хорошо. Волна симпатии?

Такое же ощущение возникло, когда я приехала к дому сестры своей бабушки. Я ее помню лучше всех из их семьи, т.к. все остальные умерли гораздо раньше. Очень теплая память у меня об этом человеке, возможно это передалось и на ощущение дома, вернее бывшего дома, т.к. от него остались одни развалины. Место совершенно не ощущалось заброшенным. Фруктовые деревья словно нас с теткой только и поджидали. Мы с ней как малые дети сразу же накинулись на шелковицу, заевшись до самых ушей. Потом тетка раскинув руки запела и начала кружиться (ну что бы вы понимали, ей уже далеко за семьдесят) Солнце, едва проникая сквозь листву, совершенно не досаждало жарой и я, глядя вокруг, подумала, что не только мы стремились сюда, но и нас здесь ждали. В чувства меня привел только загорающий под самой вишней заяц, который решил убегать только когда я чуть не споткнулась об него...

И тут началось веселье - проявился «агент Смит». Дом мы покидали второпях. И родовое "имение" моего прадеда, которое он сам и построил, а потом уже и родной бабушки и отца я осматривала можно сказать на бегу, расцарапав себе по дороге дикой акацией все ноги и руки. Но и это место тоже уже давно не дом, а лишь память о нем – руины. Одни руины ... такая участь постигла многие дома моих предков, хоть я не во всех побывала. Зато узнала, что дом одного из моих прадедов еще цел. Надеюсь на следующей неделе все-таки продолжить.

У меня от выполнения этого задания двоякое состояние получается. Первоначально, когда попал на это форум, прочитал о данном задании, недавно вернулся из дома родовых. И ехать как-то опять не очень хотелось, честно сказать, так как это порядком 7 часов на машине. Но, как говориться, пути Духа неисповедимы, в итоге получил известие о смерти старшего брата, и вопрос ехать/не ехать отпал сам собой. Вот сейчас сижу и думаю, то ли приобрел, то ли потерял. Но переоценка жизни, конечно, кардинальная получилась. Как то так.



**Volicus**

05 Июля 2016 14:22

Месяца три назад как раз увлеклась темой связанной с родом.

После тотального краха всего что было дорого это почему-токазалось единственным спасательным кругом.

Встретится реально с родственниками возможностей не было. Порыла инет и на сайте какого-то психолога нашла медитацию соединение с родом.

**lelit**

05 Июля 2016 18:36

Очень действенная оказалась вещь.

Суть в том что вы стоите лицом к своим предкам, сначала видеть маму и папу, потом бабушек и дедушек и дальше пра... пра... пра...

Первый шаг вы стоите и молча смотрите на них, потом просите прощенья и благодарите за всё что они вам дали. В конце процесса за спинами ваших родственников вы видите предка рода, того человека с которого всё напилось.

Существо поистине магическое и очень сильное.

Во время процесса могут возникать любые эмоции и чувства.

Я около часа проревела. Насколько всё таки много дают люди которые дали жизнь.

Когда закончила ощутила неимоверный приток силы и какого-то благоговения.

Думаю во многом это дало мне силы в тот момент продолжать.

Ещё мне вспомнился Хелингер.

Относится к нему можно как угодно. Но система тоже вполне рабочая, причём нацеленная аккурат на соединение с родом.

Здесь главное не ошибиться с ведущим, гуру сейчас развелось немеренно, но хорошие специалисты могут дать очень качественный толчок.

p.s

кому интересно, могу поискать ссылку на медиташку.

Lelit, я бы посмотрела про медитацию. Сама делала нечто похожее, только там предков надо представлять за плечами) мне понравилось видео на эту тему у Алексея Похабова.



**Lingerey**

05 Июля 2016 19:36



**b0nik**

05 Июля 2016 20:01

Доступную информацию достал. И фотографий и прозы. Из людей и линий связи приличный улей получился. Много историй сложных. Есть, правда, и несколько веселых. Торкает, когда осознаю, насколько реальны, близки и дороги мне эти люди и их жизненные истории. Осталось посетить места. Думаю, до конца следующей недели успею везде, где знаю. Благо район, по самым близким линиям, получился компактным. За выходные, эти и следующие, посилено управиться. Еще отпишусь.

Вспомнил кое-что про "волну симпатии". Было это пару лет назад. Я пришёл на могилу деда и подходя к ней мысленно поприветствовал его и сразу в уме мне пришёл образ деда, но не старого, каким я его запомнил перед смертью, а молодого как на фотографиях и тогда почувствовал и тепло в груди и волну симпатии...  
P.S. Lelit, меня тоже интересует медитация.

DemUhn

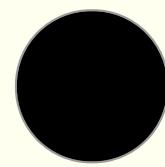
05 Июля 2016 23:28

Ещё в юношестве утратил контакт с родственниками, но в местах жизни предков побывал недавно, это очень сильное ощущение вплоть до визуальных сцен перед глазами, улавливания их голосов. Круто ощутить связь с энергией предков, сам как-то поменялся от этого, как будто стал сильнее. 😊

se7en

06 Июля 2016 04:30

Сегодня приснился сон про родственников материнской линии.



whjtefox

06 Июля 2016 08:29

Появился в деревне мамы. К нам пришел старик спрайт, мастер своего дела. Он установил в стену дома мраморную табличку с фотографиями (фоткались все вместе, как друганы - в ряд и руки на плечах) наших родственников. На ней я увидел человек 5-6 из годов скажем 1920, может чуть пораньше. В итоге плита красовалась со стороны дома, где как раз живет сын моей прабабушки. То есть вот наш дом и справа его, фотография выходит к нему на окна. Мы лет 15 враждовали, но последние 5 лет всё норм. Сыну понравилась наша затея, мне тоже.

Нашла вчера такую информацию о ресурсах. Ресурсы – позитивные чувства, качества и энергии, которые мы должны получить от своего рода. Но из-за психологических травм и негативных шаблонов поведения многие ресурсы блокированы в разных поколениях предков.

Наши земные родители – проводники ресурсов от своих родов. Они передали нам то, что получили сами. И в частности предлагается поиск ресурсных мест из детства, мест силы. Перебирала места..но не могу в своих воспоминания пока найти то место, где мне было хорошо в детстве, разве что при общении с природой или животными, но это довольно общие моменты. Сколько помню, лучше всего я чувствовала себя в гостях. Мне не нравилась атмосфера, царившая в доме, и я искала место, в которое можно сбежать и которое было бы моим, но не находила его. А сбежать можно было только в школу, но там было еще хуже. Даже не так..периодами я не знала, где мне хуже..в школе или дома. Благо из школы я



Lingerey

07 Июля 2016 10:52

забрала светимость 😢 а вот взаимодействие с родом дается тяжело, наверно потому, что я приучала себя ничего не чувствовать, чтобы хоть как-то заслониться от этой боли. Весь наш род пронизывают взаимные обиды, неоправданные ожидания и ненависть друг другу, к сожалению. Из того, что я знаю, ни одной по-настоящему дружной семьи не было.

Изучение/Исследование рода дается небольшими подходами, видимо так и лучше, по началу было даже непоследне спросить про дедов, особенно по маминой линии, было ощущение что как только я начну что то там узнавать меня тут же повяжет "семейная инквизиция", типа чего это ты? Зачем ты это узнаешь вдруг?! Но на деле получилось легче, хоть и не такими масштабами. Я ожидал больших дискуссий и невероятных открытий, но получается небольшими беседами, самое главное что они не принужденны, и выглядят как чистый интерес. "опоминание" предков стало процессом обыденным, при любой подходящей обстановке и времени я чтонибудь у когонибудь спрошу, и это подходит мне, я аккуратно касаюсь этой темы чтобы не было быстротечных реакций. В сновидении деятельность несколько иная, после выходных подготовка и пост (антитаракан")

П.с. Lelit , все же интересно медитация)

Погрузился в историю предков. Узнал много нового (факты, сплетни, мнения, места ) Последним ушедшим был отец. На днях встретился с ним во сне. Я видел только темный силуэт. Область из которой он появился, струилась маревом как раскаленный пляж. Граница этой области была напряжена как будто под электротоком. В руке у меня появился кинжал. Черный кусок, напоминающий осколок обсидиана . Истрескавшийся как сухая земля. Я положил кинжал на границу. Напряжение области перетекло в кинжал и трещины загорелись оранжевым светом. Точно такой же рисунок появился по всей фигуре отца.

Я почувствовал что он удовлетворен происшедшим. Напряжение спало и фигура отца удалилась. Я взял переливающийся нож в руку . Почеквствовал его энергию. Затем нож растворился в моем теле.

Dima

07 Июля 2016 12:08



Eskaton

07 Июля 2016 17:42

Ребят, кто просил медиташку.  
<http://www.goldenchild.ru/meditation/audiomeditation/>

это сайт какого-то психолога, не вникала, но медитация

lelit

07 Июля 2016 23:56

мне понравилась.  
Называется "соединение с родом".

За медитацию спасибо, вечером послушаю 😊

Расскажу вкратце о своем вчерашнем опыте. В общем работала с руническим ставом по расчистке родового канала. Активировала и легла спать. Снов было много и шли они по цепочке развития, но расскажу здесь один. Я стояла в соседней половине дома(у нас дом как бы разделен на две половины), присутствовали спрайты с неприятными разговорами, но они удалились в одну из комнат, а я пошла на кухню. И начала слышать повторяющийся стук из кладовой. Подумав, что там кто-то заперт из гостей, я пошла открывать дверь. Заглядываю в кладовку, полумрак, а в углу вверху стола горит свеча (свеча у меня во снах это либо часть светимости, либо что-то вроде света жизни человека). И я вспоминаю, что здесь заперт дух, а теперь я открыла дверь и выпустила его. Иду в зал, а вокруг меня, задевая, начинает летать вихрь. Становится все страшнее, но фиг я собираюсь поддаваться. Поэтому становлюсь лицом к дверному проему и выкрикиваю обращения к духу, пытаясь понять что ему нужно и что мы сделали не так. Но выкрикиваю - это громко сказано, мое горло как будто перекрыто и я еле еле пытаюсь прохрипеть слова. Между тем, вижу, что дух начинает частично материализоваться, то тут то там видны его части. Захожу в спальню, где на кровати лежат безмолвные спрайты. Сзади меня проносится вихрь, я ощущаю руками его упругость(очень реальное ощущение). Вот он! В этот момент дух хватает меня за одежду и начинает тянуть и приподнимать..и отпускает. Я смотрю на дверной проем и страх нарастает. Дух полностью материализовался, и фигура из плотного белесого тумана заходит в спальню. И фигура-это я! Во мне уже накапливалось подозрение к тому моменту, но теперь я вижу себя собственными глазами и мне страшно и нет одновременно. То есть ум вроде не боится себя, а вот тело совершенно парализовало от страха, и я падаю, пока дух движется на меня. И просыпаюсь. Вот такая история, как я заперла, скрыла частичку себя, а теперь освободила. Ночью, пока лежала, постоянно чувствовала вибрации в теле, как вливающуюся энергию.



Lingerey

08 Июля 2016 11:53

**Lingerey** писал(а):

Lelit, я бы посмотрела про медитацию. Сама делала нечто похожее, только там предков надо представлять за плечами) мне понравилось видео на эту тему у Алексея Похабова.



Wint

08 Июля 2016 15:16

На всякий случай скажу ссылку на видео, которое ты упомянула 😊 <https://www.youtube.com/watch?v=HIqkIH55fP0> 🎥 Мне оно не так давно тоже попалось на просторах сети, с 12 минуты есть техника работы с родовым каналом. Но если честно она меня не сильно пропёрла. Но инфа довольно интересная.

Пока нет возможности поехать в места откуда происходит мой род, поездку запланировал только через полтора месяца. И решил восстановить тёмные ветви моего генеалогического дерева. С маминой стороны дедушка и бабушка умерли ещё до моего рождения, и я про них практически ничего не знал. Созвонился с родственниками и аккуратненько начал расспрашивать про маминых родителей и их родителей, кем они были, чем занимались, как умерли. Такое лёгкое чувство дежавю, когда слышал их незнакомые имена и фамилии. В них было что-то очень родное и немного забытое. Само собой пришло понимание, что определённые черты моего характера идут от рода моей матери. Дед и все прадеды воевали на войне, один прадед был партизаном и с войны не вернулся - пропал без вести. Ночью снились военные сны с партизанами, атаками в штыковую и стрельбой из винтовок, пистолетов, пулемёта.

sova

10 Июля 2016 23:03

На неделе расспрашивала про род. У меня были только имена бабушек и дедушек, после расспросов добавились все прабабушки и прадедушки, узнала про троих прапра и одного прапрапра. Спрашивала чем занимались и какими были людьми. И действительно добавилось какой-то наполненности. Я как будто стала шире, объемнее. 😊 Съездить на места их рождения не получится. Все дома были проданы давным давно и эти места очень далеко. 😞 Ходила в церковь, ставила свечи, разговаривала с покойными. У родственницы, с которой отношения были не самые радужные, свеча некоторое время не зажигалась (попросила прощения). Когда свечи все поставила, подул ветер и меня обдало теплом пламени от свечей. Уходила с легкостью.



тень

11 Июля 2016 10:36

Ночью, сразу после регистрации на форуме, удалось осознаться. Дело происходит на некой автобусной остановке, рядом с которой стоит стол, за которым сидят двое знакомых и жалуются на что-то. Осознавшись мне захотелось встретиться со своими предками в сновидении, но как это сделать мне не известно. Пробую представить своих родителей у себя за спиной и резко оборачиваюсь - ничего, несколько попыток безуспешны. Что же делать ... ?

Взгляд цепляется за небольшую насыпь из камней, которая лежит у меня под ногами и в голову приходит идея, а что если использовать их для построения

родового древа. Сажусь на землю и начинаю их рассматривать. Все они идеально круглые, но разного диаметра - вот побольше - это старшие, вот поменьше - это взрослые, вот совсем маленькие - это дети. Беру по камню в каждую руку и начинаю думать о том, что эти камни символизируют моих родителей. Внезапно они меняют форму и начинают сиять изнутри ярким синеголубым светом. Они уже не такие идеально круглые, в них теперь много различных выщерблей и выпукостей. Приходит знание о том, что форма камней связана с из жизненным путем, выщербленность - это опустошающая ситуация, выпуклость - наполняющая. Вот камень отца - он более полный по сравнению с камнем матери, он более приближен к изначальной круглой форме, хотя далеко не идеален, а вот камень матери с большой выщерблой по центру, состоящей из множества более маленьких. Камень отца в левой руке, а камень матери в правой. Странно должно быть наоборот, хотя учитывая зеркальность в сновидении возможно так и надо. Сжимаю камни и пытаюсь найти им место на земле, поставить две первые вехи от которых затем пойду в отцовскую и материнскую линии. Просыпаюсь.

Раньше мне не приходилось рассматривать энергию рода как источник для сновидения. Но после сегодняшнего опыта чувствую, что стоит уделить этому вопросу время и посмотреть на род под новым углом. Войны разбросали моих предков по всей территории СНГ. Кто-то жил и родился в стране с которой у нас сейчас конфликт, кто-то там с которой конфликтовали 15 лет назад и сейчас там камня на камне не осталось. Там где многие захоронены больше никто не живет. Съездить на места захоронений или жизнедеятельности сейчас не представляется возможным.

Первый шаг - это звонок маме. Она как раз планирует в пятницу уехать к подруге на море и мне нужно ей кое с чем помочь. В моем распоряжении останется пустая квартира, в которой прошло мое юношество и ворох черно-белых фотографий, которые в скором времени превратятся в одну из ветвей моего родового дерева. Никогда не могу понять, что именно - время или шарм черно-белых фотографий делает женщин такими красивыми, а мужчин мужественными.

С отцом сложнее - он далеко. Несколько лет назад, когда умер мой дед - мы перетряхнули с ним два старых ящика фотографий, помню как меня поразил прадед - статный красавец в казачьей бурке с длинным кинжалом за поясом. Мне тогда хотелось забрать эту фотографию на память, но у нас зашла речь про то что их надо отсканировать, отреставрировать и т.д. и так это все и заглохло. Видимо пришло встряхнуть эту тему.

Готовясь к пятнице, начинаю составлять родовое дерево из тех фотографий что у меня есть. Процесс идет медленно, с каждым новым элементом словно вскрывается какой-то пласт силы и восприятие дерева

изменяется. Видны связи в именах и судьбах. Что-то изменилось в восприятии предков. Если ранее всегда их чувствование происходило в области лопаток, словно они стоят позади в качестве поддержки и ресурса, то сейчас они воспринимаются низом живота и верхней частью груди.

Пятница. Перебираю ворох старых черно-белых фотографий, от них веет теплотой. Через некоторое время начинаю ощущать волны. Они накатывают и достигают меня в области груди и горла и дальше вниз по телу. Все глубже погружаюсь в себя и свои ощущения и в какой-то момент начинаю слышать голоса, мужские и женские, которые говорят о чем-то непринужденно, что-то обсуждают, что-то решают. На внутреннем экране вспыхивает картинка родового дерева, на ней очень много узлов. Связь с голосами усиливается. Каждый узел это - некое решение, которое привело к тому что мои деды появились на свет, затем мои родители, а затем я. Осознание этого почему-то очень важно. Звоню отцу. Он живет в другом городе. Прошу его прислать мне сканы фотографий, которые я видел у него. Выясняются некоторые новые подробности смерти моего деда и то что он когда-то составлял родовое древо, но эти записи сейчас трудно достать в силу некоторых обстоятельств, но он постарается.

Не уверен, что в тему. Сегодня был люцидник, понимал что сновижу, но перевести в управляемое русло не смог. Приснилось много родственников (из тех кого лично знал) - как живых так и умерших. Во сне я понимал что многие из них уже умерли. Кто-то (возможно просто голос) попросил меня разобраться кто из них в реале живой а кто нет. Не знаю почему - но я стал пытаться выполнить это задание. Любопытно, что память во сне была искажена - я не мог вспомнить некоторых реальных событий, вместо них всплывали те которых никогда не было. Во сне я так и не смог правильно определить, и даже сразу по просыпанию, некоторое время тоже не мог правильно вспомнить. Хотя во сне правильно вспомнил сегодняшнюю дату.

Phill

11 Июля 2016 12:58

Новая поездка к родным не принесла ожидаемого восторга. Отношения с родными перевернулись с ног на голову. Напряженность, конфликтные ситуации иногда сопровождающиеся с чувством "освобождения". Посетил инсайт относительно того, как родители ведут между собой войну и тем самым калечат своих детей, а те в свою очередь принимая решение "не быть такими как мама/папа" продолжают и дальше вести боевые действия, еще более ожесточенные...  
Грустно как-то все.

Katerina

11 Июля 2016 15:00

**тень** писал(a):

Камень отца в левой руке, а камень матери в правой. Странно должно быть наоборот, хотя учитывая зеркальность в сновидении возможно так и надо.



**Cassiopeia**

11 Июля 2016 15:08

В самом начале темы DemUhn выложил картинку с крыльями, и я попыталась их почувствовать, как людей стоящих позади меня и образующих крылья. Так вот отцовская линия стояла слева, она образовывала прочное крыло, а материнская справа, много перепонок в крыле были перебиты. С такими крыльями не полетаешь. Но вскарабкаться повыше и спикировать к цели можно))). В медитации, предложенной Lelit расположение точно такое же.

Почему должно быть наоборот?

Потихоньку разбираюсь с фамильным древом и его географией. Копаю во все стороны, получается медленно. Поездки пока в перспективе, отчасти нет понимания как и куда ехать (не все поселения существуют в наше время), плюс необходимо найти время.

**Wind**

11 Июля 2016 17:14



**Xinari**

11 Июля 2016 17:22

Сделал, 2 фигурки из дерева, мужчину с бородой и женщину. Олицетворение мужского стороны моего рода в первой фигурке и женской в другой.

Вчера выбирался в лес, поиграл немного на варгане.

Достал фигурки поставил на землю. Пожарил еду и преподнёс её этим фигуркам.

Потом духам леса в костёр еды положил, а дальше сам покушал. Правда мне много не досталось. Буквально за 10 минут нагнало тучи с грозой. Я собрался и убежал из лесу



Периодически делаю медитацию, где нахожусь рядом с родовым деревом. Оно очень большое. Диаметр около 5 метров и длинное. А корни очень мощные, даже камень проламывают. Это место видеться всегда светлым, вдалеке виднеются такие же большие и маленькие деревья.

По отцовской линии. Башкиры. Родом из Челябинской области. Крестьяне. Дед работал в колхозе, бабушка занималась хозяйством и воспитывала детей.

В детстве я часто гостила у бабушки и дедушки, но особой



**setami**

теплоты не чувствовала, наверное, потому что с папиной стороны вообще не принято открыто выражать эмоции, проявлять симпатии. А может быть и потому, что пapa уехал из деревни и женился на маме против воли родителей.

11 Июля 2016 21:27

По материнской линии. Татары. Родом из Татарстана. Также крестьяне. Дедушка работал сторожем в детском саду, был глухонемым (чем-то переболел в детстве). Мать дедушки умерла, когда он еще был маленьким, но его мачеха была хорошей, не обижала. Отец дедушки был человеком суровым с "тяжелым" глазом. Женился три раза (две первые жены умерли). Сам дедушка был высоким, красивым, добрым. Постоянно заботился о бабушке и любил мою маму. К сожалению, он умер в муках (болел раком желудка).

Бабушка также была очень красивой, но была егозой: (как она сама признавалась маме: не слушала маму, не хотела учиться, но помнила много разных стихов). Детство у нее было тяжелое - пережила голод. Во время голода ее пapa забрал троих детей и уехал на Север (точно сейчас не вспомню). На обратном пути отец бабушки и ее старший брат (ему тогда было 18 лет) умерли на пароме от тифа. Бабушку и ее сестру забрали в детский дом. Так как бабушка была девочкой активной, ее там все любили, не обижали. Через некоторое время мама забрала ее домой. Бабушка рано вышла замуж, но первые два брака не были удачными (мужья сильно пили и били ее). Бабушка не терпела, уходила, хоть у нее и были маленькие дети. Мама - ребенок от третьего брака. У мамы были сводный брат и сестра. К сожалению, они также рано умерли от рака. Тетю я видела, а вот дядю не застала. Но я его видела во сне (когда мне было 3-4 года он пришел ко мне в СП, до сих пор забыть не могу 😊).

Кстати, года два назад мы познакомились с родственниками мамы со стороны ее дедушки. Во время свадьбы племянника отца выяснилось, что невеста является племянницей мамы. Так тоже оказывается бывает 😊

<http://forum.vgd.ru/169/37135/0.htm>  
<http://forum.vgd.ru/527/DNAtests/>  
<http://www.vgd.ru/generes.htm>

Wind

11 Июля 2016 23:33



тень

14 Июля 2016 11:00

Вчера удалось осуществить поход на кладбище. Мои предки захоронены далеко от того места где я живу и пришлось идти обходным путем. Многие места связаны между собой по принципу подобия, и хоть я не могу посетить реальные захоронения моих предков, но тем не менее могу посетить другие захоронения и сделать все что посчитаю нужным так, словно это необходимое для меня место. Недалеко от города в лесу есть старое заброшенное кладбище, многие захоронения там

датируются серединой позапрошлого века, т.е. им около 150 лет. На многих нет даже надписей, просто безымянные могилы. Оно заброшено и поросло лесом и кустарником, если не знать о нем, то случайно наткнуться на него довольно сложно. Даже с ближайшей тропинки его едва видно. По приходу туда меня охватило чувство заброшенности места и холода, который веял от всех этих ржавых железных оград и искусственных цветов, которые лежат здесь уже ни один год. Но по мере того, как говорились нужные слова и оставляли купленные накануне "подношения" в моем теле происходили изменения. Чувства отчуждения и прохлады заменили ощущения тепла, связи и уважения к умершим из моего рода и тем людям, которые здесь лежат, даже не смотря на то, что они не относятся ко мне напрямую ... хотя как неотносятся, я ведь не знаю какую роль сыграли их потомки.

Cassiopeia, есть два мнения. Первое заключается в том, что у всех людей правая сторона мужская левая женская. Второе в том, что у женщин наоборот левая сторона мужская, правая женская.

Dima, кровь - носитель жизненной силы. Люди являются кровными родственниками, если в их жилах течет "одна" кровь. В традиции есть обряды "братания", когда люди пьют "общую" кровь или наносят друг другу раны и смешивают кровь. При переливании донор становится частью родовой системы получателя, особенно если речь идет о спасении жизни последнего.

Был в городке, где жили свои последние годы дедушка и бабушка по материнской линии. Прошло как-то не айс, хотя целый день происходящие события вынуждали меня ехать именно в ту сторону. Городок достаточно большой, расположен у трассы, полей вокруг нет, но его весь накрыло запахом не то навоза, не то помойки. Не знаю, нормальное ли это явление в этом месте. Посетить его явно было нужно, но этого явно не достаточно. Походил минут 15 рядом с домом, по лесу, вспоминая моменты, осевшие в памяти, представляя, чем занимались мои дедушка и бабушка. Попросил прощения.

Расспрашивала вчера про родственников, нашла немало интересных деталей, повторяющихся из поколения в поколения и во мне в частности. Узнала, как много разбросано наших родственников по городу и близлежащим деревням, но связей с ними никаких нет. Перед сном настраивалась на род и вот, что из этого вышло. Оказалась в месте, где ранее забрала свою



тень

14 Июля 2016 11:33

Wind

14 Июля 2016 12:31



Lingerey

14 Июля 2016 13:28

светимость. Это была уходящая вверх лестница, и я стояла на одной из ступеней. Рядом со мной не виделись, а скорее ощущались пришедшие люди. Все эти люди были как одно целое или как некая общность. Их было довольно много, но все они безмолвствовали. Такая молчаливая стена. Со мной общался один, назвала его во сне учителем. Он передал, что мне необходимо найти магическое действие, завязку, где поколения связались неким фактором в одно, причину, по которой одно поколение пришло во взаимодействие с другим. Видимо тогда я смогу пробиться к родовой энергии.

**Katerina**

14 Июля 2016 13:44

**Lingerey** писал(а):

найти магическое действие, завязку, где поколения связались неким фактором в одно, причину, по которой одно поколение пришло во взаимодействие с другим

Интересная мысль...

Я вот смотрела-смотрела на свое дерево. Вширь получилось размашистое – тетки, дядьки, сестры, братья, а вот в глубь – не очень. В самом начале дело как-то пошло-пошло, а потом застопорилось. Одна надежда на брата моего прадеда, который когда-то давно уехал в Штаты. Странно, но видимо чем-то он меня все-таки зацепил. На днях приснилось, что собралась лететь в "Вирджинию" – на землю своего предка. Даже билет на самолет уже был в кармане. Про себя думаю: «Я туда и обратно. Мне бы только одним глазком, а потом сразу же домой, так что никто и не заметит моего отсутствия» Приезжаю в аэропорт и все пытаюсь найти табло, чтобы узнать когда же мой рейс. Но никакого табло там нет. Кругом только часы, часы, все разные и время показывают разное. Ничего не могу сообразить. Начинаю приставать к работникам, но они все как один шлют меня вдаль. Плюю на свою затею и решаю вернуться домой. Видимо не судьба, да и самолет скорей всего уже тю-тю. Выхожу из здания. Центр города. Вокруг суeta, движение. Пытаюсь себя успокоить, что мол сделала все, что могла. Да и на кой икс мне эта поездка непонятно куда. Дома остаться – оно ведь проще. Без нервотрепки.... И тут вспоминаю про билет. Там ведь сто пудов должно быть все указано и рейс и время. Достаю его – и точно. Все есть! И отправление – сейчас!!! И снова сомнения, и снова страх. Да что ж это такое, ведь только себя успокоила, что не лечу, а тут на тебе – «опять власть меняется». Буквально заставляю себя всю дорогу: «Ты главное сядь в самолет, а что да как будешь думать позже. Одна нога- там, а другая здесь. Все проще простого. Нет ничего страшного. Вот! Молодец. Смотри как. Поездка даже с комфортом. У тебя целых три места. Видишь? Да расслабься ты и смотри себе в иллюминатор. Ну ведь

круто же. Сидишь уже? Хорошая девочка. Главное не дергайся »

Самолет начинает медленно подниматься и тут до меня доходит, что быстро вернуться у меня хрен получится. Вот же идиотка. О чём я только думала. Прилет ночью. Денег на обратный билет нет. Ночевать на лавочке видимо придется. Одним словом - выкручивайся как хочешь. А вообще смысл возвращаться? Терять мне все равно уже нечего. Ночевать то домой не пришла. Все теперь – развод и девичья фамилия. 😊 Значит можно и подзадержаться, и с «землей предков» поближе познакомиться...

В каждом человеке связь с родом присутствует изначально. Можно это отрицать или не осознавать, но изменить этого нельзя.

Во мне соединились два течения жизни. Одно северное, но на удивление жизнерадостное и авантюрное, обладающее подвижной, светлой и легкой энергией. Это бесшабашные любители приключений и путешествий. Голубоглазые и светловолосые предки по этой линии говорили на нескольких северных языках. Они жили ближе к природе, понимали и любили ее.

Другое течение жизни – южное. Горячая, страстная кровь. Энергетика более тяжелая и насыщенная, словно смесь ароматов пачули, цитрусовых и сандала. Наполненная любовью к магии, тайнам и волшебству. Смуглые обладатели черных, больших глаз предпочитали военное ремесло, тайные науки и торговлю.

День и ночь в одном флаконе – это словно лед и пламя. Но в моем варианте я бы сказала так о своих предках – зажигательный лед и хладнокровное пламя.

Днем я больше чувствую светлые крылья за спиной, они помогают в реальном мире, наполняют энергией действия и уравновешивают любые эмоции. А волшебная ночь, возрождает темные крылья, позволяет сливаться с предками по другой линии и чувствовать их знания, опыт и силу.



Alvina

14 Июля 2016 15:46

Так получилось, что общаться с родными не всегда получается. Но это не мешает мне чувствовать связь со своим родом. Я горжусь каждым из своих предков. Мне нравится узнавать в себе их черты, движения, характерную манеру поведения, способности и интересы. Любовь к своему роду выражают через тех близких, с которыми могу видеться часто. Счастлива, что могу приехать и поговорить с мамой в любое время. Родословная составлена давно. Часто размышляю о своих дедах и прадедах. Особенно после задания Вача. Мысленно обращаюсь к



Alvina

14 Июля 2016 16:45

тем кого нет в этом мире и стараюсь чаще общаться с теми кто рядом. Размышляю почему они выбрали определенные жизненные пути и совершали именно такие поступки. Что они желали узнать и найти, к каким путеводным звездам они стремились и где были их тихие гавани.

Хочется согласится с Вачем, если задуматься и вспомнить, что раньше в домах часто висели портретные фотографии родителей, детей и родных ( особенно в давние времена) и сравнить с днем сегодняшним, то начинаешь замечать некую незаметно появляющуюся определенную пустоту в этом направлении. Отражен день настоящий, но не вчерашний, предки исчезают из нашей жизни.

Заметила, что история моего рода, отраженная в фотографиях, которые можно было вместе с родными или друзьями с интересом перебирать, всматриваться в лица, представлять их историю жизни оборвалась много лет назад. С тех пор носителями образов стали флешки или жесткие диски. Копирование для сохранности абсолютно не гарантирует ее и иногда, на мгновение, почти неосознанно, появляется чувство прерванности течения жизни. Исчезла доступная наглядность. Интересно, что будут наши дети рассказывать о нас и какими методами иллюстрировать свои слова. Надеюсь, это не будет отсылкой к поисковикам и наставлением погуглить в сети о жизни деда. Я думаю вы понимаете о чем я говорю.

Неделю назад было одно интересное сновидение о том, что костная структура человека, являясь основой или стержнем, передается по линии рода отца, а мышцы и другие органы, наполненные кровью передаются по линии рода матери и отражают мягкость, текучесть и подвижность. Рассказ сопровождался видеорядом на данную тему с красочными кадрами. Видела белоснежные скелет и струящуюся по нему энергию. Потом ярко-красные мышцы, сухожилия и так далее.. Возможно в этом что-то есть.

Пару дней назад было сновидение о вампирах, с которыми общалась и разговаривала. Они были для меня родственными и дружественными существами. Я даже поймала пару летучих мышей. Правда они были размером с кошку, и довольно упитанными, их черные, похожие на пятаке мордочки и черные лапки-крылья с очень острыми коготками я помню очень хорошо, потому что возилась с ними довольно долго. В реальности их никогда не видела. Вампиров тоже)

Странное дело. На фоне полного равнодушия к теме рода мне взамен идет понятие "клана". Даже на родственников я смотрю под таким углом зрения. Есть "клан". А есть остальные - да, общая кровь, но они "другие", они как бы отторгаются на внешний круг. Только кровь общая, но по Духу мы отличаемся кардинально. И если с "кланом" хоть



сержант

на смерть, то с теми кто на внешнем круге... ну, дальше банальных "Привет" и "Как дела" ничего не вяжется.

А дальше ещё интереснее. "Клан" не требует родства крови... Здесь узы накладываются иначе. И мне охренительно важнее родство духа, чем родство крови.

Вот как-то так. Короче, не вяжется никак у меня с этой темой кровных уз и роднёй. Схватил лишь один гигантский напряг. Я этот балласт скину. Не хочу с такой тяжестью заходить в практ.

Дальше деда и бабушки по отцовской линии не знаю никого, живу рядом с их бывшим домом, по материнской линии - и того меньше. Могилы родителей теперь - за границей.



Lim

15 Июля 2016 13:15

Спускалась во сне по лестнице, где были расставлены фамильные иконы, очень старые. Под одной из икон лежала свернутая вдвое черно-белая фотография. Когда развернула ее, увидела изображение усадьбы и водоема, около которого сидела резкая властная женщина из нашего рода по линии бабушки. По ощущениями год 18.. Женщина была беременна, но не хотела оставлять ребенка. За ее спиной стояли две молодые девушки, они помогли ей инсценировать падение в пруд, в результате которого женщина теряет ребенка. И имя ее сказали.. пытались узнать, но никого с таким именем в роду не знают. Но проблема нежелательных детей в нашем роду имеется и не в одном поколении.



Lingerey

16 Июля 2016 19:09

(простите сразу за много букв - я наконец-то вернулась в цивилизацию и дорвалаась до интернета)

Когда Вач предупреждал о том, что мы можем столкнуться с препятствиями в попытках узнать о прошлом своего рода, я не совсем верно истолковала его предостережение. Мне представлялось, что максимум можно нарваться на уловки реала. Что будет страшно некогда, что родственники начнут удивлять, работа завалит сверхурочными проектами – в общем, будет не до того, чтобы рисовать своё генеалогическое древо.



Неллия

16 Июля 2016 21:07

Но препятствия оказались куда коварней типичных социальных уловок. Сначала всё шло гладко, я приехала на родину. Пару дней кружила вокруг мамы, и, наконец, начала спрашивать про бабушку, про ее родных. Мама отвечала нехотя, скучно. Затем я выждала еще денег и отпросилась на кладбище. Там было много сорняков, я их поборола, поправила

землю у могил. Как могла, мысленно поговорила с отцом и бабушкой.

Я не ждала мощных инсайтов, но сны стали ярче, я почувствовала прилив сил. Однако что-то я всё же упустила, и эта мысль кружилась со мной еще несколько дней. И вот меня озарило – старая квартира: там фотографии всех бабушкиных родных, там бабушка доживала последние годы, там умерла. Там наша с ней общая на двоих комната и кровать. Вот, где я могла бы ощутить нашу связь.

Я попросила ключи от квартиры у мамы. Это просто квартира и просто ключи. Мама всегда отправляла меня в старую квартиру по всяким поручениям. Я не ждала подвоха. Но случилось невероятное.

Мама изменилась в лице – всё ее тело сжалось, воздух зазвенел от напряжения.

- Ты не пойдешь туда одна, – процедила она сквозь зубы.
- Но мне хочется побывать там одной.
- Нет. Только со мной.

С мамой определенно случился «переворот». Не скрою, такое с ней и раньше бывало по поводу и без. Мама теряла себя, и что-то чужеродное выходило наружу, страшное, что всегда хотело убедить меня в ничтожности, растоптать. И вот это случилось теперь. Когда мы неделю пели вместе песни, разгружали полторы тонны зерна, после того, как я поймала утку-несушку, после наших добрых завтраков – мама «переобулась». Резко, без предупредительных выстрелов.

Вот мы сидим в квартире. Она следит за каждым моим жестом:

- Я не дам тебе смотреть эти фото здесь, клади все в пакет иди в дом. Ты здесь не останешься.
- Почему, мама?
- Живее, собирай фотографии и уходи отсюда.
- Что происходит?
- Ты всегда ненавидела эту квартиру – убирайся отсюда!
- Я хочу посидеть в своей комнате.
- Это не твоя комната! Это комната бабушки!
- Но и моя тоже.
- Нет, не твоя – она здесь умерла! На этой постели!!  
Умерла из-за тебя!!
- Как из-за меня? Почему? Мама, мне было 3 года.
- А как ты думала, она работала, чтобы прокормить тебя и стирала твои пеленки! Она бы жила, если бы не ты!

Я поняла, что остаться в квартире не получится, мы вышли. По дороге в дом маму рвало еще пуще:

- Ты змея! Колдунья! Будешь колдовать над фотографиями? Выйдет в одном месте твоё колдовство!.. Попомни мои слова, я тебя и из гроба достану!

Мама разбрасывала фото по кровати, кидая в меня мои детские фотографии и папины, и откладывая в пакет фото

со своей роднёй. Она упрекала меня в том, что я дружила с сестрами, а их бы следовало ненавидеть, потому что они шлюхи. С ненавистью вспоминала мама и папину родню.

Я молча отслеживала этот спектакль, и хоть слёзы текли из глаз, я не давала эмоциям пуститься во все тяжкие. Почему-то, глядя на маму, я вспомнила книгу У. Колина "Паразиты сознания". Мама вела себя точно так же, как некоторые герои книги, сознанием которых овладевали эти твари. Мне казалось, они знают, что я знаю о них - поэтому не стеснялись и отыгрывали пьесу по полной...

Я думала все потеряно – фотографии, их больше нет, мама – доступ к ней закрыт...

Но вышло так, что мы созвонились с тетушкой. Она долго рассказывала мне про наших родных, засыпала меня именами, датами. Она рассказала, кто были родители моей прабабушки, и как хорошо и славно они жили при царе – торговали табаком и жили у моря.

Там, у моря, когда-то молодая и счастливая жила моя бабушка, у нее был дом, муж, дети. А потом один сомнительный жизненный поворот всё изменил. И ее жизнь превратилась в пекло нищеты и унижений.

И вот сегодня (а веду я этот отчет уже несколько дней – из-за траблов с интернетом) – пазл сложился.

Атака «мамы» вела куда глубже, чем просто лишить меня той самой фотографии, где мои предки все вместе (а их около двадцати, только представьте! какого трофея я лишилась...). Всё куда сложнее, и это связано с землей и домом, который строил отец. Плюс к этому я выявила еще ряд связей, и наконец поняла, почему меня так тянет жить у моря. Моя бабушка жила там счастливо, пока не продала дом и не уехала. С тех пор она не знала покоя и радости. Земля требует своё.

Раньше занимался своей родословной. По отцовской линии дворянский род. Дед рассказывал много интересных историй о предках, о своей жизни, о том что случилось с семьёй во время революции. Из войнов-дворян мужчины рода стали кузнецами, вплоть до моего отца. Я пошёл по другому пути.

Как я понял из сообщений Вача, главное поймать волну рода. И действительно когда исследуешь это, то осознаешь что ты не совсем одним в этом мире. За твоей спиной сотни твоих предков, которые поддерживают тебя.

Из своего опыта:

1. Когда изучаешь такое и смотришь со стороны то видишь единую программу для всех членов рода. Он прогоняет всех членов, примерно по одной и той же схеме но в разных вариациях. Таким образом человек срубает свою экспу в этом мире, через пережитый опыт, а

Nemo

16 Июля 2016 22:56

также приобретает необходимые психические и иные качества которые нужны для рода.  
Каждый род, семья существует в системе под конкретную задачу и выполняет свои функции. И энергия в роду распределяется по важности члена семьи. Если человек активно начинает заниматься практикой - у него происходит рост осознания/энергии и тд. По практике живя с родственниками-овощами прорывов сильных не будет. при общении с родными Вся накопленная сила будет уходить в род и там распределяться. Вы маг роду неинтересны. Так как маги не размножаются. А если жить одному, то практика идёт намного легче.

Ого, Неллия! Ничего себе разворот.

На этой неделе наконец-то отправилась к могиле отца. Хоть бываю там не так уж и редко, но до последнего момента особого желания снова туда отправляться не было, а потом все резко переменилось. Возможно тема с Мескалито как-то повлияла.  
Не могу сказать, что столкнулась с какими-то особыми препятствиями, хотя некоторые странности все-таки присутствовали. Просто изначально решила для себя, что не буду ничему сопротивляться.

Глядя на надгробное фото молодого отца, я вдруг осознала, что никогда не смотрела на него «собственными глазами», а делала это только через призму маминых оценок. Это отдаляло нас друг от друга, искажало нашу связь. Мы с ним были очень похожи и не только внешне.

Однажды, когда я увидела отца во сне не задолго до его смерти я уже знала, что он скоро уйдет. Потом я смотрела на него в больнице после операции – в блаженстве безумия он весь светился изнутри. Врачи говорили, что он отойдет, раны срастутся, но... Казалось, что он видит перед собой совершенно иной мир, в котором , наконец, может быть собой. Он казался абсолютно счастливым. Я даже немного ему завидовала. Когда он уходил, его глаза были широко распахнуты, казалось что он видит перед собой нечто совершенно невообразимое и грандиозное. Он так интенсивно и глубоко дышал, что казалось, к его телу подключен очень мощный насос, накачивающие его чистой энергией. А потом его не стало. И только в день похорон я вдруг осознала каким удивительным человеком был мой отец. Он никогда не навязывал мне свое мнение и ни за что не осуждал. Он в отличии от мамы, позволял жить свое жизнью и набивать собственные шишки.

Последние годы отец словно готовился уходить и незаметно подчищал хвости. Он приучил нас жить без него задолго до своей смерти...

Эх, как много было всего, что в свое время осталось незамеченным... А еще он любил стихи Лермонтова.

Katerina

18 Июля 2016 00:23

Потом я прошла и по другим могилам, немного посидела рядом с некоторыми из своих родственников, вспоминая их при жизни, их стремления, желания.... И вот теперь смерть все уровняла. Нашли ли они свой покой? Надеюсь, что да. Потому что мне после «общения» стало очень спокойно. Смерть – советчик.

Сегодня перед отъездом взглянула на маму. Она как будто даже помолодела.

Пару недель назад отец поведал мне самую великую тайну своей жизни.



**Faust**

18 Июля 2016 22:14

Faust,  
Так поведай же её нам, не томи.

**se7en**

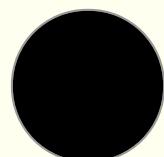
20 Июля 2016 07:20

Я тебе поведаю одну из своих великих тайн.

Посмотрите:  
<https://youtu.be/PIgtbC5Dj6A>

**vachap**

29 Июля 2016 13:03



**whjtefox**

29 Июля 2016 15:00

**vachap** писал(а):  
Посмотрите:  
<https://youtu.be/PIgtbC5Dj6A>



**Xinari**

29 Июля 2016 19:05

Эх, человеческая глупость. Каждый любит себя индивидуализировать. Начиная от нации, заканчивая религией. Меня поражает как некоторые, прям гордятся своей "индивидуальностью", не зная вообще что вся их "индивидуальность" навязана различными факторами.

Ролик прекрасный, увы скорее всего это останется только роликом в интернете. И со временем уйдет в архивы, как и многое прекрасное...

Совершенно очевидно, что любое разделение или по национальности или по государственной принадлежности просто старый и никому не нужный костюм. Спасибо за отличную ссылку.

ivan

29 Июля 2016 21:51



se7en

12 Августа 2016 06:09

На Ютьюбе есть собственно канал, посвященный этой акции Let's open our world от Momondo  
[https://www.youtube.com/channel/UCxpbnnGX6raZfTJcdt5\\_7Ag](https://www.youtube.com/channel/UCxpbnnGX6raZfTJcdt5_7Ag)

Там уже пять полных историй, из которых была сделана основная нарезка для первого промо-ролика.

В Америках набор на генетическую экспертизу стоит от 140\$.

У нас память "только по рассказам" и их могилам доступна простым смертным, и в нескольких клиниках - аналогичный анализ стоит от 10-15000 рублей.



Moondancer

12 Августа 2016 07:07

Кроме исторического интереса, "кто были мои предки", мне в свое время еще помогла медитация на свой род.

Нагугливаются сейчас тысяча их вариаций (ключевые слова "медитация на силу рода") - но идея того, чтобы не только узнать, но и визуализировать всех своих - родителей, их родителей, их родителей, их родителей, даже отдаленными тенями (вряд ли кто-нибудь из вас сейчас сможет дальше 7-8-го поколения продвинуться в поисках истории близких, не скатавшись в архивы ЗАГСов самых неожиданных районов вашей страны), и представить лучи силы, которые от них протекают к вам - это действительно наполняет энергией.

15 000 рублей? правильно понял? Если так то деньги вполне вменяемые. Я думал эта услуга от 50 000 тыс.ток начинается.

В СПб есть такие? Я сам ничего не нашёл

Nemo

12 Августа 2016 08:52



Xinari

12 Августа 2016 09:08

**Nemo** писал(а):

15 000 рублей? правильно понял? Если так то деньги вполне вменяемые. Я думал эта услуга от 50 000 тыс.так начинается. В СПб есть такие? Я сам ничего не нашёл

<http://ru.m.wikihow.com/проследить-вашу-родословную-с-помощью-образца-ДНК>

Генетическое установление близкого родства по мужской линии или генетическое установление близкого родства по женской линии.

<http://helix.ru/catalog/client/22#item/17-006>

В СПБ много где делают 😊

А вот в обращении с интернетом и компаниями я полный нуб...

Что-то ничего удельного, я в твоих ссылках, Хинари, не нашёл.

Спасибо за усилия)

**Nemo**

12 Августа 2016 09:34



**Moondancer**

12 Августа 2016 09:40

<http://peterburg.dnk.center/> - Анализы ДНК в Санкт-

Петербурге

Происхождение рода (определение гаплогруппы)

28 по отцовской линии (Y-хромосома) лицо мужского пола слюна (стандартный образец) 16900 -

29 по материнской линии (мтДНК) лицо любого пола слюна (стандартный образец) 19900

Еще вот в Питере <http://spb.medicalgenomics.ru/>

генетическое происхождение от 13900

(но действительно тут надо по отцу и по матери отдельно

делать - чтобы комплексное представление о роде

получить).

Петротест

<http://petro-test.ru/analizi/genealogiya-po-dnk>

У них сейчас на оба вида (по отцу, по матери) даже скидка есть ))

Короче, запросы в гугле типа "Генетические лаборатории Санкт-Петербург" "Генеалогия по ДНК Санкт-Петербург" в помощь 😊

Но ИМХО для начала, можно правда, папу/маму поспрашивать. Общение тоже связь усиливает, а потом уже когда своими силами что-то собрал, можно и истоки по клиникам собирать.

**Nemo**

12 Августа 2016 09:47

**Moondancer** писал(а):

<http://peterburg.dnk.center/> - Анализы ДНК в

Санкт-Петербурге

Происхождение рода (определение гаплогруппы)

28 по отцовской линии (Y-хромосома) лицо мужского пола слюна (стандартный образец) 16900 -

29 по материнской линии (мтДНК) лицо любого пола слюна (стандартный образец) 19900

Еще вот в Питере

<http://spb.medicalgenomics.ru/>

генетическое происхождение от 13900

(но действительно тут надо по отцу и по

матери отдельно делать - чтобы

комплексное представление о роде получить).

Петротест

<http://petro-test.ru/analizi/genealogiya-po-dnk>

У них сейчас на оба вида (по отцу, по матери) даже скидка есть ))

Короче, запросы в гугле типа "Генетические лаборатории Санкт-Петербурга"

"Генеалогия по ДНК Санкт-Петербург" в

помощь 😊

5 баллов)благодарю:))



**Xinari**

12 Августа 2016 14:58

**Nemo** писал(а):

А вот в обращении с интернетом и компаниями я полный нуб...

Что-то ничего удельного, я в твоих ссылках, Хинари, не нашёл.

Спасибо за усилия)

Оффтоп для НЕМО

Да, я не дочитал услугу. Мой косяк. Хотя вроде из тех тестов что я скинул, они вроде тоже "Haplogroup"

определяют. А через них можно посмотреть по БД, где, что и откуда. Ну выше ссылки уже предоставили... Хотя я бы наверное начал с медитаций. 😊

FTDNA неплохая контора: <https://www.familytreedna.com>. Они по почте высыпают набор для теста, там щеточкой внутри щеки трёшь, отправляешь обратно, они тебе сообщают результат. Цены разумные, действуют скидки. К тому же у них одна из самых больших баз пользователей - можно найти родственников по всему миру.

<http://forum.molgen.org/> - наиболее продвинутый русскоязычный форум на тему ДНК-генеалогии, там можно найти ответы на все интересующие вопросы.



**Psychonaut**

12 Августа 2016 16:26

### Wind

**Wind** писал(a):

<http://forum.vgd.ru/169/37135/0.htm>  
<http://forum.vgd.ru/527/DNAtests/>  
<http://www.vgd.ru/generes.htm>

12 Августа 2016 18:41

Ссылки на форумы, где народ увлекается DNA-тестами

В начале я скептически отнесся к этому заданию и честно сказать проигнорировал его. По мере практики у меня все устойчивее ощущение, что я не совсем точно понял задание. У меня был опыт посещения мест, где раньше жили мои предки, это было очень давно. Тогда я был в Владимирской губерне, в глухом. Я точно знал, что какая-то часть моих предков была из тех мест. В настоящее время я не могу туда вернуться, но буду искать возможность. Практика Иволги подбрасывает какие-то обрывки воспоминаний о моих предках.

### ivan

25 Августа 2016 13:32



**Узелок**

01 Сентября 2016 04:36

Синий. Это негативные отпечатки "рода", унаследованного от предков. Мексиканцы говорят: "если ты не исцелишь своих предков, они разрушат тебя." "Разрушить" здесь не в значении "уничтожить". Мы как бы просто повторим их узор жизни. И еще они интерпретировали это как "тень ведьмы" (читайте книгу Ф. Доннер).

Когда-то книга Ф. Доннер произвела на меня неизгладимое впечатление. Оно не было сильным, но осталось со мной до сих пор. Потому что уже тогда я кое-что знал о своих родных и сопоставлял со своей жизнью. А книга помогла мне сделать это более увлеченно. Я прозревал слегка.

Я прозреваю по сей день. Конкретнее, я очень зол на поведение моего отца, и немного на деда по отцовской линии. Таким же мудаком был мой прадед по материнской линии, и я крайне недоволен слабохарактерностью своей бабки.

Мне повезло видеть как этот клубок генов воплощается в моем характере и жизни. А потому я знаю на сколько это не хорошо.

В то же время, я горд что у меня в роду есть такая прабабка и дед по материнской линии, а также прадед по отцу. Прабабка пережила много, дед был мастер на все руки, а прадед лисничим был и охотником по совместительству.

От вторых я взял хорошее, и они были хорошими людьми. А от первых я взял что было. И теперь я не знаю что делать.

**Вачап**, ты знаешь как "исцелять предков"?

Узелок,ты прямо о насущном заговорил 😊  
Ковыряюсь,ковыряюсь в этом как заправский копатель..есть линия,которую мне не хочется повторять,но куда ни рыпнись,все остаётся примерно в том же русле,как головой об стену. Как бы повернуть это колесо..



Lingerey

01 Сентября 2016 08:58

Мне также знакомо чувство злобы на одного из родителей. Также приходилось проходить через осознание того факта, что либо ты остаешься в кругу родственников, то должен согласиться с их маразмом и дичайшей манипуляцией. Я выбрал свободы от этих родственников. Для меня тема рода чувствительная оказалась, хотя я думал что все уже успокоилось. Узелок смог найти хоть какие-то примеры среди своих родственников, а у меня все рвалось на родителях. Дед и бабка по линии одного из родителей погибли. Дед по линии другого родителя тоже погиб. Оставшийся экземпляр бабки реально был взбесившейся бабой ягой. Среди мелких тиранов наверное спокойно займет первое место. Поэтому, мне с начало очень не нравилось это задание Вача и вызывало кучу разных негативных эмоций.

ivan

01 Сентября 2016 18:29

К большому моему удивлению практика попугая и иволги стали менять мое отношение к своему роду и в особенности к удивительной бабе яге. Мне кажется что это был дар силы, а я от него убежал.

**Wind**

01 Сентября 2016 19:49

**Узелок** писал(а):

**Вачап**, ты знаешь как "исцелять предков"?

Присоединяюсь к вопросу

Я тоже порой очень злюсь на родных: неидеальные они у меня. Но прочитав посты, так захотелось защитить их :) Более того захотелось защитить и ваш род. Для меня род - это не набор каких-то качеств (т.к. я давно убедилась, что нет абсолютно плохих, как и абсолютно хороших людей, есть только мой взгляд на определенную ситуацию), это глубокое ощущение целостности с огромным количеством разных (даже незнакомых мне) людей, ощущение стены - опоры, которая дает основу моему "видению". И в этой опоре все имеют свое место: убери кого-нибудь с их постамента и это уже буду не я, а, например, моя соседка.

А слабости... Если Вы знаете свои слабости и не принимаете их, почему потакаете им?

Этот вопрос не как упрек, мне действительно интересно почему мы ведем себя не очень хорошо (с нашей точки зрения).



**setami**

01 Сентября 2016 21:32

**Wind** писал(а):

**Узелок** писал(а):

**Вачап**, ты знаешь как "исцелять предков"?

Присоединяюсь к вопросу



**Spike**

01 Сентября 2016 21:45

А я его немного расширю. Вач, ты говорил что с помощью Полёта Иволги можно увидеть предков человека. А можно ли таким способом общаться с этими предками? Узнавать информацию, которую они хранили? Учиться у них чему-либо? В том числе у очень далёких предков.

Katerina

02 Сентября 2016 00:44

Наверное, год или два назад я очень жестко поссорилась с мамой. Это была наша вторая за всю жизнь мощная «лобовая» стычка, все остальное время я просто молча глотала обиды. Когда я стала взрослой нам как-то удалось найти общий язык, но теплыми наши отношения никогда не были.

Одно время я очень много перепросматривала свои детские обидки на маму, мне полегчало и казалось, что мы можем вполне мирно сосуществовать.

Но вот прошло время, а мамины слова снова заставили меня почувствовать себя шестнадцатилетней девченкой. На этот раз мне не хотелось молчать. Я ругалась очень яростно, наверное даже слишком, но снова упиралась в глухую стену непонимания. Я поняла, что мама меня не слышит и не понимает и наш спор бессмысленный. У нее своя правда, а моя правда находится где-то в другом секторе и наши «правды» не соприкасаются.

Тогда я просто развернулась и ушла. Нужно было успокоиться, но внутри все кипело и я то и дело говорила себе, что вот сейчас возьму и уеду, прям сразу.... и больше к ней не буду приезжать.... и даже звонить. Ну и все в таком духе.

Но почему-то именно в тот момент я подумала о том, что она моя связь с родом и, поступив таким образом, я просто буду рубить сук на котором сижу. Я не знаю откуда тогда возникла эта идея, возможно, я вспомнила что-то когда-то прочитанное или просто хотелось за что-то ухватиться, чтобы посмотреть на ситуацию немного с другой стороны и успокоиться. Потом эта идея отбрасывалась и я снова предавалась своим злобным мыслям. Усилием воли я заставляла себя одуматься и принять тот факт, что я тоже могу быть не права.

В такой вот битве с самой собой я и не заметила как мои ноги принесли меня к разрушенному дому детства и я просто плюхнулась на пенек от огромного старого клена. Сколько себя помню, ствол этого дерева всегда был очень огромным, возможно потому что рос возле колонки и проблем с поливом не было. На одной его ветке спокойно когда-то располагался домик, который сосед с моим отцом для нас сколотили из досок и мы малые там часто зависали летом. Сейчас это дерево уже спилено, но большая часть его ствола так и остается лежать среди руин, потому что никто, наверное, не хочет портить о него свои пилы, хоть в последнее время у нас на дрова рубят все что неправильно растет.

И вот только я села на остатки этого дерева, как весь мой праведный гнев как ветром сдуло. В один миг. Это была такая явная перемена и сразу как-то стало даже неприятно понимать, что я уже не могу с бытым осторвенением предаваться такой сладкой жалости к себе.

А потом стало смешно... Меня пробирал такой ржач от

осознания того, какая я идиотка.

Когда я пришла домой, мама меня ждала у ворот. Мы просили друг у друга прощение, ревели, обнимались и смеялись, теперь уже подкалывая друг-друга теми обидными словами, которыми совсем недавно пытались одна другую побольней укусить.

Мой муж, который был свидетелем всего этого действия с самого начала, многозначительно промолчал, но по его виду было видно, что он считает нас не совсем нормальными.

Конечно, тот случай не решил всех наших проблем и, возможно, не сделал нас совсем уж близкими, но мы иногда начали говорить... и кажется иногда даже понимать.

А потом начался практ и меня захлестнула новая волна всяких терок и разборок с домашними. Но теперь это не совсем на почве отношений отцов и детей, вернее это тоже присутствует, но эта тема уже вытекает из другой – война полов. Всплыли некоторые подробности жизни моих родителей, бабушек и дедушек на эту же тему.

Дальше, к сожалению, пока не ничего.

Вспомнились некоторые странные сны, где красной нитью проходит одна и та же тема. Я вижу себя и женщиной и мужчиной одновременно. Я могу себя ощущать только мужчиной и вижу, что его беспокоит, что лишает его воли и сил. Могу ощущать себя только женщиной и чувствовать, что ее гложет, а потом смотрю на все это со стороны и понимаю, что эта самая настоящая война между ними. Неизвестно ком и когда начата, т.к уходит корнями куда-то очень глубоко и воспроизводится неосознанно. Ни мужчина ни женщина не понимают что происходит, как лишают себя сил в этой битве и не могут разорвать этот порочный круг.... Ну и все такое прочее. И вот мне так хотелось увидеть что-нибудь, что пролило бы свет на эту тему, но все что появляется лишь обрывки и в целую картину пока не складывается.

Вчера, наконец, удалось увидеть с помощью дара попугая на месте своего отражения в зеркале незнакомое лицо белокурой женщины и два мужских лица. Может глюк, но я решила что это все равно прогресс. А потом приснилась индусская свадьба. Давние времена, парень, девушка и кто-то еще, темная магия, тра-ля-ля, тра-ля-ля  
И когда увидела оживление в этой теме почему-то даже не удивилась. Может синхрон или узелок затронул всех за любимую мозоль))) Но я тоже присоединяюсь к теме.

Вачап, и правда, можем ли мы уже сейчас что-то сделать, чтобы начать «исцелять предков», ну хотя бы тех которых мы знаем и вот, как говорит узелок, видим воплощение определенного клубка их генов в своей жизни?

vachap

02 Сентября 2016 10:50

На мой дилетантский взгляд, "исцеление предков" - это вид пересмотра своей жизни. Т.е., определение импринтов (схем поведения), навязанных нам отцами и материами. Им они достались от их родаков и т.д.

Например, моя бабушка, поражавшая меня мудростью и невероятными оккультными способностями, имела наискверневший характер по отношению к женам своих сыновей. Они буквально выбешивала их, выводила из себя, превращала в визгливых фурий. Иногда я находил в себе такое же желание - беспричинно унижать людей, вскрывать их темную сторону и превращать в оскалившихся животных. В пересмотре, сравнивая свое и бабушкино поведение, я нашел причину этой "болезни". Нам не хватало внимания близких людей. Бабушка ревновала сыновей к их женам. Мне хотелось особого внимания от своих дам. Мы были больны "нехваткой любви". И вроде нас любили... но не так, как нам того хотелось.

Когда начинаешь понимать суть явления - причину поведенческой схемы - когда выявляешь ее в тех или других ситуациях, она начинает терять контроль над человеком. В конечном счете эта черта поведения никуда не уходит, то и дело проступая в вашем поведении, но вы уже можете посмеяться над ней и задвинуть назад - в коллекцию ваших индивидуальных особенностей.

Вот это собственное лечение я и считаю "исцелением предков". Так, например, я лечил алкоголизм дедушки по материнской линии. Мне тоже когда-то чертовски нравилось напиваться до скотского состояния и выступать против мира и людей. Причиной оказалось ощущение "собственной ненужности". Дед жил в большой семье, состоявшей из восьми женщин и маленького внука, который все время сосал большой палец и держался за маменькину юбку - вплоть до 45 лет. Женщины сто тысяч раз "побеждали" деда во всех хозяйственных и прочих вопросах. Они снисходительно усмехались, журили его и постоянно показывали ему свое превосходство. А если было нужно поставить деда на место, каждая из них изощрялась в унижении несчастного мужика. И он изобрел свою стратегию. Он напивался и качал права, грозя им кулаками и выкрикивая ругательства. В те краткие мгновения он становился "значимой фигурой", все больше превращаясь в алкаша. Я заболел этой болезнью в армии, когда командиры показывали мне мою никчемность, посылая в почти убийственные и невыполнимые миссии. Они каждый день показывали нам, мальчишкам-саперам, какое мы говно, и что наши жизни никому не нужны. Вернувшись домой, я быстро понял, что и в мирном окружении моя жизнь никому не нужна. Но выразить свои чувства и возмущение мог только под градусом. Этой болезнью больны почти все мужчины. Этот недуг порождается спецификой нынешних социальных отношений.

К счастью, я вылечил в себе эту страсть к вниманию и к пониманию. Тем самым я исцелил еще одного моего предка.

В каждом из нас имеются неприятные родовые

импринты. Выискивая и осознавая их, вы не только "исцеляете" тень предков, но и не даете ей перейти на ваших детей - ваших потомков. Нечто подобное рассматривается в сайентологии, в кармическом исцелении, во многих традициях. Толтеки называли это (я так думаю) "исцелением предков".

**Вачап**, мы все премногоблагодарны.

Где-то так же я вылечил жажду безвоздмездно всем помочь. То есть вообще всем. Ну, почти. А потом я узнал (опять таки благодаря Вачу и его практи), что эту особенность я получил от маминого отца.



**Узелок**

02 Сентября 2016 11:01

Спасибо Вачапу за ответ!

Мне тоже хотелось бы структурировать узор внутриродовых отношений, поэтому напишу свою небольшую историю.

Мое детство не было безоблачным, чем взрослой я становилась, тем сильнее чувствовала извращенность семейных отношений. Вплоть до начала учебы в институте все мое поведение было направлено на лавирование между двумя огнями-мамой и бабушкой, которые ненавидели друг друга, и периодически переключались на меня. Хуже всего было, когда они объединялись. Тогда жизнь казалась адом, из которого мне некуда было сбежать, а сбежать я хотела постоянно. Мама - невероятно истеричная женщина,

непринимающая чужого мнения, а в глубине души очень одинокая и несчастная. Ее мать, моя бабка - невероятно активная, себялюбивая(при этом активно отрицающая это),жадная до глупости,ечно носящаяся с

сумасшедшими идеями и нудно визгливая. Вообще у нас много родственников, но как-то так вышло, что контакта с ними никакого нет, и только бабка еще знает, кто есть кто.

От всех этих конфликтов я находила одно спасение- читала запоем, книгу за книгой, проглатывая их с большой скоростью. Чтение было моим щитом от

враждебного мира, от того, который царил дома и того, что в школе. Лет с 16 я начала бунтовать. Мне надоело постоянно оправдывать поступки моих близких, объясняя все, что они вытворяли плохим самочувствием, их

тяжелой судьбой и еще бог знает чем. Началась война. Мать недоумевала, куда делась та покорная понятливая девочка. Меня обвиняли во всех тяжких, придумывая

невероятные и отвратительные сюжеты моих прегрешений. Самое смешное, что ничего из этого я не делала, ну почти ничего. Так получилось, что к концу

первого курса мама переехала в другой город, и я получила долю свободы. И прослеживая события сейчас, я понимаю, что колесо судьбы для меня поворачивают другие люди. Я желала страстно и бесхитростно, в то же



**Lingerey**

02 Сентября 2016 13:36

время не ожидая ничего от других. Тогда конечно ни о каком намерении я не знала. Это было похоже скорее на непроницаемый пузырь, который жил своей жизнью, отталкивая от себя прилетающую гадость, и хватаясь за частички приятных событий. Через несколько лет ситуация более менее выровнялась. Конечно скандалы и истерики не исчезли, но стали другими. Зато лет 5 назад появился новый фактор: мои нервы настолько расшатались, что при зачатках скандала меня начинало трясти. Я рыдала, пила корвалол, кофе 😊 и в конце концов заболела непонятно чем. А спустя год нудных хождений по врачам, я устроилась на работу(обстоятельства сошлись потрясающе сами собой), а затем наткнулась на книги КК. И понеслась 😊 Еще спустя год я сознательно прервала общение с мамой. У меня не было злобы и агрессии по отношению к ней, просто я поняла, что мне надо выйти из под своих представлений о ней. Второй битвой был тиранчик, моя бабка 😊 тут писали о бешеной бабе-яге, вот моя из похожего разряда 😊 События повернулись так, что я весьма крепко привязана к ней, нити нашей судьбы тесно переплетаются, хотя был момент, когда я могла частично перестроить линию событий. То, что должно было постичь мою мать, настигло меня, или вернее сказать, мое намерение привело меня к этому.

Что еще интересно, так это болезни рода. И я говорю даже не о тяжелых наследственных заболеваниях, а тех, которые обычно проявляются с возрастом. У нас например часто можно встретить заболевания пищеварения(недаром родственники друг друга не "переваривают"), а еще горло(наверно потому, что все друг друга затыкают). Недавно я узнала, что мой прадед, ходил, часто кутая горло в шарф, из-за чего его считали болезненным. У мамы во взрослом возрасте начались спазмы горла, а еще она могла подавиться буквально ни с чего. И черт, побери, что пищеварение, что спазм настигли и меня. 😡

### ИМХО (IMHO)

Все мы на 50% - наши мамы, а на 50% - наши папы. Нет смысла гневаться на родителей. Гнев здесь только помешает.

Опыт, который "помог им выжить", успешно передался нам по наследству. Успешно - потому что мы выжили, и даже дошли до этого форума.

И только мы сами, обладая сознанием, можем **выбирать**, использовать их опыт, или искать новые пути, прививая себе новые навыки.

Наше бессознательное хранит все связи и с нашими родственниками - с помощью психологических техник, и



Moondancer

02 Сентября 2016 15:02

осознавая себя во сне, можно обучаться новым способам взаимодействия с окружающей средой - с собой, с другими, с миром (которые затем точно так же можно передать по наследству своим детям). И да, в трансе можно обратиться ко всему своему роду и попросить (попросить, а не потребовать) у них силы.

Но в любом случае, это обязательно, в первую очередь будет кропотливая работа, в первую очередь, над собой.

Vachap, с твоим, "дилетантским" взглядом согласятся многие гештальт-психологи. Есть авторские техники проработки того, то ты назвал "импринтами". Впрочем, не думаю, что тебя это удивит 😊

Сегодня опять во сне был в доме который снесли ещё до рождения моего отца... Кто-нибудь ещё проверял соответствие сновиденных локаций в своём городе и мест обитания предков?

**DemUhn**

04 Сентября 2016 23:23

**Phil**

07 Сентября 2016 13:56

**Moondancer** писал(a):

ИМХО (IMHO)

Все мы на 50% - наши мамы, а на 50% - наши папы. Нет смысла гневаться на родителей. Гнев здесь только помешает.

А как же бабушки с дедушками? Ведь по аналогии, мама и папа на 50% "ихние" мама" и "папа"! И так далее...

А вообще синхрон интересный. Уже давно интересовался своими "корнями", хотя бы на 4-5 поколений. Инфы минимум, тем более, что по деду вообще полный затык. Из-за войны. А пару недель назад по ТВ увидел в "Орле и Решке" Библиотеку в Солт-Лейк-Сити. Которая как раз специализируется на генеалогии. И в которой, при "удачных обстоятельствах", можно найти информацию о своих "корнях", причём периода до-1917 годов.

Называется сиё чудо **Family History Library**. Я просмотрел эту тему - вроде как о ней никто пока не писал.

Пригодятся кому - буду очень рад. По крайней мере, хочу попробовать чере неё найти "хвосты" своего прадеда. А после всё же скататься на место детства деда. Вдруг и там что найдётся поинтереснее. Но сначала нужны кое-какие предварительные "уточнения". Потому как можно приехать "не туда". Или же говорить "не о том" человеке. Потому как с другими "местами предков" немного полегче. Одно из них теперь "за бугром", но в своё время я там бывал, и довольно часто. Потому IMHO оно и в картинка снов п(р)оявляется довольно часто. Причём как сам дом, так и место "упокоения" прадеда. Не само

"место" 😐 а село, где его похоронили. Ну и другие "родовые" места тоже довольно часто появляются в картинках снов. Как и "родственники". Не все 😮 и это даже удивляет. Видимо, не время ещё пока. А вот места... да, интересные бывают сны. Вплоть до "параллельных реальностей".



Узелок

26 Сентября 2016 11:42

Продолжаю исследовать отношения внутри рода, и таким образом выясняю черты характера, привычки своих близких предков. Интересно, что некоторые черты прослеживаются во всех поколениях (у меня, отца, деда, прадеда) и то же самое по чисто женской линии.



Узелок

01 Октября 2016 10:33

Оказалось, мой дед тоже был летчиком !

ivan

01 Октября 2016 10:48

Совсем недавно у меня возникло ощущение, что мои родители были представителями двух разных потоков. Не знаю почему, но эти потоки объединились. Результатом этого объединения стало мое появление. Сейчас, из доступных мне возможностей восстановления уз крови, имеется только воспоминание тех или иных картинок прошлого, которые иногда при выполнении упражнений приходят.

## Сказки сновидящих из клана XC

[< к содержанию](#)    [< Bloodlines - узы крови](#)    [Вспоминая книги Кастанеды >](#)

Сам сочинять не буду. Просто передам то, что слышал от Магмас.

vachap

27 Июня 2016 12:22

Патч летунов навязывает нам идею об эволюционном развитии человечества - что люди произошли от обезьян. Это ложь. Люди населяют Земли миллионы лет. И до некоторого момента они существовали в другой форме - в энергетических телах.

Мася верит, что родной галактикой Земли были Плеяды. Слишком много в нас энергии Плеяд.

Неизвестно, как был образован космический поезд, состоявший из Сатурна, Марса, Земли и Урана. Но известно, что этот поезд мчался по вселенной миллионы лет - малое солнце и три планеты в плазменном коконе. Затем этот "поезд", пересекая солнечную систему, был

пойман Солнцем. Начались тысячелетия адаптации. Вытянутая орбита "поезда" постепенно сжималась. Сотни проходов через солнечную систему привели к большим разрушениям планет. А что же изменилось в людях? Солнце наделило людей тоналем. Понятие тональ означает солнце, излучающее жар. Новый космический порядок стал нашим личным порядком. У нас появилась составляющая, которая источает жар. Тональ - это восприятие, прикрепленное к физической материи и к нашим пяти чувствам. Он управляет солнечным светом и отвечает за создание нашей идентичности и расположению во времени и пространстве. Нагваль в древней космологии, это все то, что распространяется за границами тоналя -- то есть, того, чем мы являемся. Тысячелетия, проведенные на вытянутой орбите, породили круговорот тоналя и нагваля, и эта система до сих пор существует в нас.

Тональ управляет исключительно солнечной энергией, а нагваль управляет энергией всей вселенной -- точнее, в основном, энергией Луны, Венеры и Плеяд. На человеческом уровне, мы можем определять эту энергию, как голубовато-серое излучение, похожее на холодный свет луны, которое располагается вокруг пупка, когда мы пробуждены. Когда мы спим или входим в измененные состояния сознания, энергия нагваля видна вокруг головы.

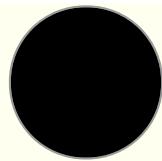
Нагваль - это энергетическое тело, которое путешествует в мире снов. Нагваль дуален по своему характеру: мы можем видеть сны о творении или разрушении. Древние верили, что мы можем сновидеть страну мертвых и там находить наши старые стили поведения, старые ветры, которые в восточной традиции известны, как карма и дхарма.

Когда мы пробуждены, энергия тоналя движется вокруг головы, а энергия нагваля вокруг пупка. Эти два потока врачаются противоположно друг к другу и никогда не сходятся вместе. Когда мы спим, тональ заставляет нагваль проходить через печень. Затем нагваль поднимается к голове. Оттуда он распространяется в мир снов, расширяя наше восприятие до территории Миктлана - страны мертвых. Утром перед пробуждением нагваль заставляет тональ проходить через печень.

Тональ поднимается вверх к голове, и мы снова становимся человеком, которого считаем самим собой - идентичностью, которую мы создаем для себя в тонале. Если, как многие люди, мы спим и не помним своих снов, и если мы не меняем эту ситуацию с помощью подходящего обучения, наши сны воплощаются в наше будущее - снова и снова, пока мы не умрем. Традиция называет этот процесс "невидимой тюрьмой луны".

Термин ссылается на нагваль и на наши сны, а не на реальную Луну. Наши предки верили, что миссия каждого человека на Земле - это попытка вырваться из "лунной тюрьмы" и изменить свои сны -- а значит, и свою жизнь.

Сори, что лезу в тему. Но какое такое подходящее обучение, практика овладевания сном (кс)?



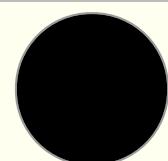
**whjtefox**

27 Июня 2016 12:40

"Подходящим обучением" мы займемся после середины июля. Всё необходимое будет дано новичкам.

И кстати! Говоря о "стране мертвых", предки не имели в виду умерших людей. Они говорили о тех, кто не может осознаваться в своих снах.

Стоп, то есть все люди, которые не осознаны во сне, бродят по стране мёртвых? Но ведь я вижу, что хожу по знакомым локациям из реала. Или это и есть такая страна мёртвых для каждого. Прошу прояснить, что-то не врубаюсь.



**vachap**

27 Июня 2016 12:47

**whjtefox** писал(а):

Стоп, то есть все люди, которые не осознаны во сне, бродят по стране мёртвых? Но ведь я вижу, что хожу по знакомым локациям из реала. Или это и есть такая страна мёртвых для каждого. Прошу прояснить, что-то не врубаюсь.



**whjtefox**

27 Июня 2016 12:50



**Xinari**

27 Июня 2016 13:11

**Whjtefox**, ну вот представь что ты окунешься в виртуальный мир, через современные технологии. Можешь ли ты сказать что это реал? Там будет полностью симулирован наш реальный мир, однако таковым он не будет. Тут тоже самое.

"Страна мертвых" это один из терминов, который описывает мир где мы бродим в состоянии: неосознанности.

Т.к. "видение" не развито, то до конца не видно разницу во сне между "реальностью и иллюзорностью".

**Vachap**, подправьте меня если я не прав.

Ага! Наш мир снов - изначально "страна мертвых". Задача дримера - сделать свои сны контролируемыми, затем изменить сны в желаемом русле, потому что со временем

**vachap**

27 Июня 2016 13:40

наши сны становятся частью реальности, ибо воздействуют на нашу жизнь и порождают элементы увиденных снов.

Какая хорошая и мудрая фраза. 😊

Но давайте продолжим тему сказок.

Каждый человек является пленником лунной тюрьмы. Вместо кандалов и цепей в нас вставлен патч летунов - поработителей человеческого рода. Самой паршивой командой патча является уничтожение прошлого. Раз за разом появляются мудрые жопы и говорят: "А нахера нам прошлое? Давайте отрежем тысячи лет, и пусть все будет "с новой эры", "с рождества Христова". Чик! И нет тысячелетней истории. И спалили Александрийскую библиотеку. И уничтожили миллионы рукописей ацтекской культуры. Жгли в больших ступах, день за днем, по сотне и тысячи за раз. На мой взгляд, столпы любой религии - это уроды, уничтожающие наследие человечества. И тут все религии - уничтожители, реализаторы команд из патча летунов. Пальмира? Нахрен! Египетский музей? Разграбить! Ассирийская культура Ирака? Расхерачить на куски и по своим коллекциям! Как же быть нам, воссоздателям искусства сновидения. Ведь было такое искусство. О нем писал Кастанеда. Истории о нем мы слышим от честных антропологов. Мася рассказывает нам о Йондо - банке данных древних сновидящих. Очевидно, мы должны находить древние артефакты и рассматривать их с позиции исследователей контролируемого сновидения.

И вот, что мне подумалось 😊

Давайте поглазеем на Камень солнца - на ацтекский календарь. Его еще не расколотили на куски. И вот его изображение.



**Vachap**, выбрал начало практика на вторую половину июля не случайно? Ведь 19-20 июля будет полнолуние Гуру



Пурнима (День учителя) – один из самых важных и любимых праздников духовных искателей.

Cassiopeia

27 Июня 2016 13:40



Cassiopeia

27 Июня 2016 13:46

Жаль что так с людьми получается 😢

Dima

27 Июня 2016 14:30

Зачем был создан этот календарь? Он совершает "долгий счет" -- отслеживает отношение между солнечной системой и вселенной. То есть, древние имели вселенский календарь и солнечный календарь. А затем сопоставили их друг с другом.

Вселенский календарь! Сравните это с банальным лозунгом Гайдара и Новодворской: "нужно забыть об эпохе Сталина и коммунизма! О чертовом СССР!". По-моему, разница в мышлении видна.

Итак, на календаре внешнее кольцо изображает две змеи с человеческими головами. Некоторые ученые утверждают, что "долгий счет" состоит из 26 тысяч лет.

Другие говорят о 26500. Перья на макушках змей ссылаются на Кветзалькоатля -- существа, которое в древней Мексике (а Мексика переводится, как "пуп Луны") воплощало знание. Там на змеиных башках мы можем увидеть семь маленьких кругов и один побольше. Большой круг - наше солнце. Семь маленьких изображают Плеяды - то есть, тут вскрываются отношения между солнцем и Плеядами, движение между обоими, циклы, которые требуют тысячелетия для завершения. Наука называет этот феномен "прецессией (или предварением) равноденствий".

Ацтеки называли свой календарь "четырьмя движениями". Древние верили, что число четыре обобщает порядок вселенной, так как для природы и космоса требуется четыре движения для выполнения различных циклов: четыре элемента, четыре сезона, два солнцестояния, два равноденствия, четыре фазы луны и т.д. Мася говорила, что для изменения состояния в матрице И-Цзин требуется 4 движения. Помните ее теорию голографической вселенной?

Поэтому "долгий счет" делят на четыре периода по 6500 или 6625 лет (кто как считает), и эти периоды называются "солнцами".

Древние видящие утверждали, что космические циклы повторяются на различных шкалах, и что солнца меняются, как день и ночь. Например, одно солнце сделано из света, а другое из тьмы. Дневные или тональные солнца создают внешнее восприятие. В их

vachap

27 Июня 2016 14:38

периоды Бог, мир, стоит снаружи. Целительство, удовлетворения, победы -- все происходит снаружи. Пятое солнце - тональное. Оно удобно для создания религий, медицинских систем, войн и прогресса в механических науках.

Но Пятое солнце подходит к концу. Переход от Пятого солнца к Шестому уже начался с солнечного затмения в июле 1991 и закончится другим затмением в 2021 году. Вот в какое удивительное время мы живем! Вот, что скоро мы увидим!

Затем мы перейдем в "темное солнце", нагвальное солнце, где наше восприятие повернется внутрь, где нам понадобится свет, чтобы видеть в темноте. В тот период, когда мы закроем глаза, мы сможем видеть сны, наш внутренний мир. Это будет время, когда наши первые победы будут не над другими, а над собой.

У древних видящих не было предрассудков о свете и тьме, как о добре и зле. Это концепции инородного патча. Свет и тьма считались силами и особыми периодами - как день и ночь. Для каждого времени свои дела - и всё!

Я уже говорил, что тоналем управляет солнце. Ему предписано число 13, так как одно вращение солнечного экватора занимает примерно 26 земных дней. То есть, солнце, Тонатиух, показывает Земле одно из своих двух лиц каждые 13 дней. Это зовется "солнечной волной".

Число 13 считается важных и в других культурах. В Каббале число 13 - это имя Бога.

Рисунок не симметричный. Сразу в глаза бросается фигуры внизу, и квадратик в верху.

Вокруг центрального круга расположены четыре квадратика и стрелка опять таки вверх.

Мне не хватило картинки что кинул запостил Вач. В вики есть побольше.

Осторожно! Огромные картинки.



**Узелок**

27 Июня 2016 14:49

[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d5/Aztec\\_calendar\\_stone\\_in\\_National\\_Museum\\_of\\_Anthropology%2C\\_Mexico\\_City.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/d/d5/Aztec_calendar_stone_in_National_Museum_of_Anthropology%2C_Mexico_City.jpg)  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b5/Aztec\\_Sun\\_Stone\\_Replica\\_cropped.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/b/b5/Aztec_Sun_Stone_Replica_cropped.jpg)

Традиция утверждает, что нагваль управляется Плеядами, а так же Луной и Венерой. Плеяды занимают одну и ту же позицию в небе в особый ноябрьский день через каждые 52 года, и в древности в Мексике в этот день праздновалась церемония нового огня - "Эл церро де ла Эстрелла". Огонь является управляющим элементом сновидения, поэтому новый огонь считался равным новому сновидению. И вот почему для нагваля, человека знания, предписано число 52.

**vachap**

27 Июня 2016 15:21

Древние видящие утверждали, что нагваль в четыре раза сильнее, чем тональ. Они говорили, что обучение сновидению не предназначено для каждого. Прежде искусству сновидения обучались только правители и воины. Поэтому для обучения сновидению использовался особый "путь воина". И никто не мог называться нагвалем, пока он не практиковал искусство сновидения 52 года.

Энергетически, объяснение нагвализма простое. Когда мы засыпаем, тональ и нагваль объединяются, формируя уникальное энергетическое тело, и тогда мы достигаем состояния, которое известно, как "цветущее сновидение", подвластное контролю нашей воли. Иногда при измененных состояниях сознания мы тоже можем объединять тональ и нагваль вместе, и это называется "бытие-в-сновидении". Там мы способны видеть другую реальность - энергию, предков, наставников, нижний мир и будущее - в обсидановом зеркале, на лицах других людей или где-то еще.

Когда человек становится опытным сновидцем, он может сделать следующий шаг: войти в коллективный (нагвальный) сон, в сон других людей и влиять на то, что мы называем реальностью. На этом этапе развивается пророческое сновидение, повторение одних и тех же снов по волевому намерению, посев снов, для создания пробужденного состояния, восстановление сновиденных тел и супервозможность - сон без сна, мастерство невероятной силы.

Осталось обсудить еще несколько понятий.

Я тут буду смешивать культуры и традиции. Просто поймите, что ХС. изучая искусство сновидения, потратили кучу бабла и усилий. Был перелопачен ворох литературы - практически, все доступные источники. Затем наши аналитики (и я в том числе 😎) сделали выжимку и обобщенный дайджест. Вот из него я вдую вам кусочек знания.

История сотворения миров по версии ХС.

В начале всего был парадокс в окружении хаоса.

Неизвестно, как он возник, но то была энергия единства и наследования. Толтеки (а точнее, ольмеки) прозвали ее Амомати - Черным орлом. Из эманаций этой энергии были созданы различные миры и существа.

Парадокс (Орел) действует по простой программе. Он как доплеровские устройства. Посыпает сигнал в неизвестное пространство и получает кое-какие данные. То есть, Орел эманирует некую хню, создает объекты и отслеживает свое творение. И поэтому древние видящие говорили, что Черный орел смотрит на свое отражение и тем самым порождает субъекты и объекты. Граница хаоса, на которую направлено воздействие парадокса, называлась нашими предшественниками "дымящимся зеркалом".

Первое, что отразилось от "дымящегося зеркала", была священная пара - мужское и женское начало или два

vachap

29 Июня 2016 10:18

вида родственной, но противоположной энергий. Эта пара породила четыре детей. Всех их назвали Тескатлипока ("дымящееся зеркало") - в честь первой волны отражения. Эти четверо считались богами - формами энергии, которые находятся во всем. Они выражают себя в духовных путях, в астрономических событиях и в жизни каждого человека.

Всем Тескатлипокам были назначены направления:

1. Север. Черный Тескатлипока. Он хранитель снов, страж ядра нижнего мира.
2. Запад. Красный Тескатлипока. Он вносит порядок в сны Черного брата. Так же управляет силами перемен, обновления, жизни и смерти.
3. Юг. Синий Тескатлипока. Он преобразует волю воина. Он ведет людей через сны и помогает им достигать полного потенциала. И еще он пророк.
4. Восток. Белый Тескатлипока. Он является архетипом света и знания.

Эти четыре силы вносят порядок в сон Орла. Их движение порождает состояние перемен во всем космосе. Из этого движения порождается материя, звезды, планеты, энергетические и физические существа.

О схеме космоса в виде цветка нам уже рассказывал Лобо.

В центре космического цветка находится мир, в котором мы живем - точнее, ваша личная локация в пространстве и времени. От центра идут четыре лепестка - четыре стороны света. В толтекском мировоззрении из центра цветка поднимаются три тычинки, ведущие к тринадцати небесам. На 13-ом небе располагается Орел. Еще у цветка имеется стебель, проходящий через девять нижних миров. (ХС пока описали только три первых. И еще в своих путешествиях мы встретили воплощения двух Тескатлипоков - стража в замке у моста в Эллайс и Ранящего в зиккурате на западной границе, за которой находится Йондо.)

Вот главные ориентиры, оставленные нам толтеками: На одном лепестке находится страна мертвых (Город в мире снов), на другом - дом учителей, на третьем - силы жизни и смерти (т.н. "воронка" и "небесный шлюз"), на четвертом - страна эмоций и воли.

Если вы поищите в Сети изображения Тескатлипоки, то увидите хитрого мужичка с повязкой на глазах. Причем повязка на одном глазу чуток сползла, и он, сука, немного косит эдаким недобрый взглядом.

Этому имеется вполне философское и мифологическое объяснение. Мы - порождения Орла и воспринимаем окружающий мир в отражении некоего невидимого нам зеркала. Прямо перед нашим носом находится "дымящееся зеркало", куда мы постоянно и пялимся. Это граница реального хаотичного мира. То есть, все, что видит человек, это иллюзия. И воспринимаемый нами мир - иллюзия. Поэтому мы духовно слепы, и у нас

vachap

29 Июня 2016 11:11

повязка на глазах, которую не мешало бы содрать. У Тескательники "повязка" присущена, и он, сука, косит, как бы намекая нам, что восприятие мира зависит от УГЛА ЗРЕНИЯ. Запомните эту мысль. Мы позже к ней вернемся.

У примеров имеется два способа, благодаря которым они достигают слияния энергий тоналя и нагваля - то есть, достижения измененных состояний сознания (ИСС). Первый способ - это растения силы и особое бухло. Достижение ИСС быстрое. Но из-за взрывной возгонки энергий нагваля и тоналя разрушается печень - а именно она является клапаном нашей энергетической циркуляции в теле. Существует отмазка: растения силы нужно применять в начале практики для пробуждения восприятия. Но на самом деле печени от этого не легче. Она идет вразнос, и всё. Тут вы сами должны решать, нужен ли вам такой вариант. Мы будем знакомиться со вторым способом. Никакой наркоты. ИСС будут достигаться хитрыми хс-ными трюками. Но они тоже будут воздействовать на ваши психику. Возможно, поначалу практика таких трюков покажется вам страшной и разрушительной. Дело в том, что временами мир вокруг вас будет исчезать. Одно дело кивать головой при мысли, что мир - иллюзия. И другое дело, когда ваше тело и ваш ум столкнутся с этим феноменом вплотную. Хотя есть и светлая сторона этого процесса. Вы сможете научиться уходить из опасных и угрожающих вашей жизни сцен. Типа приставил какой-то клоун пистолет к вашей голове, а вы входите в состояние не-ума и пока-пока, товарищ. Через некоторое время вы возвращаетесь в нашу иллюзорную реальность, а события, которые вы пропустили в этот промежуток, оказывается, сложились в вашу пользу, и все-то у вас хорошо. Это трудно объяснить. Иллюзия - она и есть иллюзия. Мир становится магическим местом, где возможны все ваши волевые настройки. Вы становитесь волшебником. Но понадобятся годы, чтобы превратиться в человека знания. Итого, вы встретитесь с 4 врагами - жутким страхом (это я вам обещаю), знанием процедур, изменяющих мир, с силой власти над миром простых беззащитных людей и со старостью (если доживете до нее при ваших амбициях).

На начальном этапе будет страшно. Сознательный (не-кайфовый) переход в ИСС, во многих случаях, неприятен. Он потребует усилий воли. Я буду учить вас особым трюкам поведения, которые важны и в реале и в сновидениях. Позже вездесущие хитротехники будут излагать мои лекции, как продолжение техник Кастанеды, йогов и прочих мистиков. Но на самом деле это эссенция знания ХС - сборка, созданная усилиями многих хороших людей. В ней нет ничего убийственного. Она просто требует воли и тренировки. Я, конечно, постараюсь обмануть ваши умы - превратить обучение в заманчивый квест, но у половины из вас появится желание прервать вашу практику. Не давайте слабину. Идите до конца. Потому что второго шанса не будет, и вы вернетесь к

прежней, хорошо знакомой вам жизни. А я предлагаю вам волшебство - хс-ное использование иллюзорности нашего мира.

Вач, если позволите, в пирамиде Ранящего, помимо Ранящего я встретил еще один перс/силу. Информации про него я не нашел до селе

Dima

29 Июня 2016 11:35

Димас, выкладывай любую инфу, если считаешь ее важной.

Ранящего проходили десятки людей в практике по Йондо. Они вполне способны верифицировать твое сообщение. Короче, смелее, братан. Тут все примерно одного уровня - в том числе и я. Любая полезная информация будет полезной для всех.

vachap

29 Июня 2016 11:45

Возможно я попал в поток практики когда прочитал о путешествии в Йондо, в одном из снов меня утащило в дугой сон, оказался в этом коридоре, увидел на стене тень, "голову быка" и такой тяжелый выдох/сопение, я выбежал вперед, налево и попал в большой зал, очень страшный 😱 , краем глаза заметил страшное существо типа горгульи, я быстро крался куда то вперед, где то в конце зала я увидел Ранящего, он стоял спиной ко мне, я его хорошо увидел, подбежав к концу зала там за небольшой ступенькой была река где то в 2 метра шириной (прямо в этом зале, она как бы входила в это зал и текла дальше, Ранящий смотрел кто по ней плыл, он стоял там со своим тисаком) на этой реке я увидел плод из дерева а на нем наложены зеленые листья, на плоту этом были где то 6 человек, выглядели как со времен Римской империи что ли, то есть там лежал воин в доспехах, один старик закрывающий собой двух или трех людей которые лежали на животе, и один с наиспуганейшим взглядом смотрел в мою сторону и показывая пальцем на что то. Это происходило довольно быстро, я испугавшись что мне некуда бежать хотел прыгнуть к ним но не смог. Я остался на этом " пироне" ожидая когда меня найдут и разберутся со мной.

Следующее что произошло я оказался на кухне, на столе были шоколадные шарики, печенье и чай). Краем глаза я увидел огромного качка с головой быка. Он сказал - телефон хочу себе. Я ответил - смартфон? ( осознанность была крайне сильная, поэтому хватило ума не сморозить) он сказал - а ты молодец. И сон закончился. Вот как то так, мне показалось что там именно этот персонаж главный, а Ранящий как бы охранник, следит за порядком (по своим соображениям)

Dima

29 Июня 2016 12:03

Прикольно!

Тебе теперь осталось только переписать Египетскую книгу мертвых.

**vachap**

29 Июня 2016 13:52

Все как было написал, ну к новому практику это отношения не имеет, могу удалить

**Dima**

29 Июня 2016 13:56

Оставь. Не парься.

Все равно в этой теме мы рассказываем байки.

**vachap**

29 Июня 2016 14:00



**vachap** писал(a):

Этому имеется вполне философское и мифологическое объяснение. Мы - порождения Орла и воспринимаем окружающий мир в отражении некоего невидимого нам зеркала. Прямо перед нашим носом находится "дымящееся зеркало", куда мы постоянно и пялимся. Это граница реального хаотичного мира. То есть, все, что видит человек, это иллюзия. И воспринимаемый нами мир - иллюзия. Поэтому мы духовно слепы, и у нас повязка на глазах, которую не мешало бы содрать.

**Dima**

29 Июня 2016 14:05



**deceiver**

29 Июня 2016 18:26

О, сразу вспоминается миф Платона о пещере, который, выходит, гораздо более буквalen, чем принято понимать

**vachap** писал(a):

У Тескатлипоки "повязка" приспущена, и он, сука, косит, как бы намекая нам, что восприятие мира зависит от УГЛА ЗРЕНИЯ. Запомните эту мысль. Мы позже к ней вернемся.

Угла зрения в переносном смысле? Эту мысль, мне кажется, любопытно иллюстрирует картина Гольбейна "Послы", 1533



Невнятная хрень внизу — это череп, который становится виден только если подойти к полотну совсем близко и взглянуть с правой стороны, тогда основное изображение мутнеет, а он выдвигается на передней план. К сожалению, с экрана этого не увидишь, только вживую. "Гольбейн в своей работе реализует образ двойного зрения — при «прямом» взгляде человека, погруженного в рутину бытовой жизни и не желающего иметь дело с трагической метафизикой земного бытия, смерть представляется иллюзорным пятном, на которое не стоит обращать внимания, — но при «особом» (подразумевается — правильном, глубоком) взгляде все меняется с точностью до наоборот — смерть превращается в единственную реальность, а привычная жизнь на глазах искажается, лишается значения, приобретая характер фантома, иллюзии." (Википедия)  
Прост захотелось поделиться картиной в тему 😊

Немного систематизировала, из того, что прочла.

Тескатлипока – черный Тескатлипока, Кецалькоатль – белый Тескатлипока, Уицилопочтли – синий Тескатлипока, Шипетотек – красный Тескатлипока.

Нагуаль (Nagual) - дух-покровитель в образе животного или растения. Для определения Нагуаля около хижины новорождённого рассыпали песок; появившиеся утром на нём следы и указывали животное. У каждого бога и человека есть свой нагуаль, с которым он разделяет судьбу до самой смерти. Например, у Уицилопочтли нагуаль - колибри, у Кецалькоатля - пернатая змея, у Тецкатлипоки - ягуар, у Тонатиу - орёл.

Шипе-Тотек (Xipe Totec ) - "Наш владыка со снятой кожей"  
запад красный



Lingerey

29 Июня 2016 19:33

Уицилопочтили (Huitzilopochtli) - "Колибри юга", "он с юга", "колибри левой стороны", юг синий  
Тонатиу (Tonatiuh) - "Солнце", Куаутемок - "Нисходящий орёл" черный север  
Кецалькоатль (Quetzalcoatl) - "Пернатый змей" восток белый

Тескатлипока также покровительствовал священному для ацтеков числу 13, а его Дымящееся, Зеркало считали еще и символом ясновидения.

Согласно другим легендам, в усиении светимости Солнца Тескатлипока сыграл роль не столько героя, сколько хитрована. Его имя, напомним, означает «Дымящееся Зеркало». Точнее — черное дымящееся зеркало ночи. Используя его, можно создать впечатление, будто огромный солнечный зайчик успешно движется вперед «с вершины под горку» — от зенита к закату, хотя на деле уставшее к полудню Солнце якобы возвращается назад. Проще говоря, хитрый бог не столько сам светит, сколько создает у зрителя требуемое впечатление, используя свое волшебное зеркало.

Согласно ацтекским представлениям, по ночам гигант Тескатлипока неприкаянно бродит, одетый в плащ пепельного цвета, и при этом несет свою голову в руке. Понятное дело, что при виде такого явления поневоле испугаешься. Но якобы нашелся храбрец, задержавший страшного бога и вдобавок пообещавший не отпускать его до рассвета. Но ведь Тескатлипока — это образ самого Солнца. И на рассвете он обязан быть на своей «небесной работе». Поэтому Тескатлипока предложил богатырю в обмен на свое освобождение четыре шипа в залог. И собственное сердце. «Победитель» принес завернутое в ткань сердце бога к себе домой, но увидел, что вместо сердца Тескатлипоки ему достались только белые перья, шипы, пепел и старая тряпка. Заметим, что эти предметы символические — они соответствуют важным для развития характера качествам: воинственности, ясности, силе и приходящей к старости мудрости. Жрецы считали, что человек должен последовательно приобретать каждое из качеств, но затем уметь и избавляться от его избытка.

Втыкаем "вырожденную" версию нагвализма от тупоголовых мудрых жоп:  
<https://youtu.be/q7CQRvqdOd8> 

vachap

02 Июля 2016 11:59

Зеркало Тескатлипока и Углы зрения напомнили мне о стереоскопических и симметричных картинах Дали на которые нужно смотреть сведя глаза. И оцените название



Eskaton

04 Июля 2016 23:54



Рука Дали похищает золотое руно, имеющее форму облака, чтобы показать Галу - зарю, совершенно обнажённую, там, далеко, очень далеко, по ту сторону солнца.

Холст, масло. 1977г.

А вот так Ксендзюк и Ко адаптируют наработки ХС по картографии.

Видимо, скоро книгу об этом напишет.

<http://forum.postnagualism.com/index.php?topic=74096.0>

**vachap**

07 Июля 2016 09:36

А вот такими нас представляют массмедиа:

[https://youtu.be/z\\_Uy9Jsnmsc](https://youtu.be/z_Uy9Jsnmsc)

Очевидно, мы пугаем правителей стран.

**vachap**

07 Июля 2016 14:21

**vachap** писал(a):

А вот такими нас представляют массмедиа:

[https://youtu.be/z\\_Uy9Jsnmsc](https://youtu.be/z_Uy9Jsnmsc)

Очевидно, мы пугаем правителей стран.

**Dima**

07 Июля 2016 14:29

Как реагировать на такое? Редчайшая дикость

**vachap** писал(а):

А вот так Ксендзюк и Ко адаптируют наработки ХС по картографии.



**Узелок**

07 Июля 2016 17:44

Не смог посмотреть сообщения юзера Bruja из их форума.  
Но помоему эта девушка к Ксену отношения не имеет.  
Попробую связаться с ней.

Вач, тут о тебе вспоминают. Но я чего-то не найду, где то о чём вспоминают.

[http://forum.postnagualism.com/index.php?  
topic=74096.msg301998#msg301998](http://forum.postnagualism.com/index.php?topic=74096.msg301998#msg301998)



**se7en**

10 Июля 2016 10:44

Плеяды

Говорят, Альциона будет нашим следующим солнцем 😊

**Dima** писал(а):

**vachap** писал(а):

А вот такими нас представляют  
массмедиа:

[https://youtu.be/z\\_Uy9Jsnmsc](https://youtu.be/z_Uy9Jsnmsc)

Очевидно, мы пугаем  
правителей стран.



**Aleo**

17 Июля 2016 12:06

Как реагировать на такое? Редчайшая  
дикость

По-моему, здесь остается так же дико угорать над этим 😊

## Пара банальных мыслей

vachap

23 Июля 2016 09:50

Однажды Спам, мой учитель, сказал, что мы можем видеть наши руки и части тела, но никогда - наши лица. Мы узнаем себя только по отражению в зеркале или отражающей поверхности. И там мы видим перевернутый образ себя: наша правая половина становится левой, левая -- правой, и мы начинаем воспринимать себя неправильно.

А еще мы формируем наши жизни на основе того, то другие говорят о нас. Но эти люди тоже не знают самих себя. Удивительно, что все это мы считаем реальностью. А ведь это восприятие инвертированной реальности.

Скажите, вы уверены, что люди, которые смотрят на вас, видят то, что вы видите в зеркале?

Спам говорил, что в пробужденном состоянии мы (из всего лица) видим только нос. Сразу за ним начинается внешний мир. В сновидениях мы видим мир без кончика носа. И нахера вам тогда "волчок ди Каприо" для определения своего состояния? Если вы не видите своего носа, значит вы во сне.

Мой наставник дал мне две маски: одна с удлиненным носом, как у Буратино; вторая безносая - просто с нарисованными ноздрями. Целый месяц я проводил перед зеркалом по 15-20 минут в день и рассказывал моему отражению в носатой маске о своих горестях и сожалениях. Мне хотелось в детстве изучать английский язык, но родители записали меня в школу, где преподавали только немецкий. Я с детства хотел играть на фортепиано, но родители купили мне баян, который я ужасно ненавидел. Музыкальные курсы находились за три километра от дома, и я (ученик второго класса) три раза в неделю таскал футляр с баяном туда и обратно. И мое носатое отражение в зеркале слушало эти жалобы. Носатая маска была воплощение тоналя. За месяц практики этой формы пересмотра мой тональ стал свидетелем (наблюдателем). Это вновь обретенное качество перешло в сны. Тональ перестал быть актером, и стал там тоже свидетелем. Так я стал запоминать свои сны. Вся энергия тоналя в снах направлялась на наблюдение и запоминание.

Вторая маска - безносая - это был нагваль. И здесь пересмотр был иным. Я смотрел на маску и вспоминал те дикие поступки, которые совершал в своей жизни. Дикие по доброте и дикие по отрицательным эмоциям. И стоя перед зеркалом в безносой маске, я рычал, визжал и выражал безумные эмоции. Целый месяц по 15-20 минут в день. Так я узнал свой нагваль и сблизился с ним.

Вы перед зеркалом наводите макияж и причесываете волосы. Купите себе две маски и используйте отражение зеркал для пересмотра.

Я точно уверен, люди видят не тоже самое, что я в зеркале. Поэтому иногда пытаюсь смотреть на себя из их глаз. Вот каким они меня видят, кто я. Это не это и не вопрос красоты внешности, а нечто другое. Не знаю как объяснить и что меня заставляет это узнавать.

Как-то раз я подошёл к зеркалу и не узнал своё лицо. Что-то в памяти вспыхнуло и я стал не уверен, что выгляжу так. Может крыша едет, хз. Но потихоньку началось какое-то отторжение меня от тела. То есть я не думаю, что я это моё тело. Мне всё больше кажется что я где-то внутри него.

Это как банка наполненная водой. По натуре я вода, но с рождения меня поместили в банку и я всё время думал, что я это банка. Тут что-то щёлкнуло и я начал потихоньку осознавать, что я вода. Вроде глупо звучит, но вот так оно на самом деле. Сори за много "я".

Может это тараканы и сюда их лучше не запускать.  
Интересно, каким меня увидит читающий этот пост. А маски сделаю обязательно. Всегда любил такую тему.

Если я совсем околосицу несу, ты скажи Вач, сразу перестану. Но вот что-то не даёт мне покоя по этой теме, хочется узнать и всё.

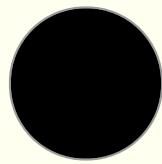
Чуть не забыл. Если нос такая клевая штука, то наверное для него можно сделать следующее. Зацепить в реале на нос событие - проверка сон/реал скашиванием глаз. В конечном итоге это должно привести к осознаниям.  
Просто мысли, наверняка что-то не так, как я думаю. Тем более калибри есть.

Маски приобрела)) буду сегодня экспериментировать) как по-разному видят люди можно заметить на простом примере: бывает идёшь с другом, разговариваешь и внезапно обращаешь внимание на человека, который, как тебе кажется, похож на вашего общего знакомого. Только вот друг с тобой не соглашается, а твердит, что ты ошибаешься и тот человек ни капли не похож. Такая вот разница в восприятии или скорее интерпретации восприятия.

С вашего позволения я продолжу рассказ о сказках сновидящих.

## ПИРАМИДА СНОВ

Говорят, что в древней Мексике были девятиярусные пирамиды, на вершине которых располагались чакмулы



whjtefox

23 Июля 2016 17:02



Lingerey

23 Июля 2016 20:08

vachap

14 Августа 2016 13:15

или тезкатzonкатли (те, кто знал зеркало и воду). В нагвализме чакмулы воплощают высшую степень мудрости - секретное знание в пирамиде снов. Еще говорят, что две самые большие пирамиды этого типа находились в Толлане или Туле (полностью не сохранилась) и в Чолуле. Каждая ступень пирамиды являлась уровнем на пути к обретению мастерства в сновидениях и, соответственно, мастерства в жизни и смерти.

### 1. Темиктли

Самый нижний уровень, откуда начинают все и каждый. Это неосознанный сон, неприрученый нагваль и сны, которые воспроизводят наше прошлое в Миктлане снова и снова, создавая невидимую тюрьму луны.

### 2. Темиксоч

Второй уровень пирамиды - это первый шаг на пути к контролируемому сновидению. Это состояние, в котором сейчас находятся исследователи ХС. Цель нахождения на данном уровне состоит в объединении тоналя и нагваля, в обретении начального контроля во сне. В нашей традиции мы не тонем в сюжете сна, а фиксируем определенные элементы (направления, ландшафт, особые места). Это помогает нам сводить сюжеты к архетипам. Толтеки говорили, что сон создает последующую жизнь. На данном уровне они конструировали будущее, включая в него целительство, приобретение богатств и видение пророческих снов. Там же давались намеки для тех, кто пытался пройти дальше этого уровня.

### 3. Йейелли и Пипитлины

Третий уровень считается наиболее сложным. Здесь сновидцы начинают исследовать нижние миры, где части наших умов и нашей светимости пойманы в ловушки. Йейелли (ведьмы) - это энергетические существа, которых мы питаем разрушительными энергиями и эмоциями (как в наших снах, так и в повседневной реальности). А пипитлины - это энергетические существа, которые питаются нас своей энергией и поощряют к развитию положительных качеств, таких как любовь, героизм, сострадание и т.д.

Как нам узнать, воздействуют ли на нас подобные существа? Сначала мы должны проанализировать жизнь и направление наших снов. Тогда мы начинаем видеть общую историю наших снов. Если в целом эта история приятные, то можно не париться, потому что удовольствие - это хорошая схема для создания нашей будущей жизни.

Толтеки верили, что мы готовим и проектируем нашу жизнь в сновидениях!!

Если история снов получается жесткая, возбуждает страх и похоть, бесконечные столкновения, драки и побеги то йейелли в таких снах вызывают у вас эмоции, которыми они питаются... сначала в снах, а затем и в бодрствующем состоянии, когда мы так или иначе проживает историю данного сна.

Поэтому мы должны остановить такие сны. Это возможно только с помощью дыханием правым легким.

### **Дыхание правым легким.**

Эта техника, которую нужно практиковать в пробужденном состоянии так, чтобы мы могли повторить ее в сновидении:

- закройте глаза и визуализируйте дыхание только вашим правым легким
- просто дышите и чувствуйте что ваша грудь наполняется кислородом с правой стороны. Наблюдайте, как ваше правое легкое движется, пока левое легкое остается неподвижным.
- фокусируйтесь на данном образе и чувствуйте это состояние так долго, пока вам будет комфортно.

Я не знаю, сможете ли вы дышать одним легким, но вы можете почувствовать это состояние. Практика может потребовать месяцы - но однажды вы сформируете привычку и при удаче повторите это во сне.

Дыхание правым легким позволяет нам останавливать действие во сне и просто наблюдать за сценой сюжета. И тогда логика сновидения может открыть нам что-то - йейеллин. Обычно когда их обнаруживают, они убегают. Алчные дримеры гонятся за ними и касаются их, забирая энергию. Я такие игры не люблю. Мне достаточно находить сновиденных ведьм и обрывать такой сон. Чем больше "ведьмы" понимают, что ты фиксируешь их, тем реже они тебя посещают. Таким образом ты начинаешь контролировать свои эмоции во сне и наяву.

Один период жизни мне снились сны о машине, которая не слушалась управления. Она давила людей, врезалась во что угодно и доводила меня до бешенства. Однажды мне удалось остановить сон и начать дышать правым легким. И тогда что-то промелькнуло в салоне справа от меня. Я открыл бардачок (перчаточное отделение), оттуда вылетел маленький призрак, злобно рассмеялся и удрали от меня. Этот йейелли питался яростью и насилием моих снов. Сны о машине тут же прекратились. А я последовал совету моей бабушки: перевернул подушку и поменял свой сон.

Чтобы защититься о сновиденных ведьм (йейелли) можно поместить на пупок любое семя (лучше пшеничное или подсолнечное) и закрепить его красной повязкой. Атаки ведьм значительно ослабнут. Так можно снять эмоциональное бремя ваших снов. Так можно избавить детей от кошмаров.

### **4. Темикли**

Четвертый уровень пирамиды - это священное место красных снов: снов, в которых вещи, обычно не имеющие красный цвет, выглядят красными; снов, которые возвращают нам пренатальные воспоминания. Такие сны могут исцелять и регенерировать части тела таким образом, который наукой считается невозможным.

Когда мы хотим посеять сны и свое будущее, мы меняем их на красные сновидения. Все, что не красное в нашей реальности - дождь, деревья, море -- нужно изменить на красное. Однажды с долгой практикой мы обретаем

привычку совершать подобные действия. Сны можно делать красными, прыгая в воду, проходя через дверь или входя в картину или фотографию.

В тот момент, когда вы, используя контроль и волю, делаете сны красными, сцена меняется. Вы начинаете видеть чудесные вещи в красном, которые напоминают нашему телу о его начальных днях. И тогда наше тело дает команду на регенерацию внутренних и внешних органов.

Красные сны это граница между так называемыми "снами внутри" и "снами снаружи" - между индивидуальными и коллективными снами. Если мы мотивированы на изменение реальности, мы пересекаем эту границу и берем на себя огромную ответственность, а затем используем силу и магию коллективного сновидения.

(be continued)

Сколько себя помню, мне всегда снились неприятные и даже плохие сны, в которых я кого-то убивал, сбивал, избивал и делал всякие плохие вещи с людьми, Либо наоборот, это делали со мной. Я думал у всех так 😊

Спасибо, Вач, буду работать над этой проблемой.



Spike

15 Августа 2016 11:19

## Вспоминая книги Кастанеды

[< к содержанию](#)

[< Сказки сновидящих из клана ХС](#)

[Первый шаг >](#)

Перед началом практики я предлагаю вам вспомнить, о каких животных и птицах писал в своих книгах Кастанеда. Какие силы и возможности давали ему эти существа? Например, ящерица с зашитым ртом. Что она дала КК? Или ягуар? Или ворона? Освежите вашу память. И еще. Подумайте, плиз, почему у антропоморфного Мескалито были фасетные глаза?

vachap

15 Июля 2016 11:59

Как раз недавно перечитывал сцену про койота:

... Вчера, например, ты вполне мог спросить того койота о чем угодно, и он обязан был тебе отвечать. Единственное, что грустно, – койоты ненадежны. Они все – обманщики. Такова твоя судьба – не иметь надежного друга среди животных. Дон Хуан объяснил, что койот теперь станет моим приятелем на всю жизнь и что в мире



Psychonaut

15 Июля 2016 13:11

магов иметь койота в качестве спутника считается нежелательным положением дел. Он сказал, что было бы идеально, если бы я вчера беседовал с гремучей змеей, поскольку они потрясающие спутники.

– На твоем месте, – сказал он, – я бы ни за что не доверился койоту. Но ты – не такой, как я. Ты даже можешь стать койотным магом.

– Койотный маг – это что такое?

– Тот, кто извлекает много полезного из общения со своими братьями-койотами.

Навскидку:

- Ящерица
- Олень
- Койот
- Змея
- Орел
- Ворона
- Бабочка, муха (не животные, но все же)
- Горный лев
- Луговые собачки (повадки которых изучал КК)
- Кролик
- Дрозд
- Сова

Upd:

- собака
- белый сокол
- саблезубый тигр

Мескалито играл с КК в образе собаки, по моему еще он видел стражу как гигантское насекомое.

А ящерица мне кажется должна была "стать глазами" КК.

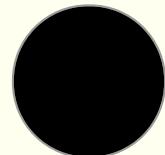
**Wind**

15 Июля 2016 14:00



**Cassiopeia**

15 Июля 2016 15:06



**whjtefox**

15 Июля 2016 15:22

**Phill**

15 Июля 2016 15:42

**whjtefox** писал(а):

Насчет фасеточных глаз. Может потому что Мескалито это какой-то насекомообразный нео?

Мескалито это какой-то насекомообразный нео?

Может потому что очень широкий угол зрения/обзора.

### Мошка -- страж

Я увидел, как дон Хуан уходит в заднюю часть дома. Через мгновение на циновку передо мной села мошка. Это наполнило меня такой тревогой, какой я раньше никогда не испытывал. Это была странная смесь воодушевления, страдания и страха. Я осознавал, что вот-вот стану свидетелем трансцендентального явления – увижу мошку, охраняющую вход в другой мир. Мысль была настолько нелепой, что я едва не рассмеялся вслух, но потом понял, что из-за приподнятого настроения отвлекаюсь и могу пропустить момент перехода, который интересовал меня больше всего. В прошлый раз я сначала левым глазом смотрел на мошку, а потом сразу почувствовал, что стою и созерцаю стража. Но как именно осуществился переход, я не осознал.

Я наблюдал за тем, как мошка ползает по циновке, и тут до меня вдруг дошло – я смотрю на неё обоими глазами. Вот она подползла совсем близко, и в конце концов наступил момент, когда она ушла из поля зрения правого глаза. Я больше не видел её обоими глазами, поэтому «перебросил» сосредоточение целиком на то, что видел левым, который находился почти на уровне поверхности циновки. В момент этого изменения фокусировки я почувствовал, что тело поднимается в вертикальное положение, и оказался лицом к лицу с гигантским животным. Оно было глянцево-чёрным. Спереди его тело было усеяно длинными чёрными коварно отточенными волосами, вернее, это были даже не волосы, а скорее – иглы, торчащие из трещин гладкой сверкающей чешуи. Росли они как бы пучками. У чудовища были крылья, широкие и короткие по сравнению с длиной его туловища – толстого, массивного и округлого. Между двумя выпуклыми глазами торчало рыло. На этот раз монстр чем-то напоминал крокодила. У него были длинные уши, а может, рога, и, так же, как и в прошлый раз, с его рыла всё время что-то текло.

### Кролик

Я все еще размышлял над тем, какая необычайная ловкость нужна для того, чтобы двигаться с такой скоростью, когда он сказал мне сухим тоном команды, чтобы я выследил кролика, поймал его, убил и поджарил мясо до захода солнца.

Он взглянул на небо и сказал, что времени у меня достаточно.

Я автоматически принялся за дело, так как я это делал уже много раз. Дон Хуан шел рядом со мной и следил за моими движениями пристальным взглядом. Я был очень



oriole

15 Июля 2016 15:46

спокоен, двигался осторожно, и у меня совсем не было никаких трудностей в том, чтобы поймать кролика-самца.

- Теперь убей его, - сказал сухо дон Хуан.

Я потянулся в ловушку, чтобы ухватиться за кролика. Я взял его за уши и тащил его наружу, когда внезапное ощущение ужаса охватило меня. Впервые, как дон Хуан начал учить меня охотиться, я подумал о том, что он никогда не учил меня, как убивать дичь. За много раз, когда мы ходили по пустыне, сам он убил только одного кролика, двух куропаток и одну гремучую змею.

Я уронил кролика обратно и взглянул на дона Хуана.

- Я не могу убить его, - сказал я.

- Почему?

- Я никогда этого не делал.

- Но ты убил сотни птиц и других животных.

- Из ружья, а не голыми руками.

- Но какая разница? Время кролика истекло.

Тон дона Хуана шокировал меня. Он был таким авторитетным, таким знающим, что не оставлял у меня в уме никаких сомнений относительно того, что время кролика истекло.

- Убей его! - скомандовал он с жестким взглядом в глазах.

Я не могу.

Он закричал на меня, что кролик должен умереть. Он сказал, что его блуждание по прекрасной пустыне пришло к концу, мне нечего упрямиться, потому что сила или дух, который ведет кроликов, подвел именно этого к моей ловушке как раз перед заходом солнца.

Целый ряд смущенных мыслей и чувств охватили меня, как если бы все эти чувства только меня и ждали. Я почувствовал с предельной ясностью трагедию кролика, который вынужден был попасть в мою ловушку. Через какие-то секунды мой ум перешагнул через критические моменты моей собственной жизни. Много раз я сам был кроликом.

Я взглянул на него, и он взглянул на меня. Кролик прижался к задней стенке клетки. Он почти свернулся, очень спокойный и неподвижный. Мы обменялись странными взглядами и этот взгляд, который я воспринял, как молчаливое отчаяние, вызвал полную идентификацию с моей собственной участью.

- Черт с ним, - сказал я громко. - я никого не хочу убивать. Этот кролик пойдет на свободу.

Сильная эмоция заставила меня задрожать. Мои руки тряслись, когда я пытался схватить кролика за уши. Он двигался быстро, и я промахнулся. Я снова попытался и еще раз промахнулся. Меня охватило отчаяние. Я почувствовал приступ тошноты и быстро пнул клетку для того, чтобы сломать ее и выпустить кролика на свободу. Клетка неожиданно оказалась крепкой и не сломалась так, как я ожидал. Мое отчаяние выросло до невыносимого чувства нетерпения. Используя всю свою силу, я пнул в край клетки правой ногой. Палки громко сломались. Я вытащил кролика наружу. Я испытал момент облегчения, который в следующий момент разбрзлся на мелкие кусочки. Кролик вяло висел у меня в руке. Он был мертв.

Я не знал, что делать. Я был занят попытками додуматься,

почему же он умер. Я повернулся к дону Хуану. Он смотрел на меня. Чувство ужаса озабочом прошло по моему телу. Я уселся рядом с какими-то камнями. У меня страшно болела голова. Дон Хуан положил мне на голову руку и прошептал мне на ухо, что я должен ободрить кролика и поджарить его, прежде чем не кончатся сумерки.

Меня поташнивало. Он очень терпеливо разговаривал со мной, как будто разговаривал с ребенком. Он сказал мне, что те силы, которые ведут людей или животных, привели именно этого кролика ко мне, точно так же, как они приведут меня к моей собственной смерти. Он сказал, что смерть кролика была подарком мне совершенно так же, как моя смерть будет подарком чему-нибудь или кому-нибудь еще.

У меня кружилась голова. Простейшие события этого дня сокрушили меня. Я старался думать, что это всего лишь кролик. И, однако же, я никак не мог стряхнуть с себя то отождествление, которое я имел с ним.

Дон Хуан сказал, что мне нужно съесть немного его мяса, хотя бы только кусочек для того, чтобы придать ценность моей находке.

- Я не могу этого сделать, - запротестовал я пассивно.  
- Мы мусор в руках этих сил, - бросил он мне, - поэтому останови свою собственную важность и используй подарок должным образом.

Я поднял кролика. Он был теплым.

Дон Хуан наклонился и прошептал мне на ухо:

- Твоя ловушка была его последней битвой на земле. Я говорил тебе, что у него уже больше не было времени, чтобы прыгать по прекрасной пустыне.

### Мескалито

Звук напомнил мне научнофантастический фильм, в котором гигантская пчела, гудя крыльями, вылетает из зоны атомной радиации. Я засмеялся при этой мысли. Я увидел, что дон Хуан опять откинулся в свою расслабленную позу. И внезапно на меня вновь нашло жужжание огромной пчелы. Это было более реально, чем обычная мысль. Она (мысль) была отдельной, окруженной исключительной ясностью. Все остальное было изгнано из моего ума.

Это состояние умственной ясности, которое никогда ранее не бывало в моей жизни, вызвало у меня еще один момент страха. Я начал потеть. Я наклонился к дону Хуану, чтобы сказать ему, что я боюсь.

Его лицо было в нескольких дюймах от моего. Он смотрел на меня, но его глаза были глазами пчелы. Они выглядели, как круглые очки, имеющие свой собственный свет в темноте. Его губы были вытянуты вперед и издавали прерывистый звук: - пе'та-пе'та-пе'та, - я отпрыгнул назад, чуть не разбившись о скалу позади меня. В течение, казалось, бесконечного времени я испытывал невыносимый ужас. Я сопел и отдувался. Пот замерзал у меня на коже, придавая мне неудобную твердость. Потом я услышал голос дона Хуана:

- "Поднимайся! Двигайся! Поднимайся!"

Видение исчезло, и я снова мог видеть его знакомое

лицо.

### Ящерицы

— Как только ты поймаешь ящериц, возьми первую и поговри с ней. Извинись за то, что причиняешь ей боль и попроси ее помочь тебе. Деревянной иглой зашей ей рот. Для шитья используй один из видов растения чоей и волокно агавы. Стежки стягивай туго. Затем скажи то же самое второй ящерице и сшей вместе ее веки. К тому времени, как наступит ночь, ты уже будешь готов. Возьми ящерицу с зашитым ртом и скажи ей, о чем ты хочешь узнать. Попроси ее пойти и посмотреть за тебя; скажи ей, что ты вынужден был зашить ей рот, чтобы она спешила назад к тебе и не разболтала ничего никому по дороге. Дай ей окунуться в пасть после того, как ты помажешь пастью ей голову. Затем опусти ее на землю. Если она пойдет в счастливую для тебя сторону, то магия будет удачной и легкой. Если она побежит в противоположную сторону, то колдовство не удастся. Если ящерица пойдет к тебе (юг), то ты можешь ожидать более, чем обычной удачи, но если она будет убегать от тебя (север), то колдовство будет ужасно трудным. Ты можешь даже погибнуть. Поэтому, если ящерица бежит прямо от тебя, то это хороший момент, чтобы отступить. Если ты сделаешь так, ты потеряешь возможность командовать ящерицами, но это лучше, чем потерять жизнь. С другой стороны, ты можешь решить продолжить колдовство, несмотря на ее предупреждение. Если ты сделаешь так, то следующим шагом будет взять вторую ящерицу и попросить ее о том, чтобы она послушала рассказ ее сестры и пересказала его тебе.

— Но как может ящерица с зашитым ртом рассказать мне, что она видит? Разве ее рот был зашит не для того, чтобы она не говорила?

— Зашитый рот не даст ей возможность рассказать свою повесть незнакомцам. Люди говорят, что ящерицы болтливы. Они повсюду задерживаются поболтать. Как бы то ни было, следующим шагом будет нанесение пасти ей на голову (на затылок). Затем ты потри ее головой свой правый висок, не давая пасти попасть на середину твоего лба. В начале твоего учения неплохо привязать ящерицу за середину туловища к твоему правому плечу. Тогда ты не потеряешь ее и не покалечишь ее. Но по мере твоего продвижения в учении, когда ты лучше познакомишься с «травой дьявола», ящерицы научатся повиноваться тебе и будут крепко держаться у тебя на плече. После того, как ты ящерицей нанес себе пасть на правый висок, опусти пальцы обеих рук в горшок. Сначала разотри пасть на обеих висках, а затем нанеси ее на обе стороны своей головы. Пасть высыхает очень быстро и ее можно накладывать столько раз, сколько необходимо. Каждый раз начинай с того, что используй при нанесении голову ящерицы, а затем уже свои пальцы. Рано или поздно, но та ящерица, что убежала смотреть, вернется и расскажет своей сестре все о путешествии, а слепая ящерица расскажет тебе, как будто ты относишься к тому же виду. Когда колдовство будет закончено, отпусти ящерицу, но

не смотри, куда она побежит. Выкопай глубокую яму голыми руками и зарой туда все, что использовал. Около шести часов вечера дон Хуан выбрал из горшка экстракт корня на плоский кусок сланца; там было меньше чайной ложки желтоватого крахмала. Половину его он положил в чашку в руке, чтобы растворить субстанцию, он вручил ее мне и велел выпить смесь. Она была безвкусной, но оставила горьковатый привкус у меня во рту. Вода была слишком горячей, и это раздражило меня. Мое сердце начало сильно биться, но скоро я опять успокоился.

Дон Хуан взял другую чашку с пастой. Паста выглядела застывшей и имела стекловидную поверхность. Я попробовал проткнуть корку пальцем, но дон Хуан подскочил ко мне и оттолкнул мою руку от чаши. Он пришел в большое возбуждение, он сказал, что было чистым безумием с моей стороны делать такую попытку и что если я действительно хочу учиться, то нельзя быть беззаботным. Это — сила, — сказал он, указывая на пасту, — и никто не может сказать, что это за сила в действительности. Уже то достаточно плохо, что мы манипулируем с ней для наших личных целей, избежать чего мы не можем, так как мы люди, но мы, по крайней мере, должны обращаться с ней с должным уважением. Смесь выглядела как овсяная каша. По-видимому, в ней было достаточно крахмала, чтобы придать ей такую консистенцию. Он велел мне достать мешочки с ящерицами. Он взял ящерицу с защитным ртом и осторожно передал ее мне. Он велел мне взять ее левой рукой, взять немного пасты на палец и растереть ее у ящерицы на лбу, затем отпустить ящерицу в горшок и держать ее там, пока паста не покроет все ее тело. Затем он велел мне вынуть ящерицу из горшка. Он поднял горшок и повел меня на каменистое место, неподалеку от его дома. Он указал мне на большую скалу и велел мне сесть перед ней, как бы, если бы это было мое растение дурмана, и держа ящерицу перед лицом, объяснить ей вновь, что я хочу узнать и попросить ее пойти найти для меня ответ. Он посоветовал мне извиниться перед ящерицей за то, что я причиняю ей неудобство, и пообещать ей, что взамен я буду добрым ко всем ящерицам. А затем он велел мне взять ящерицу между средним и безымянным пальцами моей руки там, где он когда-то сделал порез, и танцевать вокруг скалы точно также, как я делал, когда пересаживал саженец «травы дьявола». Он спросил меня, помню ли я все, что я делал в тот раз. Я сказал, что помню. Он подчеркнул, что все должно делаться так, как если бы я не помнил, что мне надо подождать, пока в голове все прояснится. Он с большой настойчивостью предупреждал меня, что если я буду спешить и действовать необдуманно, то я могу нанести себе вред. Его последней инструкцией было: положить ящерицу с закрытым ртом и следить, куда она побежит, для того, чтобы я мог определить исход колдовства. Он сказал, что я даже на секунду не должен отрывать своих глаз от ящерицы, потому что у ящериц было обычным трюком рассеять внимание наблюдателя и шмыгнуть в сторону.

Было еще не совсем темно. Дон Хуан взглянул на небо.  
— Я оставлю тебя одного, — сказал он и ушел.  
Я последовал всем его наставлениям, а затем положил ящерицу на землю. Ящерица неподвижно стояла там, где я ее положил. Затем она посмотрела на меня, побежала к камням на востоке и скрылась среди них.  
Я сел на землю перед скалой, как если бы это было мое растение дурмана. Глубокая печаль охватила меня. Я гадал о ящерице с зашитым ртом. Я думал о ее странном путешествии и о том, как она взглянула на меня перед тем, как убежать. Это была навязчивая мысль. По-своему, я тоже был ящерицей, совершающей другое странное путешествие. Моя судьба могла, быть может, только в том, чтобы видеть, в этот момент я чувствовал, что мне, возможно, никогда никому не удастся рассказать о том, что я видел.

Насчёт ворон помню, что КК видел их белыми.  
Направление полёта и вообще их поведение как-то было связано с судьбой.

В сновидении Кастанеду учил правильному дыханию саблезубый тигр



yakk

15 Июля 2016 15:50

se7en

15 Июля 2016 15:56

**vachap** писал(a):

Перед началом практики я предлагаю вам вспомнить, о каких животных и птицах писал в своих книгах Кастанеда. Какие силы и возможности давали ему эти существа?  
Например, ящерица с зашитым ртом. Что она дала КК?  
Или ягуар? Или ворона?  
Освежите вашу память.  
И еще. Подумайте, плиз, почему у антропоморфного Мескалито были фасетные глаза?

Удивительно, только позавчера случайный знакомый пересказывал этот момент из книги. Карлос использовал двух ящериц, принимая "Траву Дьявола": у одной ящерицы был зашит рот, у другой - глаза. Первая ящерица должна была сидеть на правом плече и быть голосом силы для ушей Карлоса, а вторая ящерица должна была быть "Глазами" для Карлоса и ползти прочь.

Если вы принимали траву дьявола, вы знаете, что она полностью устраняет некоторые барьеры. Например, вы

можете видеть на огромные расстояния : в деталях рассмотреть быт семьи через окно пятиэтажки в 500 метрах от вас, или слышать разговоры людей в дальнем конце парка. Для органов восприятия исчезают пределы.

И я так думаю, что ящерицы были "передатчиками", "антеннами" для восприятия Карлоса: та, что уползла, могла двигаться, ведомая "Травой Дьявола" и уползти туда, где Карлос должен был видеть что-то. А "передатчик на плече" мог транслировать для Карлоса "перевод" того, что он будет видеть, так как обе ящерицы связаны.

Почему именно ящерицы используются в колдовстве с "Травой Дьявола" я не понимаю. Возможно, это существа одного измерения - Датура и ящерицы. И когда ящерица уползала прочь, она могла увести зрение Карлоса как раз в свой мир, откуда она, и где находятся корни "Травы Дьявола". Какой-нибудь подземный мир.

Если поверить в эту версию и продолжать её примерять к остальным случаям "животных ИСС" Карлоса, тогда легко предположить, что Мескалито связан со Стрекозой, или Бабочкой, стрёкот которой Карлос слышал после.

Когда он ел сушеное мясо, он встретил Оленя. Может быть, это тоже связанные события.

Стрекоза и Мескалито, если они из одного мира, имеют фасеточные глаза, как и пчёлы. И мы знаем по этому признаку, что это существа Венеры. Как, например, кукуруза (тоже упоминается у КК) - растение Солнца, и должно быть связано с Вороной.

Итак:

Я не помню, что побудило дона Хенаро рассказать мне об устройстве "другого мира", как он его называл. Он сказал, что мастер-маг является орлом или, скорее, может превращаться в орла; с другой стороны, злой маг является "теколоте"-свой. Дон Хенаро сказал, что злой маг - это дитя ночи, и для такого человека полезные животные - это горный лев, или другие дикие кошки, или ночные птицы, особенно совы. Он сказал, что брухос лирикос, лирические маги, - имелись в виду маги-дилетанты - предпочитают других животных, например ворону. Затем он сказал, что мастер-маг может взять своего ученика с собой в путешествие и, фактически, пройти через 10 слоев того света. Мастер,



Lingerey

15 Июля 2016 16:01

имея в виду, что он орел, может начать с самого первого нижнего слоя и затем проходить через каждый последующий мир, пока не достигнет вершины. Злые маги и дилетанты могут, в лучшем случае, сказал он, проходить только через три слоя.

**Ящерица** так понимаю ходит "на ту сторону", она твои глаза "там" и она шепчет тебе обо всем, что тебя интересует.

### **Ворона:**

Я научился становиться вороной, потому что эти птицы наиболее эффективны из всех. Никакие другие птицы не беспокоят их, за исключением, может быть, более крупных голодных орлов. Но вороны летают группами и могут защитить себя. Люди не беспокоят ворон также, и это важный момент. Любой человек может распознать большого орла, особенно необычного орла, или другую крупную необычную птицу, но кому есть дело до ворон? Ворона в безопасности. Она идеальна по размеру и по природе. Она может безопасно проникать в любое место, не привлекая внимания. С другой стороны можно стать львом или медведем, но это довольно опасно. Такие существа слишком велики, слишком много требуется энергии, чтобы превратиться в такого. Можно также стать ящерицей или тараканом или даже муравьем, но это еще более опасно, поскольку крупные животные охотятся за мелкими.

Вещи, которые живы, — сказал он, — двигаются внутри, и ворона может легко видеть, когда что-либо мертвое или готово умереть, потому что движение останавливается или замедляется вплоть до полной остановки. Ворона может также сказать, когда что-либо движется очень быстро, и по этому признаку ворона может сказать, когда что-либо двигается не так, как надо.

— Но что это значит, когда что-либо движется слишком быстро или не так, как надо?

— Это означает, что ворона может фактически сказать, чего следует избегать, а чего искать. Когда что-нибудь двигается слишком быстро внутри, это означает, что оно готово яростно взорваться или

прыгнуть вперед, и ворона будет избегать этого. Когда оно внутри двигается так, как надо, это приятное зрелище, и ворона будет искать его.

Черные перья ворон в действительности серебристые. Вороны сияют так интенсивно, что их не беспокоят другие птицы.

Вороны эмиссары твоей судьбы. Ты уже ворона. Ты никогда не изменишь этого. С этого времени и далее вороны будут говорить тебе своим полетом о каждом повороте твоей судьбы.  
Была еще одна вещь, которую, он настаивал, чтобы я вспомнил. Это было время дня, когда эмиссары покинули меня. Он попросил меня подумать о направлении света вокруг меня между временем, когда я начал летать и тем временем, когда серебряные птицы полетели со мной. Когда я впервые имел ощущение болезненного света, было темно, но когда я увидел птиц, было все красноватым, светлокрасным или, пожалуй, оранжевым. Он сказал:— Это означает, что это была вторая половина дня. Солнце еще не село. Когда оно полностью сядет, и полностью стемнеет, ворона ослеплена белизной, а не чернотой, как мы ночью. Это указание времени помещает твоих последних эмиссаров в конец дня. Они позовут тебя, и когда они пролетят над твоей головой, они будут серебристо-белыми. Ты увидишь их блестящими на небе. И это будет означать, что твое время пришло. Это будет означать, что ты умрешь и сам станешь вороной.

### Саблезубый тигр:

Я уже дошел в своих сновидениях до такой точки, что мог настолько хорошо имитировать дыхание тигра, что я начинал чувствовать, что сам превращаюсь в тигра. Я рассказал своим ученикам, что ощутимым результатом таких сновидений было то, что мое тело сразу стало более мускулистым.

Нагваль Хуан Матус называл это сновидением призрака. Он сказал, что никто из нас не совершал еще сновидения призрака, потому что в нас нет разрушения и насилия. Он сам никогда его не совершил.

И он сказал, что тот, кто его делает, отмечен судьбой иметь помощников среди призраков и Олли.

**Олень:**

Волшебный олень отлично разбирается как в распорядках обычных людей, так и в распорядках охотников.

**Бабочка:**

Бабочки несут пыльцу на своих крыльях. Знание приходит, летя как крупицы золотой пыли, той самой пыльцы, которая покрывает крылья бабочек, поэтому для воина знание похоже на душ, на пребывание под дождем из крупиц темно-золотой пыли.

Твоя задача на сегодняшнюю ночь — видение людей, — сказал он наконец. — Сначала ты должен остановить свой внутренний диалог. Затем ты должен вызвать образ лица, которое ты захочешь увидеть. Любая мысль, которую ты удерживаешь в уме в состоянии внутреннего безмолвия, является собственно командой, поскольку там нет других мыслей, способных соперничать с ней. Сегодня ночью бабочка в кустах хочет помочь тебе, поэтому она будет петь для тебя. Эта песня принесет тебе золотые пылинки, и ты увидишь выбранного тобой человека.

Мне кажется интересным случай с кроликом: нужно было съесть кусочек добытого мяса, чтобы придать ценность этой находке. По-моему, в этом что-то есть.

se7en

15 Июля 2016 16:01



Aleo

15 Июля 2016 16:34

А мне вспоминается его рассказ о "необычном соколе" альбиноса. Он охотился на него, а когда встретил, ему пришлось очень долго выжидать момента выстрела, но что-то заставило его просто уйти и не убивать его. Ибо ожидал он подобно смерти - слева за спиной. Это его воспоминание описывалось в одной из глав третьей книги. "Смерть - советчик"...

Немного о силах:

**Кастанеда писал(а):**

- Союзник – это сила, которая способна увести человека за его границы. Именно таким образом союзник открывает то, что никому не известно.
- Но и Мескалито тоже уводит тебя за твои границы. Разве это не делает его союзником?
- Нет. Мескалито уводит тебя за твои границы для того, чтобы учить: союзник – для того, чтобы дать тебе силу.



**Узелок**

15 Июля 2016 22:20

Фасетчатые глаза у антропоморфного Мескалито как-то связаны с возможностью Кастанеды видеть в темноте.

Цитата из книги:

**Кастанеда писал(а):**

Приближаясь к ручью, я заметил, что вижу на пути каждый камешек. До меня дошло, что только что я ведь ясно видел дона Хуана, тогда как совсем недавно с трудом различал его силуэт. Я остановился и посмотрел вдаль, – я мог видеть даже по ту сторону долины. Там совершенно отчетливо виднелись отдельные валуны. Я подумал, что, наверное, уже светает и, стало быть, я выпал из времени. Я взглянул на часы. Десять минут двенадцатого! Я поднес часы к уху – они шли. Сейчас не мог быть полдень; значит, сейчас полночь! Я решил зачерпнуть из ручья воды и вернуться к дону Хуану, но увидел, что он спускается, и подождал его. Я сообщил ему, что вижу в темноте. Он долго молча смотрел на меня, хотя, может быть, мне просто показалось, что он молчит. Я был поглощен своей чудесной способностью видеть в темноте. Я мог различить мельчайшие песчинки. Временами все было так ясно, что казалось, сейчас утренняя или вечерняя заря. Потом вновь темнело, вновь светлело. Вскоре я понял, что яркость совпадает с расширением сердца, а темнота – с сокращением. В соответствии с каждым ударом сердца мир становился ярче или темнее. Меня полностью захватило это открытие, когда вновь появился прежний странный звук. Я сразу весь напрягся.

Ящерицы - одна показывала ответ на вопрос, а вторая направляла внимание в нужное видение образов.  
Вороны - показывали повороты судьбы.



**setami**

15 Июля 2016 23:31

Мескалито.

На мой взгляд Мескалито учил, основываясь на образах/ состоянии души Карлоса Кастанеды. Поэтому особый акцент делался на образе глаз, взгляда Мескалито. Возможно образ пчелы был показан из-за внутреннего состояния КК в начале обучения и как призыв раскрыть свои "глаза", чтобы иметь возможность увидеть нюансы/ оттенки знаний во время обучения, призыв "прочувствовать" свою дорогу.

Я ещё вспомнила историю про котов.

**Doneahe**

16 Июля 2016 08:41



**Eskaton**

16 Июля 2016 13:07

"Став вороной" Карлос мог "видеть" скорость движения "внутренней энергии" живых существ. Ящерица дала возможность "видеть" через слух.

После прочтения книг КК стала внимательнее воспринимать ворон и мошек. С ними бывают связаны Знаки.

Поучительными считаю истории про бабочек, охоту на кроликов и на соколов, в частности на белого сокола. Загадочные истории - с ящерицами и саблезубым тигром. Думаю, что я не все там поняла и до конца восприняла. Благодарю ребят за приведенные цитаты из книг, помогли освежить в памяти некоторые моменты 😊

**Nookie**

16 Июля 2016 18:31

Цитата с Википедии

Фасеточные глаза́ (фр. facette—«грань») — основной парный орган зрения насекомых, ракообразных и некоторых других членистоногих. Характерно цветовое зрение с восприятием ультрафиолетовых лучей и направления поляризации линейно-поляризованного света, при плохом различении мелких деталей, но хорошей способностью различать мелькания (мигания) света с частотой вплоть до 250—300 Гц (для человека предельная частота около 50 Гц).

Думаю, фасеточные глаза Мескалито в образе человека намекают на расширение вИдения Карлоса.  
А прочтение последней главы книги Лобо дало больше ответов на этот вопрос. вИдение в темноте - способность видеть во сне, правильно интерпретировать свои сновидения; видеть не то, что "показывают", а истинную суть.

Хм, насколько я помню Мескалито пришел в образе собаки к КК. Быть может Мескалито приходя в образе животного показывает нам наше животное нагваль которое рождается и умирает вместе с нами?

В любом случае образу животного в котором является Мескалито, Дон Хуан придавал большое значение.



Xinari

17 Июля 2016 00:02

Читала очень давно, но отрывки помогли вспомнить.  
Думаю, ящерицы были связью КК с далекими событиями.  
Мне сегодня один человек рассказал, что когда во сне видит ящериц, то на следующий день видит далеко живущих родственников, с которыми очень редко встречается.

sova

17 Июля 2016 01:00

А что насчет необходимости отыскать Четыре края Талокана и найти истинный центр Талокана? А так понимаю, эту задачу поставили перед Lobo вначале. Возможно я ошибаюсь, но думаю нам понадобится сделать это перед поиском нагвального животного.



Lingerey

17 Июля 2016 12:10

Я думаю, что Кастанеда прошел сначала курс традиционной толтекской подготовки и знакомился с животными-нагвалями. Он делал то же самое, что описывает Лобо. То есть, ему сначала дали обучение общему курсу нагвализма, а потом начали накладывать на это надстройку новых видящих. Он не писал о своем начальном обучении, но по его редким ссылкам на животных видно, что КК знакомился с животными-нагвалями.

По ходу курса для начинающих я покажу, как плотно методика новых видящих стыкуется с традиционным курсом обучения толтекских сновидящих.

vachap

17 Июля 2016 13:41

**vachap** писал(а):

Я думаю, что Кастанеда прошел сначала курс традиционной толтекской подготовки и знакомился с животными-нагвалями. Он делал то же самое, что описывает Лобо. То есть, ему сначала дали обучение общему курсу нагвализма, а потом начали накладывать на это надстройку новых видящих. Он не писал о своем начальном обучении, но по его редким ссылкам на животных видно, что КК знакомился с животными-нагвалями.

По ходу курса для начинающих я покажу, как плотно методика новых видящих стыкуется с традиционным курсом обучения толтекских сновидящих.



**Xinari**

17 Июля 2016 17:41

Вспомнил, что КК еще превращался в ворона, благодаря «дымку», а ДХ очень большое значение придавал снам с вороном и считал их важными.

Очень интересно как стыкуются курсы старых и новых видящих.

Вач, а камни и растения это сущности из той же категории, что и животные-нагвали, которые описаны у Лобо и КК?

**Wind**

17 Июля 2016 17:52

**Wind** писал(а):

Вач, а камни и растения это сущности из той же категории, что и животные-нагвали, которые описаны у Лобо и КК?

В толтекской традиции камни (скалы, горы) относили к разряду элементалей. Конечно, их называли иначе, но "элементали" самое близкое понятие.

А вот растения считались союзниками. И тут возникает огромная путаница у КК. Потому что союзниками он называл и неоргов.

В старых кодексах говорится о геометрических и негеометрических энергетических существах. Как бы геометрические были союзниками-растениями, а негеометрические - нехорошие неорги, которые питаются негативными и разрушительными эмоциями людей. Эти неогемерики разводят людей, как лохов, и запирают их в особых снах-ловушках. У Лобо это ведьмы. Чтобы освободиться из таких снов-ловушек, чел должен спускаться в нижний мир - в лабиринты - и оказавшись

**vachap**

17 Июля 2016 18:27

там, выбираться на свет. Или кто-то добрый спускается за заблудившейся душой. Я знаю из таких только Дока.

Vach, а как соотнести деление неогаников в Хивах на дружественных людям и нет с понятием негеометрических(некоторых)неоргов? Возможно ли, что так называемые нехорошие неорги это только неоганики из определённых хив?



Lingerey

17 Июля 2016 19:45

**Vachap**, сидел и размышлял, так же есть некоторые моменты, которые схожи с алтайским шаманизмом. См. под спойлер.

Отступление от основной темы  
**Вот выдержки из статей, за правдивость ответить не могу, но быть может так и есть.**

Обычно, перед тем как изготовить свой наряд, шаман должен предварительно увидеть его во сне. В видениях духи указывают ему, где находится будущий наряд, но искать его он должен сам. У тлингитов и хайда шаман изготавливает наряд по строгим указаниям своего духовного покровителя.

Шаман, изготавливая свой костюм, чаще всего наделяет его элементами, **несущими животную символику**. Самыми распространёнными «образами» шаманского наряда являются птица, олень и медведь. **Украшая свой костюм перьями, костями, зубами и шкурой животных, шаман тем самым создает «второе тело**. Облачение в такой наряд помогает преодолеть границы собственного тела и в **образе животного** совершить мистическое путешествие. По поверьям, бытующим у большинства народов, **шаманы могут превращаться (оборачиваться) в то или иное животное**. Скорее всего, немаловажную роль в распространении этих представлений сыграли и шаманские костюмы.

В разных культурах в отношении шаманского наряда существуют своеобразные правила и табу, одно из самых распространённых гласит: сколько бы раз шаманский костюм ни передавался от шамана к шаману, он ни в коем случае не должен покидать пределы рода, поскольку он с ним неразрывно связан. В архаичные времена появление нового шамана было важным событием, решающим судьбу всей общины, поэтому нередко наряд покупался или изготавливался благодаря вкладу всего рода, и считалось, что наряд насыщен духами, потеря которых может отразиться на жизни всех ее членов.



Xinari

17 Июля 2016 23:37

# Первый шаг

## Полет колибри

### Полет колибри - задание 1

[< к содержанию](#)

[< Вспоминая книги Кастанеды](#)

[к отчетам >](#)

[заданию >](#)

[к следующему](#)

В книгах Кастанеда два раза упоминается "искусство внимания". В частности, утверждается, что оно включает в себя три компонента: искусство сновидения, искусство сталкинга и искусство намерения.

На мой взгляд, обучение одному из трех искусств нужно начинать с фундаментальных основ. Вы должны понять, как сновидение, сталкинг и намерение связаны с искусством внимания. В этом практике мы ознакомимся с семью видами восприятия окружающих миров. В шести из них попрактикуемся. Если вы хотите стать дримерами, магами или волшебниками, вам понадобится мастерство в каждом из этих форм восприятия. При обучении данным видам восприятия ваше внимание будет создавать новое образование - нечто, не входившее ранее в ранг ваших возможностей; нечто волшебное; т.н. 2-е внимание. Изучая семь (а поначалу 6) видов восприятия, вы научитесь не только сновидеть, но и входить в состояние не-ума (в состояние Остановки Внутреннего Диалога), использовать слои Акаши (безмолвного знания), видеть энергетические коконы, неорганические существа и прочие феномены такого порядка. Однако для овладения этими видами восприятия нужны усилия и время.

В толтекской традиции для пояснения различных тайнств использовался термин "нагваль" - животное, птица или рептилия, которые наделяли человека магическими способностями (злыми и добрыми). Та линия знания, которая досталась нам, использовала птиц. Поэтому первый вид восприятия назвали "полетом колибри". Восприятие колибри в пробужденном состоянии эквивалентно нашему нормальному видению. Оно позволяет нам ориентироваться во времени и пространстве. При этом мы постоянно сканируем объекты в нашем поле зрения, выявляем прочные предметы и оцениваем их по критериям безопасности. Для фиксации отдельных визуальных объектов мы создаем в глазах особое напряжение.

Это соответствует восприятию колибри. Колибри всегда в полете, всегда занята чем-то. Она летает от цветка к цветку, выискивая нектар своего счастья. Так же

**vachap**

18 Июля 2016 09:49

поступаем и мы, всегда переходя от цели к цели, всегда чем-то занятые, всегда ищащие удовлетворения наших желаний. Этот вид восприятия определяет наше мировоззрение; наши действия; стиль жизни; целеустремления и т.д. Наше мироописание!

Тем не менее, мы обычно используем "полет калибри" неосознанно. Этот вид восприятия привычен для нас и воспринимается, как единственно возможный. А нам сейчас нужно попрактиковаться в намеренном его использовании. Зачем? Чтобы ввести этот вид восприятия в сновидение. Потому что в сновиденном состоянии "полет калибри" очень важен для осознания себя во сне. Используя его, мы будем осознавать себя во сне так же, как осознаем себя в нормальном пробужденном состоянии.

Кастанеда описывал эту технику, как поиск рук во сне. Вы смотрите на свои руки и бросаете короткие взгляды по сторонам, а затем снова пляитесь на руки. Именно так мы поступаем в повседневной жизни: фиксируем внимание на чем-то "важном" для нас и "короткими взглядами" мониторим окружающее пространство, проверяя все ли в порядке, все ли под контролем, нет ли угроз.

Наше первое задание простое. Сначала мы будем изучать "полет калибри" на других людях. Как они воспринимают мир? Вот в автобусе сидит девушка и задумчиво смотрит в окно. Как она проверяет свое окружение? Как она бросает "короткие взгляды"? На кого? Проследите за движениями ее головы.

А вот ваш сотрудник. Он занят делом, поглощен на все 100%. Но как он контролирует окружающее пространство? Каков узор его взглядов на окружающий мир? А вот ваш близкий родственник или родственница. Эта персона смотрит телевизор, вы незаметно смотрите на нее. Как она совершает свой "полет калибри"? Как фиксирует время и пространство, несмотря на свою поглощенность телевизионным сюжетом?

Я прошу вас заняться исследованием этого вида восприятия. Попытайтесь понять, как этот вид определяет всю деятельность той или иной персоны. Калибри летают по разному. И люди используют этот вид мировосприятия немного по-разному. Вам нужно вникнуть в их тонкие особенности. Вы теперь как бы ценители их жизненных пьес. Вы должны распознать их манеру "коротких", фиксирующих взглядов".

Естественно, у нас должен быть интерактив - то есть, обязательны ваши отчеты. Тему для отчетов по первому заданию заведите сами.

И главное! Поймите, что это задание и несколько последующих помогут вам ввести "полет калибри" в ваши сны. И тогда они станут осознанными.

[< к содержанию](#)

[< к заданию](#)

[к следующему заданию >](#)

Раз Вач сказал завести тему с отчетами самим, сделаю это на правах "первонача" 😊  
Собсно, сабж.



Aleo

18 Июля 2016 10:32

Начнут отчёт со знака, который получила утром. Это была прилетевшая неизвестная птица, огласившая двор криком.



Lingerey

18 Июля 2016 10:44

По наблюдениям: взгляды фиксируются на окружающих предметах или существах, которые выделяются из общей картины или формой, или цветом, или размером. А также движущиеся, особенно те, которые приближаются (увеличиваются).

Действительно, при фиксации взгляда на предмете отмечается легкое напряжение мышц глаз.

Блин, я теперь не могу смотреть, как обычно, взгляд за все цепляется.



Lim

18 Июля 2016 11:33

Сегодня разговаривал с человеком с работы, отметил, что в разговоре идет фиксация непосредственно на мне как на объекте, при этом взгляд как бы "углубляется" во вне, когда человек говорит, и становится более рассеянным, когда говорю я, а человек просто слушает. при этом фиксация на сторонних объектах, будь то бросание взгляда на близ лежащие предметы, минимально.

Посмотрим, что будет дальше 😊



Volicus

18 Июля 2016 11:41

Кстати, а как со сроками по этому заданию?



Volicus

18 Июля 2016 11:43

Похоже на то, что главным в "колибри" является фиксация предметов и их взаимного расположения, с одновременной оценкой их на статичность и динамичность. Акцент сделан на контроль пространства.

Статичные объекты угрозы не представляют, поэтому внимание фиксируется на них недолго, а если перемещаешься, то и вовсе воспринимаются сплошным



сержант

18 Июля 2016 11:49

фоном.

При какой-либо деятельности, короткие взгляды ограничиваются теми предметами, которые используются, и той зоной, в которой они расположены.

При движении образуется некий туннель внимания - взгляд перемещается в его границах.

Движущийся объект в поле зрения гарантированно будет награждён серией коротких взглядов. От мухи до Камаза.

Провёл эксперимент. Стоял с группой людей. Стоит зашевелиться и сразу становишься объектом внимания. Не двигаешься и в беседе неучаствуешь - коротких взглядов удостаиваешься на порядок реже.

Также заметно, что короткие взгляды очень редко бросаются в области выше уровня глаз. Также редко кто оборачивается и контролирует пространство сзади.

Наблюдал за собой. Очень часто бросаю короткие взгляды справа от монитора и над монитором. Практически никогда - слева от монитора. Причина в том, что слева шкаф и стена. А справа пространство более открытое.

Наблюдал за собой на обеде. Короткие взгляды липнут либо к отдельно стоящим предметам, либо к выделяющимся цветом и формой. Зона - не более трёх метров. Но опять же тут возможно сказалось ограниченность пространства и отсутствие окон.

За собой замечала, что бывает не фиксируюсь на определенном объекте, а смотрю как бы в никуда, то есть взгляд рассеян по пространству вокруг. При этом больше задействовано перефирийное зрение. Обычно такое при упадке сил или состоянии незаинтересованности, скуки. Если состояние бодрое, оживленное, то идет быстрое и четкое выхватывание объектов и их действий из окружающего пространства серией коротких взглядов по схеме: взгляд-возвращение взгляда-анализ, взгляд на следующий объект-возвращение-анализ. Лучше всего третье состояние-сосредоточение на одном объекте, когда внимание полностью поглощено и ВД замирает. Наше внимание реагирует на то, что выбивается из привычного ритма, образа, а это:

-форма

-движение

-цвет

-звук

-запах

-физическое воздействие

-ощущение(холод, тепло)

То есть наши органы чувств непрерывно сканируют



Lingerey

18 Июля 2016 12:23

обстановку и на выходе получается график с определенно частотой, где будут присутствовать пики-моменты, когда наше внимание резко возросло вследствие какого-либо фактора. Возможно состояние напряженности внимания характеризуется как раз увеличением количества таких пик в повседневной жизни, так сказать острота внимания.

Насчет намерения и внимания. Намерение усиливает внимание, нашу концентрацию на деталях и увеличивает эффективность выполнения задачи.

### Из наблюдений.

Внимание в автомобиле. Водитель. Внимание сосредоточено на движении автотранспорта, как своего так и другого, для переключения песни или волны радио используются короткие по времени взгляды на кнопочки, если движение более сильное то взгляды более быстрые, дорога -кнопочка-дорога. Но это в привычном варианте, если переключение усложнилось чем то не известным, внимание рассеивается между переключением того что нужно и наблюдением за дорогой, может привести к дтп.)  
Думаю внимание очень определенная вещь, и согласен что похоже на туннель перед глазами, только в нем мы что то можем оценить и различить.

Вспомнил интересный случай, стоял в автобусе с пакетами, прямо на против двери автобуса. Проезжали через пост, остановили автобус, на досмотр. Как только дверь открыли вот он я стою, полицай в гражданском окинул взглядом пакет и мне в глаза, сам я почувствовал на себе взгляд и беспокойство какоето. Я отвернулся. Но опыт понравился.

Так же мы в супер маркетах, в упор можем не увидеть то что нам нужно, а внимание прыгает по другим товарам. Еще про моргание, думается мне, что моргая человек прерывает восприятие, сбрасывая некий "кэш" внимания.

Dima

18 Июля 2016 12:27

Наблюдала за ребенком двух лет. Его внимание фокусировалось на собственных действиях, но иногда он смотрел на свою маму, когда хотел узнать: "Можно я так сделаю?". Если она спокойно смотрела на него, то он продолжал действовать, а если начинала объяснять что-то, то он взгляд в большинстве случаев переводил с нее. Если с ней соглашался, то взгляд более внимательный, рассеянно-сосредоточенный, напряженный, а если не соглашался, то взгляд становился как бы скользким, беглым и хитрым. 😊

sova

18 Июля 2016 14:18

### Первичные выводы:

Как я понял. Люди воспринимают лишь один объект постоянно и полно, а все остальные побочно от него.

Nemo

18 Июля 2016 14:31

Таким образом разница лишь в степени поглощенности человека объектом и то как они мониторят окружающее пространство.

Суть задания в том, чтобы вбить себе в голову то, что люди воспринимают мир именно таким образом. И изучая окружающих осознанно доказать это себе на практике.

Наблюдал за пешеходами. Идут вперед. Мониторят окружающие пространство на предмет препятствий, бросая короткие взгляды. Некоторые больше, другие меньше. Последние скорее всего всем своим существом находятся уже в точке прибытия, и все их внимание уже там. Они не здесь и сейчас.

Люди ждущие транспорт. Поглащены каки-то делом, поглядываю на дорогу. И номера.

Сам попался недавно. Переходил дорогу по пешеходке, водитель меня не заметил из-за крупногабаритного автомобиля, а я водителя. Краем глаза увидел быстрое движение, то есть коротким взглядом. Физуха затормозила сама, в одно мгновение. Следовательно такой способ восприятия мира (поглощенность одним объектом и сканирование окружающего пространства на наличие угрозы) вшит в нас на аппаратном уровне.

Задание понятно.

Из наблюдений наблюдателя 😊

Наблюдатель плывет в мире объектов и фиксирует либо интересующие его объекты, либо значимые для него заплыва и двигается как бы от одного к другому.

Остальное (практически не осозноваемое) проносится фоном.

Вывод: Наблюдатель фиксирует внимание как бы на опорных объектах, остальное додумывается само по себе и выливается в общую картину реальности.



Faust

18 Июля 2016 15:23



Lingerey

18 Июля 2016 16:13

Для придания восприятию качества непрерывности происходит постоянное возобновление настройки. Чтобы составить живой мир, настройка все время должна быть свежей и яркой. Для постоянного поддержания этих ее качеств поток энергии, возникающий в процессе этой самой настройки, автоматически направляется на усиление отдельных избранных ее элементов. Это наблюдение стало еще одним трамплином, оттолкнувшись от которого, новые видящие разработали третий базовый элемент системы. Его назвали намерением, понимая под этим целенаправленное управление волей -

энергией соответствия.  
..соответствие - уникальная сила, поскольку она либо помогает точке сборки двигаться, либо фиксирует ее в обычном положении. Тот аспект соответствия, сказал он, который удерживает точку сборки неподвижной, называется волей, а аспект, сдвигающий ее - намерением. Он наметил, что одна из самых захватывающих тайн - это то, что воля, безличная сила соответствия, превращается в намерение - личную силу, которая находится в распоряжении каждого индивидуума.

Мы в результате своих реакций сдвигаемся(переносим внимание на объект) и тут же фиксируемся (анализ объекта), формируя описание привычного мира. В данном процессе мы используем намерение Первого кольца силы, которое приходит к нам случайно и которое мы не контролируем. Значит необходимо осознать его действие на нас. Возможно отслеживание того, как люди воспринимают мир, позволит нам нащупать звено связи с намерением.

А еще подумалось о том, что мы по сути фиксируем внешние факторы, имеющие отношение к предметному миру, а надо научится цеплять внимание ни к объекту, а к намерению объекта.

Ах да..ухватив что-то необычное, мы стремимся сразу взглянуть на него. А глаза-ловцы намерения.

Наблюдая за людьми, по заданию "колибри" заметила, что "сканирование мира" происходит не только благодаря зрению (естественно бросают короткие или длинные, внимательные взгляды) при отслеживании действий или предметов доступных в "поле зрения", но и практически одновременно идет сканирование реальности слухом, за пределами видимого пространства (за окном, в соседней комнате, за спиной) и органами других чувств, для постоянного мониторинга внутреннего состояния физического тела (заболела голова - потерли виски, протерли глаз или расправили складку на одежде). В разговоре, при общении смотрят на собеседника, в зависимости от его значимости. Проявляют повышенную активность при заинтересованности (заглядывают в глаза) и стараются спрятаться от негатива (прячут глаза). При получении энергии из пищи бросают внимательные или скользящие взгляды на то, что отправляют в свой организм, одновременно прислушиваясь к вкусовым ощущениям. И т.д. Взглядом отслеживают ориентацию во времени (бросая взгляды на часы или на солнце) для более точной реализации действий и взаимодействий.



Alvina

18 Июля 2016 16:30

Иногда, глубоко погружаются во "внутренний мир" ( не замечают вокруг себя ничего, отсутствующий взгляд в следствии сильных переживаний или шока, состояние опьянения или счастья ) чем подвергают себя опасности.

Можно сказать, что сканируя мир методом "Колибри", люди прядут нить бытия и ткнут полотно своей реальности. Внимание человека притягивается исключительно областью его определенных интересов. Допустим это - действия и объекты.

Действия можно распределить на получение недостающей Силы ( в виде энергии) или выброса избытка Силы, а также на получение или распространение информации, знаний.

Объектами будут носители Силы, из которых можно взять или вложить Силу. Это могут быть люди, животные, содержащие знания или информацию предметы (книга, интернет..) и просто любые материальные и нематериальные создания природы или человека.

Внимание людей (взгляды) привлекают яркие краски, громкие звуки, быстрые и резкие движения. Все эти моменты могут представлять как угрозу жизни, так и наличие силы, возможность ее пополнения. Люди мгновенно сравнивают это с банком своих данных из собственного тоналя ( жизненного опыта) и делая определенные выводы стараются уйти из зоны опасности ( избегают потерю Силы) или наоборот приблизится к объекту Силы и получить ее часть.

В основном, внимание людей привлекают текущие задачи направленные на реализацию краткосрочных или долгосрочных целей, связанных по большому к накоплению силы и использованию ее в максимальном временном отрезке. Богатая ( силой) и долгая жизнь, позволяющая максимально реализовать цели и желания.

Такие мысли и наблюдения.

Во время выполнения задания, с удовольствием буду присматриваться к окружающим меня людям и поделюсь с вами интересными наблюдениями, если они конечно появятся).

По идеи вам следовало бы потратить на первый шаг около 7-10 дней. Для чего? Чтобы ваше тело вступило в игру и воспроизвело "полет калибри" в сновиденном состоянии. Но мы же будем использовать маленькую магию: подталкивания, поток практи и всякую прочую фигню. Поэтому на первое задание отведем три дня. Думаю, некоторые вспомнят во сне о "калибре" уже завтра.

vachap

18 Июля 2016 17:52

Первый блин комом. Я не стал писать в отчете все

Lev

наблюдения, так как многие моменты повторялись.

18 Июля 2016 18:22

## #1

Младший брат рассказывал о своих идеях. В основном, взгляд был направлен на меня и на свои внутренние картинки, но он также бросал короткие взгляды на мебель, эти «взгляды» уже не были направлены во внутрь, они были внешними.

Первый опыт получен.

## #2

Наблюдал за знакомым, который решал кроссворд. После 2-3 мин. наблюдений выявил следующую стратегию:

- 1.5 сек. смотрит на одну ячейку
- Бросает короткий взгляд (0,5 мс.) на остальные пустые/заполненные ячейки
- Возвращается к ячейке, на которую смотрел 1,5 сек.
- Пишет слово

## #3

Разговаривал с бабушкой. Взгляд на важном длится намного дольше, чем короткий, фиксирующий. Только сейчас понял, зачем это нужно.

## #4

За столом. Разговаривал со своей знакомой, ее взгляд был направлен на меня, периодически она бросала короткие взгляды на грудную клетку, хотя тема была довольно интересной, то есть она была полностью ассоциирована с персонажами истории и по-идее не должна была фиксировать внешние объекты.

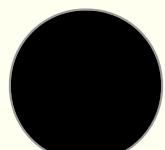
## #5

Смотрел сериал вместе с Бабушкой и краем глаза наблюдал за ней. Она за пределы экрана телевизора короткие, фиксирующие взгляды не бросает, то есть она погружена в эту историю, проживает ее эмоциями, но бросает короткие взгляды на одежду персонажей, задний фон, элементы, которые присутствуют в кадре и т.д.

## #6

Знакомая о чем-то рассказывала, она визуально что-то вспоминала и периодический бросала короткие взгляды в мою сторону.

С многим согласен. Писать ничего не буду, тк повторение выше сказанного. Уверен, что колибри стабилизирует мир в котором мы находимся.



whjtefox

18 Июля 2016 19:10

it-отдел, блин 😊

2 коллеги сидят весь день в мониторе, крайне редко отводя взгляд. Получается, мы для друг друга являемся привычными элементами нашей обстановки и не воспринимаем друг друга, как угрозу или источник получения силы, т.к. игнорируем движения друг друга. Можно "случайно" уронить книгу на пол, реакцию не сложно предсказать.

Конечно, кратковременный взгляд 100%-но бросается на любого вошедшего человека, затем оценка, анализ, и, если "не ко мне", то взгляд сразу же обратно в монитор, если "ко мне", то развитие действия, что сегодня не получилось особо понаблюдать.

В курилке всегда 5-10 человек - старые, молодые. Молодые чаще кидаются взглядами на приходящих/ уходящих/двигающихся персонажей, старые как-то более пассивные, может за долгую жизнь для них все кажется привычным, не так, как для молодежи.

Сам цепляю коротким взглядом любую движение или торчащий/выпирающий/яркий/шумный предмет, кот. не вписывается в привычную картину.

Попробую побывать там, где я не бывал, исследовать "колибри" в полностью непривычной обстановке.



yakk

18 Июля 2016 20:34

### Отчет

Взгляд маленьких детей чаще всего устремлен на родителей, независимо от того наблюдают ли за ним взрослые или нет. Также наблюдала любопытный для меня момент: ребенок примерно двух лет бежал от мамы к папе, сосредотачивая свой взгляд впереди себя - к отцу . Вдруг впереди на его пути образовались велосипедисты, и в этот момент ребенок все свое внимание обратил назад - к маме. Интересно связано ли изменение его внимания привязанностью или же в связи с направлением возникновения опасности.

Далее если внимание детей не связано с родителями, то чаще всего они наблюдают за движущими объектами (чаще всего неодушевленными). Дети-одиночки постарше наблюдают за группой сверстников или же сосредоточены на своем занятии. Внимание группы детей рассредоточено, часто меняет свое направление внутри группы.

Взгляд людей, разговаривающих по телефону и идущих по "безопасной" дорожке чаще всего сосредоточен диагонально вниз, по дорожке с препятствиями - прямо перед собой. Подходя к дороге, большинство смотрит по сторонам.

### Вопрос

Стоит ли уделять все свое внимание только на людей или же, если есть возможность, можно наблюдать и за взглядом животных?



setami

18 Июля 2016 20:41

А такой момент, как перегруженность деталями?  
Например, приезжаешь в другую страну, а там все новое и интересное: люди, здания, местность. Все привлекает внимание. Взгляды кидаешь во все возможные стороны снова и снова. Обычно через некоторое время начинаешь ощущать как будто рассеянность, становится труднее сосредоточиться, все сливаются в один пестрый фон, и вместе с тем стихает ВД.



Lingerey

18 Июля 2016 21:07

### **Наблюдение за женой в процессе макияжа:**

Она сосредоточена, всё внимание на зеркале. Переводит взгляд чтобы взять что-то из выдвижного ящика и положить на место после использования. И так четко всё время, я не заметил никакого гуляющего взгляда. По жизни она человек терпеливый, возможно это и играет роль. Я вот по жизни не очень славлюсь терпением, и по себе 100% знаю что мой взгляд, редко засиживается на одном месте. Я стараюсь контролировать ситуацию на "всех фронтах".



Xinari

18 Июля 2016 21:39

### **Девушка с телефоном и плеером в общественном транспорте:**

Всё её внимание на телефоне, периодически отводит взгляд на второй телефон. Через какие-то промежутки времени от 30 сек. до 1 минуты, она смотрит в окно у которого стоит. При чем, она может посмотреть в окно на другой стороне троллейбуса, но при этом она просматривает весь салон в т.ч. и пассажиров, а затем возвращается в телефон.

### **Девушка с цветами в троллейбусе.**

Постоянно смотрит на окружающее её пространство и за пределы общественного транспорта. Её взгляд постоянно в движении. Она смотрит от "плеча до плеча", при этом осматривая весь салон. Как только перед ней села женщина, она сразу же прошлась взглядом от ног до головы.

### **Прохожие(большая часть):**

Тут просто открытие какое-то. Люди смотрят перед собой (прямо) только 30% времени. Дальше взгляд гуляет, почти каждый смотрит себе под ноги, затем если есть собеседник периодически люди посматривают на своего собеседника - это 15%. А так большую часть времени, люди переводят своё внимание на окружение. Постройки, машины, магазины, другие люди, это занимает 55% времени.

Заметил одну особенность, русские люди в большинстве случаев, переводят свой взгляд на человека который приближается к нему. Это происходит на расстоянии 2-3-x

метров. А вот иностранцы, почти никогда не обращают внимание на приближающегося к ним человека.

Продолжаю дальше наблюдение.

За день удалось понаблюдать не за многими, но отметил для себя вот что.

Если человек чем-то занят, он параллельно контролирует окружение неосознанно, а короткие взгляды бросает на различные объекты поблизости. Как будто хочет удостовериться, что мир реален и все на месте. Так же внимание фиксируется на том, что представляет интерес, пусть малый и не значительный, кратковременный. А если задумался и ушел в себя, то после того, как вышел - озирается по сторонам, словно чтобы опять удостовериться в том, что все на месте и он в этом мире.

Громкие звуки и прочее, что на момент "выбивает" из комфорта и привычки так же заставляет человека обратить внимание на источник. "Ушки на макушке", чтобы отслеживать внезапную опасность.

yakk, мои наблюдения практически идентичны.

мои коллеги - компьютерные задроты. я наблюдала за ними довольно-таки долго, но увидела первое движение только после того, как кто-то что-то уронил в соседней комнате с треском. и только тогда парочка из них отвлеклась с характерным осоловелым взглядом, мол "чё такое? где я, пацаны?" в целом - полная концентрация на мышке и экране.

другое дело народ на улице. внимание прохожих беспрецедентно рассеянно, каждый своё в голове прокручивает: тело здесь, а сами - в заоблачных далях. вдруг "фа-фа" - резкий звук, субъекты на мгновение возвращаются в реальность, сверяют координаты и, опустив голову, идут далее по навигатору из пункта А в пункт Б.

про возраст: те, что помоложе, фиксируют внимание на прохожих, выхватывают различные объекты, практически всегда ловят на себе посторонний заинтересованный взгляд. старики - те вообще в своём пространственно-временном континууме пребывают, заметно притормаживают ( в том смысле, что время у них течет по-другому).

а еще удалось пронаблюдать за этот день несколько диалоговых эпизодов. очень забавно, что сюжеты были практически идентичны. в которых один рассказывает



Aleo

18 Июля 2016 22:07



Неллия

18 Июля 2016 23:09

что-то своё, а другой делает вид, что слушает. но сразу заметно, что слушателю скучно. периодически он кивает, изображая поддельный интерес, но в оконцовке не выдерживает пытки и смачно зевает.

а тот, что ведёт рассказ, лишь изредка смотрит на собеседника, да затем только, чтобы убедиться, что его еще слушают (в остальное время взгляд рассказчика бегает, не останавливаясь надолго ни на каком предмете). однако если вдруг рассказчик пытается пошутить, то обязательно поворотом головы проверяет, прокатила ли шутейка?

в целом, мало - очень мало люди смотрят друг другу в глаза.

и еще: мне показалось, или зачастую у прохожих глаза стеклянные? - сомнамбулы, ей богу. во истину "иногда нам только кажется, что мы не спим".

завтра попробую в массовку выйти, там тоже интересно, что да как.

Наблюдая за разными людьми, пришла к выводу, что маленькие дети чаще внимательно смотрят и находятся здесь и сейчас. Они больше фиксируют мелочей.

Пробовала так смотреть. Было меньше внутреннего диалога и больше собранности.

**sova**

18 Июля 2016 23:39

Сегодня удалось понаблюдать за одной знакомой. Она смотрит собеседнику прямо в глаза и с заинтересованностью, но если собеседник на нее смотрит не моргая и не отводя взгляда, то она начинает бросать короткие взгляды перед собой и по сторонам. Такое ощущение, что старается найти глазами опору. Если собеседник продолжает ей смотреть прямо в глаза и не моргая, то она начинает кокетничать. Для меня это было просто открытие, как много интересного в поведении хорошо известных мне людей. Очень интересное упражнение.

**ivan**

18 Июля 2016 23:56

Некоторые заметки

Сегодня пообщался с многими людьми.

Кто-то при общении предпочитает смотреть в глаза собеседнику, лишь изредка отрывая взгляд на окружающее, кто-то наоборот при общении избегает зрительного контакта, лишь мельком и больше блуждает по интерьеру.

Один мой друг предпочитает при общении смотреть собеседнику в переносицу, не замечал за ним раньше такого.

Многие, когда сидят в кабинете, отрываясь от дел, мельком смотрят по сторонам, не изменилось ли чего,

**marlock**

19 Июля 2016 01:51

либо подходят поглазеть в окно. Каждый конечно по-своему смотрит вокруг. Один знакомый предпочитает медленно поднимать взгляд и осматриваться, поднимая при этом взгляд. Другой же предпочитает поворачивать голову и смотреть на пол рядом со столом и после этого поднимать взгляд (либо он понял что я за ним наблюдаю). Когда наблюдал с балкона, многие неосознанно слегка поворачивают голову в сторону своего привычного маршрута и можно предугадать куда направляются. Дама с собачкой, выгуливая своего питомца, предпочла смотреть на окружающий мир и проходящих мимо, дав своему барбосу выгуливать её, а не наоборот. Пара средних лет шла медленно, наслаждаясь общением, взгляды их блуждали то друг на друга, то на объекты в непосредственной близости и их пес мельтешил между ними. Ребенок лет 5 с родителями очень внимательно изучал окружающий мир, порою не замечая куда идет, все смотрел по сторонам на здания, машины, проходящих мимо людей. Один прохожий сегодня резко развернулся и посмотрел на меня, когда я шел за ним и смотрел ему на спину, стало не по себе. Внимательный мужик подслушивал мой разговор с другом в очереди, взгляд его был сосредоточен и почти не блуждал(все внимание перешло на слух), неосознанно телом вставляя реплики в наш разговор(т.е. видно было что хотел что-то добавить но не решался). Лишь одного неспешно прогуливающегося человека сегодня видел, мадам средних лет прохаживала по залу к кофемашине, изучая все вокруг очень внимательно и вкладывая некоторую осознанность в свои движения, выбивалась из общего ритма виденных сегодня.

Наблюдала за коллегами на работе. Ж-молодая девушка, делает намного больше коротких взглядов на пространство, + ко всему женские штучки, волосы, ногти, руки, колготки. Во время работы, в основном фиксируется то, что на столе. Часто дверной проем. Во время разговора, стены, потолок, монитор компьютера, 50 на 50 на собеседника.

А.В- мужчина на пенсии. Очень редко отвлекается внимание, только на рабочий стол, и монитор. Реже окно, если кто то там проходит, и то не всегда.

Иногда внимание на свои руки, во время разговора- потолок и пространство с права.

Наблюдение за кошкой было очень увлекательно, так как ее зрачки реагируют на все, здесь наблюдение было сложновато, так как она явно видит больше чем я.

За собой заметила, что внимание уделяю движущимся объектам, и кто быстрее движется тому больше внимание, вне зависимости от яркости цветов.

А стационарные объекты, выделяю преимущественно синих и голубых цветов.



КристА

19 Июля 2016 05:40

Вач... Короче, если посчитаешь, что такие отчёты не уместны, скажи сразу. В принципе я завёл блог, чтобы скидывать туда свои опусы, так что в случае чего смогу укладываться в одно предложение.

Снов долго не было. Сегодня они вернулись.



сержант

19 Июля 2016 08:15

----

Я шел по бетонному пирсу, раскинувшемуся длинной полосой вдоль моря. Он был слишком большой и напоминал взлётно-посадочную полосу, разве что очень уж узкую. Мощный серый монолитный кусок бетона словно противостоял буйству моря, нередко сдерживая приступы ярости стихии.

В этот раз море было слегка неспокойно. Серая масса волн с пеной на гребнях намекала о своём северном происхождении, разрушая надежды на лёгкий бриз, песочный пляж и солнце. Ветер легко трепал мою одежду и волосы, поясняя, что они с морем сегодня добрые, и приглашая присоединиться к ним во время шторма. О, тогда бы они показали, что такое настоящая битва. Тогда бы я узрел удивительные картины, как огромная масса воды, подгоняемая ревущим ветром, кидается грудью на бетонную стену, оглушая мир и вздымаая брызги до самого неба.

Что я делаю здесь? Где-то на границе осознания мелькала мысль о задании про короткие взгляды. Нет, не по этой причине я здесь.

Я вглядывался в бесконечную линию горизонта, словно пытаясь найти подсказку.

Море беспокойно гнало свои волны. Мне показалось, что вся эта масса воды словно давит на какую то плотину внутри меня, перегородившую доступ к какому то важному воспоминанию. Ещё и ещё. Давление росло. И вдруг плотина дала течь. Я вспомнил!

Как же я мог забыть?! Забыть Друга. Ведь мы так часто с ним здесь встречались. Я не мог вспомнить причину наших встреч и что мы делали. Это было как-то связано с водой. Друг очень любил Море. И вроде бы он часто брал меня с собой посерфить или просто поплавать в бесспокойном море, когда смешивается восторг, борьба со стихией и в конце концов единение с ней, игра как с живым существом. И тогда уже нет борьбы. Тогда Море видит твою истинную суть. А ты - суть стихии. Вы осознаёте друг друга. Ты видишь, что он тоже живое. И что оно всё-всё понимает, всё-всё знает. И про тебя, и про Мир, и... вообще про всё. Становится так радостно.

Да, я вспомнил эти моменты счастья. Как рассказать о

них? Как передать эти ощущения, когда с тобой играет безграничное и осознающее себя и тебя Море? Как нарисовать картину, когда Море берёт тебя на ладонь и бережно мчит под облаками на самом верху девятого вала?

А ещё я вспомнил, как мы с Другом часто стояли на этом самом пирсе. О чём то говорили. Что-то важное. Такое, что накладывает на тебя неизгладимый отпечаток. Такое, что делает тебя лучше, чище, свободнее. Тепло дружбы окутывало меня всё больше и больше.

Сегодня Друг был в Море. Я это понял вдруг сразу и без сомнений. Мы разминулись. Такое бывает. Можно подождать. Чем заняться?

Неожиданно напомнило о себе задание про короткие взгляды. Хорошо, попробую. Я стал бросать взгляды по сторонам и перед собой, неспешно прогуливаясь по пирсу. Обстановка была скромная - бетон и бетон. Справа море. Слева земля без растительности. Всё какое-то серое и неяркое. Взгляду не за что было зацепиться.

Я сделал пару шагов, как вдруг заметил вдалеке на пирсе какой-то силуэт. Он постепенно увеличивался в размере, и стало понятно, что ко мне кто-то идёт. Когда фигура приблизилась достаточно, чтобы её разглядеть, я вздрогнул. Это была собака человеческого роста.

Огромный пёс остановился метрах в трёх и сел на задние лапы, уставившись на меня. Я рассматривал собаку и никак не мог определить её породу. Здесь было намешано несколько. Но самым удивительным были её глаза. Огромные... то ли карие, то ли чёрные... и понимающие. Это было "живое" существо. Осознающее.

Я мгновенно забыл о коротких взглядах и пытался сообразить, что делать. Собака одновременно и пугала меня (псу таких размеров не составляло особого труда меня загрызть), и интересовала. Это было удивительно, но казалось собака опечалилась. Глаза её стали грустными. Она как будто ожидала, что я её узнаю. Но память моя была прочно запечатана.

Я постоял и решил продолжить свой путь по пирсу. Осторожно, чтобы не вызвать агрессию у гиганта, я начал слева обходить его, постоянно держа в поле зрения. Собака не шевелилась, лишь поворачивала голову, глядя прямо в глаза. Они что-то так и пытались мне сказать. Что?

Вдруг я остановился. Что-то я делал неправильно. Развернулся вновь к псу. Сделал шаг на встречу. Глаза собаки вспыхнули радостью. Она подняла лапу. Я протянул руку и пожал её. Моя улыбка растянулась от уха до уха.

- И ты Друг. Я вспомнил тебя! - и обнял гигантского пса за

шею. Пёс осторожно положил свою голову мне на плечо и не открывая рта сказал: - А я уже подумал, что ты меня не вспомнишь.

В первый день упражнение пошло не совсем так, как ожидал. Наблюдаемые стали разбегаться от общения кто куда, оставаясь только, если я сам залипал в диалоге с ними. Вроде вел себя как обычно, и не пялился на людей... )))) Единственное отличие от обычного взаимодействия: видел происходящее со стороны, сложилась ассоциация, как будто наблюдаешь за насекомыми в банке. Тем не менее, смог поупражняться на совещании.

**Wind**

19 Июля 2016 10:27

Много писать не буду, тут до меня уже хорошо все описали, могу только коротко подтвердить, что предпочтение отдается движущимся объектам и время от времени есть серия коротких взглядов на статичные объекты, чтобы как бы "подержаться" за них 😊. От себя добавлю (может и не в тему) наблюдение, что при быстрой ходьбе, даже в тихом районе раз в 5 секунд в поле зрения обязательно попадает какой-нибудь движущийся объект, от машинки до пушинки.  
Оставлю это здесь на всякий случай:

Пример иллюзорности восприятия



Закройте левый глаз ладонью и посмотрите на этот рисунок правым глазом. Сосредоточьте при этом взгляд на черном крестике.

Если вы будете приближаться к рисунку или отдаляться от него, то в один прекрасный момент вы обнаружите, что черный кружок... пропал!

Почему так происходит? Потому, что кружок попал в сектор так называемого слепого пятна глаза.

PS. Сержант, рад, что ты встретил Друга 😊

Утром в маршрутке наблюдала и пыталась понять, какие факторы заставляют людей кидать взгляды. Зачастую человек уже имеет цель движения, будь то доехать до места, пройти на свободное сидение, перебежать дорогу, и этой цели подчинены его взгляды. То есть оценка обстановки для комфортного продвижения по определенной траектории. Даже, когда человек находится в состоянии ожидания, его действия работают на цель. А если по итогу-человек имеет намерение движения. Вообще интересная штука-движение. За собой замечала,

**DemUhn**

19 Июля 2016 11:04



**Lingerey**

19 Июля 2016 11:11

что предпочитаю наблюдать именно за движением и ощущать движение вокруг. Когда ты представляешь собой островок спокойствия посреди меняющихся лиц и ландшафта. При этом бывает, что фиксация довольно слаба, скорее напоминает плывущую по воде веточку, где идет ощущение стихии, а не характеристика ее элементов, а бывает и наоборот, когда выхватываешь одну деталь за другой, но все эти детали оцениваются применительно к себе и того, что они несут для меня.

Теперь по снам.

Долгий сон, который буквально истаял при просыпании. Сон, где рассказывалось о сути полета колибри и о том, что он включает две составляющие. Первая - напряженность, а вторая представляла собой некую траекторию движения точек напряженности или возможно даже график-то, что отличает полеты колибри. В другом сне я стояла во дворе и в тоже время это был не двор, а зоопарк, только я знала это место из детства и тогда оно выглядело по другому. Сейчас провели реконструкцию, клеток стало больше и животных тоже, и их расположили в другом углу. А вот два крана, из которых раньше были фонтанчики. Я наклонилась и подняла маленький пухлый блокнот и раскрыла его. В нем были фотографии.. фотографии памятных мест детства. Первая - тот самый зоопарк, но так, как он выглядел тогда. И картинка перед глазами изменилась. Теперь я стояла посреди старого зоопарка. Слева виднелась выкрашенная сине-зеленой краской бетонная ограда с кустами, а прямо-небольшой вольер с клеткой, в которой сидела только одна птица. Птица была на длинных ногах и с длинной шеей, черного цвета и была чем-то похожа на цаплю. Клетка была окружена водоемом-бассейном, с теми самыми двумя кранами-фонтанчиками, тогда они еще работали. Рядом сновала полу-сумасшедшая бормочущая бабка, во всяком случае такой она мне вначале показалась. Она подошла ко мне и взяла блокнот из моих рук, дав взамен испачканную газету, сильно воняющую селедкой. Повернув газету, я свернула и положила ее на пол, и забрала блокнот обратно, сказав, что буду смотреть его еще. После этого одно и тоже действие прокручивалось три раза, но только на третий я смогла в нем ориентироваться. По какой-то причине, я все время отходила от первоначального места, где стояла, а на земле оставался лежать мой мешочек для оли. Как только я уходила, бабка хватала мой мешочек и утаскивала за флигель. Я шла за ней и возвращала его на место. Третий раз, заметив пропажу мешочка, я, вслед за бабкой, зашла за флигель, беспокоясь как бы она чего не вытащила и не потеряла. Прощупала, все на месте, а в это время бабка вытащила из мешочка пучок голубиных перьев (дело в том, что в реале я собрала несколько голубиных перьев для настройки на поиски пера во сне). Кроме этих там были серо-синие перья, которые я нашла в недавней поездке. Бабка вертела их в руках: "Синие не работают". Она внезапно стала из полу-сумасшедшей вполне адекватной, и мы пошли к дому. Взглянув на

перья, я увидела, что они стали уже ярко-синие. "Зачем тебе синие перья? Тебе нужны зеленые. Они для любого подойдут. 7 штук. А вообще зачем тебе перья..(я так поняла, что перья-ритуальная магия, а можно обойтись и без нее)". Мы стояли возле входа в дом и я спрашивала, чем можно покрасить перья. И почему-то спросила про зеленку.. А зеленкой можно? - "Нет, она усиливает розовый цвет". Я снова смотрела на перья, а они были уже розовые. Опустив взгляд, увидела на асфальте коробку и в ней баночки с краской, а среди них два оттенка зеленого. А с синим смешать можно? "Можно, немного". Я пошла в дом. Зайдя в комнату начала вытаскивать из мешочка перья, теперь они были обычные цвета, их было много и разного размера. Но мне нужно только семь.

При взглядах друг на друга люди почесывают лицо, нос.



Dima

19 Июля 2016 13:17



Aleo

19 Июля 2016 13:57

Наблюдая за людьми, начинаю больше замечать, как я сам неосознанно бросаю взгляды на окружение. Внимание обычно фиксируется на объекты, которые движутся, которые необычно выглядят, находятся в непривычном месте. Если локация новая или по крайней мере редкая - глаза разбегаются, при ходьбе осматриваешь окружение, людей и иногда под ноги. В привычных локациях и особенно дома восприятие работает немного по другому, но по тому же принципу: чекаешь дефолтные позиции, места, где находится что-то необычное или непривычное.

В транспорте люди всегда контролируют то, куда они едут и как меняется локация по пути. Окружение внутри транспорта контролят чаще всего, когда в него кто-то заходит. Грубо говоря, на таком уровне восприятия люди контролируют "любую движуху". Даже во время наблюдения за другими людьми ловлю себя на бросании взглядов на то, что меняется в поле зрения. Попытался специально свести это к минимуму во время наблюдения, но меня как будто дернуло взглянуть на движущийся объект. Поворот головы при этом резкий. Приходит в голову сравнение со стаей фламинго, когда они идут кучкой и быстро озираются по сторонам.

### Люди за едой:

Почти никто не смотрит на еду. Все оглядываются по сторонам.

Родители следят за ребенком, точнее за тем что он ест. Папы и мамы периодически осматривают обстановку в



Xinari

19 Июля 2016 14:01

округе.

Мама (65-70лет) в составе взрослой дочки (40лет). Возможно поход в Макдональдс, явление для неё не частое, даже обычное латте приводит её в восторг, ест умеренно и смотрит на еду. На дочку со взрослым мужчиной, не обращает особого внимания. Дочка. Общается со взрослым мужчиной, на бабушку (маму) не обращает внимание.

### **Девушка в автобусе (в кепке):**

Общается с подругой и при общении постоянно держит контакт глаза-глаза. Девушки рядом её не интересуют, заинтересована в молодых парнях и обращает на них внимание. Также контролирует ситуацию за окном автобуса.

**Подруга** не заинтересована в молодых людях, какие-то презрительные броские взгляды на остальных людей, в основном смотрит за окно, салон не разглядывает.

В нашем окружении присутствуют привычные и непривычные нам вещи/объекты. Мы бросаем взгляды как на те, так и на другие. Можно предположить, что непривычные объекты сдвигают нашу ТС, а привычные фиксируют, и процесс происходит попаременно. И недаром людей тянет испытывать новые ощущения, они намеренно ищут их, расшатывая ТС, а по итогу расширяют свое мироописание.



**Lingerey**

19 Июля 2016 15:04

### **В метро**

Пожилой мужчина читал газету, практически не отрываясь, периодически поднимал глаза и бросал долгие взгляды по сторонам.

Какой-то гастарбайтер почти всю дорогу смотрел на схему ветки опуская глаза на остановках.

Люди "втыкающие в телефон" - периодически поднимают глаза и быстро осматриваются по сторонам.

Пожилые люди, ни чего не читающие, смотрят по сторонам долгими взглядами, быстро не переключаются между объектами.

Люди стоящие у двери и ожидающие выхода на следующей станции - бросают короткие взгляды на дверь- разглядывая какие несущественные детали, на руки, иногда по сторонам.

Заметил, что большинство людей помоложе всегда стремятся "повесить" на что-то взгляд, стараюсь не смотреть по сторонам, изредка оглядываясь, и почти все поднимают взгляд на остановках.

**Phill**

19 Июля 2016 15:46

Наблюдая, как другие воспринимают мир, стал обращать

**ivan**

внимание как я сам воспринимаю других людей. Сегодня по телевизору наблюдал политика. Мне всегда он представлялся таким каким-то неуклюжим. Мне казалось, что он случайный человек в политике. Однако, когда я стал приглядываться к его восприятию мира, то увидел, что мое представление было немного ошибочным.

Интересно, что он не бросает взгляды по сторонам и не прячет глаза. Даже не пытается. Взгляд у него властный и спокойный. Мне стало интересно, почему я раньше воспринимал его по другому и обратил внимание, что его мимика лица и жесты создают у меня впечатление, что он какой-то рохля. Фактически получается, что мое восприятие мира скачет по сторонам и принимает в расчет только определенные элементы поведения другого человека, а какие-то элементы либо не воспринимаются, либо игнорируются, как менее важные или неважные.

Интересно, что перед камерой журналистов политик имеет жесткий и властный взгляд, но если удается его увидеть когда он говорит со своим начальником, то можно обнаружить, что он также бросает короткие взгляды по сторонам и делает длинные паузы, смотря себе под ноги. Видимо изменение ситуации вызывает изменение применяемых фильтров. Кто или что этим руководит?

19 Июля 2016 16:11

Пока отметил два типа взглядов. Довольно отличающихся по характеру. 1. Обращенные на внешние объекты . Двигающиеся или не обычные. Человек старается следить за всем что происходит вокруг. Такие люди выглядят более активными. 2. Обращенные "внутрь себя" Когда глаза двигаются но человек о чем-то думает и взгляд не цепляется за предметы а просто регистрирует их. Такие люди выглядят напряженными и "выпавшими" из реала.

Есть еще подпункт первого типа 1. а. Взгляд обращен на внешние объекты но по суженному углу. Некоторые предметы игнорируются даже если двигаются. Такие люди выглядят более робкими или усталыми.



Eskaton

19 Июля 2016 16:29

Аккуратно разглядывал пассажиров в общественном транспорте. Шаблон поведения практически всегда одинаков - человек заходит, быстро сканирует пространство на предмет наличия свободного места, если находит, то садится, а после этого начинает быстро сканировать рядом/напротив сидящих пассажиров. После этого обычно достаёт телефон-планшет-книгу-журнал и изучает их, изредка отвлекаясь на входящих и выходящих пассажиров. Некоторые тупо разглядывают рекламные объявления или других пассажиров.

И, как обещал вчера Вач, сегодня осознался во сне,



oo0o0oo

19 Июля 2016 17:01

увидев нео в образе знакомого. В сознании почему-то появилась мысль - "психотип Калибри"! Потом, правда, быстро отвлёкся на какую-то ерунду.



**KristA**

19 Июля 2016 18:07

Продолжая наблюдение за пожилым начальником, коллегами лет 30ти, кошкой, прохожими и судя по отчетам других (имею виду о наблюдении за детьми), меня осинило! 😊 вот почему пока мы маленькие жизнь идет медленно, чем старше становимся время просто улетает и счет идет на годы, а то и на десятилетия. Детьми мы в реальности-она здесь и сейчас (поэтому ее больше, мир везде), чем старше тем больше из нее выпадаем погружаясь в херню. И для того чтобы "остановить мир", в него надо сначала вернуться. Хорошая практика. Выражение "нужно жить здесь и сейчас"-давно известно, и естественно с ним соглашаешься, но логикой, а когда это в виде инсайта, начинаешь это чувствовать.

Очень хорошее задание. Нравится. Взгляд становится более осознанным, размытое восприятие приобретает резкость, глубину. Как будто возвращаешься в себя. и кстати, улучшается осознанность во всём теле. 😊

**Фаня**

19 Июля 2016 19:31



**Volicus**

19 Июля 2016 19:32

Из наблюдений за эти пару дней сделал вывод, что в основном фиксация предметов по методу колибри идет по трем секторам визуального восприятия (типа полусфера), если взять обозреваемое пространство впереди за 180 градусов, то три сектора примерно можно распределить как 1) от 0 до 45 (слева), 2) от 46 до 135 3) 136 до 180 (справа), (или наоборот, кому как удобно 😊) при этом основной сектор сферы, конечно, впереди от 46 до 135 градусов. Крайние части секторов слева и справа - "слепые зоны", чтобы сделать их видимым человек поверачивает голову, тем самым сдвигают сам сектор. Характер "порхания" колибри по цветкам (предметам) видимо напрямую зависит от психотипа и темперамента человека, наблюдал как некоторые люди, делают это достаточно быстро, прыгая от одного объекта к другому, по всей видимости особо не анализируя предмет восприятия, другие же периодически зависают на том или ином объекте, видимо врубается мозг)) и процесс обдумывания увиденного. Помимо всего прочего, возраст по всей вероятности тоже дает свой отпечаток, пожилые люди (по крайней мере, те которые встречались за эти два дня) как то более безучастны к происходящему во вне, как будто присутствует большее погружение в себя. Молодые люди, наоборот, направлены в основном во вне, скорость взглядов у них быстрее и более хаотична. Заметил, что когда сознательно сам начинаешь

отслеживать свой шаблон "Колибри", внутренняя болтовня начинает затухать и сходит почти на нет, при этом сектор визуального восприятия тоже расширяется, то есть слепая зона уменьшается. Забавное состояние. При этом отметил, что когда глаза закрыты - это не отменяет принцип Колибри, тот же процесс, только внимание уже скачет по мыслеобразам , возникающим перед внутренним взором.

Пока писал этот отчет, пришла мысль, что фактически движения глаз, зрачков и т.д. вторичны, они все идут за вниманием, то есть полет Колибри по сути полет твоего внимания, получается так...

---

Наблюдения и выводы могут показаться глупыми, но все же они каким-то образом добавляют понимания полета калибри.

Младший брат, совершая механические одни и те же действия, о чем размышляет, периодически смотрит на эти механические действия. По всей видимости, он это делает, чтобы сохранять свое присутствие.

Это же касается моей знакомой во время разговора, она обращается к своим воспоминаниям и бросает короткие взгляды на меня, чтобы как-то зафиксировать свое присутствие. Да, я вчера об этом писал, но эту особенность понял только сейчас.

Мимо меня проходила девушка, которая что-то читала на своем смартфоне, она несколько раз бросала короткий взгляд в мою сторону. Это натолкнуло меня на мысль, что она таким образом стабилизирует свое присутствие, как бы это не позволяет ей провалиться в читаемый материал.

Сидели за столом втроем. Бабушка, которая сидела напротив рассказывала о своих прошлых событиях и бросала короткий взгляд на стол, затем опять погружалась в свою историю, после этого бросала короткий взгляд на другого собеседника и опять погружалась в свою историю.

Дед, чистя смородину, думает о чем-то, после этого он бросает короткий взгляд на пустой пакет, в который кладет очищенную смородину, затем обратно чистит ее и думает о чем-то.

После долгой чистки смородины, дед бросает несколько коротких взглядов в сторону окна.

У деда везде стоят и висят часы, он видимо так контролирует время. Переходя из одной комнаты в другую, он бросает короткий взгляд на часы.

Lev

19 Июля 2016 19:39

**КристA** писал(а):

меня осинило! 😊



оо0о0оо

19 Июля 2016 19:44

Простите, но вынужден вас огорчить. Тут всё несколько иначе устроено. Взрослая жизнь идёт быстрее исключительно из-за монотонности и однообразия. Дом-работа-дом-работа-бытовуха-проблемы-дом-работа... А мозг так устроен, что не видит принципиальной разницы между всеми этими событиями, поскольку они происходят примерно в одной и той же обстановке, ему крайне трудно расставить уникальные событийные маркеры.

А вот у ребёнка всё строго наоборот. Его жизнь бьёт ключом. Он только начинает познавать мир, постоянно делает какие-то открытия. У него событийных маркеров по 100 штук на день. Поэтому и восприятие времени другое.

Попробуйте как-нибудь внезапно на выходные съездить на день-другой в короткое путешествие как можно дальше от дома, в незнакомое место, желательно с ночёвкой. По возвращению у вас сложится впечатление, что как минимум неделя пролетела. Неоднократно на себе проверял, если что.

Когда человек напряжен, он часто смотрит по сторонам, но движения головы скучные, резкие. Расслабленный, прогуливающийся человек в основном смотрит перед собой, редко смотрит по сторонам и при этом движения головы плавные, повороты происходят по более широкой траектории.

В трамвае: большинство пассажиров периодически поглядывает на противоположное окно.

Во время беседы на улице редко кто смотрит друг на друга, чаще всего взгляд устремлен перед собой. Иногда разговаривающий добавляет к своей речи движения рук. Сегодня опять заметила любопытный момент: беседовали двое мужчин, один из которых отвлекся на проезжающий мимо транспорт. Другой мужчина непроизвольно дернулся рукой к нему, как бы призывая вернуться к теме разговора.

На работе. При входе в кабинет практически каждый бросал взгляд на новый принтер. Была свидетелем беседы двух коллег. Обе во время беседы смотрели друг на друга. Вдруг одна из них бросила короткий взгляд в сторону, через несколько секунд вторая тоже бросила короткий взгляд в том же направлении. В конце разговора взгляд обеих "потух", стал переключаться на обстановку. Во время телефонного разговора другой коллега бросал мимолетные взгляды на того, к кому советовал перезвонить.



setami

19 Июля 2016 20:41

сегодня я продолжила наблюдения.

мужик на набережной увлеченно строчил смс в телефоне. его концентрация не уступала сосредоточенности моих коллег по работе. его не интересовали проходящие красивые девушки, звуки и что бы то ни было еще. Но!! примерно раз в несколько минут мужик отрывался от телефона, чтобы посмотреть налево - прямо перед собой - направо и только после этого снова уходил в телефон.

это повторялось раз от раза и походило на счёт: раз-два-три (короткие взгляды) и четыре - залипание в телефон.

потом я сменила несколько объектов наблюдения, а в финале отследила себя.

вывод: не важно, как сильно вы сосредоточены или рассеяны, увлечены кем-то или скучаете - каждый, абсолютно каждый из нас проделывает этот нехитрый трюк. серия коротких взглядов - залипание на предмет, потом - снова серия коротких взглядов и только после этого - возможность на чем-то залипнуть. ненадолго - потом снова раз-два-три... и так до бесконечности.

вчера я ошиблась, полагая, что концентрация моих коллег на работе, делала их взгляд статичным. они тоже совершали короткие "перебежки" взглядов. просто взгляд их не выходил за рамки рабочих мониторов. однако как аксиома - они делали глазами тоже, что и все. непрерывно. потому что если вдруг перестать это делать, реальность начинает давать сбой.



**Nellia**

19 Июля 2016 21:30

**Volicus** писал(a):

Пока писал этот отчет, пришла мысль, что фактически движения глаз, зрачков и т.д. вторичны, они все идут за вниманием, то есть полет Колибри по сути полет твоего внимания, получается так...



**Lim**

19 Июля 2016 21:38

Это так и есть. Очень хорошо это можно увидеть в таком примере: Направить взгляд чуть выше людей и зафиксировать. После чего попробовать проследить за передвижением 1-2 человек.

Становится понятно, что следить за объектом можно и не фокусируя на нем взгляд. Фокусировка нужна уже для детальной оценки и сравнения с инвентарным списком.

интересная штука  
идея о колибри-восприятии расширило мое



**Autonom**

19 Июля 2016 21:48

миропонимание наблюдал за некоторыми людьми, а так же за собой. действительно, почти все люди смотрят такими отрывками. Высматривать нектар или опасность обнаружить в глазах других было нетрудно. другой стороной была идея фиксации внимания на прочных объектах и я размышлял почему именно они ? добавлю, и объекты с большой скоростью. это они являются потенциальной угрозой по очевидным причинам: столкновение. и идея постоянного возвращения, страх или психологическая боль от того что бы быть затянутым во что-то чрезмерно: "ну ладно, хватит". Это именно колибри, она пробует по-немногу, ее стиль. я вижу что недостаточно понимаю этот процесс, он существенно сложнее. не мог понять как делать намеренное колибри. позже сообразил, это было необычно, фактически разновидность сталкинга, игра в то, во что ты обычно играешь бессознательно, удивительно ! однако же я последнее время усиливал способность к замедлению восприятия и повышения его контроля. Если есть колибри-стиль, то этот выглядит как дозорный-стиль: смотреть только в одну точку несосредоточенно, и не фокусироваться ни на чем материальном. Орел или сова, как мне кажется, смотрят именно так.



**Autonom**

19 Июля 2016 21:58

**Неллия писал(а):**

вчера я ошиблась, полагая, что концентрация моих коллег на работе, делала их взгляд статичным. они тоже совершали короткие "перебежки" взглядов. просто взгляд их не выходил за рамки рабочих мониторов. однако как аксиома - они делали глазами тоже, что и все. непрерывно. потому что если вдруг перестать это делать, реальность начинает давать сбой.

т.е. если сломать этот механизм, остановить его, то мир должен остановиться !  
лол сейчас постоянно ловлю себя на фиксации и удержании в актуальном потоке.  
в медитациях на ОВД я видимо и занимался подобным, хотя тут можно спутать постоянное отвлечение внимания на что-то и его возвращение на что-то...  
подумал, совсем ломать этот не стоит, ведь это способность к фиксации ТС или ее возвращению

**Lingerey** писал(а):  
А глаза - ловцы намерения.



**Wint**

20 Июля 2016 00:14

Эх, хорошо сказано!! 😊😊

Понаблюдал за людьми за собой - много интересного. Люди сильно вовлечённые в процесс делания чего-то, реагируют только на сильные раздражители: резкий звук, яркий цвет, движение и т.п. Сам сегодня на работе залип на полчаса - была интересная задача. Сконцентрировался на ней - ВД вырубило напрочь, коллеги заходили пару раз, а я, просто, их не видел - такая, вот, вовлечённость в процесс. Стоял в очереди на почте, там почти у всех глазки бегали - процесс никому не нравился и все искали хоть что-то маломальски интересное. Для себя сделал вывод: **контроль за движением глаз приводит к контролю внимания**. Попробовал сознательно имитировать "полёт калибри", смотрю прямо, практически не моргаю, и периодически отвожу взгляд по сторонам, вскользь концентрируясь на других объектах. ВД останавливается сам-собой и немного едет крыша 😊😊😊

По переносу "полёта калибри" в сон, мысли такие: скользящие, непродолжительные взгляды на объекты сна будут поддерживать тот мир нашим вниманием, делать его более стабильным. Если направлять внимание во сне на один объект - мир вокруг перестанет существовать или начнёт "плыть" ... и бац, а ты уже проснулся. Или сон уже не тот...

Немного систематизировал свои наблюдения. По направлению внимание можно разделить на внешнее и внутреннее. Внимание направленное внутрь себя обычно фиксирует мысли, либо общий фон, но чаще фиксации нет и наступает шатание по обрывкам фраз, разных обдумываний и т.д.

Внимание направленное во внешний мир либо фиксирует какой то один объект, либо шатается по всем объектам в поле зрения. Также у внешнего внимания есть свойство, оно может фиксировать объект, может двигаться по поверхности (как бы поглаживая), а может проникать внутрь. Нечто похожее есть и с вниманием направленным внутрь, но не так ярко выражено.

Вспомнил одну книгу по восприятию. В ней приведены исследования формирования картинки и поиска нужного предмета. Суть уже не помню, но там приведены графики движения глаз по поверхности. Так вот они очень сильно напоминают траекторию полета колибри. Причем, когда была поставлена задача на поиск предмета, то взгляд становился менее хаотичным и поиск происходил по схожим параметрам (форма, цвет и т.д.). Во время наблюдения за собой подобного "полета" не замечал и он только возникал, когда нужно было что то искать. В остальном, внимание просто скользит по "миру". Вероятно это из за того, что все места более менее



**Teemo**

20 Июля 2016 05:21

знакомы. В новых местах внимание ведет себя иначе, оно фиксирует наиболее крупные и значимые объекты и закидывает их в память. После чего это место быстро узнается всего по нескольким предметам. В опасных местах все внимание направлено на перефирию и улавливает всю входящую информацию.  
В ходе наблюдений немного переосмыслил значение внимания, будем смотреть дальше ^.^

Сначала опишу вчерашнее сновидение.  
Возможно это бред, но с перескоком взгляда связано.

У меня уже давно не получалось настроить КС, и сегодня это тоже далось не сразу. После провала во тьму при погружении, примерно через час осознал, что смотрю на спинку стула, и моё поведение похоже на бредовую петлю: я судорожно переключаю взгляд каждые две секунды, как делал до этого большую половину дня, и настраивал себя делать так в сновидении. Я осознался, глядя на спинку стула и спину сидящего впереди.

Переведя взгляд я понял, что я в учебном классе: мужчина за кафедрой тут же обратился ко мне, он сказал "Вы прочитаете нам лекцию?" Мне кажется, он троллил меня, как ловят на невнимательности учеников. Какую лекцию я мог прочитать? 😊 Тем не менее я почему-то встал и пошёл к кафедре, за которой висела доска. Весь путь туда я постоянно переводил взгляд. У кафедры мужчина показал мне на стул у чёрной доски, и я сел на него, оказавшись повернут к профессору лицом, а к аудитории левой стороной.

Со стороны профессора откуда-то вышла девушка около 40, светловолосая и стройная, в очень лёгом чёрном платье на бретельках. Материал платья привлек моё внимание: он был абсолютно чёрным, но при этом блестящим, как серебро, хотя это не был шёлк, а что-то матовое. Она прошла мимо меня на право, что было бы невозможно в реале: там была доска. Я перевёл взгляд с профессора туда, куда ушла девушка. Там уже не было никакой доски и даже стены, я видел перед собой ночной пейзаж: опушка под звёздным небом, и в центре холм, на нём и стояла девушка. Я не заметил, как соскользнули бретельки, увидел только, как всё платье спустилось с неё мягко к её ногам, и она осталась абсолютно нагой. Даже в этот момент я продолжал переводить взгляды по её телу 😊, но беспорядочно, просто с места на место.

Она вытянула вперёд руки и раскрыла ладони, как будто загораживала себя от большой волны. Ладони были совмещены, как две створки. Затем она развернула руки в стороны и описала ладонями два ровных полукруга на уровне талии, как будто на ней был обруч и она его плавно погладила. Когда её ладони оказались за спиной, она развернула руки, как крылья, поднимая ладони вверх, как делают сонцептаклонники, "зачёрпывая" энергию, и она свела их над головой, но ладонями вниз, а затем подняла

se7en

20 Июля 2016 06:44

своё лицо и посмотрела на ладони. Они были ровно над её головой. Затем одновременно с опусканием головы она повела и сложенными руками по дуге вперёд, ладонями к себе, а глазами глядя на свои ладони. Она остановила их на уровне груди, повёрнутыми к себе, и стала делать разные необычные жесты кистями рук, которые я не могу описать. Наверное, это было примерно вот так:

<http://www.4shared.com/video/z8QrV9TZba/ruki.html>

Пока я смотрел на её жесты, я совершенно забыл переводить взгляд с точки на точку 😊 И я даже не заметил, что пока она вращала и гладила кисти своих рук, она постепенно подходила ко мне. Я заметил это когда она уже была на расстоянии двух-трех метров. Тогда она прекратила вращать кисти рук и перекрестья руки, взявшись за правое плечо левой рукой, а правой рукой - за левое плечо. Она с силой вдохнула приподнимая локти, а затем, медленно и шумно выдыхая отпустила плечи и провела руками два полукруга по диагональным дугам от плечей обратно в области талии с двух сторон от тела. Мне показалось, что я увидел, как она окружила себя прозрачным силовым коконом.

Затем она стала двигать руками, прикасаясь к точкам на своём теле. Мне кажется, она делала это беспорядочно, потому что очень быстро. Я едва успевал переводить взгляд за её пальцами. Она прикасалась к точкам на теле всегда средним пальцем, она так и продолжала удерживать ровную ладонь, будто пловец. Она двигала руками очень быстро, и всегда поочереди: правой рукой, затем левой. Я знал откуда-то, что мне нужно переключать свой взгляд, каждый раз глядя, где она прикасается. Я так и делал, и не пропустил ни одного переключения. Что-то стало меняться. У меня появилось необъяснимое чувство нехватки воздуха. Я не знаю, такого не бывало раньше в КС. Но я не обращал на это внимание. Мне стало казаться, что я воспринимаю очень много чего-то мелкого одновременно. Большое количество каких-то микроскопических деталей, и каждый вижу одинаково.

Девушка прекратила двигать руками и встала ровно, опустив руки. Только тут я осознал, (и я помню, что даже сказал себе об этом с удивлением), что у меня не было ни одной мысли, пока она это делала. Однако когда она остановилась, я посмотрел на её глаза, чтобы спросить, что делать дальше, и нужно ли переключать взгляд. Она стояла и смотрела на меня спокойно. У неё был необычный взгляд, и я тут же переключил внимание на её плечи. Потом я вдруг понял, что не переключаю взгляд, а разглядываю её тело. Я подумал, что её это может смутить, и перевёл взгляд в сторону, на учебники, которые лежали около кафедры, а потом на профессора. Когда я снова повернулся к девушке, передо мной была стена с чёрной доской на ней.

Я повернулся всем телом на стуле и посмотрел на профессора, а потом на класс. Все внимательно смотрели

на меня, и я стал переводить взгляд с предмета на предмет на их столах. Не буду их вам описывать, но потом я посмотрел на свои ладони. На них не было никаких линий, они были белыми, и я пошевелил пальцами, и понял, что не узнаю свои руки. Меня просто заворожило это ощущение, что я абсолютно не узнаю свои руки. Чтобы не застрять на них, я стал снова переводить взгляд на предметы, но потом сразу на руки. Я заметил, что у меня нарастает осознанность: я вдруг понял, что мне недостаточно осознания, я хочу больше. Я буквально чувствовал, что вот-вот прорвётся какая-то тусклая знойная пелена и я увижу всё ясно, ярко, очень чётко. Я стал направлять своё намерение на это (ну, так сильно хотеть этого, концентрироваться), но мне чего-то не хватало. Я подумал прямо во сне, что мне не хватает энергии, но потом понял, что не энергии, а успокоенности, стабильности. Мне не хватает этого всю жизнь: у меня много энергии, но она всегда движется, не бывает спокойной.

В этот момент я проснулся.

Абзац оффтопа. Наверное.

В общем, хочу сказать, что три дня назад я заметил у себя новое странное состояние: когда я иду куда-то, у меня сам собой выключается ВД, и моя энергия не движется, а просто окружает меня, как будто замыкаясь на границах моего тела. Первые минуты три это чувствуется просто как то, что я наблюдаю только как я иду, и больше ни о чём не могу думать, но через эти несколько минут случается необычное ощущение, что я вообще не иду, а нахожусь в неподвижном состоянии, а ходьбу производит какая-то воображаемая картинка. Я чувствую желание об этом подумать, но обычно усилием волидерживаю это желание и просто наблюдаю. Это странное и новое для меня ощущение, и оно начало приходить только недавно, а вот сегодня, после этого сна, у меня совместились два этих момента: я понял, что моё тело таким образом успокаивает энергию, которая обычно вырывается из меня, когда я куда-то хожу. Я много хожу, и когда хожу, всегда погружаюсь в творческий такой поток, когда на меня сваливаются всякие идеи, планы и расчёты. И я всегда замечал, что это сопровождается бурным энергообменом. То есть, я могу вдруг почувствовать себя ужасно сильным, или незаметно для себя пройти часа четыре на большие расстояния. Но мне не нравилось то, что моя энергия, как протуберанцы, бурлит вокруг тела, мне хотелось научиться её направлять. И вот с некоторого времени она сама по себе так стабилизировалась.

Извините за лишний текст, но я думаю, что это связано с Плексусной Системой, и просто хотел вам посоветовать совмещать ощущения точек при прокачке и перемещения взгляда по ним. Я стал фиксировать каждую точку мысленным лучом внимания из глаз, как бы фиксирую их своим зрением. А может быть, это фигня какая-то.

Что касается наблюдений о чужих коротких взглядах.

se7en

20 Июля 2016 07:10

Я не успел понаблюдать прям большого разнообразия людей: вышел из дома всего один раз, но ходил два часа, наблюдая за взглядами людей.

В своих наблюдениях я всегда приходил к слову "контакт". Взглядом люди постоянно контактируют с чем-то, или ищут возможности контакта. Поняв это, я заметил, что взгляд обладает разными характеристиками: мягкий взгляд, цепкий взгляд, колючий взгляд, нежный взгляд, напряжённый, скользящий, проникающий, избегающий, испепеляющий и тому подобное 😊

Человек сканирует пространство своим вниманием для двух целей, если я не ошибаюсь,: чтобы поддержать порядок (когда человек уже знаком с расстановкой предметов), и 2-чтобы создать контакт.

Первый взгляд я назвал поддерживающим, второй контактирующим. Когда к кассе в магазине подходит человек, продавщица не всегда смотрит на человека, иногда - только на предметы, которые он покупает.

Человек для неё давно стал рядовой предметной единицей. Но на некоторых она поднимает глаза, чтобы проконтактировать.

С поддерживающим взглядом всё ясно , мне показался интересным взгляд для контакта: человек словно посыпает луч внимания предмету, с которым нужен контакт. Например, при переходе дороги, люди могут бросать "загораживающий" взгляд, чтобы отвести от себя такой контакт. Иногда девушки смотрят на тебя взглядом, просиящим пообщаться, а иногда пацанчик идёт навстречу, и ты издалека видишь, что он будет просить закурить.

Вспомнил ещё детское деское открытие: я заметил однажды, как, сидя в столовой, одна моя стеснительная сестра случайно бросила взгляд на печенье, которое осталось у меня, а своё она съела. Я хорошо помню, как в тот момент прочитал во взгляде, что она хочет это печенье, но не просит. Тогда я предложил ей его, и она с радостью согласилась. С тех пор я стал всё время присматриваться к этому, и заметил, что люди сначала смотрят на то, что планируют съесть. 😊 Эту же штуку знают картёжники: человек задерживает взгляд на тех картах на флопе, которые дают ему хорошие комбинации. Они как бы хотели бы эти карты получить. Поэтому опытные игроки смотрят в первую очередь не на карты, а на реакции других игроков.

В результате, что я хочу сказать: по-моему, "взгляд колибри" вместе с короткими лучами внимания передаёт и намерение взгляда. Каждый бросок взгляда может отличаться по характеру. В кого-то ты прям стреляешь взглядом, а кого-то поддерживаешь. То есть, эти пунктирные контакты заряжены могут быть по-разному. По-моему это так.

Пойду нырну в следующее сновидение.

**Volicus** писал(а):

Молодые люди, наоборот, направлены в основном во вне, скорость взглядов у них быстрее и более хаотична.



yakk

20 Июля 2016 09:13

Молодые, как мне показалось, больше заняты не отслеживанием опасности, а поиском источника внимания к себе.

**Неллия** писал(а):

не важно, как сильно вы сосредоточенны или рассеяны, увлечены кем-то или скучаете - каждый, абсолютно каждый из нас проделывает этот нехитрый трюк. серия коротких взглядов - залипание на предмет, потом - снова серия коротких взглядов и только после этого - возможность на чем-то залипнуть. ненадолго - потом снова раз-два-три... и так до бесконечности.

Вчера на обеде вышел на улицу, понаблюдать за прохожими людьми. Заметил мужика, копавшегося в багажнике своей машины. Он вроде весь был в этом действии, но с интервалом в 30-60 секунд резко вытаскивал голову из багажника и кидал взгляды влево-вправо, после чего сразу возвращал голову в багажник и продолжал там ковыряться. Почему-то он напомнил мне какого-то из грызунов на поле, когда тот добывает себе еду и постоянно осматривается, нет ли вокруг приближающегося хищника.

После, еще несколько человек предстали в таком ключе, даже те, кто просто шел куда-то.

Похоже на то, что эти быстрые оглядки не связаны с целью их текущего действия, будь то копание в багажнике или просто перемещение. Это какие-то, как тут уже сказали, "аппаратно вшитые" действия, видимо, связанные с мониторингом присутствия опасности.

Удалось опробовать "полет колибри" в сновидении. Нестыковки в окружающей обстановке после ложного пробуждения вызвали осознание. Начинаю смотреть на руки и бросать короткие взгляды на окружающие предметы, через некоторое время когда сновидение стабилизировалось убираю руки из этого процесса и просто бросаю взгляды на предметы, не задерживаясь ни на чем особо долго. Через некоторое время это приводит



тень

20 Июля 2016 09:53

к появлению нео, наряженного в моего знакомого, который начинает интересоваться моими действиями.

Мне в голову приходит мысль о том, что надо попробовать видение энергии в сновидении, которое описано у КК посредством тыканья мизинцем в объект. Вытягиваю руку с мизинцем и начинаю бросать короткие взгляды то на руку, то на нео, то на предметы. Ничего не происходит и меня выбрасывает в новый сюжет, который снова выглядит как ложное пробуждение.

Такая история повторяется раз 6 по одной схеме: ложное пробуждение - "полет колибри" - нео - тыканье мизинцем - перенос в новый сюжет. Нео каждый раз выглядит по разному - то гот, то кто-то из родственников, то девушка с грудью без сосков... Последняя попытка заканчивается тем, что нео кусает меня за мизинец и начинает грызть руку.

Ну все хватит. Надо заняться чем-нибудь другим. Пробую выполнить одно из заданий описанных на старом форуме, но оно не особо получается. Начинаю перемещаться по локациям и пытаюсь сориентироваться на местности. Все локации совершенно незнакомые и неясно где я нахожусь. Нахожу в мусоре сложенную вчетверо лист и назначаю его картой сновидений, в надежде сориентироваться на местности. Разворачиваю и вижу что она не похожа на ту, которую мы обычно используем. По краям карты горы, камни, хребты - в центре наоборот много воды и несколько островков суши. На немой вопрос эмиссар начинает вещать, что это необычная карта - она показывает этапы инициации сновидца. И в отличии от "общеприятной" схемы - движения из центра (Города) к краю карты и за пределы - здесь используется движения от края к центру. Карта начинает приобретать объем и видны перепады высот. Эмиссар поясняет, что края карты имеют самый низкий уровень, а центр карты наоборот самый высокий - и при движении от края к центру сновидец снова вскарабкивается на уступы, что означает его рост. На этом просыпаюсь.

Во сне наблюдала за парнем с девушкой и пыталась отследить их взгляд. Поняла, что их движения слишком быстрые, и стала замедлять. Хз, как я это делала, но вид стал, как в замедленной съемке. А утром, уже проснувшись, ненадолго ощущила внутреннее разделение на две составляющих. Одна непрерывно анализировала и была автономна, а вторая была воспринимающей и молчаливой, без внутренней болталки.

За собой замечаю, что даже поставив себе задачу наблюдения, сама постоянно отвлекаюсь, причем не только взглядом, но и движением тела-оно как будто не желает успокаиваться и подергивается то тут то там.  
Невротик, блин 😊



Lingerey

20 Июля 2016 10:22

Перебирала в уме разные ситуации и пришла мысль, что люди частенько используют технику выхватывания объектов глазами для того, чтобы внутренне успокоится, для сдерживания эмоций, например, слез, которые неуместны. Они как будто стараются забить количеством качества, где качество-то, что желает тело в данный момент, а количество-число сканируемых объектов окружения.

Немного психологии.

### Концепция невротического характера

Во-первых, это — система, то есть не один отдельно взятый симптом и не набор отдельных симптомов. Это система симптомов, в которой каждый симптом связан с остальными, поддерживает остальные, и все они вместе составляют единое системное целое.

Во-вторых, обычный невротический симптом человек от себя отделяет, не принимает в свою личность, относится к нему критически. Он говорит: «Это со мной происходит, но я этого не хочу, я хотел бы от этого избавиться». В отличие от этого, черты своего невротического характера и свой невротический характер в целом человек принимает, он к ним снисходителен и сам про себя говорит: «Я такой» или «Я такая», и все вокруг говорят: «Он у нас такой», «Она у нас такая».

Таким образом, черты невротического характера — это те же, по сути, невротические симптомы, но, во-первых, они организованы в систему, а во-вторых, принимаются человеком как черты собственной «личности». К ним он если даже и критичен, то снисходителен, а часто даже не критичен, принимает их как «законные» особенности «себя», своего «я». **Это «поверхность», которой он взаимодействует с миром.**

Мы можем описать невротический характер как систему, принципиально противостоящую желанию клиента развиваться, изменяться, двигаться в сторону большей гибкости, в сторону того, что мы условно могли бы назвать «психическим здоровьем». Клиент-невротик приходит на психотерапию с симптомами, но наличие у него невротического характера не дает ему возможности

работать, или мешает ему работать, или съедает все успехи и через некоторое время отбрасывает его назад.

А «по жизни» можно сказать, что почти все люди, с которыми мы имеем дело, повернуты к нам своими невротическими характерами. Почти все взаимодействия людей, которые мы вокруг видим — это преимущественно взаимодействие невротических характеров, более или менее смягченные социальными установлениями, социальной дисциплиной. Большая часть взаимодействий социально контролируется, и только в области близких личных взаимодействий мы проявляем себя «во всей красе». И тут оказывается, что невротический характер — это не только феномен психотерапии и психоанализа, это феномен обычной, обыденной жизни.

Большинство людей так устроено, что невротический характер находится у них на поверхности. Люди, которые не занимаются психотехникой, этого не видят, потому что они сами являются «этим», взаимодействуют с «этим», и им «это» привычно, обычно. О большой разнице между людьми «обычными» и «нормальными» обычные люди не знают, а если и знают абстрактно, то это ничего для них не значит. **Нужно хотя бы немного войти в Работу, чтобы начать чувствовать вкус «нормы».**

Невротические черты и, соответственно, характер, как их система, примерно соответствуют тому, что у Гурджиева-Успенского называется **«ложная личность»**. В отличие от этого, «нормальные» черты примерно соответствуют тому, что у того же Успенского называется просто **«личность»**

Примерное описание того, как это можно увидеть, следующее. Человек, ребенок, рождается как сущность, то есть, как система тех или иных задатков. Сущность непосредственно с культурно-социальной человеческой действительностью взаимодействовать не может. Нужно некоторое опосредование, через которое сущность будет взаимодействовать с людским миром.

В терминах «трех сил» можно обозначить импульс, идущий от сущности, как активный. Пассивным или воспринимающим можно считать социокультурную внешнюю среду.

Как известно, активный и пассивный импульсы не могут прийти во взаимодействие без согласующего импульса, то есть, без полной триады. Этим согласующим импульсом является воспитание — введение ребенка в контекст культуры, снабжение его «культурными кодами», позволяющими ему адекватно вести себя в различных ситуациях. В результате воспитания у человека формируются Эго и Самость, которые при правильном дальнейшем развитии могут перерости в личность, способную к экзистенциальному выбору своего поведения и собственного содержания.

Вач изначально описал работу восприятия "полет колибри": *фиксируем внимание на чем-то "важном" для нас и "короткими взглядами" мониторим окружающее пространство, проверяя все ли в порядке, все ли под контролем, нет ли угроз.*

По большому счёту предыдущие два дня все мои "открытия" были связаны лишь с подтверждением данного факта.

Так что вчера вечером полностью сосредоточился на самом задании: *Я прошу вас заняться исследованием этого вида восприятия. Попытайтесь понять, как этот вид определяет всю деятельность той или иной персоны. Калибры летают по разному. И люди используют этот вид мировосприятия немного по-разному. Вам нужно вникнуть в их тонкие особенности. Вы теперь как бы ценители их жизненных пьес. Вы должны распознать их манеру "коротких", фиксирующих взглядов.*

Как и se7en'a меня вначале привлекли типы коротких взглядов - те самые мягкие, колючие, нежные, уничтожительные и т.д. Но когда я поймал себя на том, что в эти характеристики примешивается значительная доля собственных интерпретаций, то отбросил их и попробовал найти такую, которую можно было бы легко отслеживать и она была объективной.

Мне показалось, что такой объективной характеристикой можно считать интенсивность коротких взглядов - сколько их делается за определенный промежуток времени.

В одинаковых условиях можно по этой характеристике отследить психо-физическое состояние человека, его темперамент, степень тревожности, знакомство



сержант

20 Июля 2016 10:41

обстановки в которой он находится и увлеченность процессом.

Например, когда человек оказывается в незнакомой обстановке - интенсивность коротких взглядов возрастает многократно. Оценив обстановку и окружающее пространство количество коротких взглядов снижается на порядок. В то же время, если человек находится в состоянии напряжения, ожидания опасности (играешь в пейнтбол тот же), снижение коротких взглядов не значительное, даже когда вроде бы всё уже оценено. До тех пор пока потенциальная угроза не исчезнет, либо пока человек энергетически не истощится.

Тут можно много чего отследить. Например, что более энергичный человек в беседе делает значительно больше коротких взглядов, чем его меланхоличный собеседник. Или что при усталости интенсивность коротких взглядов снижается. Или что обстановка, многократно изученная и обжитая (дом, работа и т.д.), снижает интенсивность коротких взглядов. Концентрация человека на действии (например, важная точная работа или увлеченность, интерес) тоже снижает эту самую интенсивность, причём значительно. Хорошее настроение способствует её увеличению. Агрессия, наоборот, снижению... Вор в магазине делает в несколько раз больше коротких взглядов, чем обычный покупатель. В то же время покупатель, не определившийся с покупкой, тоже выдаёт кучу выстрелов в минуту.

Пока это единственное, что накопал. И, увы, пока не понял, как "полёт колибри" определяет деятельность человека и его мироописание. Короткие взгляды создают внешний мир? Так же пока не отследил особое напряжение в глазах, о котором говорил Вач.

Вчера для наблюдения пошла в крупный торговый центр, с разнообразием товаров и услуг, с пестрящими яркими витринами и манящими запахами кафе. Все объекты наблюдения ходили исключительно с головами, повернутыми в сторону витрины и взглядами, устремленными за стекло, люди в группах практически не смотрели друг на друга, даже в разговоре внимание приковано к объектам возможного потребления. Взгляды на встречных покупателей бросаются очень редко. В отличие от наблюдавших объектов на улице, люди в магазинах не смотрят на пол, т.е. чувствуют себя в безопасности и знают, что под ногами все в порядке. Зашла в кинотеатр, люди так же мало обращают внимания друг на друга, все заходящие сначала устремляют взгляды на табло с фильмами и афиши, при покупке билетов в кассе на схему зала, на кассирша мало кто фиксирует взгляд, потом на витрину с попкорном и напитками, когда первоочередные задачи выполнены, взгляды могут перемещаться и на спутников, но все так



Cassiopeia

20 Июля 2016 13:36

же блуждая по обстановке.  
Вышла в коридор, совершенно пустой, ни реклам, ни афиш на стенах. Все встречные люди при входе в коридор сразу смотрят в глаза, затем оценивают общий вид.

Из этого сделала вывод, что в первую очередь взгляд цепляется за возможные объекты потребления и удовлетворения различных нужд.

Поделюсь наблюдениями. Пока для себя определил 3 типа объектов, с точки зрения восприятия "колибри":

- награда (нектар с цветка)
- угроза (хищник), помеха, отвлечение, препятствие, шум, ненужная информация
- неидентифицированный объект

Взаимодействие с ними выполняется по одному из алгоритмов:

- поиск/ожидание/отслеживание появления объектов в поле восприятия
- интерпретация и фильтрация объектов (с точки зрения шкалы ценностей и угроз)
- выбор пути/инструментов/способов действия
- движение к награде, фиксация возле награды
- противодействие угрозе (бегство например), фиксация в безопасном состоянии

Вспомогательные системы:

- Шкала ценностей и угроз
- жизненный опыт, готовые пути и решения, шаблоны действий

Добавлю мыслей.

Колибри при полете издают крыльями монотонное жужжание, что можно сравнить с незатихающим бубнением разума.

В полете они превращаются в размытые пятнышки и только замедлив, мы можем разглядеть их движения. Также как замедлив, остановив ВД, перед нами открывается новый взгляд на мир.

Птицы создают подъемную силу при махе вниз, затем складывают крылья, поднимая их вверх, колибри же вместо этого поворачивают крылья, не складывая их, создавая подъемную силу как при махе вверх так и вниз. Можно было бы сравнить такой необычный полет с изменением направления взгляда, хотя возможно притягиваю за уши.

Колибри ведут энергоемкий образ жизни и им необходим постоянный запас нектара.

Полет колибри связан с тем, откуда они черпают энергию, из какого источника.

## Wind

20 Июля 2016 13:40



## Lingerey

20 Июля 2016 15:47

Хожу два дня и не могу понять, за чем именно стоит наблюдать. Никак не получалось уловить в чем связь коротких взглядов и жизненных стратегий. Так было ровно до момента просмотра вот этого [ролика](#).



тень

20 Июля 2016 17:22

Буквально через пол часа мне довелось наблюдать в пункте быстрого питания за парнем который ждал своей очереди и для меня стало очевидно, что он ведет себя точно в точь как колибри на видеозаписи. Подходит к окну выдачи (цветку) и зависает над ним, периодически меняет положение тела (также как колибри чуть назад, шаг в бок, поворот) и бросает короткие взгляды на окно (цветок), иногда перекидывается парой слов с другом. Затем когда во время одного из взглядов он видит что еда готова (nectar в цветке доступен) он делает движение берет еду (пьет нектар) и удаляется по своим делам.

Меня поразила рваность в движениях этих птиц (даже не знаю есть ли другие животные, которые движутся так рвано - по этой характеристике они больше похожи на насекомых). Резкая, короткая непредсказуемое движение по прямой и непродолжительная фиксация. Абсолютная идентичность с движение зрачков и вообще этим типом внимания. И это так нехарактерно для телесных движений, которые мягкие плавные и инертные. Тело людей частно не успевает переключаться за данным типом внимания.

Но это была стратегия связанная с "добычанием нектара", эта же посвященная суeta. Она у всех очень похожая с тем отличием, что у кого-то движения более частые, у кого-то зависание более длительное. Но есть и другие стратегии например вот [такие](#).

Плохой из меня наблюдатель, либо люди замечают ,что за ними следят и думают что хочу пойти на контакт, либо бросают удивленный взгляд "что ты пялишься?". А боковым зрением не замечаю их движения взгляда.

Более того сама отвлекаюсь во время наблюдения для сканирования пространства.

В итоге, сегодняшнее наблюдение не сильно отличается от вчерашнего. Чем моложе-тем больше взглядов, а пенсионер вообще пока к нему не обратишься не отвлечется, он даже когда ни чего не делает, делает это всепоглощенно и очень внимательно.

А вот Генеральный директор, всегда смотрит в глаза при разговоре, бросает взгляды для сканирования пространства только по делу (подчиненные, документы, входная дверь), а ручки, листочки, окна, стены потолок его внимания не удосуживаются.



КристA

20 Июля 2016 18:08

Попробуйте как-нибудь внезапно на выходные съездить на день-другой в короткое путешествие как можно дальше от дома, в незнакомое место, желательно с ночёвкой. По возвращению у вас сложится впечатление, что как минимум неделя пролетела. Неоднократно на себе проверял, если что.



KristA

20 Июля 2016 18:18

Как раз планирую на начало августа съездить на ретрит. И да вы правы, с возрастом уже не видим в этом мире ни чего нового, и думаем что уже познали этот мир 😕

За эти дни выходила из дома лишь однажды, мои наблюдения за другими людьми не отличаются от уже изложенного здесь. Выслеживала преимущественно себя :-)

Большая часть внимания захвачена внутренним диалогом. Он хозяин этого полёта. Если вокруг человека спокойная привычная обстановка, его внимание поглощено какой-нибудь залипухой.

Колибри - единственная птица, умеющая летать спиной. Её ноги не приспособлены для хождения по земле, она всегда в полёте или на веточках. Беспокойна, как ум, не знает "твёрдости (земли)".

Nookie

20 Июля 2016 18:30

Переключился на знакомых и близких, стал наблюдать за их манерой "полета". Заметил, что частота и вид таких коротких взглядов зависит от того рода деятельности, к которой привык человек. К примеру, если персона занималась растительностью, хозяйством и т.п., то восприятие будто бы настроено на то, чтобы все успевать и за всем уследить. Короткие взгляды в этом случае бросаются туда, где должно быть то хозяйство или не политый цветок, говоря образно.



Aleo

20 Июля 2016 19:27

Водитель сосредоточен на дороге, на автомате проверяет все места, повороты, но иногда бросает взгляд куда-нибудь в "бесполезное" с точки зрения вождения место. К примеру, посмотреть в салон, бросить взгляд на то, что лежит на соседнем сидении, и снова сосредоточиться на вождении.

Если деятельность более монотонная и требует более узкого сосредоточения внимания и обзора, то такие короткие взгляды бросаются реже, чем в обратном случае, но метко. В обоих случаях создается впечатление, что человек так коротко переключает на что-то свое внимание, потому что "устает" концентрироваться на одном объекте и деятельности. "Аппаратный механизм" требует поддержания реальности вокруг.

Наблюдать было не за кем, поэтому привожу наблюдения за собой.

Уже довольно давно ловлю себя на том, что когда сижу за ноутом или в телефоне, внимание практически полностью уходит в них, взгляд бегает по экрану, однако периодически внезапно смотрю влево и вправо, как бы пытаясь что-то найти или проверить, подтвердить, что я "всё ещё здесь". Такое характерно, похоже, для любой деятельности, в которую погружаюсь полностью. Периодически(довольно редко, не могу оценить временной интервал) взгляд просто падает на что-то случайное и "залипает" на несколько секунд. После такого опять взгляд по сторонам и продолжение. При этом, если появляется что-то движущееся или яркое в поле зрения, оно перетягивает взгляд и внимание на себя.



oriole

20 Июля 2016 19:36

Бабушка, переходя на следующую страницу каталога, бросает несколько быстрых, коротких взглядов(мониторинг среды), затем начинает читать текст (важное)

Lev

20 Июля 2016 20:02

Сегодня по теме.

Детский взгляд очень похож на взрослый, движения уже довольно похожи (но есть и исключения). Правда в детском взгляде, есть какая-то чистота и непорочность. Он смотрит и говорит: Я познаю мир. У взрослых такое не часто встречается.



Xinari

20 Июля 2016 20:12

**Vachap**, еще заинтересовал момент: Аутисты и дети с синдромом "Дауна", быть может они в другом внимании? И поэтому нам тяжело понять их, как и им нас. Поэтому мы их учим "полету колибри"...

Из своих наблюдений. Я человек который крайне редко держит внимание на объекте на 100%. Я смотрю часто за человека. Мне даже обычно люди говорят: Куда ты смотришь? А я смотрю за них обычно, в какую-нибудь точку. Сам незнаю зачем, наверное люди не очень интересные 😊 Вот, по улицам я фиксирую чуть ли не 360° обстановку. Это абсолютно интуитивно. Так же я быстро хожу и люблю скорость. Вот!

Но есть абсолютно другие, т.е. они медлительны, хорошо держат внимание на объекте и делают монотонную работу без проблем. Вот тут очень четко прослеживается

"полет колибри". Крайне редко, эти люди кидают взгляд на разные объекты, они часто сосредоточенные.

Это чисто моё мнение. Но я вполне уверен, что "полет колибри" можно изменить, т.е. если надо то "ускорить" или "замедлить".

Обобщение по своим наблюдениям:

- 1) взглядом человек дает направление своим действиям (например, перешагивая через препятствие, чаще всего взгляд устремлен вниз);
- 2) фиксация мысли собеседника, если тема требует какого-либо анализа (по работе коллеги разговаривают, смотря друг другу в глаза, в ином случае тема разговора не находит продолжения);
- 3) фиксация предмета разговора (смотрят в окно, когда говорят о погоде);
- 4) фиксация безопасности окружающей среды (об этом уже говорилось выше, но это чаще всего проявляется в действиях людей). Как пример, сегодня наблюдала, как курьер, войдя в наш кабинет, в первую очередь пробежался глазами по обстановке и лишь после этого обратил внимание на присутствующих людей;
- 5) фиксация местонахождения (об этом тоже уже много раз говорилось выше - пример: оглядывание обстановки в трамвае после "залипания" телефоне);
- 6) фиксация личного отношения к обстановке/разговору (коллега закатывает глаза, когда говорит о начальстве, другой коллега "уводит" взгляд, когда не хочет говорить о проблемах);
- 7) фиксация внутреннего состояния (рассеянный взгляд "внутрь себя" в период размышления);
- 8) фиксация отношения к человеку (заинтересованный или агрессивный взгляд);

По воздействию наблюдения на себя:

1. В реальности стала больше замечать автоматизм некоторых своих поступков (например, наблюдение за обстановкой в трамвае).
2. Начала больше внимания уделять на мелкие детали, на лица и движения персонажей сна.

Сегодня приснился небольшой сон как раз на тему колибри.

Небольшое отступление, чтобы было понятно в каком я состоянии был на тот момент.

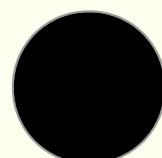
---

С начала месяца как снег на голову свалилось куча проблем. Незаметно для себя сместил режим и стал ложится в 3-4, а то и вообще не спать. Вставаю ближе к 9.



**setami**

20 Июля 2016 21:14



**whjtefox**

20 Июля 2016 21:34

За это время соответственно почти ничего из снов не помню.

---

Так вот, вылез сегодня в зал. Прилёг, открыл форум. Читаю пост Се7ена и что-то уж слишком захотелось спать. Остановился на том, где он рассказывал о движениях девушки. Закрыл глаза и тут же оказался в сновидении. От усталости меня всего трясло, взгляд бегал, зал я совсем не узнавал. Искал хоть какие-то знакомые объекты. На глаза попались шкафы. По цвету они напомнили мне школьные шкафы и я принял зал за классную комнату. Ко мне тут же привязался какой-то спрайт и я проснулся.

Немного странно, что короткие взгляды фиксируют лишь некоторые предметы, а не все подряд. Вы не находите? 😊



сержант

20 Июля 2016 21:36

Стала наблюдать за людьми уже достаточно давно.

В какой - то момент мне понравилась концепция в фильме «мирный воин» и показалось интересным, что люди могут воспринимать мир в тот самый момент.

На мой взгляд большинство людей живут совершенно бессознательно, мало того что они не контролируют свою жизнь, они даже не замечают что происходит вокруг них.

Все взгляды бросаются на автомате, потому что это привычные действия, которые отпечатались в памяти за много лет.

Типа чтобы перейти улицу — нужно посмотреть направо-налево и на светофор.

Эти базовые вещи прошиты в память уже на клеточном уровне, и в общем то не нуждаются в том чтобы придавать каждому действию отдельное внимание. По сути состояние автопилота, с редкими секундными пробуждениями, когда происходит что-то что нарушает привычную картину

Очень интересно наблюдать за людьми в метро. Они либо заливают в гаджете либо смотрят в одну точку, переодически поворачивая голову, когда замечают новый объект, и то не всегда, В эти моменты можно увидеть о чём они думают или не думают, как гоняют по кругу привычные мысли, кредит, квартира, ужин, а катька сегодня на работе такую юбку одела, какой позор.

Дальше больше, снова кредит , ужин, о кто-то звонит, включается новая программа.

Забавно, что люди как правило даже не замечают

lelit

20 Июля 2016 21:40

постороннего внимания.

Иногда кажется что улавливаю такие моменты, как будто меня и не существует вовсе в этом мире, и в общем-то могу смотреть и изучать кого угодно и сколько угодно .

**Сержант** писал(а):

Немного странно, что короткие взгляды фиксируют лишь некоторые предметы, а не все подряд. Вы не находите? 😊



**сержант**

20 Июля 2016 21:50

И продолжая мысль... Не кажется вам, что выбор этих предметов или их частей не случаен?

**Сержант** писал(а):

Немного странно, что короткие взгляды фиксируют лишь некоторые предметы, а не все подряд. Вы не находите? 😊



**Xinari**

20 Июля 2016 21:58

Ну это самое, на короткие взгляды тратятся  $>=1$  сек. Там не успеешь все ухватить разом. С другой стороны больше интересен момент, почему ИМЕННО эти предметы фиксируются, чтобы просто отвлечься? Или здесь что-то другое?

Upd. Сержант, мы кажется в одну сторону мыслим 😊

В общем я думаю для нашего исследования важны такие элементы колибри-восприятия:

**выбор объекта**

**параметры контакта внимания**

**разъединение контакта** или переключение на другой объект

о последнем я скажу так - это в части случаев является барьером нашей зоны комфорта, ее границей. Я скажу даже дальше - это барьер шара восприятия.

Ведь если кто-то стремиться разрушить подобный барьер он не будет прибегать к стилю колибри, по крайней мере смотреть он будет не в разные точки, в лучшем случае в одну "моргать" - это один кстати из приемов для внушения/убеждения.

Еще, я часто у легкомысленных людей и видел постоянно спрыгивающий взгляд, или у невротических или у тех кто кофе попил недавно.

по сути этот колибри-стиль как скачущая блоха, суть синоним более бессознательности. Чем более ты осознан,



**Autonom**

20 Июля 2016 22:34

тем меньше в тебя колибри.  
Но насчет сканирования на предмет опасности - вполне полезная штука, инстинктивное выпрыгивание из вовлеченности.

Еще подумал.

Этот стиль в том числе означает неглубокую вовлеченность, контакт по касательной. Человек не может серьезно относиться (речь об инстинктивном варианте) к объектам внимания в таком режиме. Он вообще словно без души становится, не пропускает через себя то с чем контактирует...впрочем в таком обществе где мы живем без этого одуреть можно было бы. Я сам обычно не допускал поверхностного контакта, стремился его не допустить, но в последние времена вынужден сместить грань в целях психологического равновесия.

Наблюдая за людьми на улице в разное время дня, отметила разницу в стратегии поведения... Утром люди больше погружены в себя, пузыри внимания направлены внутрь, соприкосновение с внешней средой воспринимается более напряжённо - недоброжелательные короткие взгляды, малоподвижная энергия с зависанием взгляда в одну точку. Днём стратегия мировосприятия меняется в сторону относительно объективной оценки реальности. Появляется некая заинтересованность в происходящих вокруг событиях - настроение коротких взглядов ощущается как более нейтральное, и при этом чувствуется большая озабоченность текущими делами. Вечером же, как бы человек ни устал за день, он стратегически наиболее открыт и настроен на общение с внешним миром - когда даже в коротких фиксированных взглядах присутствует расслабленность....  
Вот как-то так мне понаблюдалось... Могу и ошибаться )))



**Фаня**

20 Июля 2016 22:38

Когда стал наблюдать за собой и за своим "взглядом колибри", то обнаружил, что это делание - можно превратить в неделание.

Например. Когда идёшь по знакомой улице по известному маршруту, то короткие взгляды по сторонам служат исключительно для того, чтобы убедиться, что ты на правильном пути. Особо рассматривать там как бы нечего, и так "всё известно". Но. Если при этом целенаправленно направить взгляд куда-то вбок, например, на какой-нибудь дом, и начать его рассматривать, то можно увидеть столько деталей, что просто удивительно, сколько всего ты не замечал в, казалось бы, давно знакомом месте. При этом просто долго смотреть на этот дом - нелегко. Но можно использовать всё тот же "взгляд колибри" - но уже



**Psychonaut**

20 Июля 2016 22:52

применительно данному выбранному объекту. Неделание заключается в том, что мы этот взгляд направляем не по давно привычной траектории, а в неких новых неожиданных направлениях. Довольно интересный эффект.

ps. Насчёт монитора - тоже заметил интересную фишку. Очевидно, что мы направляем в его сторону немало нашего внимания, подолгу пялясь в этот светящийся прямоугольник. Я иногда просто выключаю монитор, чтобы отвлечься от этого залипания в виртуальности. И вот что я подметил, когда в очередной раз выключил монитор и откинулся на спинку кресла, пытаясь покрутить головой по сторонам, рассматривая реальный мир. Хотя монитор был выключен, меня как магнитом тянуло повернуться в его сторону. Я присмотрелся и ощутил буквально сгусток энергии в районе монитора. При помощи некоторых пассов и мысленной визуализации я вернул эту энергию в своё тело, и только после этого смог полностью переключиться на реальный мир. И это потребовало определённых усилий. Вообще, компьютер/телевизор/смартфон - очень мощная ловушка внимания, без преувеличения - бич современной цивилизации. Отдельная большая тема как для перепросмотра, так и для практики всевозможных "взглядов колибри". )

Сегодня наблюдал, и удивился очевидной детали, которой не замечал раньше: режим восприятия.

Каждый человек находится в каком-то своём состоянии (режиме), и именно это состояние определяет приоритеты внимания для взгляда. Например, когда они голодны, их приоритет - насытиться, они обращают внимание на еду. Когда им скучно, люди высматривают, чем бы развлечься. Когда они одиноки, они смотрят, где найти общение, - и так далее.

При этом режим, или настроение, определяет также и то, какими будут короткие взгляды человека. Если он раздражен, это будут быстрые колкие взгляды, если человек в радости - тёплые и дружелюбные, в тревоге - агрессивные или беззащитные - и всё такое. Я думаю, что окружающие чувствуют эти взгляды как контакт, и могут реагировать на них.

Мне показалось, что люди как бы насыщают своими взглядами атмосферу вокруг себя. Она вся начинает казаться им такой, каково их настроение. Расстроенный человек в каждом объекте видит неудобство, а жизнерадостный и сильный словно получает удовольствие от всего, на что смотрит.

И ещё, мне кажется, что многие люди как будто не замечают окружающих объектов на самом деле, а только констатируют их наличие. Как если бы это была реальность из однообразных спрайтовых объектов, а не

se7en

21 Июля 2016 07:01

уникальных. То есть, это какая-то невнимательность: человек смотрит на предмет, оценивая его по паре-тройке параметров: назначение, тип объекта, размер, возможная опасность или удобство. Ну, как-то так.

Весь день сам старался осознанно переключать взгляд, при этом делая его внимательным: каждые три секунды специально переносишь взгляд, но стараешься за эти секунды считать максимум данных с объекта - это оказалось очень интересным занятием.

Вспомнил из книги по искусствоведению схему траектории движения взгляда при первом рассматривании бюста Нефер-Тити. Почти каждый человек первом делом смотрит на её нос, потом глаз, потом корону, потом ухо, губы, и в течение 4-6 минут полностью изучает весь объект. Дольше обычно никто не смотрит. 😊

Во сне смог осознаться незадолго до пробуждения, и это тоже было связано со взглядом. Совершенно новый опыт: я смог остановить сон полностью. Картинка замерла, как картонная. Как это бывает в кино: просто стоп-кадр, но я был подвижным, мог ходить среди замерших фигур. Притом, сделал я это намеренно: я зафиксировал внимание одновременно на 5 объектах, и мог видеть их одновременно. В этот момент сон остановился. Такого никогда раньше не было. Я удерживал внимание на этих объектах, наблюдая их одновременно в равной степени. Мне очень понравилось это ощущение. Потом ко мне подошла какая-то женщина, и сон мгновенно прервался, я даже не успел увидеть того, кто тоже может двигаться в замершем сне.

Сегодня попробую повторить этот трюк 😊

У меня такая ассоциация возникла с "полетом калибра" - очень похоже на дыхание. Прямой взгляд - вдох. Серия коротких - выдох. Вдох... выдох... Понятно, что я очень удачно на этот ритм накрутил измерение интенсивности. 😊 Повторяться не буду, пока на эту тему добавить нечего.

Что касается неслучайности коротких взглядов. Да, они не осознаны. Автоматические. И прочее. Но они есть и складываются в определенный узор. Теоретически их могло бы и не быть, ведь контролировать пространство можно во многом перефериальным зрением, чему учат например в ряде боевых искусств... или в той же технике быстрого чтения. Пока могу предположить, что короткие взгляды как-то связаны с областью наших интересов (кстати, безопасность - один из них), наших планов, желаний. А может с чем то и другим. 😊

Например, я наблюдал за двумя увлеченными собеседниками за шикарным столом. И мне никак не



сержант

21 Июля 2016 07:02

удаётся понять, почему они, простреливая короткими взглядами пространство вокруг и в частности еду на столе, выбирали лишь определённые предметы. Вот стоит разная еда. А взгляды фиксируют лишь четыре-пять блюд. Почему?

Или вот себя я поймал на том, что глядя на красивую женщину бросаю короткие взгляды на её губы и грудь. Маньяк, блин. 😊

Хех, сразу вспомнил фрагмент из фильма: [Ой, мамочки, куда же я посмотрела!](#) 📺 Но тётя крута - осознавать такие вещи без задания Вача... 😊 сталкерша, не иначе. 😊 А вообще, актеры по ходу учатся избавляться от коротких взглядов.



Lim

21 Июля 2016 07:06

**Psychonaut** писал(а):

Вообще, компьютер/телефон - очень мощная ловушка внимания, без преувеличения - бич современной цивилизации. Отдельная большая тема как для перепросмотра, так и для практики всевозможных "взглядов колибри". )

С недавних пор включил в свой ежедневный перепросмотр посиделки перед компом. Чувствуется, что энергии возвращается прилично.



Lim

21 Июля 2016 07:41

**Сержант** писал(а):

**Сержант** писал(а):

Немного странно, что короткие взгляды фиксируют лишь некоторые предметы, а не все подряд. Вы не находите? 😊

И продолжая мысль... Не кажется вам, что выбор этих предметов или их частей не случаен?

April, известная своим экспресс-методом ПМ, писала на своем сайте, что наш взгляд притягивают предметы - активные артефакты с Большим осознанием. И это энергетический факт.

Мы движемся в реале или в сновидении по линии

перетекания внимания от одного активного артефакта к другому.

Пока только такие наблюдения:

"Тип" наблюдаемых персонажей, которые кажутся понятными - те, кто похожи, на сусликов в поле, ищащих еду, и периодически бросающих взгляд вокруг в поисках опасности (хищника). Быстрые, резкие, почти мгновенные взгляды.

Короткие взгляды другой части людей, больше похожи на поиск чего-либо, что сможет заинтересовать их внимание, причем кажется, что никто из них не знает, что именно они ищут; просто сканируют в этих взглядах пространство, не попадающее в их текущий обзор, может, на предмет возможного "счастья".

Следующая часть людей - как будто сильно-смушенные, когда они бросают свои быстрые взгляды, то выглядят так, словно не знают как избежать внимания окружающих их персонажей, или может всего окружающего мира; их взгляд похож на прячущийся, избегающий.

Противоположно этим, есть и такие персонажи, в основном молодые, кто, как мне показалось, наоборот, выискивает короткими взглядами, чей бы кусок внимания заполучить, при этом они часто привлекают внешнее внимание различными репликами, резкими действиями, громким смехом.



yakk

21 Июля 2016 09:11

Вчера приехала в гости мать. Вот она очень напоминает мне колибри 😊)

Ее действия и мысли просто не прерываемы. Она всегда в бесконечном суетливом движении. Надо то, надо это... быстрей, быстрей, быстрей. Любит сопровождать такое состояние обсуждениями того, что еще нужно сделать, не обращая внимание на собеседников. Постоянно пересекивает с мыслей, может недоговорить предложение.

Наблюдал за ней сегодня с утра из окна. Мать копалась в огороде, бегала от одной клумбы к другой, но ни разу не поймал того, чтобы она кинула взгляд куда-то по сторонам. Лишь в пределах зоны расположения клумб, но это и было в ее целях, что-то там поправить, удалить сорнячок и т.п. Может дело в том, что с утра никого в округе не видно, машины у нас ездят редко, люди в основном приезжают из города по выходным - тишина и спокойствие. То есть нет внешних раздражителей.

Получается, она вообще не мониторила пространство, не следила за безопасностью. Или она искусственно маскирует все 😊)

Думал, что вот он - объект наблюдения полета колибри,



yakk

21 Июля 2016 09:18

по всем, казалось бы параметром, должен увидеть в ней что-либо по теме. Но пока не разобрался.

## Полет колибри - задание 2

[< к содержанию](#)    [< предыдущему заданию](#)    [к отчетам >](#)    [к следующему заданию >](#)

Некоторые участники практики уже переключились на следующий этап - исследование своего личного "полета колибри".

Давай и мы присоединимся к ним.

Используйте книгу или какой-нибудь гаджет в качестве "основы" для поглощения вашего внимания. Однако применять этот трюк осознанно. Сюжет книги или инфа гаджета или служебные задачи на мониторе должны лишь минимально затрагивать вас. В то же время вы имитируете свою заинтересованность и делаете вид, что постоянно пялитесь на предмет в руках или на монитор. Раз за разом вы бросаете короткие взгляды на свое окружение. Разные схемы и периодичность этих фиксирующих взглядов опробуйте сами и почаще меняйте их. Будьте исследователями в этом вопросе. Еще при бросании коротких взглядов я прошу вас отмечать ощущения 1. в районе ушей (чуть выше мочек), 2. в переносице и выше, 3. в середине груди (чуть выше солнечного сплетения), 4. в других местах тела. Это упражнение очень важное. При большом количестве подходов к нему ваше внимание начнет наращивать новую составляющую - волшебное 2-е внимание. Изучайте этот вид восприятия как можно чаще, и однажды вы наткнетесь на базис намерения - на то, как мы воспроизводим мир, и на то, как можно вносить в этой действие новые элементы (меняя наш мир).

Итак, берете книгу и идете в парк или на набережную. Прикидывайтесь читающим человеком и фиксируйте мир своими быстрыми взглядами. Сначала создайте свою схему быстрых взглядов, затем помониторьте себя на ощущения, которые возникают при переходе от статики "основы" (книги, монитора, гаджета) к быстрому взгляду. Исследуйте возникающие ощущения. Запоминайте их. Это будут и мышечные напряжения и что-то более тонкое. Пытайтесь воспроизвести эти ощущения без бросания коротких взглядов.

Здесь важна частота и временная продолжительность при выполнении этого упражнения. Для начала отведем ему 3 дня. Затем внесем корректизы.

Наша главная задача - внести "полет колибри" в сон.

vachap

21 Июля 2016 09:20

## Отчеты по заданию 2 (полет колибри)

[< к содержанию](#)

[< к заданию](#)

[к следующему заданию >](#)

sova

21 Июля 2016 11:09

**vachap** писал(а):

Исследуйте возникающие ощущения.  
Запоминайте их. Это будут и мышечные  
напряжения и что-то более тонкое.  
Пытайтесь воспроизвести эти ощущения без  
бросания коротких взглядов.  
Здесь важна частота и временная  
продолжительность при выполнении этого  
упражнения.

Вызывает ощущения похожие на вибрацию. Первый раз  
случайно обратила на них внимание в детском саду.  
Игралась с их перемещение по лицу. Они были похожи на  
вибрацию, жжение и холодок. Могу вызывать их во всем  
теле. Еще они похожи на ощущения при испуге, при  
выбросе адреналина. Есть небольшой опыт изменения  
тела при использовании этих ощущений. Всегда думала,  
что долго испытывать их человеку без знания и опыта  
вредно для здоровья, ведь у врача про такое не спросить.



Вопрос: Как часто и долго необходимо выполнять это  
упражнение?



Lingerey

21 Июля 2016 11:16

У меня такая странность. Я уже писала, как в одном из снов освободила "часть себя". Теперь во снах она приходит ко мне. Был сон, где "вторая я" лежала, свернувшись калачиком на моей кровати, когда я вошла. В тот момент повысилась осознанность, я стала фиксировать остановку и заметила изменения в ней и пыталась понять, что же произошло. А сегодня она-я снова появилась, мы боролись, а затем стали танцевать вместе. Мне кажется мы должны объединиться, слиться.. И кем является "часть" мне пока не понятно.

Совершенно новый опыт: я смог остановить сон полностью. Картинка замерла, как картонная. Как это бывает в кино: просто стоп-кадр, но я был подвижным, мог ходить среди замерших фигур.

Мой первый опыт контролируемого сна был таким. У меня не было постепенных осознаний и тому подобного, а получилось сразу как пролом в стене реальности. Правда не за счет моей энергии думаю. Мой сон остановил неизвестный мужчина. Он обратился ко мне с вопросом, чем я готова пожертвовать для получения

такого состояния? Не думала, что надо чем-то жертвовать, -ответила я. Мужчина покачал головой, -да, ты должна выбрать. И я назвала. Мужчина удовлетворительно кивнул. И стал..черным павлином. После этого, мир спрайтов ожила, но я так явно ощущала, что они -просто движущиеся картинки. Некоторое время я ходила между ними, пока не проснулась.

отправился в парк изучать свой "колибри", взял телефон с собой в качестве опоры внимания, прочитав задание Вача, начал продумывать как его выполнить эффективно, решил что нужно отправиться в незнакомое место, мне подошел парк, я там бывал давно, там много сейчас клумбочек других, аттракционов, беседок, дойти до туда решил уже по другому, заранее ничего не рассматривать, шел и смотрел под ноги в направлении лавочки, дойти так не получилось, очень хотелось посмотреть куда иду, хотя по сути шел по прямой в направлении лавочки. Где то на переферии были разноцветные беседки и бегали дети, пришлось вниманием проложить маршрут до лавочки, это было первой неожиданностью для меня, что нельзя так просто взять и дойти не рассмотрев маршрут. Присев на лавочку уставился в выключенный телефон, начал успокаивать вд, любопытство от окружающего было значительным. Внимание бросал от телефона на пенек потом в телефон, в мутняке от пенька был еще пенек, на него и посмотрел в след раз, и так на разные предметы, по одному то по два предмета, старался за короткий промежуток максимально рассмотреть предмет, задание очень интересное, выполнял его минут 10, буду пробовать еще вечерком, из ощущений четко ощутил давление, густоватость выше переносицы, которое ощущаю перед сновидением.

Еще позавчера думал написать о внутренних ощущениях, но реал помешал, а тут бац! уже и задание есть 😊  
В спокойном состоянии, при коротких взглядах (даже не взглядах, а просто при движении глаз) активизация и расширение вокруг головы в районе глаз и ушей, ясность, отдача в центр, активизация центра груди, низа живота, ног (голени и стопы), повышается общая активность...  
Впору вспомнить упражнение у КК по верчению глаз...  
Про сны... Пару дней ничего не запоминал изза реала, но сегодня был длиннющий с перерывами сон в конце которого встретил дикое животное. Теперь задумался, если это то, что мне нужно, то как с ним контактировать в реале, в городских условиях?..  
PS. Вач, в связи с тем, что написано в первых пяти главах книги Lobo, у меня вопрос: стоит ли рассказывать всем свои сны?

Dima

21 Июля 2016 11:18

DemUhn

21 Июля 2016 11:57

Всем привет. Немного задержался с отчётом, но перечитав новое сообщение Вача понял, что мой отчёт можно отнести и ко второму заданию 😊



Spike

21 Июля 2016 13:42

Персон для слежки оказалось меньше чем я думал. По большому счёту всё можно свести к тому, что "полёт колибри" реален. Я теперь не могу смотреть на людей как обычно. Постоянно выслеживаю их "полёт колибри".

Т. к. следить было особо не за кем, я выбрал в качестве наблюдаемого себя. Я не пытался изменить схему "коротких взглядов", просто старался делать то же, что и всегда, но осознанно. И через некоторое время словил какой-то странный эффект в области солнечного сплетения. Как-будто что-то освободилось, стало легче дышать, ВД перестало быть назойливым и ещё дофига всяких приятностей. Но центром всего этого была некая область в животе. Возможно это и есть ОВД. Пока это ощущение не прошло я поделал несколько упражнений, которые пока не получались и всё прошло очень гладко и чётко! Правда вернуть это чувство мне пока не удавалось. Попробую с новым заданием, может получится.

P. S. Почитал новую главу книги Лобо. Насколько я понял, нагвали-животные - это и есть способы восприятия мира. Только в книге утверждается, что без них невозможно осознаться во сне. Значит ли это, что во сне у нас тупо нет никакого способа восприятия?

#### Из наблюдения за собой:

На работе чаще всего поднимаю взгляд вверх и прямо, затем поворот обычно влево, реже вправо(связано с тем, что с этой стороны голая стенка). Взгляды кидаю на одни и те же предметы и даже не пойму почему..вот чем меня привлекает дверная ручка шкафа 😊

На улице глазую по всем сторонам, прямо реже, а под ноги еще реже. Часто взор обращен внутрь, копаясь в мыслях и идеях.

Заметила взгляд по диагонали из левого нижнего угла в правый верхний. Вправо в самый низ смотрю редко, даже глаза с трудом поворачиваются.

Идя рядом с собеседником предпочитаю стоять слева и смотреть на него справа вверх. Меньше всего обращаю взгляд на себя, разве что в отражении(подпитка иллюзии..).



Lingerey

21 Июля 2016 14:35

#### Ощущения:

Если предмет неопасен, поднимая взгляд чувствую волну, идущую от глаз к мочкам ушей. Взгляд не быстрый, спокойный.

Если опасность - взгляд напряженный быстрый,

фиксирующий, отдается в районе груди/солнечного сплетения как пролетающий холодок. Готовность к прыжку, резкому быстрому действию.

Когда интенсивная деятельность, требующая сосредоточения взгляда ощущается напряжение как сжатый комок в районе межбровья, хочется растереть, ослабить этот комок, закрыть глаза.

Когда видишь что-то вдохновляющее, умильное-активируется район переносицы, начинает пощипывать.

Плавный круговой взгляд - поверхностный обзор либо попытка скрыть свой интерес.

Короткий точечный взгляд-взгляд на конкретный объект либо автоматизм.

Проводила эксперимент на работе. Одно движение тела-один взгляд. Усиливает концентрацию, ты стараешься осознавать каждое движение, а не просто беспорядочный набор взглядов, где в лучшем случае пару осознаешь а остальные идут фоном как автоматизм.

Постепенно думаю можно добавлять два движения на один бросок взгляда и тд. В общем сходно с техникой КК о переводе внимания с рук на объекты и наращивания количества объектов.

Старалась также менять свой узор взгляда, появляется приподнятое настроение)) а еще краем глаза замечаешь затемнение в некоторых местах.

Пришла мысль о "выпуклых" объектах - те объекты, которые выхватывает наше внимание. А под выпуклостью может прятаться и необычная форма и цвет и объем, и насыщенность предмета энергией.

Походу первое задание я все-таки запорола. Вачап предупреждал, что будут возникать всякие ситуации, когда будет не до сновидений и прочей магии-шмагии и я рада стараться, тут же попалась на эту удочку. Поэтому на тему "коротких взглядов" заприметила только то, что таким образом мы неосознанно поддерживаем ощущение собственной безопасности. И ай-ай-ай, когда все идет «не по плану», в жизнь врываются новые непривычные ситуации, рушащие привычный уклад жизни. Это же реальная угроза, а мысль о том, что "полеты колибри" можно как-то вплести в сложившуюся ситуацию не всегда успевает даже полностью оформиться. Внимание занято лишь тем, чтобы найти нечто знакомое и ухватиться за это как за спасительную соломинку.

Постараюсь все-таки наверстать упущенное, тем более, что сегодня коллега принесла почитать книги. Что-то там про охотников... видимо знак!)))

**Katerina**

21 Июля 2016 14:45

По второму заданию:

Во время первых подходов ощущается легкое давление в середине лба, чуть выше мочек ушей и в верхней части затылка.

Продолжаю наблюдение.



Lim

21 Июля 2016 15:22

Пробую исследовать свой личный полет колибри. Это привело к тому, что минут через пятнадцать контролируемых коротких взглядов ВД остановился и все как-бы замедлилось. Привычные короткие взгляды стали более продолжительными и наполненными. Когда фокусируюсь на предмете то внимание туда начинает течь словно из всего тела (откликается в совершенно разных местах, особенно в скулах как раз около мочки уха их аш сводит как после лимона) и само внимание стало таким тягучим и осязаемым, сперва поворачивается голова (сама) затем тело начинает как-бы собираться вокруг сфокусированного объекта готовое идти к нему или действовать по отношению к нему каким-то образом. Перевод взгляда и все повторяется по схеме. Перевод внимания (оно идет первым еще до любого физического движения. его можно сфокусировать даже при расфокусированном зрении и даже если глаза сфокусированы на другом объекте) -> фокусировка (движения глазного яблока и напряжение глазных мышц) -> поворот головы -> собирания тела. Если сфокусироваться на какой-нибудь точке тела и бросить короткий взгляд, то между этой точкой и объектом образуется связь, тело словно притягивается к объекту через эту точку и начинает реагировать по разному на разные объекты, оно как-бы включается в игру и тоже начинает изучать объект (но это уже наверно другой тип восприятия). Пробую отпускать тело и позволять ему двигаться, движения получается плавные, собранные и наполненные. ВД связан с движением зрачка. Есть практики основанные на остановке движения зрачка. После утихания ВД полет колибри качественно изменился - он до обалдения стал похож на то состояние, которое было во время практики колибри в сновидении. Наверно в этом фокус объединения первого и второго внимания. Попробую теперь исследовать движения и разные делания в этом состоянии.



тень

21 Июля 2016 16:08

Упражнение с книгой пока не пробовал, но

попрактиковался во время вождения автомобиля.

Зрительная зона как-то сама собой поделилась на Зчасти: левая, правая, центр. При бросании коротких взглядов в стороны напряжение возникало в районе висков и ушей, в этом случае просто фиксировалось появление объектов, без какой либо явной реакции на них. Если объект

Wind

21 Июля 2016 18:05

появлялся в центральной зоне, это отзывалось напряжением в районе солнечного сплетения, причём добавлялось ощущение тревоги и беспокойства (может потому, что ехал в авто 😊). Через два часа такой тренировки, боковые зоны уже воспринимались не как попадающие в зону бокового зрения объекты, а как два непрерывных видеоряда, где выделение отдельных объектов уже не происходило.

В целом ощущения в теле от бросания коротких взглядов зависят от их направления, причём для этого совсем не нужно двигать головой или зрачками. После некоторой практики получается направить "взгляд" хоть назад, через затылок. Ощущения будут, но картинки увидеть не получается. 😊

На работе получилось выполнить задание 50/50. Начинал незаинтересованно пялиться в монитор 🤡 и кидал быстрые взгляды в пространство кабинета и на коллегу за соседним столом, но рабочие задачи давили упорно, и я плавно начинал уже заинтересованно пялиться на монитор 🤡, потом вспоминал про задание и снова выполнял его. В этой части не разобрался с ощущениями, получилась тренировка сознательного кидания быстрых взглядов.

После работы пошел в парк, и посвятил заданию некоторое время. Сидя на лавочке и пялясь в телефон, кидал произвольно быстрые взгляды вокруг себя и с поворотом головы, и просто двигая глазами: на людей, на клумбу, на бюст Рокоссовского, на муравья и т.п.

По ощущениям заметил следующее: в 4-х областях (уши х2, грудь, переносица) есть что-то, тянущееся за взглядом. Сижу я спокойно с расслабленным взглядом, направленным на телефон, ощущений нет, когда бросаю быстрый взгляд, то появляется стягивающее ощущение на теле в указанных областях, и оно как бы вытянутое вовне от тела (резиновое), направленное туда, куда летит быстрый взгляд. Когда взгляд возвращается, то эти ощущения тоже возвращаются в исходное.

Затем старался кидать быстрые взгляды при максимальном расслаблении тела, ощущения стали слабее, но все равно остались.

Чётче всего на ушах. Казалось, как будто если прикрепить 2 прямые через точки на ушах и через глаза, то пересекаться они будут там, куда брошен быстрый взгляд. Так я залип на ушахxD

Затем перекидывал внимание на переносицу - над ней при быстром взгляде ощущения сжимания к центру, как будто хмуришь брови, сама переносится стягивается вверх, к "центру хмурых бровей".

С грудью оказалось сложнее. Пока трудно описать, немного похоже на сжимание круга к центру, точнее

Wind

21 Июля 2016 18:13



yakk

21 Июля 2016 21:56

овала, т.к. эти ощущения у меня возникают от области над солнечным сплетением и вниз до живота (как бы полоса). Все вместе так же ощущается, но тут надолго концентрации не хватало - залипал на одной области тела и терял из мониторинга другую.

Пробовал кидать взгляды не двигая головой, а затем и не двигая глазами. Кажется, что из всех этих областей одновременно что-то тянулось за быстрым взглядом.

Все это время мысли напрочь отсутствовали.

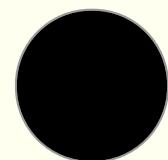
Ехал домой тестил за рулем цепляться вниманием за пролетающие знаки, машины, и выделяющиеся объекты. Ощущение примерно похожи, просто за рулем несколько другое состояние.

Завтра буду проверять, не наглючил ли я.

ivan

21 Июля 2016 23:29

Если обращаю внимание на свои короткие взгляды, то напряжение ощущаю на переносице и по прямой линии выше почти до затылка. Читал с ноута и пытался сознательно контролировать мир вокруг себя, как-то быстро устает и мысли начинают какой-то шабаш. От коротких взглядов возрастает напряжение на переносице и голова начинает опускаться, как-бы прячу взгляд. Мой колибри видимо не спеши делиться секретами. С имитацией заинтересованности пока сложновато. Такое ощущение, что мое восприятие а я о нем ничего не знаю. Будет разбираться.



whjtefox

21 Июля 2016 23:35

Чувствуются все точки, что назвал Вач. Слегка улавливаются какие-то гудения в пальцах ног и сбоку мышц голени. Повторно вызвать могу.

Во время выполнения второго задания, будучи в общественном транспорте, появилось давление между бровями и чуть выше, там где индийцы точку рисуют. А когда шёл по улице, то возникло пятно давления на череп изнутри в точке между лбом и макушкой. Заметил как замирает и поддаётся контролю внутренний диалог, когда направление взгляда наполнено смыслом и вниманием.



oo0o0oo

21 Июля 2016 23:41

Сейчас прочитал вчерашнее задание Вача.  
Это капец просто..

se7en

22 Июля 2016 06:33

Я знаю, как это уже выглядит, но каждый раз снова не могу удержаться, чтобы не заметить вслух, какая у нас с Вачем чудовищная синхронизация. Я иногда не могу поверить, что он это делает. От первого дня, как он затеял

эту тему с "bloodlines"... и, короче, это происходит постоянно, как будто мы живём в одной голове, и просто кто быстрее разбираем оттуда мсли и высказываем их. И вот сегодня, ещё не читая нового задания, я весь день делал эту штуку. Притом, я уже выполнял это не-делание раньше, за год до того, как найти Хакеров. И ребята, я знаю, что будет дальше. 😊 Дайте себе два дня на тотальное погружение в это задание, и вы достигнете остановки мира.

Этот Вач только кажется простым парнем. Я догадываюсь, что он задумал в итоге. Показать Сновидение-на-Яву. Я не представляю, что это будет в общем потоке группы. Чёрт, старайтесь, как одержимые. Я хочу этого достичь.

В общем, нормальный отчёт:

Выполнял "Взгляд Колибри", у меня уже есть небольшой опыт в нём, и тут главное - полностью воспроизводить поведение глаз нормального человека, но при этом вымораживаться потихоньку из общего процесса. Опять же ничем этого не выдавая. В абсолютно любой ситуации, с кем бы вы ни имели дело, главное - не сбиваясь, продолжать практику. Я заметил тогда, что максимальный эффект ты получаешь как раз проходя через ситуации, которые должны были бы сбить твоё внимание, в которых нужно "отбросить глупости", но ты продолжаешь практику.

Вач неспроста говорит, что это очень важный момент в практике, это реальный пропускной пункт, я бы сказал, потому что с этого взгляда начинает включаться намерение взгляда Сновидения. Если эту задачу выполнять абы как, потом всё пойдёт наперекосяк. Советую вам приложить все усилия, чтобы научиться этому взгляду. Это круто поможет в Сновидении. Я осознался тогда во сне всего после полу-дня такого смотрения. После второго дня я тогда вошёл в сон контролируемо, перемещая взгляд по картинке, которую мне предлагала программа сна.

Так вот, сегодня днём переключал взгляд, как колибри. Сначала это требовало усилий для концентрации на задаче, а потом повилось некоторое удовольствие, сопротивление привычки исчезло, и я стал пользоваться новым осознанным смотрением совершенно без затруднений. Никаких магических переворотов за день не случилось, я даже ещё не знал нового задания и просто баловался, но заметил, что уменьшается ВД, часть внимания переносится на слух: начинаешь замечать гораздо больше звуков вокруг, слов, произносимых прохожими, одновременно происходящих событий. Интересно воспринимать "звуковую картину", мне больше всего нравилось именно то, что все эти звуки я воспринимаю одновременно, и при этом различаю каждый в отдельности, нет "звуковой каши", как будто контролируешь вниманием несколько объектов сразу. Это прикольно: тут пилят Тверскую, мимо проезжает

машина, справа кто-то прошёл, рассуждая про санкции, и ты слышишь десятки разных шагов - все ходят по-разному. Вобщем, это интересно.

Теперь, после конкретного задания, возьмусь за тщательную практику взгляда Колибри.

При практике полёта колибра возникают ощущения на уровне сердца. Каким-то образом начинаешь чувствовать объект. Как щупальцем. Это очень похоже на ощущения при стрельбе.

В своё время много времени провёл с огнестрельным оружием. В какой-то момент при стрельбе начинаешь чувствовать мишени. Точнее момент когда нужно нажать на курок. После такого достаточно по одному выстрелу на цель, стреляет в этом случае сознание. И целиться почти не надо. У меня это чувство было опять же на уровне сердца. Недавно мне в руки попался лук. Прицел с него сняли после первого выстрела. Беспонтово. Начал стрелять без него и стало появляться знакомое чувство мишени. Но навык уже утерян

При стрельбе с лука вся стрельба идёт на этих ощущениях. Я чувствую это в сердце. Прокаченные ребята на уровне переносицы.

Добавлю по полёту калибра. Когда в зону взглядов попадают люди. Я их сразу чувствую на уровне солнечного сплетения. Потом ещё послеощущение остаётся. Как завязка

Nemo

22 Июля 2016 08:47

Отчёты se7en'a меня вдохновляют 😊 спасибо тебе, se7en  
😊

Практика с контролируемыми короткими взглядами мне очень нравится, несмотря на нарастающее напряжение в глазах и над бровями. Ненамеренные (произвольные) короткие взгляды тоже становятся подконтрольными, отмечаю, как я от страницы с текстом на полсекунды отвлеклась на что-то другое.

Реал взбунтовался. Сначала ноут перестал подключаться к вай-фаю, дальше началась "тяжёлая артиллерия" со стороны близкого человека.

Утром после просыпания делала плексусы, начала видеть прозрачные сновиденные образы, удалось сохранить концентрацию и на упражнении, и на развивающемся сюжете, за которым наблюдала со стороны. Вчера утром у меня так не получалось, проваливались в сон, прерывая упражнение.

Nookie

22 Июля 2016 09:01

У меня получилось 😊 Вначале незаметно перешла в сон,

но часть сознания осталась бодрствующей, и я обнаружила, что лежу и смотрю на, как мне казалось, свою комнату и думаю, что еще не заснула и наблюдаю из полу-прикрытых глаз. А затем решаю отслеживать узор взгляда, переводя глаза с предмета на предмет. Вот какая-то тень мелькает..на внешний объект, обратно к себе. И понимаю, что нахожусь в предсонном образе. Решаю понаблюдать за предметами, используя только левый глаз, прищуриваю правый, скользжу взглядом и ..картинка начинает плыть, вместо образов появляются светящиеся линии на сером фоне. Начался как будто обратный процесс. Не от линий/точек/мишурь к образам, а от образа к мишуре и я вернулась к реалу.



Lingerey

22 Июля 2016 10:33

Пытался попасть в сновидение с помощью "взгляда колибри".

В качестве "цветка" использовал ощущения в области шеи, остальное (мысли, образы и т.д.) шло как фон, на который бросались только короткие взгляды. "Цветок", постепенно, из ощущений тела превратился в светящийся визуальный образ шара. Некоторое время сознание болталось между этим образом, реалом, фоновыми картинками и мыслями. Потом полностью перешло в основной образ, к этому моменту принявшему новую форму, чем-то напоминающую большую темную квадратную дверь. Сначала получалось только мельком рассматривать окружающую обстановку, но, спустя некоторое время, удалось "отцепить" взгляд от этой двери и пойти исследовать мир снов. К сожалению, что было дальше восстановить не удалось, напрочь вылетело из памяти по просыпании...

Wind

22 Июля 2016 10:58

Первичный отчет по второму заданию: ощущения пока четко чувствуются в области переносицы, образуется небольшое напряжение(вибрация), которое почему то как бы сливается в глубь мозга, где затухает до следующего осознанного взгляда, и ощущения в ушах, примерно по тому же принципу, только уходят не в мозг, в во внутренне ухо( как бы закладывает, что ли ). В остальных частях тела пока не прочувствовал наверняка. Да кстати, пробовал вызывать ощущение в переносице и т д без взглядов, получается, при сознательном усилинии, как бы нагнетанием, идет вибрация по всему телу, с ощущением, что сейчас вырубит.

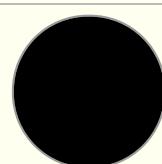


Volicus

22 Июля 2016 11:55

Сегодня "вырабатывал" схему бросания взглядов сидя за планшетом.

Заметил, что кидаю одиночный взгляд только на один какой-то определённый предмет. В силу плохого зрения



whjtefox

мне проще обращать внимание на более крупные объекты типа шкафа, пола, стен или потолка. Если предмет рядом со мной на расстоянии меньше метра, то на него. Обычно это бывает ручка, телефон/планшет, листы с записями или руки.

22 Июля 2016 13:11

Вспомнил множество случаев когда я залипал в планшете, пк или телике и вдруг зачем-то, якобы задуввшись переводил взгляд на стену (рядом с пк) или потолок/руки (когда держу в руках любой гаджет). В этот момент (в момент до перевода взгляда) я совершервенно ни о чём не думаю. Чисто увлечён процессом происходящим на экране.

Небольшой пример. Как-то раз я закончил пару дел и сел на часик позалипать в Dark Souls. Смотрел в экран часа полтора и тут что-то опустил глаза на геймпад. Мой взгляд был проникающим/глубоким, я как-будто заново узнавал/изучал этот предмет. Направляя внимание на него, охватывал им каждую кнопочку и изгиб. Я не водил глазами, а просто без мыслей смотрел на геймпад и было ощущение, что где-то во мне идёт какой-то безмолвный процесс анализа/изучения этого предмета. Я как-бы понимаю или дают себя понять, что держу в руках правильный предмет и он не представляет для меня опасности.

Также я вспомнил все осознания такого типа.

Недавно для прикола я решил весь день напоминать себе о важности нахождения рук во сне. Я просто сидел за пк и вдруг переводил взгляд на руки и таким глубоким/проникающим/изучающим взглядом охватывал их на секунд пять. Пока не могу подобрать более правильное слово к этому типу взгляда. Так вот. Тем же днём это дало свои плоды. По сюжету я вышел из квартиры и решил спуститься не по лифту, а по лестнице. Через несколько пролётов я зацепил таким же взглядом стену и всматривался в неё несколько секунд. Потом я подняли руки и так же посмотрел на них. Через пару раз до меня дошло, что я сплю.

Почти всегда я действовал по такой же схеме. Кидал глубокие взляды на несколько секунд и в процессе этого наращивал осознание. Разумеется, каждый раз объекты были другие - какой-то спрайт и прочие предметы.

Всё это время я даже не пытался изучать этот тип взгляда. Просто не акцентировал на него внимания. Не знаю почему я так себя вёл, может потому, что мне казалось это естественным и не требующим какого-то осмыслиения.

Также я не знаю можно ли назвать это "взглядом колибри". Так как я не делаю быстрых взглядов на кучу предметов, а аккуратно смотрю на какой-то объект секунд пять и возвращаюсь к своему делу. Может это мой, особенный колибри. Хз. Возможно я делаю что-то не так.

А, ещё! В новой обстановке я смотрю только на несколько крупных предметов перед собой или очень крупных дальше 3 метров. Мелкие я даже различить не могу со своим минусом.

Сначала ощущался только переносица. Теперь ощущение поднялось выше до точки между бровями и растёт как корни (перевёрнутое дерево) в обе стороны лба. Рост начался с покалывающей/вибрирующей волны, мягко прошёдшей от переносицы до аджны. Иногда переносица до начала лба ощущается как посторонний объект. Типа её туда просто прикрепили.

Точки над мочками ушей ощущаются как пятна внимания, на которые слегка давит. С точкой в груди тоже самое. Она около 5-6 сантиметров.

Всё ощущается хорошо и всё эффекты я могу повторить.

Теперь как проходит сам процесс. Я занимаюсь разными делами и отвлекаюсь, чтобы кинуть один или несколько "своих" взглядов на привычные объекты. По ходу этого регистрирую разные ощущения и пытаюсь их углубить.

Очень завидую успехам ребят 😊

Начал выполнять задание с трамваем. Обстановка нейтральная, потому было легко настроится. Я открыл "читалку" на текущей странице и начал плятится в пустую область над началом текста. В какой-то момент я поймал ощущение что люди замечают мое "не обычное" поведение, но этот глюк быстро проходит если сосредоточиться на задаче. Проглядывая окружение примерно по часовой стрелке со сбивками в разные стороны, сразу обнаружил движение над солнечным сплетением. Сжимающее-разжимающее. Над мочками появилось позже. Постепенно проявились точки. Затем я почувствовал обруч опоясывающий голову и проходящий через эти точки. Над переносицей пока ощущение очень слабые. Достаточно быстро возникло ощущение "просто кино". Картинка как бы "происходила" перед глазами. Интересно что ощущение обруча через уши усиливалось до того момента пока я не увидел в окне красивую девушку. Появился вектор внимания и ощущение обруча пропало. Пришлось восстанавливать это ощущение как бы "успокаиваясь". )

7ven прав, ощущение похожи на сновиденные. Картинка как бы "встает" декорацией перед глазами и ее очень удобно рассматривать. Элементы как бы "прижимаются" взглядом к общей картине. Появляется ощущение мягкого контроля.



Eskaton

22 Июля 2016 13:39

Выполнять задание пробовал как на ходу, так и как положено сидя где-то в парке. Пару раз удалось поймать тонкое чувство, которое давно испытывал в ОС. Отмечу, что мешает ВД, который будто нарочно уходит куда-то от практики, но если включить наблюдалку и разуть глаза, то эффект есть. Правда, поймать ощущения, которые можно воспроизвести не бросая коротких взглядов, пока не удалось. Так же с ощущениями над мочками ушей, но напряжение на переносице, ближе между бровями порой очень сильное, в груди иногда бывает приток энергии. Если делать на ходу, то шаг невольно замедляется.

P.S. Еще одно наблюдение: яркость снов выросла в разы, по сравнению с тем, что было.



Aleo

22 Июля 2016 17:51

По ощущениям:

- тело замирает, остается легкое чувство напряжение "перед прыжком";
- над переносицей ощущается давление, глубина которой зависит от интенсивности взглядов и состояния наблюдателя;
- в мочке уха изменения едва ощущаются - мочка слегка тянется в том направлении, куда направлен взгляд;
- в солнечном сплетении всегда присутствует давление, чувство теплоты или холодной щекотки, переходящее в горло.

Послевкусие после наблюдений остался немного странным. Теперь мне кажется, что за миром я наблюдаю через солнечное сплетение, а глаза всего лишь визуализируют образы. Переносица же воспринимается мной как элемент стабилизации в пространстве.



setami

22 Июля 2016 20:02

Промежуточные итоги:

При «осознанном» перекидывание взгляда, возникает «волнующее давление» чуть выше солнечного сплетения. Через 10 минут практики, в точке «3-го глаза» стало чувствовать давление, при чем постоянное. На ушах чувствовалось легкое давление и периодически теплота. Упражнение делаю на ходу, внимание на дорогу и потом перекидываю взгляд.



Xinari

22 Июля 2016 22:25

Каких либо четких ощущений тела не испытываю, все едва ли заметно и похоже больше на самовнушение, сначала это были ощущения в грудной клетке, потом как будто закладывало уши, сводило скулы (встречалось уже



в отчетах такое), более четкое ощущение давление за ушами и в затылке, но все равно еще не столь явное, быстро отвлекаюсь от задание, и быстро возвращаюсь мое внимание еще легко отвести. И еще стала замечать больше звуков, они раздельные (тоже уже об этом уже писали).

КристA

23 Июля 2016 08:19

Изучая колибри у людей и себя пришел к выводу, может быть банальному, но полет колибри происходит у всех людей, но по разному, каждая "птичка" ищет свой нектар, и из всех цветков рассматривает свой, есть птички уставшие, с тяжестью, есть живые с охотой поглощают свой нектар, в магазинах и на улице они обитают примерно на своих местах охоты. Мой колибри свойственен молодым людям, на улице это все что интересно парню; девушки, машины, музыка, интересные ситуации. Касательно контроля, все эти вещи интересным образом превращаются в вызов внимания, пройти на летнюю площадку за кофе среди столиков с людьми интереснейшая задача, даже кажется что другой колибри, привлекает людей своей необычностью, когда молодые девушки не получают взгляда, когда никто из присутствующих не понял что я просто шел за кофе. В сновидении сегодня меня наверно чуть не съели большие кошки, где то в лесу, и наверно не одна, залез на какойто заборчик и ждал слева или справа меня атакуют.

Dima

23 Июля 2016 10:14

Поначалу ничего не чувствовал, но позже появилось давление в носу, груди и ушах. Давление в ушах углублялось в череп и расширялось до висков, создавая серьёзную боль. Может конечно это я за компом пересидел (хотя в последние дни за ним почти не сидел), а может и ещё что...



dan271

23 Июля 2016 11:07

Сегодня упражнялась при езде на автомобиле. Появились ощущения от солнечного сплетения вниз по контуру ребер, наполняющие живот. Сохранилось напряжение в глазах, в переносице опоясывающее ощущение, распространяющееся на брови и дальше вверх по голове с меньшей концентрацией. По ушам пока ничего. На обратном пути отметила, что коротких взглядов на мелькающие рекламные щиты достаточно, чтоб охватить и уловить весь текст. Немного начало клонить в сон в дороге, начались метаморфозы с реалом. Некоторые из пейзажей за окном напоминали пейзажи города, в котором я жила несколько лет назад. Обе картинки накладывались друг на друга, по ощущениям это был флешбек, я находилась в двух городах одновременно. Периферическим зрением вижу, что у человека слева неестественная улыбка на лице. Смотрю на него - он не

Nookie

23 Июля 2016 11:31

улыбается. Отворачиваюсь, и опять периферийно вижу эту улыбку. Похоже, что это был сон на яву.

P.S. Кстати, откат реала откатился обратно )) Сам собой починился ноут и все отношения с окружающими наладились.

truman

23 Июля 2016 12:19

Больше наблюдал за собой, нежели за другими людьми, тем не менее.

Взгляд колибри наблюдается у всех. Если люди чем-то увлечены, что требует постоянного зрительного напряжения (книга, компьютер), то периодически бросают взгляды наружу (в окно, на дверь, на стол) как бы проверяя, все ли в порядке вокруг, пока они увлечены работой. Во время телефонных разговоров наблюдал у нескольких человек, как люди очень часто меняют взгляд. Как мне показалось, во время телефонного разговора, люди неосознанно пытались найти в комнате то, о чем они говорят или думают в данный момент, и если находят, то некоторое время концентрируют взгляд на этом предмете, а потом снова начинают перемещать взгляд. За собой наблюдал, что во время движения отмечаю взглядом какие-то контрольные точки по пути, как если бы я видел только узким пятном прямо перед собой, то чтобы "увидеть" полную картину по ходу движения, мне пришлось бы перемещать взгляд именно таким образом. Еще замечал, что взгляд сразу выхватывает что-то непривычное, или выпадающее из общей картины.

Например, выходя из дома рано утром, из ряда машин, стоящих возле дома, я моментально бросил взгляд на ту, где сидел внутри водитель. То же самое, если подходишь к большой многоэтажке, и где-то на балконе стоит человек, сразу его замечаешь. Хотя балконы все одинаковые, и не бросается это в глаза, но каким-то образом замечаешь его. Как будто бы человек с балкона тоже видит движущегося тебя внизу, это занимает его взгляд на секунду, а ты отвечаешь на этот взгляд и замечаешь его. Во время езды за рулем взгляд у меня постоянно прыгает по зеркалам заднего вида и приборам, проверяя работу мотора и окружающее пространство.

Еще замечал одну вещь, когда ты быстро двигаешься (например, за рулем того же автомобиля) иногда возникает остановка и расфокусировка взгляда. Ты смотришь вперед, можешь плавно переносить взгляд, но быстрых взглядов не кидаешь, при этом все пространство вокруг себя очень хорошо контролируешь боковым зрением и чем то еще. Ты "видишь" одновременно все вокруг себя.

Осознанный взгляд колибри пробовал, но никаких ощущений пока не получал, разве что в районе ушей что-то. Буду пробовать еще. В снах один раз пытался осуществить взгляд колибри, но получилось, как будто я надел горнолыжную маску и стал бегать взглядом внутри по стеклу))

Пробовала "полет колибри" в гипермаркете, напряжение в глазах, ощущения давления за ушами, потом в висках, и в любой части возникли болевые ощущения, захотелось присесть, закрыть руками глаза, уши и не воспринимать этот огромный поток инфы.



**KristA**

23 Июля 2016 14:11

При взгляде на "базу" (книга, планшет) ощущения в точках спадают на нет.  
Особенно активно точка над солнечным сплетением дает о себе знать, при регистрации движения людей.  
Точка над мочкой при отсутствии персон, на предметы.  
Точка переносицы при смене перспективы. Ближе дальше.  
Обнаружил точку в районе правого локтя, но пока не понял когда она появляется..



**Eskaton**

23 Июля 2016 14:18

По возможности, стараюсь находится в состоянии второго внимания/исследования точек в течение дня.  
В районе ушей ощущается небольшое напряжение и давление, и движение.  
В зоне переносицы чувствуется лёгкое давление, и ощущения переходят вглубь в область нёба и одновременно вверх в область "третьего глаза". Если продолжать отслеживать "третий глаз", задействуются точки в области висков и соединяются с точками "ушей".  
Интересная связочка получается...  
Ощущения в области груди можно выразить словами как, "в предвкушении чего-то приятного".

**Фаня**

23 Июля 2016 15:06

Вчера выполнял полет калибри на ходу. Отправной точкой был телефон, потом мониторил окружающее пространство. Пока шел - понял, что во снах я также перемещаюсь. Только на руки смотрю и кидаю взгляды по сторонам, как советовал КК.  
Ночью было 3 люцидника. Просто осозновался и смотрел, но вырубало очень быстро. В сюжет сна включало. Снились конфликты от родителей до одноклассников. Один раз осознался и пошел местность изучать. На жд дороге оказался, только она почему-то сместилась почти в центр карты, раньше у меня ее тут не было. Но потерялся очень быстро  
Сегодня днем уделил большое количество времени "полету колибри". Сначала как и в первый появились ощущения в центре груди, потом во лбу, потом чуть выше мочек. Затем все это как то синхронизировалось. Кидал короткий взгляд на объект, эти три зоны отзывались активацией, как огоньки разгорались. Если сравнить то это как осязание кожей, а здесь ощущение объекта направленным вниманием. Форма не ощущается. Просто

**Nemo**

23 Июля 2016 16:26

наличие. Подобные ощущения появляются при занятиях созерцанием, когда начинаешь чувствовать объект. А в сновидении это похоже на телекинез. Там я все объекты сердцем ощущаю. Как то так...

Обратил внимание, что некоторые мои знакомые, когда чем-то сильно увлечены, то не любят когда их беспокоят или требуют от них немного внимания. Попробовал посмотреть на себя и почему-то увидел у себя тоже самое. Меня оказывается раздражает, когда меня отвлекают. Видимо поэтому в первый день делания упражнения, разделение внимания и короткие взгляды меня так утомляли. Теперь бросать короткие взгляды стало легче и делить внимание тоже. Я долго удивлялся фразе, что нужно быть здесь и сейчас. Мне казалось, что я всегда здесь и сейчас. А в реальности если я читаю и смотрю в монитор, то здесь и сейчас только мое тело(очень надеюсь).

ivan

23 Июля 2016 18:25



Lingerey

23 Июля 2016 20:22



Неллия

23 Июля 2016 20:26

Была сегодня в кино и старалась смотреть, не залипая в сюжет. напряжение в районе аджны и иногда простреливает внутрь глазницы. Только мне кажется это не совсем то, вроде как путают намерение и желание. И ещё внимание не всегда там, где взгляд. вроде глаза повернула, а внимание удерживается на первоначальном месте или предмете, это явно чувствуется.

Три дня битвы. Отслеживание своего "полёта колибри" началось с сильнейшей головной боли. Не знаю, почему так, но как только я начинала задание, как голова превращалась в один сплошной пульс. На второй день боль несколько стихла, взялась откуда-то паническая атака. От упражнения тошнило. мне было реально страшно. На третий день я легла в кровать, взяла в руки раскраску - картинка птенчика с испуганными глазами стала моей "основой". Головная боль и страх вернулись, но я смогла успокоиться. Отслеживание коротких взглядов началось.

Сначала я следила за ощущениями в переносице: переносица точно магнит притягивала и отталкивала взгляды. Глаза, куда бы они ни смотрели, все равно возвращались к этому "магниту". Уши напомнили мне локаторы, которые как будто врачаются по направлению за движением. Бред какой-то пишу, но я чувствовала это "похрустывание" выше мочек. Солнечное сплетение - как если бы кто-то положил мне на грудь руку. Концентрация на нем давала в первые дни эксперимента тот самый панический ужас, а сегодня оно же (это место)

стабилизировало мои эмоции и успокоило моё внутреннее смятение.

Затем, наигравшись, я закрыла глаза и попробовала воспроизвести эти ощущения. Получилось вроде бы. Лучше всего вышло с переносицей. Это снова неправдоподобно прозвучит, но я почувствовала моргание глаза в районе переносицы. Переносица пульсировала дико, как будто что-то прорывалось наружу.

Затем я уснула. Я была в доме, сумрачно. Передо мной был стол, за которым сидели мои родители. В руках они держали карты. Шла игра с тетей и дядей. Тетя и дядя сидели в другой части комнаты, за плотной шторой и играли против мамы и папы. То ли покер, то в дурака. Я поразилась, как они так играют? если отделены плотной шторой.

Затем я обратила внимание на соседний столик. За ним сидели мужчина и женщина лет по 30. Они раскладывали пасьянс.

- Пиковый расклад, - сказал кто-то из них мне.  
- Можно я попробую? - они дали мне карты. Фишка была в том, чтобы взять колоду и выложить, не глядя, одну масть целиком. В нашем случае - пики.

Я разложила - стали смотреть, что вышло. Зрение моё начало размываться, но я увидела, что выложила не пики, а фигню всякую.

- Я хочу еще раз попробовать, можно?  
- Ты действительно этого хочешь? - спросили они меня.  
- Да.

И зрение моё затуманилось окончательно, тело стало ватным и я провалилась в зеленый туман. Я начала падать, полностью осознавая, что эти двое вытолкнули меня в сновидение. Падала я долго, скорость нарастала. Меня вынесло в открытое пространство. Я висела в воздухе секунду, а потом дикий, сильный ветер подхватил и понес меня по воздуху. Я поняла, что эта скорость не позволит мне всё хорошо запомнить, если только... и тут я вспомнила про "полет колибри". Я начала выхватывать детали: площадь, как мандала, цветная, великаны стоят к площади спиной и бьют в барабаны. Лечу дальше - скорость запредельная. Выхватываю детали, фонари, ветки деревьев, великанов в траве, синюю рябину и прочие ягоды на деревьях - синие, желтые.

Дальше (не хочу утомлять длиннопостом) я прилетела к калитке, вошла в беседку. Там я встретила покойных ныне брата и племянника, мы обнялись, поговорили. Все это время я периодически смотрела на руки, чтобы не терять осознание сна. С руками странно вышло - я видела только окантовку ладоней - середины не было, это напоминало глюки в текстурах комп.игр. Но хоть и такие, руки все-таки помогали.

Затем я вышла на площадку, рядом был подозрительно

знакомый из прошлых сновидений пустырь. Ко мне подошел парень в штанах милитари, который сказал, что он рад видеть меня, что он тоже сновидит и хочет поговорить об этом. Я перебила его радушный настрой.  
- Здесь опасно, это место - ловушка для сновидцев - бежим!!

Но было поздно - на нас напали, парня подстрелили. Выход был один - бросить его и улетать. Я закричала нападавшим, чтобы они замерли. Я кричала им:  
Замрите, это мой сон!!" Но они замерли лишь на секунду и снова набросились.

Я не хотела менять сон и бросать бедолагу. Я побежала к нему, схватила за ногу и взлетела с ним. "Это мой сон - мои правила, а значит ты легче тряпичной куклы!" - сказала я себе. И это сработало. Мы улетели и спрятались в озере от преследователей. Вот такой вот пиковый расклад вышел.

М.б. такие вещи убирать под кат? - не знаю, но мне наконец-то удалось перенести "полет колибри" в сновидение (хоть и ненадолго) и на радостях вот выложилась...

В общем 2-й день.

В свободные минутки стараюсь выполнять упражнения. Сначала продумываю траекторию движения глаз, потом уже захватываю объект вниманием и практикую.

Изменений от траектории, не вижу.

Из того что ощущаю ничего не изменилось, "приход" в зону солнечного сплетения, очень очевидный. В зоне мочек уха, небольшое напряжение и теплота. А вот в зоне "3-го глаза" пусто.

Вчера перед сном, я воспроизвел ощущения которые испытываю при практике "полета колибри". В какой-то момент "мир остановился". Интересное и тяжело объяснимое ощущение. Продлилось всё не больше 10 сек, а потом мне стало лень и я перевернулся на бок и уснул.

Сны стали ярче, во сне чувствую что до осознанности рукой подать. Возникали моменты когда я знал что это сон, но при этом следовал сюжету.

Впервые во сне посетил "научный городок", кстати недалеко оттуда есть проход в "нижний мир". Тут же я встретил свою умершую тетю.



Xinari

23 Июля 2016 21:48

**Nemo** писал(a):

Если сравнить то это как осязание кожей, а здесь ощущение объекта направленным вниманием. Форма не ощущается. Просто наличие.



yakk

23 Июля 2016 22:51

Меня постоянно преследует мысль, что это направленное внимание , словно невидимое образование на теле - щупальце. Что-то тянется из тела вслед туда, куда ты направил внимание

**Lingerey** писал(а):

Была сегодня в кино и старалась смотреть, не залипая в сюжет. напряжение в районе адкны и иногда простреливает внутрь глазницы. Только мне кажется это не совсем то, вроде как путают намерение и желание. И ещё внимание не всегда там, где взгляд. вроде глаза повернули, а внимание удерживается на первоначальном месте или предмете, это явно чувствуется.

Периодически делаю так: смотрю в одну точку, лучше - в пространство между глазами и этой точкой, а вниманием цепляю окружающие предметы, бегаю по ним, словно глазами двигаю, но при этом не двигаю. Пробовал расширять внимание на все, что оно способно охватить в поле зрения глаз. например, изо всех сил старался одновременно фиксировать то, что находится в самом левом краю обзора, и в самом правом. Если не халтурить, то здорово вырубает мысли. Детали картинки не видно, но в узком диапазоне делать мутнее-четче получается. 😊  
После практики колибри заметил, что при этих действиях внимание ощущается как описал nemo.

Nemo

23 Июля 2016 23:32

**yakk** писал(а):

Меня постоянно преследует мысль, что это направленное внимание , словно невидимое образование на теле - щупальце. Что-то тянется из тела вслед туда, куда ты направил внимание

Якк, так и есть. Даже не направленное внимание, а орган восприятия на энергетическом теле человека. Он есть у каждого человека. Точнее у конструкции "человек". Как 2 руки и ноги. И выглядит точно так же как щупальце, состоящие из усиков. При концентрации эти усики собираются в пучок. Что наверное(это уже плод моих мыслей)ими можно захватывать. При рассеивании внимания - щупальца рассредатачиваются. Так мы воспринимаем мир(опять домыслы).



yakk

23 Июля 2016 23:44

**Nemo** писал(а):

Якк, так и есть. Даже не направленное внимание, а орган восприятия на энергетическом теле человека. Он есть у каждого человека. Точнее у конструкции "человек". Как 2 руки и ноги. И выглядит точно так же как щупальце, состоящие из усиков. При концентрации эти усики собираются в пучок. Что наверное(это уже плод моих мыслей)ими можно захватывать. При рассеивании внимания - щупальца рассредатачиваются. Так мы восприним мир(опять домыслы).  
Знаю я об этом очень мало, многое уже сказал.

Значит, его нужно раскачать.

Ваш КЭП ^ ^

Тоже практикую выслеживание взгляда, пока перенести в сон не удалось, видимо плохо стараюсь.

При перемещении взгляда замечаю что между областями выше мочек и во лбу образуется что-то типа треугольника и как бэ его направляю в предметы, плюс при перемещении взгляда областью где уши чувствуется что-то вроде объема пространства (улица/дом).

Еще заметил если смотреть прямо и рисовать малый круг взглядом против часовой, то в пупке образуется "щекочущее" уплотнение, странное ощущение, им можно как щупальцем трогать предметы, напомнило старое упражнение омича, где он выращивал щупальце из живота)

Плюс был странный сон с белыми пауками, мне еще объясняли что можно и у себя в мире таких вырастить если правильно их опрыскивать)) после эти пауки превращались в больших, сливались между собой и заливались в монолит, вообщем галлюцинации какие-то)  
Продолжу изучать направление взглядов и их связь с центрами тела)

**marlock**

23 Июля 2016 23:51

Сегодня делала свой "полет колибри" и сравнивала с ощущениями, вызываемыми без него. Если смотреть по сторонам, то возникает чувство, что уши поворачиваются и в затылке также ощущение поворота как будто локатора в сторону рассматриваемого объекта. Если долго держать ощущения, то расширяются на всю голову, при этом гудит или вибрирует в области переносицы, распространяется ко лбу и до неба, плюс уши и затылок,

**sova**

24 Июля 2016 00:02

покалывает язык. Голова вся гудит, почти как болит, но больше похоже на сильное напряжение, усталость. Один раз было ощущение, что остался только череп, а остальное растворилось. И еще один раз пульсировал один глаз.



Teemo

24 Июля 2016 06:04

Во время выполнения упражнения базовый объект находится в поле внимания, даже если на него не смотреть. Объекты на которые бросается взгляд начинают восприниматься как некие опоры общей картины. Через некоторое время появляется ощущение связи между опорными объектами и базовым объектом, и они уже воспринимаются как система. Таким образом, выбрав другой базовый объект и опорные, то вспомнив предыдущий (поместив в поле внимания), он как бы подтягивает опорные объекты и в голове возникает четкий образ этих объектов, как системы. Чем то напоминает объектно-ориентированное программирования. Где каждому родителю присваиваются определенные функции, классы и т.д.

Ощущений практически никаких нет, если их целенаправленно не отслеживать. Так, согласно заданию, если ловить ощущения в трех местах, то они там и появляются. В основном это тепло, покалывания, небольшое давление. Если во внимание брать все тело, то постепенно начинаешь ощущать энергию, и скорее всего с упражнением это не связано.

В снах положительных изменений нет. Раньше хорошо помнил сны, да и люциды с осами бывали, а сейчас тишина. Подозреваю, что идет некая перенастройка внимания, а может и еще что то.

Продолжим свой "полет" ^.^

Практикую два дня взгляд колибри.

Ощущения интересные, но не очень похоже на то, что описывают остальные. Может быть, я что-то не так делаю: имеется главный канал внимания, типа книга, планшет, телефон, делаю вид, что поглощён им, а сам не-делаю смотрение туда, периодически постреливаю взглядами по сторонам, сократил до 2 секунд, три уже долго.

Через некоторое время таких дел начинает ощущаться некоторая оболочка вокруг тела, но расстояние определить не могу чётко, только чувствую её, одновременно с появлением оболочки начинает происходить тугое втягивающее ощущение ниже пупка, именно и точно в месте второй чакры. Да простят меня за подробности, дянь-тан явно переворачивается, и масса энергии переливается куда-то вниз. я чувствую её, как густой раскалённый металл, который поступает вглубь

se7en

24 Июля 2016 06:33

живота и вниз, точно к копчику. Протекая туда эта энергия создаёт неописуемое текущее ощущение, довольно приятное, которое можно назвать только как сильная нежность. 😊 Оно не очень нравится мне, но однозначно приятно для тела. Это похоже на то, как будто там перемещаются скрученные шелковые простыни (я не знаю, как это описать 😊), Эта энергия льётся и льётся из 2 чакры, и кажется, не убывает оттуда, или её там так много, что я не могу вычислить, когда она закончится. В общем, она втекает в тонкую точку в основании позвоночника, это место ощущается, как зарождение электрической цепи : что-то вроде нарастающего заряда, он накапливается там и периодически прорывается в позвоночный столб, по которому движется ни медленно ни быстро, но стремительно и довольно плавно к самому затылку. По телу при этом начинает растекаться расслабление, наполняющее чувство силы, которое медленно заполняет тело, как сок дерева весной поднимается по стволу и начинает неспеша питать каждую прожилку. Эту энергию я уже описывал по ощущениям как нежность. Вообще она мне не свойственна, и я её воспринимаю как что-то незнакомое, постороннее, но не мешаю её распространяться.

Вместе с этим ощущение сферы вокруг тела усиливается, она становится плотнее, как будто в некоторых местах в спине эта энергия выходит из меня и вливается в сферу, наполняя также и её.

В солнечном сплетении я практически не чувствую ничего необычного. Иногда там на несколько мгновений прокатываются какие-то мягкие спазмы, но едва заметно, зато очень сильные ощущения в верхней части груди, доходящие до горла. Их появление невозможно не заметить: как будто горло становится центром ровного треугольника. Вы видели "Лучезарную дельту"? На долларе, например. Сияющее око в треугольнике. Точно такая же фигня у меня с горлом, как будто вместо ока - яремная выемка (ямка между ключицами), а вокруг неё распространяется треугольное, очень упругое сияние. На самом деле вот этот треугольник - самое сильное ощущение при практике взглядов "Колибри", у меня есть необъяснимое чувство, что это место делает что-то типа видения. Потому что когда я ожидаюсь до включения этой области горла, мир стремительно начинает затормаживать, и моё восприятие сильно изменяется: заметно изменяется глубина и "присутствие", я получаю большое удовольствие от этого странного состояния. Я ходил так почти час по красной площади, (и нафоткал вам кучу великолепных картинок! Которые оказались заурядными снимками мостовой, когда меня отпустило это состояние 😊 Но тогда они казались мне невыразимо красивыми). В общем, когда движение энергий достигает горла, тогда я - да, начинаю чувствовать области вокруг ушей, как будто появляются круглые большие пятна прямо напротив ушных раковин, будто носишь невесомые большие наушники, и кажется, что эти центры

каким-то образом излучают в стороны и помогают ориентироваться и иметь равновесие, не относящееся к равновесию тела.

Кстати, над переносицей я не ощутил ничего необычного. Вообще никаких изменений, разве что пару раз показалось, что там есть область "рассеивания" внимания. То есть когда я концентрируюсь там, мои глаза как бы охватывают сразу всё, и ни на чём конкретно не могут зафиксироваться.

В общем, да, длинный пост.

В итоге, два действительно заметных результата - это углубление восприятия, которое трудно описать, что-то вроде пред-остановки мира, когда вдруг воспринимаешь сразу всё, что попадает в поле внимания, одновременно, и чувство мягкого, но сильного свечения в области горла и верхней части груди.

## СНОВИДЕНИЕ

Вчера входил в сон довольно плавно, как будто я где-то набрал силы. Прям без проблем. Но почувствовал, что немного упливаю, и при этом стремительно взлетаю вверх, вижу уже под собой ландшафты, и парю в небесах + подбирается эйфория. Я не люблю эти дела, мне захотелось встать "на землю", и я стал переключать взгляд. Я делал это супербыстро: доли секунды на каждый объект, и как будто выбрасывал жгутики вперёд, притягиваясь к каждому объекту, на который бросал взгляд. Ниже и ниже, и достиг земли, и затем стал замедлять темп переключения взгляда. Усилием воли я стал задерживать его на каждом объекте, на каждый отсчёт "Раз". Потом стал делать "Раз, два.", потом "Раз, два, три..." И между ними делать спокойные паузы. Так я стабилизировал сон и стал входить в картинку медленно и спокойно переводя взгляд с одного объекта на другой. В итоге я понял, что абсолютно осознаю себя, притому чувствую спящее тело, и ещё вдруг подумал, что я могу найти что угодно. Я стал направлять свой взгляд в пространство и удерживать в голове ту ситуацию и того человека, которого хотел увидеть. Как и советовал ДХ. Я не знал, куда идти конкретно, я верил, что взгляд меня выведет. Так я, перебрасывая взгляды, вперёд по пути, пробирался через сон, и достиг интересной сцены. В общем, наверное я должен сейчас фонтанировать эмоциями и говорить, что я достиг невероятного результата, потому что сам не ожидал, что так легко всё получится. Но что-то я сегодня не в духе 😊 А результат был на самом деле...наталикающий на мысль о том, что я себе это внушил и мне приснилось.

Короче, метод работающий, но надо проверять и тестиировать. Мне понравилось.

Кстати, отследил нечто новенькое: когда я бросал взгляды

на объекты при погружении в сон, я осознал с несомненной ясностью, что мой ум - чужая штука. Я услышал его монотонный голос, который постоянно повторял набор неприятных вещей. Я пока не знаю, что делать с этим, но опыт был такой шокирующий, что я решил его отложить до момента, когда захочу с ним разобраться. Блин, я просто услышал чужой ум у себя в голове, ребята.

Он ужасный. Я его не очень-то и люблю 😊

Он даже просто неприятный на звук. Он как будто хочет меня сделать никчёмным 😞

Во второй день наблюдения к ощущениям прибавилось постоянно давящее чувство в области груди и выше переносицы. Еще два дня подряд периодически покалывало в груди (не знаю связано ли это с наблюдениями или нет). Пробовала настроиться на ощущения от коротких взглядов: заметила, что при этом внешнее внимание уходит вглубь сознания (мысли и видение глаз), а вот "взгляд" тела, наоборот, вырывается во вне.

+ К необычным ощущениям: после первого задания временами стала ощущать вибрации в области рук, а вот вчера вечером в области ладоней ощущала сильное покалывание (+ чувство переполнения энергии в этих областях).

Со снами в последнее время туго. Визуально вспоминаю только обрывки одного-двух сновидений, но (в теле?) остается неясное ощущение присутствия во многих снах. Из того что помню по поводу разного видения:  
Я с кем-то стояла на перроне ж/д вокзала. Под ногами бегала кошка. Я сказала сопровождающему, что хочу вместо кошки увидеть кролика, на что тот предложил исполнить это с помощью намерения. Ощутить задуманное получалось с трудом: кроликом кошка становиться явно не хотела, видоизменяясь только частично или лишь на мгновение. Подумав, что творю какую-то глупость, снова обратила внимание на сопровождающего, спросив будут ли все окружающие видеть ее кроликом. На что тот улыбнувшись ответил, что естественно нет: кроликом она будет лишь в моем видении, а все окружающие будут продолжать видеть в ней кошку.



**setami**

24 Июля 2016 07:56

### Полет колибри - задание 3

[< к содержанию](#)

[< предыдущему заданию](#)

[к отчетам >](#)

[Дар попугая >](#)

Следующие три дня продолжаем практиковать "полет колибри". Чем больше внимания и времени вы уделите

**vachap**

24 Июля 2016 10:00

этому упражнению, тем более удивительными будут результаты вашего обучения.

Перед сном, сходив на горшок и укрывшись одеяльцем, начинаем выполнять "полет колибри" с тем, что видим на внутреннем экране перед глазами. Что бы там ни было - темнота, мишуря или образы - поступаем по накатанной схеме. Нижняя часть обзора - это основа. Это место, куда мы смотрим для опоры внимания. Затем бросаем несколько быстрых взглядов в разные части верхней половины экрана. Пусть перед глазами мелькает что угодно, пусть начинаются и рвутся сюжеты, пусть мельтешат черно-белые или цветные пятна - вы тупо выполняете "полет колибри". Вскоре ваш внутренний диалог остановится. Затем начнется сопротивление организма - телу не нравится ОВД. Выполняйте упражнение, сколько сможете. Затем ум устанет от него, и вы сдадитесь.

Тем не менее, культивируйте ОВД и практикуйте "полет колибри". Часто это упражнение будет заканчиваться осознанным входом в контролируемое сновидение. Еще чаще вы по утрам не будете помнить, чем закончилось упражнение. Это не беда. Тренируйтесь и становитесь примерами. Если вы попали в КС (контролируемое сновидение), то продолжайте "полет колибри". Не заморачивайтесь вопросами: что делать дальше? Это задание всего на три дня. Потерпите. Потом наиграетесь в КС. А эти дни выполняйте только "полет колибри" перед сном и во сне.

### Отчеты по заданию 3 (полет колибри)

[< к содержанию](#)    [< к заданию](#)    [Дар попугая >](#)

Нельзя не заметить, что тема "Отчеты" теперь разбита по заданиям. Соответственно эта тема для отчетов по третему заданию в обучении "полету колибри". Всем успехов.



**Узелок**

24 Июля 2016 12:56

Слегка подсиневшие ники значат, что вы состоите в группе участников практикума. На данный момент это ничего не меняет, но в будущем может быть.



**Узелок**

24 Июля 2016 14:24

По дневному сну. В голове мелькала куча мыслей, готовых сформироваться в образы, вот диковинного вида собака, а вот я смотрю сверху на небольшой водный канал ...и я



старалась переводить взгляд то на один элемент образа то на другой. Заснув, я попала в сюжет, который был и не был обычным сном одновременно. В нем присутствовали энерго-информационные густки(не знаю, как еще их назвать) разных цветов(красный, темно-серый и др.). Густки были похожи на плотные облачка и важен был не сюжет, а траектория. Я переходила от сгустка к сгустку, у каждого было свое настроение, своя задача и свое развитие. Причем я в буквальном смысле перемещалась вверх вниз, вбок по конструкции, напоминавшей горки/лестницы в здании. Мне нужно было выстроить свою траекторию, потому что сделав это я получила бы свой сюжет и выполнила бы свою задачу.

Lingerey

24 Июля 2016 17:47

А ночью снилось несколько моментов.

В кухонном столе нашла рамку с фотографиями моего прадеда и прабабки. Решив их рассмотреть, увидела надпись на обратной стороне, которая содержала абсолютно неправдоподобные сведения, а также комментарий человека по фамилии Адлинг(прочтите наоборот). Кроме того, из рамки выпали еще две фотографии, они были цветные и на них была изображена моя мама и я маленькая. Опять же говорилось прямо противоположное тому, что есть, эдакий перевертыш.

В другом сне в комнате дома появилась огромная клетка, вокруг носилось двое псов и маленькая обезьянка. Попыталась закрыть обезьянку в клетку, но чувствовала, что это ей не нравится, да и лаз нашелся. Я решила оставить ее свободно перемещаться и сразу почувствовала, что взаимодействие с обезьянкой может быть весьма приятным и плодотворным. Она прекрасный ночной охотник и сторож, ловкий и чуткий, который может проявить себя защитником в нужный момент. Но она не была моим животным, и я и не пыталась сделать ее своим. Где-то рядом незримо присутствовала женщина-обезьяна принадлежала ей. А затем в сюжете я так долго и интересно вела речь про отражения и про нос), видимо сказалась вчерашняя практика. Только вот посмотреть на него не сообразила..

Днем упражнялась при чтении книги. Делала короткие взгляды в конце предложения при встрече точки, затем решила увеличить количество взглядов и делала их при встрече каждой запятой. Были ощущения в глазах, похожие на усталость и тяжесть в переносице. Примерно через 40 минут меня заклонило в сон и я погрузилась в дневное засыпание. При пробуждении я не шевелилась и не открывала глаза, погрузилась в новый сюжет. Все происходило без моего участия, я была наблюдателем со стороны, которого никто не видит. Осознала, что ОСы у меня в основном такие и бывают - я безмолвный

Nookie

24 Июля 2016 18:45

наблюдатель. Вспомнила там про фишку с носом, стала его искать, скосив глаза, и не нашла. 😊

Отпишусь здесь по второму заданию.

lelit

24 Июля 2016 18:48

Очень понравилось исследовать полёт колибри.  
Уселись на лавочке в парке и стала бросать короткие взгляды в сторону окружающих предметов.  
Через какое - то время пришло ощущение что происходит сновидение на яву.

Сначала бросала взгляды на периферии, ближе к уровню глаз, потом стала поднимать взгляд выше.  
Во втором варианте мир стал как бы более объёмным.  
Но состояние не реальности происходящего не покидала на протяжении всего процесса.

Вот мобильник, в которой я якобы что-то читаю, дерево, цветы, прохожие...

А вот что-то что я не могу описать словами.

Спустя какое-то время закончила и спустилась в подземку.  
Уже перестала бросать быстрые взгляды, но ощущение того, что всё вокруг сон и я просто сплю не покидало до конца дня.

Из ощущений, очень хорошо ощущались точки за ушами, и немного точки в ногах, о которых когда-то говорила Равенна, те три импланта.

Тренировал колибри в парке в соседнем городе. Основа - эл. книга и телефон. Пытаюсь делать и во время ходьбы, и поедания мороженного; включить его везде.  
В парке был как в другом мире, на другой волне. Люди были в одном слое, я - в другом. Казалось, что они не смогут до меня дотянуться, это давало чувство безопасности и какой-то сказочности. Словно сновидение. Следил за всем быстрыми взглядами, правда иногда отвлекался и восприятие становилось обычным. Касательно ощущений в теле. Когда предварительно фиксирую вниманием какие-либо точки на теле, а затем кидаю быстрый взгляд куда-либо вокруг, то в этих точках возникает ощущение, как будто что-то поворачивается в месте с быстрым взглядом и возвращается в исходную позицию, когда взгляд снова идет к основе-телефону.  
Сначала я залипал на тех точках, что указал Вач. А затем попробовал также изучить другие части тела на предмет реакции на быстрый взгляд. И обнаружил, что все части тела (а может и не все), на которые предварительно направлено внимание, делают синхронный "поворот"



yakk

24 Июля 2016 21:26

вместе с быстрым взглядом.  
Воспроизвести ощущения получается, если мысленно воспроизвести сам быстрый взгляд и направить внимание на те же точки, ощущение которых воспроизведешь, как-то так.



yakk

24 Июля 2016 21:36

Интересно, где использовать воспроизведение ощущений? Я пробовал так воспринимать объекты без взглядов, воспроизводя ощущения+внимание, и пришел к выводу, что так можно обследовать и "щупать" объекты. Но что, если я до этого не трогал(не чувствовал) объект и не видел его? В этом варианте - "ничего не видно" 😐

У меня было много времени чтобы наблюдать за людьми. За тем как они совершают свой полет колибри, но сделал я это правильно лишь один раз.

Предварительно я постарался найти упоминаемые Вачем ЭЦ.

Чтобы сделать это, я обратил внимание на мышечные напряжения в переносице и ушах, которые возникают во время движения глаз. Водил глазами по максимуму налево, направо, вверх, вниз, по кругу и т.д., запоминая места где возникают ощущения мышечных напряжений или натяжений. А потом вышел в люди.

Сидел я на лавочке и читал флаер. Целых 40 минут я читал об экскурсиях, что доступны в родном мне городе, но это никого не волновало. Даже меня. Смотреть я пытался и так, и сяк. И по старому (как обычно), и по новому (по разному).

Когда, вместо того чтобы обращать внимание на то что я усматриваю, у меня получилось перевести внимание на то как я смотрю, мои глазно-ушные ЭЦ активировались. Тогда, сидя на лавочке с флаером, я обращал внимание на мышечные напряжения возле ушей при движении глаз, пытаясь найти нечто более тонкое, как сказал Вач.

На следующий день мне удалось пережить эффект активации **ушных ЭЦ**. Они делают внимание шире.

Вот я смотрю как мой сотрудник прошивает девайс и вдруг, ХОПА, вижу кабинет, клиентов, инструмент, окно, солнце, тучи, тетрадки и т.д. Внимание растеклось по объему.

Вот я смотрю как идет девушка лет 17-19 в купальнике, и у нее самая кайфовая попка на берегу. Черные трусики тонга подчеркивают ее сочные ягодицы. Они небольшие, как раз для моей ладошки. Ох как мне хочется... вдруг, БАЦ, я вижу берег, реку, много народа, зеленые острова где-то далеко, и т.д.



Узелок

24 Июля 2016 23:46

Короче, защищиваю себе небольшой успех. Но не все так просто.

В первые дни я сразу принялся наблюдать за своим полетом колибри, жутко тупя, и вообще не понимая, что такое быстрые взгляды. Сколько это быстрые? Что значит фиксация в пространстве? Может ориентация? Что значит "узор взглядов"? Прав ли Вач когда говорит, что этот вид восприятия определяет наше мироописание? Может быть наоборот? Может наше мироописание определяет "узор взглядов"? Или эти два явления попросту взаимозависимы?

Под конец второго дня мне удалось либо ответить на собственные вопросы, либо отбросить их прочь. После этого главной проблемой была неспособность концентрироваться на своих ощущениях во время жизнедеятельности. То есть когда присходят какие-то перемены в обстановке (гудок машины, случайный разговор, и т.д.) я постоянно отвлекаюсь и напрочь забываю об упражнении. Я начал думать, что это работает один из элементов инородного патча, потому что физически ощущалось потеря действительности. Я физически чувствовал нечто между собой и реальностью (воспоминание? фантазию? мысль?). Как только я начинал, например, слушать разговор или смотреть на людей не теряя себя, не теряя своих чувств, мне казалось я перестаю понимать людей. Казалось, что я туплю хуже чем обычно.

Я понял, что эта штука, чем бы она нибыла постоянно отвлекает меня от заданий и упражнений. Короче, это не совсем в тему, так что я вернусь к заданию и скажу кое что об ЭЦ в переносице.

В первой попытке активации **ЭЦ переносицы** внимание уплыло в аджну, и она как обычно завилась до боли. Кстати, в ушах тоже, почти болит от ощущений. Но это не боль.

ЭЦ переносицы ощущается на глубине глаз, чуть вперед. А на коже чувствую зуд как при активации аджны, но ощущение слегка другое. А по форме оно сильно напоминает часть защитного шлема из средних веков, что защищает нос.

**ЭЦ в солнечном сплетении** мне знакомо давно, потому как я еще до знакомства с ХС баловался стереопарами. А после, часто, но мало, созергал клеточный узор.

Ах, да. Забыл сказать, что **ЭЦ переносицы** у меня пока связанно со способностью сосредотачиваться на объекте (длительность смотрения), а **ЭЦ солнечного сплетения** фокусироваться на объекте (настройка четкости).

Пока так. Вроде бы все сказал.

Хотя нет.

Я еще пытался ощутить энергетическую составляющую глаз. Ничего кроме, "разных" взглядов не получилось. Делал взгляд то злым, то наивным, то жаждущим совокупления, то усталым, то озорным, и замечал ущошения в глазах.

Пытался сегодня ночью выполнять третье задание. Организм воспринял все крайне серьезно и постоянно будил меня всю ночь - типа, чего спиши, давай работай! В результате - не выспался и голова болит. Войти в КС не удалось. Под утро снился большой сон с динамичным сюжетом. Довольно хорошо запомнился.



**Lim**

25 Июля 2016 08:07

Не совсем понятно как делать "полет" с закрытыми глазами. Темное пространство перед глазами воспринимается как нечто однородное и когда смотришь вниз этого пространства, а потом по сторонам, то ничего не меняется. Такого эффекта как при выполнении на окружающих предметах, нет. И не могу понять, с закрытыми глазами надо ими шевелить или достаточно ощущения направления внимания? Т\_Т



**Teemo**

25 Июля 2016 08:15

**Lim** писал(а):

Организм воспринял все крайне серьезно и постоянно будил меня всю ночь - типа, чего спиши, давай работай!



**Volicus**

25 Июля 2016 08:31

Примерно точно также было и у меня. Лег в кровать, закрыл глаза, начал свой "полет колибри", в какой то момент показалось, что пространство перед собой трансформируется в трубу, из центра которой выходят какие то образы, а потом бац! и я проснулся посреди ночи 😅 начал опять, но сразу провалился в простой сон, и так раза три за ночь. Хотя на утро смог вспомнить сюжет порядка трех снов. До полета колибри во сне пока не добрался, но буду стараться. 😊

Ночью.

Смотрел сначала на тёмный экран. Глаза сначала двигались. Болтавня встало почти сразу. Потом образы.

**Nemo**

25 Июля 2016 08:37

Пейзажи. Не обращал внимания, видел взгляды. Потом картинки чуть оживать начали и чётче. Потом отрешился от этого. Бросал взгляды на тёмном экране. Потом вернулся к нише с образами. Были деревья поля и всадники.

Потом пошли сюжеты снов. Кто-то с кем-то болтал. А потом моё ВД начало отвечать. Я офигел. Но наплывающий сон откинулся. Так было ещё пару раз. Проявлялся я так полчаса. Потом запарился и начал засыпать.

Сны были но глупые, осознанности не было.

Днём начал постоянно уделять время полёту колибри. Иду на работу взгляд внутрь себя(рассеянный) потом короткие. Пью чай, на чай и взгляды по сторонам. Объекты стали чуть объёмнее чем раньше. Больше шире и полно начал воспринимать окружающее пространство.

По 1.3, прочитал в ваших сообщениях все что хотел спросить и написать, столкнулся с тем же, еще вчера днем хотел поспать, и закрыв глаза,...опана, темновато, и загасить вд...щас, в таком ковардаке ...вопросы сыпались от меня и возвращались мне же, ВД неутомимый, решил начать с того что хоть разобраться что делать, я поводил глазами по краям, по сторонам, наблюдал за ощущениями. Ночью перед сном повторил упражнение и....не помню как я уснул 😊 Еще кстати, я подумал что упражнение чем то похоже с "параллельным скольжением со сном" (и не могу вспомнить где я прочитал, чтоб перечитать). Вообщем копать и копать.

Dima

25 Июля 2016 09:56



Lingerey

25 Июля 2016 10:40

Перед засыпанием стала выполнять упражнение, по сравнению с опытом в реале, в предсонном состоянии мне оно дается легче. Поначалу конечно образов никаких не было, сплошная темнота, кое - где вспыхивало свечение, поэтому я просто стала представлять образы себе, стреляя в них вниманием. Постепенно на фоне появилась светящаяся закручивающаяся воронка. Не стала делать на ней акцент, а продолжила "полет ". По ощущениям я бросала своеобразные щупальца и прикрепляла их то к одному объекту, то к другому, а затем возвращала на "базу". ВД затих, очень приятное ощущение тишины и наполненности 😊 Напоминала себе гигантского осьминога из какого-то фантастического фильма, который своими щупальцами подцеплял объекты к себе, и, если надо, то притягивался к ним. Когда щупалец много и они обхватывают объекты-мир фиксирован, затем щупальца хватают другие объекты и снова фиксация, все это происходит очень быстро. В процессе я наконец почувствовала район переносицы, а также возникло напряжение в области почек, сначала с правой стороны, затем и с левой тоже, это было в новинку и

очень явно ощущалось.

Сразу после упражнения во сне я проделывала то же самое, только сюжет был про кладбище)) У меня значит появлялась гхм..новая могила, которую я отыскивала, стреляя взглядом и перемещаясь в нужное место. После нахождения ее, я возвращалась в первоначальное место, затем следующая могила и тд. Иногда взгляды/поездки на место были короткие, иногда долгие.

**Teemo** писал(а):

И не могу понять, с закрытыми глазами надо ими шевелить или достаточно ощущения направления внимания? T\_T



yakk

25 Июля 2016 10:40

Я вчера когда лег, тоже завис на этом вопросе. Решил пробовать все варианты. Двигая глазами, словно они открыты, а так же просто направляя внимание. Не помню как уснул, но упражнялся продолжительное время. Просыпался раза 3-4 за ночь. В полу понимающей голове мелькала мысль:"Ты че остановился!? Продолжай колибри!" И я быстро начинал в полуудреме кидать быстрые взгляды в верхнюю часть "экрана", а еще и серии быстрых взглядов, как по очереди, так и просматривая "экран" в нескольких направлениях за один бросок взгляда. Тут уже вырубало, как мне кажется, почти сразу. Толком ничего не запомнил, лишь несколько сцен из сновидений.  
Еще старался воспроизводить ощущения в теле, насколько хватало концентрации на всем этом 😊)

Перед сном начал свой полет, улегся на спину и поехали. Когда начал смотреть на черный экран, то возник вопрос:  
**Глаза должны двигаться или как-то смотреть по сторонам концентрируя внимание?**

Просто когда глаза смотрели по сторонам, периодически веки приоткрывались, что очень раздражало.

Смотрел я так минут 40-к, из того что удалось ощутить. Через какое-то время взгляд хочет остановится и "углубиться" в эту тьму. Т.е. мне стало трудно держать внимание, когда бросал взгляд по сторонам.

Начали всплывать картинки! **НО**

Картинки были не в этой темноте, они рождались где-то в мозгу, а т.к. тут мое внимание, то казалось будто они в этой темноте.

В общем потом мне надоело. Я лег на бок, и продолжил



Xinari

25 Июля 2016 10:48

полет, но уснул через 5 минут. Снов было мало, осознания не было.

**vachap**, поясни пожалуйста по 3-му заданию. Глаза должны физически двигаться при просмотре экрана или нет? Если нет, то как перемещать взгляд по экрану?



Xinari

25 Июля 2016 10:53

**Xinari** писал(а):

Через какое-то время взгляд хочет остановится и "углубиться" в эту тьму.

Вспомнил, что после некоторого времени "смотрения" в тьму, как будто начинает восприниматься некоторая глубина этой тьмы.

Как бы есть вариант просто плятиться (смотреть) на тьму, а есть другой вариант, в котором тьма выглядит как объемное пространство, кажется, что можно бродить в ней, среди темно-серого дыма. И в этом варианте кидание быстрых взглядов с движением глаз проходило, как днем в парке, только вместо картинок была тьма/мишурой/ пятна/туман/дым.



yakk

25 Июля 2016 10:58

**Xinari** писал(а):

Начали всплывать картинки! **НО**  
Картины были не в этой темноте, они рождались где-то в мозгу, а т.к. тут мое внимание, то казалось будто они в этой темноте.



Cassiopeia

25 Июля 2016 11:23

вот и у меня такая же ситуация, и мне кажется, что движение глаз "вспугнуло" картинку.

p.s. немного подотсталла с заданиями и отчетами.  
Наверстываю)))

Смотрел полетом колибри на темноту. Лежал минут 10, потом не заметил как заснул. Что было дальше не помню. Утром даже снов толком не запомнил



dan271

25 Июля 2016 11:28

Вчера перед сном водила глазами сначала по черному экрану, затем стали возникать образы. При движении глаз картинка не менялась, стала водить не глазами, а вниманием - тоже ничего не менялось. Затем я попробовала проконтролировать возникающие образы и (банально  ) пожелала увидеть свои руки. Сновиденный взгляд сместился вниз, и я увидела свои руки, держащиеся за железные поручни. Руки были полупрозрачными и оплетены лиловыми мерцающими прожилками. Вернула взгляд "вперед" и дальше не помню... наверно, провалилась в сон.

Утром после пробуждения бродила вниманием по черному экрану. Сделала вывод, что глазами водить не надо - толку от этого нет. Образов не было, зато был эффект как у Lingerey - короткие взгляды внимания были похожи на щупальца, которые из крайней точки внимания что-то притягивали "на базу" в низ экрана.

Внизу была концентрированная часть, сложенная из притянутых частиц по краям со всех сторон. Область края, откуда внимание собирало частицы, напоминала собой трилистник, хотя края как такового я не ощущала - это бесконечное темное пространство.

Nookie

25 Июля 2016 11:39

По итогу нескольких дней тренировок : напал жуткий отупизм, хотя в снах и правда начали проскальзывать моменты осознанности.

Не покидает ощущение, что я все-таки делаю что-то не так. Постоянное давление в переносице, внутри глазных впадин иногда усиливается и расползается на затылок и бугры за ушами у основания черепа. При этом мочки ушей совершенно не ощущаются. Попытка погрузиться глубже и разобраться с тем, что мешает вызывает жуткое раздражение. «Полет колибри» перед сном пока не дал ощутимого эффекта – проваливаюсь в сон.

Во сне собираюсь смотреть фильм в соответствии со вторым заданием. Я словно прикасаюсь к нему областью в районе груди, в то время, как глаза свободны и способны фиксировать все происходящее вокруг, а не только сюжет фильма. Но мне что-то мешает, преграда ощущается почти физически и я проваливаюсь в другой пузырь, где оказываюсь уже на многолосном шоссе, но движение затруднено и я пытаюсь с этим разобраться.

Затем снова проваливаюсь и залипаю в сюжет: необходимость уйти из своей привычной жизни, бросить абсолютно все, но есть причины, которые меня непускают...

Katerina

25 Июля 2016 11:40

**Lingerey** писал(а):

У меня значит появлялась гхм..новая могила, которую я отыскивала, стреляя взглядом и перемещаясь в нужное место.

Было нечто похожее. Первый кадр - отыскала нужную могилу. Второй кадр - две девушки в ярких шарфах гуляют внутри пирамиды. Третий кадр - лопата погрузилась в каменистую почву могилы. Проводится эксгумация захороненных в ней двух тел. Четвертый кадр - кладбище связано с пирамидой, внутри которой уже опускается плита и две барышни в красивых шарфиках перемещаются на "нижний уровень". Следующий кадр - девушки уже в темном подземелье и похожи на оранжевых "лунтиков" в фиолетовую крапинку. Вокруг полно разнообразных "форм жизни" собранных в соответствии с их типом. При каждом новом взгляде они меняют свою форму, но не цвет.



Psychonaut

25 Июля 2016 12:14

Движения глаз непосредственно связаны с ВД. Особенно это заметно, когда начинаешь практиковать "взгляд колибри" с закрытыми глазами, в частности, перед сном. Соответственно, пока глаза скачут туда-сюда вместе с ВД, то и взгляд колибри толком не получается. Невольно пытаешься угомонить эти микродвижения (вместе с ВД), и в какой-то момент это получается. Глаза успокаиваются, перестают дёргаться, глазные мышцы расслабляются, перевод взгляда происходит плавно и ровно. Начинает прочищаться и область обзора. Думаю, надо поработать с этими ощущениями и дальше.



Aleo

25 Июля 2016 12:49

Было весьма трудно бросать короткие взгляды с закрытыми глазами. Дольше пытался "нащупать" ту точку опоры, от которой нужно бросать взгляды в верхние точки. Произошло так, что вд сдался очень быстро и унесся куда-то вдаль от упражнения. В итоге провалился в сон и даже не запомнил как. Сны в последнее время запоминающиеся и наполнены бурей эмоций, чаще негативными. Хотя насчет последнего, не думаю, что это связано с практикой.

И не обратил внимание ЭЦ, что собираюсь исправить.



oo0o0oo

25 Июля 2016 13:48

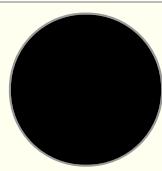
Идея практиковать полёт колибри с закрытыми глазами перед сном пришла мне ещё во время выполнения 2-го задания. Но в тот момент ни чего толкового не вышло. Да и сейчас ни чего не получается 😞 Думал я один такой, но смотрю многие столкнулись с похожими проблемами. Прошедшей ночью решил лежать на спине и смотреть в закрытые глаза изо всех сил. Тоже думал о том, двигать ли глазами или внимание направлять в разные точки. В конечном итоге победило жгучее желание перевернуться на живот. Перевернулся - уснул. Как и у некоторых, были агрессивные сюжеты в снах - то я бил кого-то, то какая-то тётя в хиджабе орала на меня за то, что я её нечаянно

задел. В общем, некоторые сюжеты снов запомнил.  
Может попробовать делать это упражнение сидя?

Хотел написать отчёт ещё утром, но немного завертелся.

Очень много времени уделяю упражнению днём. Ощущения всё те же. Иногда не хочется заканчивать упражнение и залипать в какие-то дела. Есть ощущение, что с залипанием я становлюсь спрайтом и вливаюсь в стандартный сюжет. Колибри же вытягивает меня оттуда и позволяет находиться здесь и сейчас. От этого я наполняюсь какой-то свежестью, силами. Во время выполнения упражнения ВД заторможен максимально. Звуки выходят на передний план. От этого явно улучшается слух. Иногда я ощущаю переносицу разбухшей, как будто мне врезали в нос и сейчас там здоровый синяк. Был один забавный случай, я перевёл взгляд на стол и перед ним появилось светлое расплывчатое пятно внимания диаметром меньше метра. Картинка стола поплыла, хотя остальные объекты оставались чёткими.

Ночью я сделал прокачку и перешёл к колибри. Сначал я пытался двигать глазами, но быстро понял, что это не имеет смысла. Тогда я немного подождал. ВД затормозился и темнота перед глазами углубилась, стала насыщенной и объёмной. Всё тело почти исчезло, кроме кистей. Я оторвал от них внимание и направил его на внутренний экран. Вдруг я понял, что всё это время неосознанно плясался в его нижнюю часть. Он затягивал меня также как планшет, просто пожиратель внимания какой-то. Мой взгляд отражался как светлое пятно внимания на чёрном экране. Таким взглядом я залипал в нижнюю часть и через пару секунд переводил его поочерёдно в верхние части. Это было очень просто и я быстро нашёл свой особый ритм, очень помог дневной опыт колибри. Он был похож на подготовку к этому этапу. Все движения уже отработаны в реале и остаётся только воспроизводить их тут. Совсем скоро стали появляться картинки, звуки, сюжеты, которые затягивали внимание в себя. Иногда я проваливался в них, но волей выныривал и продолжал делать упражнение дальше. При приближении внимания, в светлом пятне я мог различать какую-то мелкую пиксельную сетку. Но меня это сильно не парило, ведь теперь чернота стала очень реальной и я как-будто почти находился в тёмной комнате и делал колибри там. В какой-то момент телу это не понравилось и я стал подниматься в верхние слои реальность. Через несколько минут я повернулся на бок и начал следующий подход. Спустя секунд 20 я уснул. Всю ночь видел сны в новых или давно непосещаемых локациях.



whjtefox

25 Июля 2016 14:24

ivan

Пытался настраиваться на упражнение целый день. Для меня сновидение новая и пока не освоенная тема. Сколько не пытался либо искать руки, либо входить в двери, ничего не получалось. Вчера лег спать и настроился делать колибри. Настрой был видимо сильный, так как уснул я быстро. Ничего из того, что было перед сном(если было, но есть маленькая надежда, что что-то было) не помню. Однако, ночью приснился сон, который я даже вспомнил и немного отрывки второго сна. Раньше я думал, что за всю ночь я вижу один, ну максимум два сна. А здесь сразу два, тоже неплохо. Интересно конечно, что в каждом моем действии или бездействии присутствуют незаметные для меня привычки или фильтры. Мне кажется, что надо стремится к новому опыту, засыпать с Колибри.

25 Июля 2016 14:39



sergejant

25 Июля 2016 15:09

Как делать - вопросов не было. Закрыв глаза, выделил область перед собой. Взгляды в область вверх делал глазами. Через какое то время понял, что нет никакой разницы делать это глазами или... вниманием, что ли, как тут сказали. Поэтому мне кажется, что начать можно глазами, а потом получится само собой.

Был интересный момент. Вач говорил делать и не обращать внимание на образы и прочее. У меня получилось так, что образовался коридор-туннель. Я продолжал периодически бросать "взгляды" вверх. Верхняя область заполнилась звездами, образовав какие то созвездия. И потом они стали осыпаться вниз сияющими серебристыми снежинками. Множество переливающихся снежинок. В итоге взгляды вверх-вниз наложились на этот звездопад, всё как бы закрутилось и в этом колесе, которое то ли движется на тебя, то ли ты внутри него, понятие "верх" просто исчезло. Ориентация была утрачена, появилось ощущение движения и я "поплыл" через глубокую черноту Вселенной среди рассыпавшихся ярких звезд. Меня окутала уверенность, что я плыву на лодке Ра. Правда на тот момент я не думал, мыслей не было. Ассоциация пришла потом.

*whjtefox* писал(a):

Иногда я ощущаю переносицу разбухшей, как будто мне врезали в нос и сейчас там здоровый синяк.



Lim

25 Июля 2016 19:29

У меня аналогичное ощущение. Кроме того, между пупком и мечевидным отростком ощущается тяжесть, даже бывает с намеком на какую-то болезненность. Еще, при "полете колибри" вслед за взглядом вроде бы к

объекту устремляется что-то тяжелое, вязкое, и достигая предмета, фиксирует его.

Тема создана для выражения мнений, теоретизирования по поводу и без повода и вообще.



**Узелок**

25 Июля 2016 20:40

Когда выполняла третье задание в первый раз (дневной сон) концентрируясь на темноте, отгоняя образы и не зацикливаясь на ощущениях, провалилась в состояние м/у сном без сновидений и явью (когда сознание уже не контролируется, но связь тела с реалом еще не оборвалась). Увы, через час меня разбудили, но при этом чувствовала я себя отдохнувшей.

Ночью концентрировалась на ощущениях. Чувства схожи с быстрыми взглядами в реале - чувствуется некое замирание внимания, остановка ВД, сжатие в области солнечного сплетения, которое отдает в горло, также имеется какое-то онемение в области головы. Ночью было трудно сконцентрироваться на темноте, постоянно возникали какие-то образы. Может поэтому полночи не могла заснуть. После был сонный паралич, но сил обращать внимание на видения уже не было. Под утро хлынул поток сновидений. Заметила, что теперь я чаще стала обращать внимание на лица персонажей, на эмоции, стала чаще осматривать на обстановку сна, однако, это в свою очередь привело к постоянной смене сюжета сновидений.

Днем продолжаю бросать короткие взгляды по сторонам и стараюсь воспроизводить ощущения. Пыталась перенастроить восприятие мира другими частями тела (в частности ногой), но ничего толком не получилось, все равно центральное место восприятия у меня остается солнечное сплетение. При попытке воспроизвести ощущения в груди, внимание надолго "ушло в себя". Отвлек случайный взгляд на монитор. В этот момент я поняла, что он идеален! 😊 Долго не могла оторвать взгляд от него, пока не наткнулась на авторучку, она тоже зацепила мой взгляд и т.д. Наверное, я перенапряглась с вниманием.)



**setami**

25 Июля 2016 21:03

У меня вопрос про КС. Если он не в тему, то только скажите, удалю.

Пару месяцев назад. По просьбе 2-х человек во сне сказала им, что это сон. Но я знала, что в это время они не спят. Я конечно понимаю, что во сне были не они. Как узнать в КС, что позвала именно их, а не что-то другое?

**sova**

26 Июля 2016 01:50

Если правильно помню, то в книге Равенны Леи "Хакеры сновидений" написано, что если встречу во сне реальных людей, то они будут светиться, ну и вообще мала вероятность их встретить (возможно, я не так поняла). Когда у меня бывает КС, я не свечусь, если только не делаю это специально. Или я не вижу себя со стороны? 😊 С другой стороны, однажды когда был КС и я пыталась проделать некоторые действия, но у меня не получалось, меня заметил дядька (мимо шел). Мы потом разговаривали, но вопрос как он сразу понял, что я реальный человек?

Интересно, что дневные ощущения при упражнении полностью совпадают с остальными ), т.е у всех наблюдается некая параллель. Сильнее всего ощущается межбровье и уши )) , такое впечатление, что на голове какой-то невидимый шлем, и в зависимости в какую сторону направляется взгляд, они двигаются туда же . Ночью с закрытыми глазами удается их легко воспроизвести , вчера мелькали яркие образы, слева, справа ... не заметила , как погрузились в сон... помниться урывками... пока не густо, надо лучше стараться наверное 😊

Сегодня не получилось  
Ночь. Очень хорошо прокачался и взялся за колибри.  
Минут 5-10 пытался вклиниваться, но не пошло. Лёг спать с надеждой на утренний заход. В три ночи мой сон потревожил крик какого-то пьяного мужика. После него ворочался минут 20. Встал в 6:52, сны не помню, общее состояние не очень. Во время второго подхода внимание постоянно соскачивало на ВД. В какой-то момент всё бросил и пошёл пить чай.

Не хочу сбивать общий настрой таким фиговый отчётом, поэтому он под спойлером.

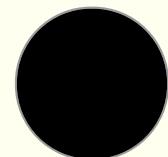
При засыпании "полет" пошёл хорошо, но о продолжительности ничего сказать ничего не могу - помню как смешал взгляд при возникновении образов, потом провал, а потом оказался в лабиринте.

Бла-бла-бла

С лабиринтом странная штука получилась. О необходимости смешать взгляд как бы помнил, но применить не смог. Изменилось всё - и мир, и я. Пространство стало каким то другим, где я совершенно не мог применять привычные системы координат. В каком

Seleniya

26 Июля 2016 05:27



whjtefox

26 Июля 2016 05:37



сержант

26 Июля 2016 07:31

то смысле оно стало плоским. И я тоже. И восприятие. И вообще это был уже не я, а какое то другое существо, другого мира, совсем не похожее на человека. 😳 Мне показалось, что я похож на пуговицу. 😊 А вот мой напарник неопределенного пола в какой то момент был очень похож на губку. 😊

Что было неизменно - из лабиринта надо выбираться. 😡 Это инстинктивное чувство было конкретным, ясным и мотивирующим. Мой напарник правда скис. Ведь как выбираться из лабиринта мы не знали. И тут я просёк одну фишку. Я всегда тупил насчёт лабиринтов, что в них главное знать маршрут. И вся надежда была на карту. Когда карты нет, соответственно, надежд тоже. Но в этот раз... Я ощущал в себе одну штуку, на которую можно было опереться не хуже карты. Это чувство или ощущение чем-то похожее одновременно на уверенность и знание. Его культивируешь, подпитываешь, развиваешь и оно начинает тебя вести. Это удивительно - ты понятия не имеешь куда смещаться, ум-разум вообще не в курсах что делать, и отдаешься этому чувству, и оно ведёт тебя как проводник. Как сила. Так классно. Не рассчитываешь, не планируешь, без остатка весь доверяешься и, вуаля, сложнейший лабиринт пройден.

Под конец лабиринт стал приобретать более привычные для человека формы. То какие то трубопроводы, то сеть пещер, то катакомбы. Независимо от внешнего вида меня вело новое чувство. И мне даже казалось, что это чем то похоже на умения Дока. Что не знание маршрутов вело его по лабиринтам, а что-то другое...

После я продолжительное время тусил в квартире, которую якобы купил, но которая была не похожа ни на одну, где мне довелось жить. Собственно, это была лишь передышка после лабиринта. Каким то чудом я вспомнил про "калибри", но смог бросить лишь один взгляд вверх. Там стены не сходились и я полез какого то хрена разбираться, что за косяк.

Потом ощущал, что надо двигаться дальше. Мой напарник наконец то приобрёл человеческие черты и стал похож на девушку. Мне казалось, что это она должна меня вести дальше, но та конкретно тупила. Думать и что-то пробовать было некогда - какая то сила выдавливала нас из пузыря и чувство опасности шло по нарастающей. Я взял её за руку и мы побежали.

И началась удивительная История. Я хотел бы представить её красивым сно-рассказом, Историей, наполненной магией и силой, но увы, она развернулась, а память оставила лишь отдельные куски. Надеюсь, что когда то я смогу пробиться к этой части своей памяти.

Вспомнить удалось лишь малую часть.

Эта история была о двух Магах, женщине и мужчине,

живших в мире Сновидения. Звучит очень глупо - они мои родители в том мире. Раньше я никогда не задумывался, какую легенду внушают дублю насчёт родителей. И думает ли он о них вообще. И всегда ли эта легенда тянется из мира реала, распространяя идею первичности рождения в физическом мире. В общем, как бы то не было, я видел своих "сновиденных" родителей, увлеченных магией и вляпавшихся на этой почве во что-то серьёзное. На них была объявлена охота. Я не знаю, что это были за существа. В какой то момент мне казалось, что это я вытянул их сам из лабиринта. Но чем дальше развивались события, тем слабее была эта версия.

Родители приняли свою судьбу как настоящие воины. И перед тем как погибнуть дали жизнь мне. Это был странный момент. Какой то волевой акт вне моего понимания.

Так был рожден я в мире снов. 😊

Кто-то меня опекал. Я не помню. История моих родителей всегда служила мне напоминанием о том, что это Вселенная хищников, и то чувство безопасности, которое возникает в физическом мире, иллюзорно. Нет иного пути кроме пути Воина. Нет иной судьбы кроме борьбы. Нет иной дороги кроме идти вперёд. И я пошёл. По стопам родителей. Я стал Магом. И принял ту судьбу, которую даёт этот выбор. Я стал и Охотником, и Дичью. Я стал текучим и подвижным. И даже испытал чувство восторга, когда на меня объявили охоту три ведьмы. Я понимал, что могу погибнуть, что это не шутки и не баловство, что на кону собственная жизнь. Но без этого и жизнь не жизнь.

И весь кайф не в том, что тебя тормошит чувство опасности. А в том, что ты остаёшься лёгким. И лишь это позволяет тебе идти впереди, всегда опережать противника на один шаг и улыбаться ему, когда он лишь открывает дверь, а ты уже закрываешь другую в конце коридора.

Три ведьмы. Три охотницы. Четыре судьбы. Нет, пять. Ещё моя спутница. Странно всё так.

А самое смешное, что для меня это начиналось как нечто угрожающее и смертельно опасное. Но чем дальше, тем легче у меня идёт, тем больше это похоже на Игру. И вот я уже то язык ведьмам покажу, то подмигну, то ручкой махну, то воздушный поцелуй пошлю. Они ещё не поняли, что скоро всё изменится. 😈

Я бежал, чувствуя как через мои ладони скользят линии силы, линии мира, линии судеб.

Ну начнем.



Xinari

26 Июля 2016 08:05

Лег на спину, начал свой полет. Около 20 минут полета, никакой реакции, было душно в комнате и все время хотелось прекратить, но пришлось настоять и я был "вознагражден".

Первыми пошли образы, те самые которые рождаются в "мозгу/мыслях" и переносятся на черный экран. Их пришлось игнорировать, также все время тянуло остановиться и залипнуть на черный фон, с этим тоже боролся. Всё время приоткрывались веки, я честно устал от этого, это сбивает. Вот думаю приkleить на скотч, чтобы не приоткрывались 😊 Около 10 минут мне пришлось находиться на этой "стадии".

### Дальше, Фаза 1

Не помню что произошло, в ушах появился гул: "Ууу-уу-уу". Экран посветел, тело начало приятно покалывать и по нему разлилось тепло. Я видимо, от этого получил заряд бодрости и мой полет, привратился в турбо-веник. Взгляд запрыгал по всем сторонам, веки приоткрывались всё чаще и чаще. Возможно так ВД начало бороться с этим состоянием. В общем, меня хватило на секунд 10. Дальше экран превратился в точечки (как будто мерцание звезд), а потом опять стал просто черным. Тело было чуть невесомым. Я успокоился и продолжил полет, еще 10 минут до следующей фазы.

### Фаза 2. А во лбу звезда горит 😊

В районе, 3-го глаза. Появилось давление и тепло, будто бы невесомой палочкой давили на точку. Тело ощущалось странно. Т.к. я лежал ладонями вниз, то мне казалось, что у меня вторая пара ладоней смотрит вверх. Т.е. во мне лежит второе тело, только в перевернутом состоянии.

Дальше я ощутил еще одно давление на точку в подбородке и она связана невидимой нитью с 1-й точкой во лбу. Затем 3-я точка выше пупка. Также связанная с подбородком.

Затем меня начало тянуть, будто бы кто-то или что-то вытягивало меня через голову. Тело ощущало "невесомость". Так продлилось около 15 минут. Затем давление в точках исчезло, лишь изредка чувствовалось в "3-м глазе".

В общем дальше я понял, что не усну на спине. У меня просто не получается засыпать на спине. Я перевернулся на бок и продолжил полет, буквально через 5 минут, я уснул.

Сны были не интересные. На меня кто-то охотился вроде... Осознаний не было.

Отличные отчёты у ребят 😊 в двух последующих после упражнения снах применяла полёт колибри, только вот что и как не помню..



Lingerey

26 Июля 2016 08:37

Все как вчера. Колибрил колибрил, ОВД недолгий, уснул. Что дальше - бог его знает.



dan271

26 Июля 2016 08:58

Отметила разное качество коротких взглядов. Может быть взгляд абы как, просто перевод и возврат глаз без фиксации на чем-либо, а можно уловить какой-то объект. Перед сном колибрала, несколько раз проваливалась в сон и просыпалась, ощущения в теле были очень приятными. Связываю это с прошедшей тренировкой. Внимание изменилось, стало сильнее на ощущениях в теле, а не на образах перед глазами. Сны в последнее время стали насыщеннее и интереснее. И, самое главное, запоминаются 😊

Nookie

26 Июля 2016 09:06

При осмотре внутреннего поля зрения лучше обходиться без движения глаз.

vachap

26 Июля 2016 09:47

Сегодня упражнение выполнил лучше(с моей скромной точки зрения), прилег, взгляд в темноту, попытка остановки вд, в голове мелькали мысли, но я переводил внимание на темный экран, глаза были более расслаблены, как то более по маслу все было, даже думал скоро запараличит ( а такое бывало раньше, только незнаю как так получалось), в итоге проснулся утром 😊 . Что то снилось точно, но память туда не идет, может за день вспомню.

Dima

26 Июля 2016 09:48

Магические свойства энсуенса (КС) позволяют общаться с людьми даже в то время, когда они не спят. Это как бы отложенное сообщение, которое они просмотрят, когда войдут в сновидение. Человек, находящийся в сновидении в осознании, видится не светящимся, а ярким по сравнению со спрайтами сюжета.

vachap

26 Июля 2016 09:54

Легла вчера еще засветло, решила выполнять полет сначала с физическим движением глаз до появления мишуры, но быстро поняла, что ум и тело очень отвлекаются на движение глаз под веками. Взяла платок и плотно завязала глаза, так что бы не было ни единого просвета. Снова легла и стала делать то же самое, но теперь уже с открытыми глазами. В созданной темноте появилась мишуря, узор ее сохранился и при закрытии глаз. Какое то время были образы, которые удалось удерживать полетом, они произвольно сменялись, но потом тело устало лежать на спине, я перевернулась и очевидно уснула. Под утро было много ярких длинных и необычных снов, но, увы, не КС.



Cassiopeia

26 Июля 2016 10:28

Спасибо за ответ.

Хотела уточнить. Если я оставлю сообщение, то поняла, человек уснул, услышал. Но если разговаривать с ним во сне, то при диалоге оба должны спать или как это происходит? Или я как бы буду знать, что он спросит и отвечу?

sova

26 Июля 2016 11:33

В этот раз получилось куда более дольше.

Что-то мне сразу подсказывало, что "движение" глазами должно быть не физическое. Попытался за точку опоры внизу взять воображаемый нос, на который я смотрел и бросал взгляды на верхние части экрана. Какая-то очень упрямая неосознанная часть меня почему-то решила перевернуться на бок, что и быстро выбросило меня в сон.



Aleo

26 Июля 2016 11:40

Из видимых результатов - еще более яркие сны. Когда проснулся, хотелось сказать: "Что это сейчас было?" 😊

Третье задание начал выполнять на день раньше, чем оно началось, но пока результаты не очень - трудно что-либо практиковать (да и спать тоже) когда вокруг тебя кружится несколько десятков мух и норовят залезть куда удастся. Реал, мешая практике, отличается особой изощренностью, даже интересно, что будет сегодня ночью 😊

Могу отметить только позавчерашний вечер. Ложась спать, начал практику, бросал взгляды, дошёл до глубоких образов с ощущением тела и пространства вокруг (тоже было что-то про пирамиды, но мезоамериканские), но при этом я мог двигать и физическим телом, эдакое неполное разделение что-ли ?

DemUhn

26 Июля 2016 11:59

В воскресенье днем и вечером ничего не получилось. Вчера днем так же с колибри не получалось. Начинала делать и проваливалась в сон.

А вечером меняла способы полета. Делала и с движениями глаз и без них. И фиксировала быстрые взгляды на точках и картинках и не фиксировала, просто стреляла в разные места и возвращалась на основу в нижней части. И еще без полета колибри "вызывала" ощущения вибрации во лбу.

Потом стала рассматривать экран. Обнаружила, что на расстоянии примерно 10 см от глаз есть плоский экран (с точками или картинками) на котором я могу фокусировать глаза, хотя с открытыми на этом расстоянии не вижу. А на расстоянии от 50 см и дальше картинки объемные и там зарождаются сюжеты или что-то сама представляю. Стала работать с этими двумя "экранами". На ближнем каких-то особых изменений в ощущениях не заметила. А на дальнем стала сначала стрелять глазами по разным объектам и возвращаться к выбранной основе, а потом я как бы стала проваливаться в это место, уже не замечая света от ярких часов в комнате, которые светили сквозь закрытые глаза. И потом провалилась в сон. 😴

Утром вспомнила несколько снов. Шла по улице и знала, что это сон, но не помню делала, что-то в нем или нет. В другом постоянно говорила себе, что в реальности так не бывает, но все равно не до осознания. И еще пара обычных снов.

sova

26 Июля 2016 12:10



Неллия

26 Июля 2016 12:35

Ребята, вы правы - глазами, видимо, вертеть не стоило. Но у меня не было выхода в интернет, чтобы своевременно прочесть ваши отчеты и я до одури измотала себя попытками остановки ВД "беготнеё глаз". Причем я пробовала это дело как днем, так и ночью. При первой попытке, кажется, спонтанно начало получаться. Мишура стала рассеиваться и я увидела дорогу, еще немного - и я вошла бы в сон. Но меня разбудил ребенок. Ночами я просыпалась раз по 5 - и как шальная принималась буравить глазами мишурку. После чего тут же вырубалась. Сегодня последняя ночь для этого задания, попробую немного сменить тактику.

Последние два дня начала пробиваться точка в межбровье. Особенно к вечеру.

Засыпая почувствовал сильное давление на переносице и конфигурацию этого центра. Ощущение что под кожей фасолина выпуклой стороной наружу.

На внутреннем экране плавает мишурка. Потом она превратилась в странную дрожащую форму, напоминающую перевернутого пузом к зрителю краба. Поблескивающую в сумерках. Я не стал рассматривать дальше памятую о полете колибри. Перескакивал с образа на образ как по кочкам.



Eskaton

26 Июля 2016 12:46

В какой-то момент я слетел и уснул. В целом прогрессирует стабильность и время контроля перехода в сон.



Spike

26 Июля 2016 13:02

Что-то меня выкинуло из потока. Небольшой спад в практике, но уже оклемался. По снам ничего толкового сказать не могу, стали ярче, да и всё наверно. Другое дело практика во время бодрствования. Всё стало ярче, насыщеннее, появилось ощущение глубины, эмоции стали чётче и сильнее. В области ушей ничего необычного не чувствую. А вот в области лица масса интересностей. Вач писал про переносицу и область чуть выше, до недавнего времени я относил к этому месту третий глаз (он, кстати, тоже нехило разбушевался в последнее время, как у Эскатона в предыдущем сообщении), но после прочтение отчёта узелка допёр наконец, что речь шла об области глаз (иногда я жутко тупой 😅). Я стал иначе чувствовать глаза, как будто из них вырываются лучи и освещают выбранные области. При этом малейшее движение глазами очень чётко ощущается.

Теперь по туловищу. Есть ощущения в области груди (видимо сердечная чакра) и в области солнечного сплетения. Пока углубляю ощущения.

Продолжаем "полет". Из нового, не относится к теме, наблюдал визуализацию с открытыми глазами. Не знаю как получилось, походу просто задумался во время выполнения упражнения и вдруг в двух метрах от меня возник образ на тему моих размышлений, когда я это осознал, то он сразу же исчез, оставив след подобный тому, который возникает во время созерцания солнца или чего нибудь светящегося.

Со снами пока все плохо. Либо долго валяюсь в постели, либо сразу засыпаю. Сны все еще не помню.



Teemo

26 Июля 2016 13:50

Стараюсь жить в полете колибри. Потому что иначе я не представляю себе правильной практики.

Как только вспоминаю, сразу включаю полет. Это часто активирует ушные ЭЦ и пространство наполняется объемом. Этот эффект похож на осознание во сне, когда вдруг начинаю видеть намного больше чем позволяют настройки сна по дефолту.



Узелок

26 Июля 2016 14:10

Перед сном не получилось, сразу уснула. Пробовала

днем- все время была в состоянии дремоты, и в реальности и в сон проваливалась, экран перед глазами не был стабилен, вроде не сплю, а концентрироваться не получается, то есть ни картинок ни экрана, даже пустоты нет, одно сплошное ВД. Когда все же появлялись картинки, была огромная картотека, потом Узелок в куче бумаги, распечатанные листы с ссылками, а он типа "Архиватор" 😅 . Так войти в КС и не удалось.



**KristA**

26 Июля 2016 17:40

Дневное время стараюсь проводить в полете колибри. Кроме того, учитывая то, что при закрытых глазах "броски" нужно делать, не двигая глазами, решил и днем периодически использовать этот прием - при неподвижных глазах производить "полет" вниманием. Трудно, но интересно.



**Lim**

26 Июля 2016 18:28

Прикольно, Хинари. На сколько я знаю Светлеющий внутренний экран это начало переход в полноценную астральную проекцию

**Nemo**

26 Июля 2016 18:59

Как-то я постоянно упускал из внимания "основу" в полете колибри. Всегда же есть что-то главное. А я просто зиркал по сторонам, не возвращая взгляд к основе.



**Nemo**

26 Июля 2016 19:44

Когда я это вдруг понял, и взял за основу панель приборов автомобиля, мгновенно ощущил активность чувств в области живота. И почему-то вспомнил как Рейвену в сновидении рассказывали о стабильности, и показывали где эта стабильность у него тогда должна была быть.

Короче, ощущал качественные изменения. Сегодня последний день задания и я все силы бросаю на него.

Ночью у меня глухо. Вырубился за 2 минуты, давно такого не было.

А днем:

Чтобы написать свой отчёт, просто процитирую Узелка, он очень хорошо написал:

**Узелок писал(а):**

Стараюсь жить в полете колибри. Потому что иначе я не представляю себе правильной практики.

Как только вспоминаю, сразу включаю полет. Это часто активирует ушные ЭЦ и

**Nemo**

26 Июля 2016 20:15

пространство наполняется объемом. Этот эффект похож на осознание во сне, когда вдруг начинаю видеть намного больше чем позволяют настройки сна по дефолту.

Добавлю, что у меня появляются ощущения в сердце и переносице. Иногда ощущается как воронка, энергия в сновидении. Хочется даже поднять руку, пропустить через неё энергию и швырнуть какой-либо предмет силой мысли 😊

Ещё активировались височные чакры, и получился почти круг/ободок на голове и все ушло внутрь головы. С внутренним диалогом мало общего.

Для сравнения сел в парке на 10 минут на медитацию. Болтавня ушла, ощущения стали уходить звуки. Это ВД. Отключение восприятия мира. А при практике полёта колибри вырубается только болтавня. Один из способов восприятия мира.

Добавлюсь, Узелок, пишешь отлично. Многие вещи помогаешь понять

Ребята, немного запоздала с отчётом. Но теперь я полностью с вами. По третьему заданию пока особо рассказать нечего. Вчера легла спать. Стала выполнять задание. Лежу с закрытыми глазами, шевелю как положено (больше вниманием), темнота, тишина, нет ни единой мысли. Через непродолжительное время в правом нижнем углу моего чёрного "экрана" появилось белое пятнышко, а потом я заснула((. Ночью разбудил ребёнок, укачала, снова принялась за задание и опять уснула. Сегодня ночью буду продолжать усердно работать).



**st-dancer**

26 Июля 2016 23:04



**yakk**

26 Июля 2016 23:34

Отмечу, что последние два дня появилось давление на переносице. Пульсирует.

Так же появилось запоминание снов, т.к. последние недели полторы с этим был спад.

Колибрю везде, как только вспомню.

Заметил, что по мере движения практики, в "реальности" идет увеличение каких-то нежданных повседневных задач.

**yakk** писал(а):

в "реальности" идет увеличение каких-то нежданных повседневных задач.



**oo0o0oo**

27 Июля 2016 00:03

Такая же история, я бы даже сказал - просто завалило внезапными задачами!



Lim

27 Июля 2016 05:49

Одно из двух - или я что-то не так делаю, или полет колибри - серьезная энергетическая работа, а не просто "стреляние глазками". Вчера весь день этим занимался, практически без перерывов. В отношении других нагрузок - ничего особенного, обычный день. Вечером моментально выключился, как только голова коснулась подушки. Сны снились, но ничего не запомнилось.

Чаще засыпаю, но 2 раза получилось войти в сон используя взгляд калибри. В простых снах тоже начинает просыпаться этот взгляд, стала чаще наблюдать сон, а не участвовать в нём.

Doneahе

27 Июля 2016 07:02

Действительно реал взбунтовался, всем все от меня что-то нужно(( а вообще ощущения классные -днем , как есть возможность делаю упражнения, концентрируюсь на своих ощущениях над переносицей и ушах, вся голова стала восприниматься по новому)) вроде как ЦУП)), во сне осознания не было, но близко к этому каждую ночь меня чему-то учат , но хоть убей не могу вспомнить(( , сегодня видела текст на стене написанный разными цветами и шрифтами, но смысл вспомнить не могу, может в течении дня... надеюсь .

Seleniya

27 Июля 2016 07:15

Два дня подряд просто засыпал сразу, возможно из-за усталости после работы. На третий получилось немного помониторить темноту перед глазами, пару раз на несколько секунд ловил состояние ОВД, но быстро соскачивал с него. Мешает то, что глаза физически сами дергаются, напрягаются, пытаются сфокусироваться, когда пытаешься рассматривать темноту, но им не на что опереться. Однако, если удается расслабиться, темнота обретает объем и можно мысленно переносить взгляд на разные участки этого объема. Вообщем, минут 30-40 я это поделал, потом что-то совсем перестало получаться, повернулся на бок и уснул.

Сны в последнее время стали лучше запоминаться. Днем пробую в офисе с монитором и окружением. Мне кажется, это хуже, чем книга и парк, но пока так. Еще во время ходьбы и за рулем автомобиля. За ушами хорошо ловятся ощущения. Кажется, что я ими тоже смотрю, точнее не смотрю, а как-то иначе ощущаю окружающие предметы. К сожалению, в других точках пока никаких ощущений не смог поймать.

truman

27 Июля 2016 07:36

За два дня планомерно настроил график сна. Пришлось закинуть много дел в далекий ящик, но практик важней всего. В результате повысилась вспоминаемость снов.



Узелок

27 Июля 2016 07:46

Сегодня мой сон прервало громкое кукарекание первых петухов и утренний холод (специально не укрывался). Когда проснулся во второй раз, то понял, что второй сон это сюжетное продолжение первого. Сон длинный и насыщенный, но с заданием не связанный. Одно только радует, что, просыпаясь, я направлялся в сторону от дома, а не как обычно.

Подозреваю, что мне не хватило энергии, как о том предупреждал Вач.  
У меня остались еще места жизни предков, которые я не посетил, так что буду исправляться.

P.S.: реал не бунтует.

Вчера я писал про изощренность реала в отвлечении от практики... Этой ночью я думал, что все предусмотрел, подготовил место для ночлежки, натянул сетку от насекомых (мух особенно), но потом оказалось, что кто-то добрый, кто хотел нам помочь, забрызгал всю территорию дыхлофосом и не успел я лечь как у жены уже было отравление, повезло, что с сыном все норм, короче, у меня очередная пустая ночка... Но ничего, прорвемся 😊

DemUhn

27 Июля 2016 09:01

День первый.

Перед глазами темнота. Делаю полёт колибри(глазами двигаю).

Дошло до появления картинок перед глазами.

Периодически втягивало в показываемые сюжеты, приходилось возвращаться, чтобы продолжить.

Появился какой-то странный голос, который немного напугал.

Момент засыпания не помню.

Наутро помню только один длинный сон.



oriole

27 Июля 2016 09:49

День второй.

Очень быстрое засыпание, толком ничего не помню.

Наутро -- смутные воспоминания о нескольких снах.

День третий.

Полёт колибри, без движения глаз.

Опять очень быстро отключило.

Все 3 дня сны были о сражениях/войнах/перестрелках.

Сегодняшняя ночка сплошной провал ;(

Было очень душно и жарко. Т.к. сейчас в отпуске и не у себя дома, то и нет удобств 😊 В остальном, как сказал Вач, не пытаться крутить глазами. Я так и сделал.

Перед черным экраном, стало всплывать очень много образов, я даже не смог сконцентрироваться на черном экране. Только начну полет, сразу в голове какой-то сюжет, где я думаю что ответить собеседнику. И так 20 минут, жара+невозможность сконцентрироваться дали своё, я решил прекратить.

Кстати! Пока летал, заметил что периодически на правую ладонь иногда накатывают волны "коликов". Это кстати было и вчера, просто забыл упомянуть...

Ночью сны как всегда не о чем, но есть 1 нюанс.

Сегодня во сне я отчетливо помню что общался с кем-то из ребят. Либо с **Вачем**, либо с **Узелком**. Увы, сам разговор я не помню.



Xinari

27 Июля 2016 10:05

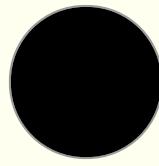
Ночью делала полет колибри и сразу же засыпала. Просыпалась, опять полет колибри - снова в сон.



setami

27 Июля 2016 10:21

Каким-то образом полёт колибри плотно укоренился в моей жизни. Делаю упражнение днём, вечером и ночью. Сейчас нет каких-то взрывных ощущений, просто очень хорошо чувствую заданные точки.



whjtefox

27 Июля 2016 10:44

Дневной сон. Вчера ночью плохо выспался, поэтому лёг подремать днём. Чего-то необычного не было. Дошёл до объёмного внутреннего экрана и автоматом проснулся. В это время тело постепенно исчезало.

---

Ночь. Качественно прокачался и начал делать упражнение. Пока водил вниманием по экрану в ушах то и дело звенело, пищало или шипело. Постепенно вся эта тема утихла и главным фоном стали звуки реала. Спустя минут 10 пошли первые исс.

Первым делом тело начало немного растворяться (ноги, туловище, руки), после оно резко стало длинным. В это время я всё еще продолжал колибри. Вдруг внимание перескачило на правую часть тела и я стал позиционировать себя из неё. Как будто левая часть

отключилась, а правая вышла на передний план и стала немного больше. Такие две половинки, одна меньше, другая больше. Внутренний экран как-то странно сместился и я ощущал его только с правой стороны. Там и водил вниманием туда сюда. Потихоньку этот исс ушёл и я продолжил делать колибри в более менее нормальном для этого состоянии.

Спустя ещё сколько-то минут темнота наконец-то стала объёмной. Только теперь всем процессу стал мешать вд. Выскакивали какие-то обрывки фраз и появлялись картинки. Более менее прошёл эту фазы и наступил следующий исс - очень тонкое тело. Постепенно все мышцы расслабились и по ощущению я был не толще листа бумаги. Тут я забыл о колибри и немного понаблюдал за этим новым состоянием. Наверное прошло не больше минуты, как внутренний экран неожиданно засиялся ярким белым светом. У меня уже было такое и что будет дальше я примерно знал.

Внутренний экран стал полностью прозрачным с небольшой белой дымкой на мониторе. Теперь я видел им свою комнату. Я лежал в кровати и пялился в потолок. Мне всегда казалось, что таким образом я вижу реал с зарытыми глазами, не, оказалось не так. Вообще не представляю что это. Но вот Nemo пишет, что это астрал. Вообщем хз. Делать колибри в таком состоянии было так же просто как в реале. Зависал там наверное минуты 2. Тут послышался неприятный шепёт и я услышал голос отца. Он назвал моё имя и это выдернуло меня из такого ценного исс. Конечно же это был не отец. Наверное вд. Но в этот момент я молчал. Экран потух 😊

После этого исс, лежал ещё минут 10. Водил внимание по тёмному экрану и пытался не вывалиться в реал. Глаза открывались сами. Не выдержал и открыл их. Тело было легким, отдохнувшим. Подход длился 35-40 минут. Побродил по квартире пару минут и пошёл спать. Лёг на бок. Всё равно делать было нечего, решил начать следующий подход. Незаметно для себя уснул. На утро запомнил несколько интересных снов. Колибри там не было, хотя пару раз кидал взгляды в стороны.

whjtefox

Разница между осами и астралом настолько тонка, что многие смешивают эти понятия.

Осы это в общем то глюки в коконе. ТС двигается по кокону(карте сновидений, поэтому она круглая и замкнутая) и мы видим сны. Иногда перехватывает контроль у системы над собственным астральником(дублем), но система нас обычно быстро гасит.

А астрал это когда ты действуешь уже за своим коконом. Но тогда реально воздействуешь на реальность а не только глючишь.

Nemo

27 Июля 2016 11:38

Один из способов на выход работы с астралом ты должен в сновидении найти своё тело.

Если мне не изменяет память Дон Хуан заставлял Кастанеду делать тоже самое - искать своё тело вместе где оно заснула. А на все его вздохания о глюках он смотрел со смехом и требовал от него только действительно важных вещей.

Я пишу исходя из своего опыта, возможно у других может быть всё и по другому.

В астрал я вывалился так мало раз что на пальцах пересчитать можно. Это очень тяжело. Никаких результатов стоящих нет.

Совсем не успевал писать отчёты, жахну сразу за три дня.

se7en

27 Июля 2016 12:22

Отчёт может выглядеть оффтопово.  
Но всё-таки не совсем кошечки. Я надеюсь.  
Опишу погружение в кризис и его преодоление в связи с "Полетом колибри". А вы можете не читать.  
Надеюсь, это не собьёт поток.

И перед этим маленько удивленное индульгирование: я никогда не воспринимал всерьёз слова людей о том, что их «колбасит реал» или что события жизни восстают против их практики. Это всегда звучит нелепо как оправдание недостаточных усилий. Я вообще не верю в непреодолимые обстоятельства. Но тут случились такие факты, которые я не знаю, как самому себе объяснять. Мне кажется, это может быть интересно нам, «зрителям-колибри».

1 день.

Я присел потупить на скамеечку перед буфетом с мороженым. Неподалеку журчал фонтан, и я снова почувствовал сильное желание выспаться. Но тогда я точно никогда никого не встречу. Я начал переключать взгляд, перекидывая его то на фонтан, то на ноги проходящих людей, то на браслеты часов, на лица детей, парфюмерные флаконы, горшки с цветами... я уже знал, как действует эта штука: «Взгляд колибри» постепенно создаёт вокруг тела сферу внимания, похожую на то, что мы называем «Скафандр Равенны». Я помню точно такие же ощущения, как когда мы охотились за силой под руководством Маси. В тот момент, когда я, сидя там, начал ощущать эту сферу, я почувствовал и прилив внимательности, который меня слегка взводил.

se7en

27 Июля 2016 12:23

Я поднялся с этой скамьи, отметил про себя, как много китайцев здесь сегодня, да и вообще в Москве 😊, и поднялся на второй этаж. Я нашёл организаторов, узнал у них всё о расписании мероприятия, и вычислил, что

встреча с человеком ещё возможна, если провести здесь весь день до закрытия.

Я решил так и сделать: я принялся изучать «место для битвы», неспеша прогуливаясь по просторам павильона. Через два часа я уже знал расположение всех секций, и вычислил логику, согласно которой их организовывали. Познакомился с буфетчицами, продавщицей в книжной лавке, охранниками и двумя уборщицами. Пространство относилось ко мне дружелюбно 😊

Всё это время я выполнял «Полёт колибри», настолько привыкнув к нему, что это сделалось простым, как дыхание. Примерно каждые 20 минут я делал перерывы.

И я вам скажу, что почувствовал большую разницу: когда смотришь, «как колибри», внимание начинает что-то делать с энергией. Я отметил несколько этапов этой алхимии, но сейчас это не важно. Суть в том, что внимание, направленное в сферу вокруг тела (на энергетическое тело), само каким-то образом знает, как перераспределять энергию. И начинает вращать разные центры, перекачивая туда энергию. Для меня это было очень интересным открытием: что телу не требуются специальные инструкции, чтобы понять, что нужно делать. Оно это знает лучше нас. Таким образом я пришёл к выводу (а скорее к уверенности на основе ощущения), что наша задача с помощью взгляда колибри – передать телу часть контроля над вниманием, и достигается это за счёт перевода дневной части внимания к созерцанию. При смотрении глазами колибри, таким образом, ключевая вещь – это не смотреть, а наблюдать. Дневное сознание должно поменять функцию: стать наблюдающим. Наблюдающим что? Наблюдающим то, как ведёт себя тело, получая в распоряжение больше силы. Так формируется Второе внимание прямо наяву.

Очень трудно описывать последовательно такой тонкий процесс, как постепенную перестройку восприятия. Я не могу вам просто пересказать тех мелких, а также заметных пониманий, которые происходили там со мной весь день в этой динамической медитации. Но в целом я могу их описать как самоподготовку ума к чему-то, что он воспринимал как превосходящую его силу. И я постараюсь описать это далее.

Я даже не заметил, как наступили сумерки. Не заметил и того, как заказал чай, и как он остыл, а я не отпил его ни разу. Вместо этого я чувствовал приближение чего-то такого, что вот-вот станет мне доступно. Я стал переключать внимание, разглядывая прохожих. Я делал это довольно долго, как вдруг на меня спустилось понимание, ясное и без аргументов, что я самостоятельно создаю реальность сочетанием своих мыслей и своего намерения. Я замер, разглядывая, как это происходит: я видел, как вокруг моего тела вращаются прозрачные, но осязаемые сферы, они движутся на огромной скорости, и

se7en

27 Июля 2016 12:23

вокруг них время от времени возникают сполохи света, такие вспышки энергии, как облачные взрывы, это происходит на уровне от земли и до солнечного сплетения, я постоянно генерирую вокруг себя эти вспышки, которые толкают что-то в реальности, а потом возвращаются ко мне обратно. При этих вспышках реальность деформируется и начинает течь по-другому, под воздействием моих вспышек. Но некоторые линии никогда не затрагиваю, они всегда текут ровно, и я даже поддерживаю их течение, их устойчивость неким вектором в районе пупка, чуть ниже его расположения.

Когда я воспринял это, я ощутил нарастание головной боли. Ноющее чувство в затылке. Пора была отдохнуть. Я двинул домой, но был вынужден присесть на скамейку на полпути к метро: головная боль стала пронзительной, и охватила весь затылок. Мышцы шеи напрягались сами собой, и я понял, что теряю контроль над телом. Я стал вычислять, куда мне нужно дойти, чтобы потерять сознание в удобном месте, и не создать переполох. Я хотел встать, но неожиданное головокружение усадило меня обратно. Показалось, что сейчас меня стошнит 😳 Звуки уличных гитаристов стали гротескными, голоса людей размылись в яркую и громкую звуковую кашу, перед глазами поплыли цветные пятна. По телу прошёл озноб, и я весь облился холодным потом. Я взялся за край скамейки руками и сидел неподвижно, слушая, как пульсирует боль в затылке. Это было невыносимо: я не мог даже пошевелиться. Казалось, что-то огромное пролезает через мой череп, и я не мог думать вообще ни о чём, даже о том, чтобы сдохнуть 😞 Тело стало просто одним болевым местом, в ушах стоял треск, доставляющий боль, а пальцы рук, казалось, сейчас сломают или скамейку или сами себя.

На мгновение я вырубился, но пришёл в себя, когда сидел согнувшись, и опервшись локтями на колени, я тяжело дышал, и меня колотил озноб. Было ужасно неприятно. Я подумал, домой добираться два часа. Нужно начинать двигаться. Чтобы следующий приход был уже в транспорте. Не понимаю, как я не потерял сумку 😞 Но когда я смог встать и начал шагать вперёд, состояние немного улучшилось, осталась только режуще-ноющая боль у основания затылка. Я не мог поворачивать голову, и болели глаза. Я дошёл до метро, там уже были поручни и всё самодвижущееся 😊 Короче, кое-как я добрался домой, упал на кровать и просто вырубился. Это был первый день, когда мы должны были переключать взгляд по мишуре.

2 день

"Колибрую" глазами реальность и в один момент начинаю чувствовать необычный приток силы: началось всё сдвигания в щиколотках ног, там появился какой-то

se7en

27 Июля 2016 12:24

холод, потом несколько сильных волн прокатились быстро в бёдрах, по бокам тела, включая подмышки, и в солнечном сплетении. Затем я почувствовал углубление дыхания, и снова подумал о том, что тело начинает само перестраивать поведение, когда я отдаю ему контроль. И тело продолжило: через несколько минут я почувствовал «отдаление» внимания от тела. Как будто зрение уехало куда-то очень далеко, и вместе с этим возникло необычное ощущение над переносицей, как и описывали некоторые. Тело расслабилось, и вдруг я понял, что взгляд колибри должен быть совмещён с вектором из солнечного сплетения. В точке, где пересекается взгляд колибри, и воображаемая линия, проходящая через центр живота, наступает момент переключения во второе внимание. Но нужно суметь поймать эту точку. Я стал делать это. Старался найти эту точку пересечения, и хотел проверить, будет ли выключаться там внутренний диалог. Я предпринял несколько таких попыток, и мне показалось, что диалог действительно слегка выключается. Неплохо.

Я посмотрел как колибри всего ещё несколько раз, как вдруг ко мне мягко пришло осознание, что я не тот человек, которого я знаю.

В общем, я не хочу вас утомлять длинной рефлексией, и так пишу много лишнего, но если сказать по сути, я или довёл свои фантазии до паранойи, или в этом действительно что-то есть: я увидел, что маги общаются с помощью намерений. Мы можем соединять (или объединять) наши намерения, и тогда наши тела перенастраиваются, и мы делаем вещи, которых сами не понимаем, да и не должны понимать, однако это всегда очень точные и правильные действия, просто они управляются из области второго внимания. Продолжая всматриваться в это, я чё-то увидел, насколько сильно людей тяготит их «личная история» - прикованность к образу, который они предлагают людям в качестве самих себя. В один миг передо мной пронеслись образы множества искажений психики у людей, которые хотят избавиться от обузы собственного образа. Оторваться от друзей, от семьи, от коллег, рвануть туда и найти тех, где и с кем можно быть «собой» - точнее, «кем-то другим». Но, как и говорил Дон Хуан, по-настоящему пережить себя может только двойник. Тело всегда отягощено «социальной формой».

Сидя так, я начал переключать взгляд, как колибри. Я заметил, что моя сила всегда куда-то направлена и продавливает события, давит на людей. Тогда, днём я вдруг понял, что силу можно собирать в своё тело, и стал делать это с помощью дыхания и направления взгляда внутрь «кокона». Я действительно чувствовал, как моя сила возвращается в тело, «одержимость», нацеленность куда-то в даль, постепенно спадает и моё внимание втекает обратно в тело. Сидя так, я закрыл глаза, и заметил яркие плавающие пятна перед взором. Да это же мишуря! Почему бы не практиковать здесь? Я фиксировал нижний слой мишуры, потом средний, потом нижний, потом опять средний. Получалось неплохо. Я увлёкся

этим, и в какой-то момент пришли образы. Я наблюдал яркие, вполне реалистичные картины, моё мышление успокоилось, образы стали конкретными и устойчивыми, я продолжал тихо и спокойно дышать, и фиксировать элементы по несколько секунд, не удерживая их насилино, и не давая им утаскивать внимание.

3 день.

se7en

27 Июля 2016 12:24

Переключал «полёт колибри». Когда настали сумерки и стало ясно, что ещё один день добит, я взялся писать один текст, но вдруг позвонила Евгения Фриман. Кто-то из вас может быть помнит её, это одна знакомая. Мы не виделись больше года. Она сообщила, что скоро уезжает в другую страну и хотела встретиться. Она подъехала и позвала попить чаю к ней в гости. Уже была ночь, так что да, что уж.

Но с того момента, как я её увидел, я остро осознал, что мы полностью чужие люди. Моя разделённость на ум (образ) и меня, (кого-то другого) стала вырастать так стремительно, что просто было невозможно поверить: я чувствовал что-то странное, что я вырастаю на глазах, и я не мог говорить с Евгенией ни о чём. Сказал, что мне не по себе, грустный период, хочу помолчать, но сам едва успевал отслеживать изменения при движении ТС: я увеличивался в размерах и при этом куда-то падал. Это было непонятное ощущение, не прекращавшееся даже во время ходьбы. И вот в момент, когда мы вышли из метро на Бауманской, что-то прорвалось, и я увидел, что мы находимся во сне. Я остановился, глядя на фасад дома, подсвеченный жёлтым. Я осматривал улицу... Нереально... Это был сон. Евгения не была реальной. Люди вокруг тоже не были реальными. Это были спрайты, элементы сна. Всё, что копилось и развивалось эти три дня вдруг срослось, сложилось и достигло флигеля: я был во сне, и я осознавал его. Разумом я понимал, что это невозможно: я помнил, как начался этот день, и что я делал весь день. Я понимал, как мы сюда попали. Но то, что происходило в этот момент не могло быть моей реальностью. Я понимал совершенно чётко, откуда бралось это разделение на «образ» и «меня», «ум» и «другого». Всё это было сном. Я жил в этом сне очень долго, не зная, как из него выбраться.

Это состояние длилось чуть больше минуты. Чтобы не палиться, я пошёл вслед за болтающей Фриман. Она говорила безостановочно в своей манере, когда она через несколько предложений начинает захлебываться потоком собственных слов, и все равно продолжает тараторить. Я почти не мог её слышать, потому что был поглощён чувством её чужеродности. Мне казалось непонятным, как она верит сама себе, когда рассказывает о таких незначительных событиях, о своей работе. Какое это имеет значение? Как можно увлечься такой ерундой, которой занимаются её друзья: всякие проекты, стартапы, инвестиции. Кому всё это нужно? Когда они остановятся,

чтобы увидеть этот сон? И я снова ощущал тошноту. Но как ни странно, когда мы вошли в её подъезд, покинули улицу, чувство сна стала спадать. Я не полностью вернулся к привычному восприятию, и был каким-то странным, как будто меня два, но один из нас находится вверх ногами и соединён со мной головами. Я пишу такие глупости, но как ещё это объяснить. Мы выпили чай, она подарила мне блокнот на память, и я поехал домой.

Не буду извиняться за длинный текст. Я сразу предупредил, что вы можете не читать. Но я отчитался.

Отправляюсь сделать ещё один подход фиксирующего взгляда при входе в сон, а потом буду осваивать попугая



**vachap** писал(а):

Вы воспринимаете все в диапазоне обзора, но вектор внимания находится на граничной линии обзора.



**Узелок**

27 Июля 2016 12:48

Первую часть понял, а вторую нет. Что такое "граничная линия обзора"?

**Xinari** писал(а):

Сегодня во сне я отчетливо помню что общался с кем-то из ребят. Либо с Вачем, либо с Узелком.



**Узелок**

27 Июля 2016 12:49

Я по чужим снам не путешествую 😊

Когда ты отмечал 4-е точки на границе обзора, получалась линия, проходящая через эти точки. Как бы граница, дальше которой уже ничего не воспринимается. Если практиковать дар попугая, граница обзора начнет удивительным образом расширяться, и например, сверху ты дойдешь аж до макушки. Великие спецы "дара попугая" расширяют обзор до 360 градусов и переходят в магический режим "совы". Там уже начинается видение в инфракрасном свете и всякие невероятные дела. Итого обзор ограничивается линией, которую я назвал граничной линией обзора - это как бы края экрана или контурная линия экрана видения.

**vachap**

27 Июля 2016 13:28

Почему-то вчера никак отчет на форум запостить не удавалось.

Похоже, что-то упускал из виду. Делаю третью попытку, нет так нет.

Вчера под утро выполнял упражнение. На вдохе отпускал внимание, которое фиксировало визуальные объекты, мысли, источники ощущений в теле. Получали в своем роде короткие взгляды, в основном без движения глаз. На выдохе фиксировался на объекте и на выбранной точке точке тела. В основном это была шея, но если "взгляды" бросались на ощущения в теле, то фокус внимания оставался на них же. Сон накатывал волнами, то накрывало сюжетом, то появлялось осознание что сплю или засыпаю.

Сюжет был про то, что организуется обучение на станции метро западное. Голос по тф рассказывал, что мне нужно приехать, мол набирается группа по телепатии и телекинезу. Осознался, поняв, что это, кажется в Питере, а в моем городе нет метро западного. Во сне находился в комнате, тело ощущалось, как упругая, растянутая на батуте ткань, но напряжение приятное. В качестве фокуса во сне для взгляда колибри чередовались руки и ноги. Сознательно их не выбирал, просто получалось само собой. Несколько раз ими двигал, напряжение нарастало, но двигаться это почему-то не мешало. Несколько раз порывался пойти обследовать мир сновидений, но памятую про задание, оставался на месте и осматривал обстановку "взглядом колибри". Через некоторое время нахлынули сомнения, сон или нет. Подошел к окну и проверил на "проникновение", далее выбрался через стекло на длинный кирпичный карниз, немного походил по нему и снова продолжил упражнение со взглядом, вплоть до того момента, пока не почувствовал, что проснулся.

Wind

27 Июля 2016 13:42

отчитываюсь, пока не закрыто 😊

Колибри выполнял на работе и находясь дома на участке. До сна посвятил несколько подходов тренировке колибри с закрытыми глазами - валялся на улице на пенке и делал тренировал колибри.

Непосредственно перед сном так же выполнял упражнение, стремясь не двигать при этом глазами, а воспроизводить те ощущения, которые удалось зафиксировать и запомнить днем.

Не помню, как уснул. В отличие от предыдущих "предночных" колибри не помню, чтобы "сдавался" и повернулся на бок. Как будто этого не было 😊  
Сон был очень яркий, но будильник выбил половину. Шастал в каком-то огромном храме, почему-то ассоциировалось с некоторыми зданиями в Арабских Эмиратах (видел на фото в нете). Попал несанкционированно в зал с артефактами. начал их с



yakk

27 Июля 2016 13:55

жадностью изучать, после чего будильник вытащил оттуда.

По "предночному" колибри заметил следующее: есть разные варианты бросания колибри в верхнюю половину экрана. В одном из них просто перемещается и возвращается "точка внимания" сверху вниз. При этом как бы ничего не происходит.

В другом варианте происходит какой-то залипос внимания в крайней границе экрана. Особенно ярко в левой и правой частях. Во время этого сознание как будто находится в каком-то пограничном состоянии, словно вот-вот куда-то провалится. Несколько мгновений даже намеренно не получается "вытащить" себя из этого залипоса. Очень похоже на ощущения провала в образы.

Вачап, а в движении Дар попугая выполнять можно?  
Фиксируясь на носе к примеру

**Nemo**

27 Июля 2016 14:03

Можно. Но ценность попугая - в видении.  
Чуть позже мы будем учиться видеть ауры и  
энергетические потоки в человеческом теле. Пока  
исследуйте этот взгляд в приватной и комфортной  
обстановке.

**vachap**

27 Июля 2016 14:15

Пока выполнял упражнение с восприятием колибри,  
обратил внимание на пару деталей, которые показались  
важными.

Дальше поток сознания, благо сабжу не противоречит... 😊  
В результате выполнения упражнения, тело стало  
ощущаться как нечто вроде насоса. Скажем, для  
перекачки энергии (Х3, откуда взялась такая абстракция,  
м.б. где-то читал или слышал, но описывает ощущения  
довольно точно).

Насос весь в дырках. Каждая такая дырка - результат  
нашей прошлой реакции на какую-то ситуацию при  
взаимодействии с окружающим миром.

Окружающий мир постоянно сканирует нас на наличие  
этих дыр путем подбрасывания различных ситуаций,  
попадающих в нашу зону внимания. Если мы  
срезонировали, дав эмоциональный отклик на ситуацию,  
то через эту дыру вытекает энергия, которая текла через  
нас куда-то выше (Х3 почему именно вверх 😊). Если,  
вдобавок, залипли на этой эмоции, то случай для нас  
совсем тяжелый, т.к. энергия дальше практически не  
проходит, а выливается через эту дыру.

Так причем тут восприятие колибри? Использование  
"быстрого взгляда" с возвращением на "базу" позволяет  
"зарасти" тем дырам, которые нашлись при бросании  
"быстрого взгляда". Не знаю, у кого как, но у меня, если

**Wind**

27 Июля 2016 14:15

продолжал выполнять упражнение при возникновении сильных отрицательных эмоций, ощущения сильно трансформировались. Во что описать сложно, но если следовать предложенной абстракции, то на дыре в насосе появляется заплатка и от этого становится хорошо. 😊 И да, упражнение помогает помириться с ВД, он постепенно затихает.

тоже припозднился с отчетом)  
практиковал колибри перед сном, поначалу двигал глазами, после прочитал что двигать не нужно)  
каждый раз просто проваливался в сон и на утро не помнил, что было

день второй и день третий по данному заданию ничем особо не отличались, проваливался в сон, после видимо непродолжительного полета, в сне тоже как то глухо, осознания не было. но вот, что заметил: Все эти три дня, в голове как какой то фильтр либо блок, который притупляет ВД. Иногда прорывает и этого "болтуна" трудно становиться остановить, но когда удается, состояние держится довольно долго. Сам полет колибри тоже как то качественно изменился, если раньше нужны были усилия для контроля и отслеживания, то сейчас как то спонтанно и естественно получается. Но видимо для того, чтобы перенести все это в сон необходимо чуть больше времени, чем три дня 😊

Не знал что написать. Как-то все встало. Начинаю делать упражнение перед сном и засыпаю. Как только начинаю просыпаться осторожно пытаюсь вспомнить сон, вспоминаю, просыпаюсь и все забываю. Буду продолжать. Мне кажется две птицы могут сильно помочь с осознанием.

Практикуя «полет колибри» столкнулась с явлением «пелены на глазах». Не знаю, что это за штука такая, но отмечаю подобный эффект уже не в первый раз. Бывают взгляды, когда чувствуется, что прям «собираешь нектар» глядя на объекты, мир перед глазами яркий и живой и сам наполняешься силой, а в другой момент все уже стало тусклым и неинтересным, взгляд пустой, вроде бы смотришь, но ни хрена не видишь. И момент перехода действительно ощущается как налипание тонкой вуали. В общем с колибри далеко продвинуться не удалось, но думаю не совсем все безнадежно. Сегодня до небольшого "полета" в темноте таки добралась. Не уснула сразу – уже

marlock

27 Июля 2016 16:16



Volicus

27 Июля 2016 18:52

ivan

27 Июля 2016 21:18

Katerina

27 Июля 2016 23:01

прогресс. Дальше внимание постоянно цеплялось за возникшие неприятно-жгучие ощущения в районе солнечного сплетения. Волны энергии перетекали по всему телу, но в солнечном сплетении происходил какой-то затык. Никак я с ним не разберусь ёклмн. Это место постоянно нужно как-то проталкивать, «продыхивать».

Осознанно засыпать пока не получается, однако прошлой ночью во сне внезапно включился полёт Колибри. Сон наполнился невероятной чёткостью и светом. Я натурально осталбенел от увиденного, настолько это было невероятно. Правда, длилось чудо буквально несколько секунд, после чего я проснулся посреди ночи и не мог заснуть до 7 утра.



oo0o0oo

27 Июля 2016 23:14

С полётом колибри ничего прогрессивного. Ночью сразу отрубилась. Весь день сегодня практиковала, как только вспоминала. По ощущениям пока тоже ничего(((. Не сдаюсь, буду усиленно работать дальше).



st-dancer

27 Июля 2016 23:50

Какое чудесное упражнение.  
Только пока тонны обезболивающего не дают ощутить весь кайф от процесса.

Заметила что при перемещении взгляда по тёмному пространству перед засыпанием очень явно ощущается переносица и точка в районе аджны.  
Ощущение очень сильные.  
Взгляд как бы сам втягивает в сновидение.

Заметила что стала применять взгляд колибри достаточно часто в повседневной жизни.  
Иногда кажется что я из неё выпадаю )

Сновидения действительно улучшились, стали ярче и запоминаются лучше, в те моменты когда мне всё таки удается уснуть )  
(но это мои косяки, никак не связанные с практикой)

Вач, спасибо, оч крутые и понятные штуки )

lelit

28 Июля 2016 14:47

## Дар попугая

### Дар попугая - задание 1

Вы уже устали от "полета колибри". Давайте ознакомимся с другим видом восприятия мира. Назовем его "Дар попугая".

Попугай был очень популярной птицей в толтекской мифологии. Попугай учил воинов искусству видения.

К счастью, этот вид восприятия так же знаком нам с детства. Мы называем его "грезами" и используем при помощи "расфокусированного взгляда".

Дар попугая требует несколько иного применения взгляда. Давайте обсудим этот вид смотрения.

Садитесь в тихом месте, где вас никто не потревожит. Расслабьтесь. Закрепите "фиксирующий взгляд" на любом предмете перед вами. Как бы направьте взгляд на какую-то точку пространства перед вами. Затем закатите зрачки вверх, как сможете. Запомните этот предел обзора. Не перемещайте "фиксирующий взгляд с выбранной точки. Вы пялитесь на выбранный объект, а сами закатываете зрачки вверх.

Дальше все то же самое, но опускаете зрачки вниз до предела. Запоминаете этот предел обзора.

Теперь то же самое, но сначала зрачки влево и потом вправо.

У вас появилось четыре точки на пределах обзора.

Сейчас, уже не используя движения зрачков, переходите к периферийному зрению - так, чтобы задействовать все 4-е точки на границе обзора. Глаза не расширять и не выпучивать. Растворите боковой и вертикальный обзор до максимума. Фиксирующий взгляд - на выбранном предмете перед вами. Вы как бы выдвигаете орган восприятия из головы вперед - к переносице. При "полете колибри" некий орган восприятия был углублен в голове. А при попугайничестве он выплывает вперед. Вы воспринимаете все в диапазоне обзора, но вектор внимания находится на граничной линии обзора. Если появится резь в глазах - моргайте.

Пытайтесь растянуть этот взгляд на 10-15 минут. Тогда начнутся "глюки" - цветные пятна. Это предвестники видения.

Пока тренируйтесь 3 дня. Вам обязательно нужно научиться "дару попугая". Он послужит нам основой для других, совершенно магических видов восприятия.

**vachap**

27 Июля 2016 08:52

Чуть не забыл 😊

Если ваш взгляд начнет соскальзывать в "скашивание зрачков" как при рассмотрении "магических картин", тут же восстанавливайте "фиксирующий взгляд" на выбранном предмете перед вами. Нам "скашивание зрачков" ни к чему.

**vachap**

27 Июля 2016 08:58

## Отчеты по заданию 1 (дар попугая)

[< к содержанию](#)

[< к заданию](#)

[к следующему заданию >](#)

Сразу хочется отметить какое то море спокойствие, которое накрывает при выполнении "Дара попугая". Не знаю в чём причина, но упражнение чертовски нравится. Я не ошибаюсь, ВД сразу притормаживает?



**sergejant**

27 Июля 2016 09:50

И в первом и втором упражнении идет разделение движения зрачков и внимания.

При смотрении влево из глаз как будто что-то густое перетекает в сторону фиксируемого предмета, в то время как зрачки остаются на месте, а вправо-взгляд как на эластичной резинке хочет подтянуться к предмету.



**Lingerey**

27 Июля 2016 10:32

Первое, что отметила - это перекатывание взгляда с левого глаза в правое и наоборот. При этом левым глазом смотреть было больнее - оно все время слезилось (было ощущение, что в глазе находится какой-то предмет), но левым глазом мир виделся четче, правым - более размыто. В какой-то момент мир стал восприниматься двумя глазами, при этом кругозор двух глаз окрашивался темными круглыми тенями, которые сливались в области переносицы.

Второе - это тени, которые то окрашивались в зеленоватые или синеватые цвета, то становились пульсирующими-темными или ярко-светлыми. Тени то приобретали объем, то ее теряли.

Третье - периодически ощущалось движение. Один раз задвигались рисунки на обоях, но в основном было ощущение движения стакана ( объект моего наблюдения) либо от меня, либо, наоборот, ко мне.

Четвертое - образы. Виделось мельтешение воздуха; перед тем, как взгляд с двух глаз слился в одно, перед глазами прошлась рябь из темно-желтых полосок; также в какой-то момент возникла толстая яркая полоска, которая долго кружилась вокруг стакана, а после слилась в точку и пропала.



**setami**

27 Июля 2016 10:43

С движениями зрачков: легче всего было плятиться на предмет, если смотреть вверх, в остальном приходилось "нащупывать" место, где предмет не пропадает, хоть и

находится в поле зрения. Старался смотреть на него так, чтобы он не пропадал, для этого нужно было игнорировать то, что находится там, куда повернуты зрачки. Затем перешел к смотрению в эти крайние точки поля зрения без движения зрачков.



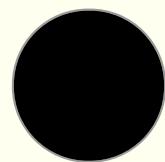
Aleo

27 Июля 2016 11:15

Без движения (взгляд перед собой).  
Захватывал вниманием все четыре крайние точки (можно сказать, области) обзора. Немного мешало восприятие колибри и иногда взгляд на что-то соскаивал, но если продолжать упорно и тормозить ВД, начинаются те самые глюки. Внимание словно расползается, растекается на все, что можно увидеть, с периферии начинают накатывать темные и цветастые волны. Возникает ощущение, что предметы наровят раствориться в этом. Очень явным было накатывание такой "темной" волны справа налево. Какие-то определенные цвета в этих глюках разобрать трудно, но ощущение попытки смены восприятия было четким. Стоит дернуть взглядом или "улететь" куда-нибудь внутренним диалогом, все становится обычным и, чтобы вернуть эти глюки, нужно снова приложить усилия.

После выполнения упражнения на время остается какое-то напряжение в восприятии на периферии, как остаток от упражнения, но он быстро прошел.

Освободился только 20 минут назад. Прочитал задание, поделал. Всё понятно, буду тренироваться. По сути сегодня только пробовал не больше 5 минут. Из памяти вывалились старые воспоминания о похожих упражнениях. Только делал я их в детсаде и чисто для прикола.



whjtefox

27 Июля 2016 19:48

Очень удивительно, но пределы взгляда по четырем точкам значительно больше, чем я думал. Увеличивается не только пределы обзора, но такое ощущение, что что-то внутри головы как-бы растягивается. Вначале немного кружилась голова, однако хорошая новость, что глаза не выпали.

ivan

27 Июля 2016 21:07

При концентрации внимания по контуру поля зрения (граница по точкам, о которых Вач говорил) получается, что внимание распределено по всему полю зрения. Через пару минут все начинает заволакивать белым туманом. Еще через несколько минут поле зрения становится темным и усиливается не яркость, не контрастность, а как бы это сказать, интенсивность наверное, светотеней предметов, появляется какая-то глубина. Для описания не хватает слов.  
И еще. Внутренний диалог стихает, но, независимо от



Lim

27 Июля 2016 21:19

зрительных эффектов, его можно включить обратно, или выключить. По желанию. И это не составляет каких-то трудностей.

Открыл темы с отчетами по прошлым заданиям вдруг кому хочется высказаться.



Узелок

27 Июля 2016 21:23

Сильное давление в переносице при смотрении по сторонам. Периодами получается ослабить, разделив физический и не физический аспект усмотрения. Когда направляла взгляд вверх, в поле зрения попался цветок, и он стал как будто расти, тянуться вверх, такой вот глюк)) Границы зоны то чувствую, то нет. Те, что с боков пытаются сжаться, растягиваются с трудом.

В общем, определил 4 точки по всем сторонам. Зафиксировал взгляд на предмете (ей богу, не делайте моих ошибок и не выбирайте в предмет фиксации **камень**, там всё время будет маячить рожа!).

Дальше внимание ушло на периферию, а фиксация на предмете. Смотреть по вертикали легко, а вот по горизонтали довольно трудно. Еще сложнее объединить все в одну картину.

Т.е. у меня получается ли отлично все захватывать по вертикали, либо плохо по горизонтали. А вместе никак 😞

С первых минут, предметы которые находились ближе к центру стали контрастными т.е. "выделялись", спустя 10 минут, свет начал то темнеть, то светлеть. У камня появился бесцветный контур. Ну вот и все. 25 минут взгляда.

Читая задание, внимательно проделала все этапы, чтобы ничего не упустить. Потом приступила к выполнению. Объект - ручка кухонного шкафчика. Расслабилась, стала двигать зрачками, определила кругозор. Как у Aleo, проще всего было смотреть вверх и при этом "плятиться))" на объект, по остальным точкам пришлось приложить усилия, и как Aleo сказал "нащупывать" объект.

Продолжила фиксировать взгляд на объекте, при этом старалась охватить пространство, которое запомнила при движении по 4 точкам, и как бы приблизить взгляд к фиксируемому объекту. Сразу дверца с ручкой, на которую смотрела, стала приближаться ко мне, затем



Lingerey

27 Июля 2016 21:37



Xinari

27 Июля 2016 22:05



st-dancer

28 Июля 2016 01:14

растягиваться и приобретать объём. Затем вокруг поля зрения образовалась пелена, но в центре и рядом с фиксируемым объектом пелены не было. С правой стороны от дверцы 3 раза быстро появились и исчезли яркие пятна (тёмно-синего цвета внутри, окаймлены ярким жёлтым цветом), вытянутые сверху вниз. Потом пелена захватила всё поле зрения, но в области моего объекта и непосредственно рядом с ним была более прозрачной. Явно увидела свечение ярко жёлтого, почти белого, цвета от всех предметов, находившихся в поле зрения, а также граней дверцы. На столе стояло блюдо с яблоками. Тень от него была такого же цвета. Затем все предметы стали растворяться и приобретать один цвет - тёплый пшеничный. Потом они практически исчезли и явно увидела вертикальные полосы разной толщины такого же цвета (вспомнилась Матрица). Это было что-то нереальное, ребята! Таких ощущений ни разу не испытывала. Стала даже немного страшно. Наверное, это чувство спугнуло эффект. Пыталась повторить несколько раз. Полосы вот-вот появлялись и сразу исчезали, наверное, потому, что не готова была видеть, что будет дальше. Упражнение выполняла 15 мин. Во время него ВД отсутствовал. Да какой там ВД, когда такое видишь! Вот и пойми, где реальность, а где нет. Буду делать ещё! Ощущения ни с чем не сравнить. Будто познаешь мир заново!

P.S. Во время упражнения слизились глаза, но рези не было. Как только моргала, эффект настройки практически исчезал, но восстановить его не составляло труда.

закрепив взгляд на объекте, легче всего получается смотреть вверх, по остальным направлениям как то сложновато. А вот по 4 точкам обзора интересная штука получается, когда больше внимание переносится на горизонталь, то начинает давить уши, когда по вертикалам то давление в переносице. При этом распределив внимание на все четыре стороны, получается эффект похожий на "марево" пространства. создается впечатление, как будто воздух подсвечен и колеблется, эффект не пропадает даже при моргании. Правда получается так только в замкнутом пространстве (комната), пробовал делать на улице, видимо отвлекающих факторов много.



**Volicus**

28 Июля 2016 04:47

До чудес как у **st-dancer** я не дошёл, хоть и попугайничал более 15 минут. Да, игры с контрастностью, выпуклостью, освещённостью, но не более. Потренировался в сумерках. Наивно надеялся увидеть трещину между мирами. Вместо этого был безжалостно покусан комарами. 😊 Попробовал в темноте перед сном. Но не получалось - глаза упорно скашивались, не имея в поле зрения предметы.



**сержант**

28 Июля 2016 06:31

И я вспомнил одну вещь из детства. Вчера, когда делал попугая, в один из моментов мир как бы подернулся пеленой или точнее потоком маленьких прозрачных белесых крупинок-точек. Они куда-то летели в одном направлении. И когда я был маленький, я их тоже видел при расфокусированном взгляде. У меня даже была уверенность, что вижу воздух, который, как утверждали взрослые, видеть невозможно, так как он прозрачный. И потом один взрослый дядька сказал, что это не воздух, а болезнь сетчатки глаза. 😊 Вчера видимо началась рецессия. 😊

А я думала это у меня глюки с воздухом 😊 ,тоже очень часто их видела ,особенно в детстве... такие прозрачные небольшие сферы, спускаются сверху в одном направлении ... у некоторых подобия темного ядра внутри, все разного диаметра, поменьше, побольше. Всегда было интересно ....что это ? ))) Смотреть на предметы попробую сегодня,вчера на работе случилась внезапная ревизия ((( реал продолжает свой натиск 😱 ,но я не сдаюсь

Seleniya

28 Июля 2016 06:56

### Прозрачные сферы и точки

По поводу прозрачных сфер, соединенных между собой в различные фигуры, я их до сих пор вижу, нужно лишь сконцентрироваться, чтобы заметить их, они реагируют на движение глаз, то есть в спокойном состоянии скатываются потихоньку вниз, а стоит шевельнуть глазами вверх, они поднимаются, как по инерции, и снова начинают скатываться. Как мне кажется, это какие-то микроскопические образования на поверхности глаза. А вот мелкие точки, из которых как будто состоит воздух у меня двигаются хаотично и очень быстро. Так, как обычно моделируют движения молекул, которые по идеи видеть мы не можем, но точки эти я тоже вижу с детства. И если в повседневной жизни просто не обращаю на них внимания, то стоит приглядеться - вот они, никуда не делись, все так же летают))

А теперь по теме.

Вчера пробовал один раз, хватило меня на 20 минут. Предметы на периферии вижу размыто, мелкие предметы не различаю, если обстановка знакомая, да, я знаю, что это за предметы, но по факту вижу лишь размытые очертания, иногда просто пятна определенного цвета. Иногда предметы выпадают из поля зрения совсем. Между периферией и центром все достаточно хорошо контролируется, можно смотреть одновременно на все предметы, подмечать движения, но четкости все равно нет. Через некоторое время глаза расслабились и центральный предмет тоже стал ускользать от фокусировки, я стал смотреть за него, как бы вглубь, в

truman

28 Июля 2016 07:30

пустоту, тем не менее в любой момент мог снова сфокусировать центральную картинку на нем. Из метаморфоз была дымка-пелена, которая начала затягивать все от краев к центру, при моргании она пропадала. Были различные изменения яркости/ контрастности, необычные разноцветные тени от предметов.

Прочитал задание от начала до конца. Вроде все понятно. Все шаги проделал, все ясно. Однако все равно осталось чувство недосказанности, будто в этом упражнении есть еще что-то... Или скрытое на втором дне, или просто недосказанное...

#### Теперь сам отчет

После попытки пятой сесть поудобнее и наконец выполнить упражнение, мне это удалось. Для этого пришлось даже небольшую перестановку мебели сделать. Ну да ладно. Сверху граничной точкой оказались плечики, подвешенные на нитке под потолком. Снизу руки, сложенные на животе. Справа ручка шкафа. Слева карта области. Обнаружил, что как бы далеко я ни отодвигал предметы справа и снизу, внимание все равно умудрялось их видеть. А вот слева и сверху все наоборот - повернул зрачки в сторону предмета, ага, вот и граница восприятия. Вроде запомнил, но стоило вернуться к Центру (цветок на шторине), как эти предметы пропадали из виду. Верхняя и левая границы уменьшались, стоило отвести от них взгляд. Поэтому вместо флага России и люстры, мне пришлось остановиться на плечиках и карте. Вот я сижу, смотрю на предметы. В первые две попытки оказалось невероятно сложно фиксироваться на пяти предметах сразу, почти мгновенно наступало ОВД. Однако, на третьей попытке, буквально спустя минуту я обнаружил себя думающим об отчете и одновременно фиксирующийся на пяти точках. Еще где-то спустя минуту обнаружил, что картинка начала меняться. Четкость вроде бы та же, но контрастность и яркость поменялись: линии стали ярче, а цвета стали белеть, как будто я стою в тумане. И этот "туман" надвигался на меня сверху. Просидел так черт знает сколько, на часах, которые были в поле зрения, сфокусироваться не удалось. А время не засек, забыл. Потом начала уставать шея. Глаза немного заболели. Тело протестовало. Упражнение резко завершилось звонком на телефон. Посмотрел на часы, просидел не больше 7 минут точно. Сейчас отдохну, пообщаю, и еще раз попробую. Только на этот раз постараюсь совсем убрать все, что может помешать.



**dan271**

28 Июля 2016 11:04

**truman** писал(a):

Прозрачные сферы и точки  
По поводу прозрачных сфер, соединенных  
между собой в различные фигуры, я их до  
сих пор вижу, нужно лишь  
сконцентрироваться, чтобы заметить их, они  
реагируют на движение глаз, то есть в  
спокойном состоянии скатываются  
потихоньку вниз, а стоит шевельнуть  
глазами вверх, они поднимаются, как по  
инерции, и снова начинают скатываться. Как  
мне кажется, это какие-то  
микроскопические образования на  
поверхности глаза.

А вот мелкие точки, из которых как будто  
состоит воздух у меня двигаются хаотично и  
очень быстро. Так, как обычно моделируют  
движения молекул, которые по идеи видеть  
мы не можем, но точки эти я тоже вижу с  
детства. И если в повседневной жизни  
просто не обращаю на них внимания, то  
стоит приглядеться - вот они, никуда не  
делись, все так же летают)



**Xinari**

28 Июля 2016 11:14

### Различные фигуры и точки

Недавно обращался к специалисту по глазам, фигуры  
которые летают у Вас перед глазами, это намек на то, что  
у Вас Диструкция стекловидного тела. Обычно делают узи  
глаз, и там видно что есть диструкция... Мошки перед  
глазами, тоже проблема глаз. Но помимо мошек, есть еще  
точки, в это уже я не знаю что такое 😊

Сегодня делал утром упражнение, отчет полностью  
совпадает с отчетом **truman'a**. Все абсолютно также. За  
исключением того, что через 15 минут появилось  
световое пятно на стене. Если моргнуть, то пропадет на 2-  
3 сек, а потом опять появится. При этом оно двигалось и  
как будто затягивалось в правый глаз, а потом опять  
появлялось из него на стене и перемещалось.

Самый простой способ начать наблюдать  
универсальное энергетическое поле — это  
лечь на траву в прекрасный солнечный день  
и устремить взгляд в голубое небо. Через  
некоторое время вы сможете увидеть  
крошечные шарики оргона, оставляющие  
замысловатые отпечатки на фоне голубого  
неба. Они представляются крошечными  
белыми шариками, иногда с черными  
 пятнышками, которые появляются на одну-  
две секунды, оставляя легкий след, и затем



**Lingerey**

28 Июля 2016 11:21

исчезают снова. Если вы будете продолжать это наблюдение и расширять свое видение, вы заметите, что все поле пульсирует в синхронном ритме. В солнечные дни эти крошечные шарики энергии будут сиять и двигаться быстро. В облачные дни они будут более прозрачны, медлительны и малочисленны. В загрязненных городах их совсем немного, они мутны и очень малоподвижны, то есть разряжены. Из книги Барбары Бреннан.

Много букв сна

Иногда терпение не лучший помощник, потому что под ним скрывается неспособность идти к цели. Так что я рада, что вчера оно закончилось и получилось то, что получилось.

Я находилась на верхнем этаже здания и искала комнату, в которой была не раз. Там часто проходили собрания, но сейчас обстановка была другой и присутствовали люди незнакомые мне. Я скользила глазами, выискивая нужного человека. Неужели ошиблась кабинетом? Вышла и огляделась. Рядом располагалось еще две комнаты, но нет, меня тянуло в первоначальную. Я пришла забрать оставленную мной вещь, по сюжету это была сумка. Наконец ко мне подошла женщина. Ее-то я и искала. И комнату определила верно. Женщина протянула мне сумку или это уже был какой-то другой предмет. Забрала, но рассматривать его не стала. Восприятие скакало туда-сюда. Надо бы отблагодарить, - послала мысль женщина. Да, само, собой, но когда я приду в следующий раз, сейчас с собой ничего нет. Хотя ко мне подошла одна женщина, на деле их было двое-тех, кто приглядывал за моей сумкой. Так что подарка намечалось два. Рядом со мной на протяжении всего сна находилась еще одна девушка. Выглядела она как моя одноклассница, которую я недолюбливала. Но в этот раз нам по дороге. Пойдем спускаться,- я дружески хлопнула ее по плечу и улыбнулась. Мы подбежали к лестничному пролету, уходившему на много метров вниз. Стаяясь как можно быстрее преодолеть расстояние, я прыгала не по ступеням, а прямо по центру пролетов с этажа на этаж. Но и это показалось мне медленным. Нам нужен лифт!

Повернувшись направо я увидела кабину и старающиеся захлопнуться двери. Девушка перегнала меня и запрыгнула, придержав ногами дверь. Я забежала следом. Дверь захлопнулась и мы оказались в комнате и зачем-то стали вспоминать таблицу умножения. Вернее запустила процесс девушка. Со счетом в уме у меня проблемы, - пожала я плечами. Девушка недовольно покосилась. Как есть, - я хорошо помнила свои потуги во снах, когда пыталась сложить числа, а результат все время ускользал от меня. Но в этот раз было по-другому. 7 умножить на 5? 35 говорю. а 6 на 5 - 30. (освоила 1 класс 😊) Но девушка не унималась. Чем-то ей не понравилось, как я считаю. Давай проверим, говорю, и начинаю складывать  $7+7=14$  плюс еще столько же - 28. Провал..вроде мы движемся и

теперь уже стоим в моем дворе. Поднимаю голову и смотрю в небо. Оно имеет однородный светло-серый цвет, и повсюду летают небольшие и нелепые на вид объекты. Здесь самолеты, входящих в виражи, и светящиеся точки, и фигурки людей на доске с парусом, выполняющие пируэты(небесные эквилибристы 😊). Если раньше я наблюдала один-два объекта, то теперь их было десятка два, как на параде. Девушка стояла рядом. Растромшив ее, я указала на небо. Есть еще другие..опасные, - начала я. Но сейчас их нет. Я имела в виду виденные мною в других снах огромные летающие объекты, внушавшие страх и немедленное желание спрятаться. А еще я осознавала, что делала-мне нужен был напарник, который смог бы заменять моего основного напарника-другую девушку, которая сейчас отсутствовала. Поэтому потихоньку вводила в курс дела нынешнюю девушку.

Внезапно во дворе появились летающие вертушки. Они выглядели как вертикальные палки, на вершине которых прикреплен пропеллер и перемещались довольно шустро. Я схватила девушку, забежала в коридорчик и закрыла дверь. Однако было любопытно и я стала подглядывать в щель за вертушкой. Через мгновение она оказалась у меня в руках. На устройстве было закреплено два черных жука с крыльями. Через время крылья жукам отрывались, а сами они отпускались. Как жестоко. А жуки, уже без крыльев лежат на асфальте, и это не жуки, а черные галечные камни. Мы вышли во двор. В небе, отпустив нелепый парашют, десантировал какой-то мужчина и приземлился прямо во дворе, не ударившись, а подпрыгнув как мячик. Но мое внимание привлекла следующая появившаяся вертушка. Она отличалась от первой тем, что на ней был прикреплен динамик и записка. С помощью динамика нас было слышно хозяину вертушки. Я развернула записку-белый листок, а в ней похожая на леденец таблетка. Это сноторное. Матрица, блин 😊 В голове пронеслось слово олеин. Нет, таблетку мы глотать не будем. А вот пообщаться с гостем через динамик, это пожалуйста. И взяв, динамик, направилась в конец двора, рассказывая о прекрасных видах, которые наблюдала. А впереди виднелись выкрашенные белой известью домики в окружении деревьев.

Делаю что-то не так.

Пытаясь направить внимание на периферию мозги сбоят и не понимают как это сделать 😊 Глаза начинают болеть от неорганизованных усилий.

К тому же глаза скашиваются, потому что пытаются сфокусироваться на размытой периферии (кажется будто эта периферия очень близко).

Минут двадцать насиливал себя, а потом вспомнил, что так делать ни в коем случае нельзя. Единственное, что



Узелок

28 Июля 2016 12:52

осталось мне сделать так это выдвинуть вперед "центр восприятия", о котором говорил Вач.

Не заботясь о наиболее дальней периферии я постарался выдвинуть этот центр и увидеть шире. В этот же момент в теле, а точнее чуть выше анахаты, возникло приятное ощущение.

Попробовала делать стоя и меня начало качать, только это не тот случай, когда ты качаешься при неустойчивости. Здесь толчки идут откуда-то изнутри головы, вперед назад. Сталкивалась уже с подобным при медитации.



Lingerey

28 Июля 2016 13:42

Время выполнения вчера пришлось на сумерки. Устроилась на низком диванчике, напротив, на уровне глаз (которые предварительно закапала увлажняющими каплями, чтобы избежать рези и частого моргания), поставила картинку с осенней бересковой рощей. Наметила точки, стала наблюдать периферию смотря при этом на объект. Первые несколько минут тело не понимало чего от него хотят и зачем так сидим. Но на удивление ВД стих очень быстро. Солнце практически село, было еще светло, свет я не включала. В какой-то момент воздух вокруг стал сиреневым. Потом будто кто то стал очень сильно наводить резкость, у многих предметов появились яркие светлые и оранжевые очертания, а сами они стали темно-коричневыми. Объект наблюдения все время норовил сдвинуться из стороны в сторону и рисунок на нем немного изменялся, но стоило моргнуть как он возвращался на место и был собой. В физическом теле ощущения были где-то между ушами и скулами, легкое натяжение чего-то. Сколько так просидела не знаю, потому что когда состояние было достигнуто показалось, что сидеть в нем можно вечно, оно было какое-то естественное и безмятежное.

Сегодня с утра решила попробовать еще раз, при ярком солнечном освещении. Местоположение и предмет те же. Было намного сложнее, и показалось, что настроиться не удастся. Постоянно ловила себя на выпячивании глаз и излишнем напряжении в теле, а может и глазам после сна свет не нравился. Кое как получилось. Воздух был темно-синий. У предметов появились темные тени, потом они посветлели.

Вачап прав, это состояние нам знакомо, периодически у меня оно случается, если просто сидеть задумавшись.

Оказывается маленькие белые шарики в воздухе это оргон))) В детстве часто наблюдала их, потом думала, что все таки могу видеть молекулы. Теперь как то редко



Cassiopeia

28 Июля 2016 14:35

замечаю их. Сказывается загрязненность городской среды.



Eskaton

28 Июля 2016 14:58

Я обнаружил что в моем случае труднее дается вертикаль. Именно поэтому большее внимание уделил этой оси. Когда я добился того что бы предмет передо мной стал как бы в расфокусе , но не двоился, и четкость появилась по краям, 4 точки внимания как бы соединились в круг. Теперь у меня перед глазами круг размытого изображения а по краю кольцо резкого изображения. Так же "вывернулось" ощущение перспективы. Теперь периферия ближе а середина дальше.

Nookie

28 Июля 2016 16:16

Через пару минут смотрения на предмет снизу начала подниматься белая пелена/туман, который исчезал при микродвижениях глаз. Затем все видимое мной стало казаться нарисованным карандашом с очерченными четкими краями, стало неустойчивым, подвижным. Моргание весь этот танец-мираж останавливало ненадолго, но чем дольше я смотрела, тем меньше был промежуток между устойчивой картиной и началом кордебалета 😊 Я решила не сопротивляться искажениям, оставляя четким лишь предмет, на котором фокусировалась. Мелькали пятна и тени. Зазвонил таймер, оповещая о прошествии 10 минут, а я как раз поймала состояние, в котором мне хотелось смотреть и смотреть... Не отводя взгляда от предмета, тыкнула в телефон, но он через минуту опять зазвонил - с тыком промахнулась 😊 Закончила на этом практику на сегодня, и через минуту мне начали звонить. Вообще сегодняшние практики постоянно прерываются реалом... Я пока занималась физическими упражнениями, телефон 2 раза звонил за 40 минут, а потом вообще гости пришли. Обычно такой соц активности в мою сторону не наблюдается.



dan271

28 Июля 2016 16:33

Эту попытку я считаю немного удачнее. сел в том же месте, но на этот раз я умудрился увидеть и люстру и флагшток России. А чуть позже даже будто кресло почувствовал (которое находилось еще левее флагжа). Белый туман появился почти сразу. Только теперь отовсюду. А мои микродвижения зрачков его не разрушали. То, что раньше я принял за изменение четкости, оказалось расширением пространства восприятия. За шторкой (она у меня висит не на окне, а в дверном проеме) я обычным зрением темноты не видел (свет в прихожей был выключен). А в попугайничестве я будто заглянул за шторку. Совсем немного, сантиметров 5. А еще я видел входную дверь. Она у меня двойная: основная железная закрыта на замок, а второстепенная

деревянная чуть-чуть приоткрыта. И вот в попугайничестве я увидел свет из того проема. Свет из подъезда. Это что, вид рентгена? 😱

На этот раз ничто мне не мешало. Просидел минут 10, не выдержал. Туман оказался настолько стойким, что даже когда я встал со стула и вернулся к обычному зрению, он еще несколько секунд держался. Вот вроде бы и все. Будем еще пробовать!

Объектом наблюдения выбрал палку гардин. Закрепил на ней внимание и максимально подвигал глазами в разные стороны. Хорошенько запомнил границы обзора.

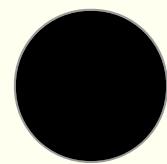
Расположился в полулежачем состоянии и начал плятаться на палку. Внимание же я направил на границы обзора и каким-то неведанным намерением выдвинул орган восприятия из головы, вперёд. Также постарался максимально растянуть обзоры, лучше всего вышло в бока. Сначала взгляд был сфокусированным и в воздухе можно было увидеть пылинки, но совсем скоро он переключился. ВД затормозился моментально.

Теперь перед глазами летали прозрачные шарики с серыми границами и небольшие волоски. Есть много теории насчёт этого, но я старался о них не думать. Шарики плавали в след за движение глаз. Старался сильно не экспериментировать с этим, ведь смысл не в этом. Появилось ощущение, что взгляд стал сферичным, а не прямым. Похоже угол обзора стал немного больше, а направляемое на него внимание рвалось захлопнуться за спиной. Вдруг края картинки (не все, а только гардины и ставни окон) начали дребезжать/дергаться, но резь в глазах заставила меня моргнуть. Быстро моргнул и продолжил.

Тут к картинке с углов обзора стала подступать "электрическая синева". Постепенно она затягивала всё видение и на нём то и дело мелькали длинные тёмные кривые линии. Я опять моргнул. Снова настраивался с шариков минут пять и заметил, что если не смотреть на тени (а днём тень от гардин у меня падает на потолок) на прямую, а как бы обращать на них внимание, то они вот такого цвета - #7c8a58. Но точно я сказать не могу, зрение -4. Неожиданно зазвенел будильник - 20 минут прошло. На этом я закончил сегодняшний подход.

Upd. При просмотре 3 точки и грани, отлично видно, а вот крайняя права точка, очень плохо просматривается. По вертикали все замечательно, п вот с горизонтом тяжело.

После 15 минут, появилось фиолетовое свечение (прямоугольное, небольшое) на фиксируемом предмете.



whjtefox

28 Июля 2016 16:41



Xinari

28 Июля 2016 18:12

Фиксируемый предмет - бутылочка со спиртом,  
маленькая 5 см.

Ну всякие сдвиги предметов, думаю у всех. Когда все плывет, а потом возвращается на место.

Периодически затемнение некоторых участков.

А ещё чувствуется небольшая боль, в правом полушарии мозга в затылочной части.

Сегодня все было так же, как и вчера, только образов было поменьше: присутствовало изменение цветов и объемов теней, чувство движения и рябь перед глазами. По ощущениям при данном взгляде затрагивается центр живота (ощущение тепла) и переносица (тупая боль). Пробовала сегодня смотреть "взглядом попугая" в трамвае по движущим предметам - у предметов появлялась бесцветная тень, повторяющая их контуры. Но через несколько минут после начала наблюдения возникло болевое ощущение в районе живота, которое утихло после прекращения наблюдения.



**setami**

28 Июля 2016 19:22

Сегодня сделал 4 подхода. Первые два подхода сильно сбивался, то на мысли, то начал тупить, что не понимаю, как делать упражнение. Один раз делал взгляд попугая пока сидел в машине и ждал человека. В машине получилось отключиться от внешнего мира уже лучше, закрыв окна.

После минут 10-ти концентрации на краю периферии, в районе точки фиксирующего взгляда картинка начала "плавать". Будто сквозь поднимающееся тепло от костра видел, только рябь картинки была гораздо медленнее и более плавно. Хотя, на улице сейчас и так жарко.

Линия (окружность) горизонта виделась мутно/размазано. Но после некоторого времени концентрации, казалось, что край периферии становится четче. Затем замечал, что в этот момент лицо сильно напряжено, а глаза в таком положении, что думал: "Как бы не выпали!" 😅. И так несколько раз. Замечая это, старался возвращать расслабленное состояние глазам, да и вообще всему телу. Хотя пытаясь расширить обзор, сдвинуть линию горизонта, глаза автоматом вылупляются.

По ощущениям в теле нечего сказать, т.к. стоило направить внимание еще куда-то, кроме концентрации на упражнении, то все сбивалось и возвращалось в исходное положение. Но, тем не менее, с этого возврата быстрее получалось снова сконцентрировать внимание, чем в самом начале.

Изучаю взгляд попугая дальше.



**yakk**

28 Июля 2016 22:34



st-dancer

29 Июля 2016 00:25

Весь день была в приятном предвкушении вечера, чтобы сделать задание (есть возможность выполнять его только в это время). Муж сказал, чтобы я не ожидала того, что почувствовала вчера, но я его не послушала. Мне очень хотелось увидеть всё, как вчера, а затем дальше. Упражнялась 20 мин. Объект тот же - ручка кухонного шкафчика. Определила границы обзора, попыталась расширить насколько смогла. Началось всё, как вчера. Дверца с ручкой становились то объёмными, то вытягивались. Но эти изменения не были такими сильными, как вчера. Затем появилась лёгкая пелена (вчера была более плотная у краёв и слабая в центре). Старалась фокусироваться на объекте и в то же время смотреть на него периферийным взглядом. Лучше всего получалось смотреть с левой и правой точек. Точнее сказать, картинки, которые запомнила при определении 4 точек, были очень явными, и именно с этих ракурсов (прав. и лев.) я в основном смотрела на предмет. Верхняя точка была менее задействована, нижняя - ещё меньше. Стали появляться яркие пятна. Как и вчера - с правой стороны, цвет - тёмно-сиреневый в центре, окаймлены ярко-жёлтым ободком. Появлялись в гораздо большем количестве, чем в прошлый раз и были более вытянутые, порой имели вид сильно вытянутого сверху вниз прямоугольника. Комната залилась тёплым пшеничным светом. Периодически появлялись свечения от предметов. В какой -то момент цвет двери, на которой находится обозреваемая мною ручка стал на мгновение светло -сиреневым. Могу отметить, что метаморфозы с ручкой и дверью, а также свечения от предметов были не столь сильными, как в прошлый раз. Связываю это с моим ожиданием увидеть всё, как вчера. Из-за этого ожидания периодически возникал ВД, что, конечно, и повлияло на ощущения. В какой-то момент всё исчезло и я поняла, что смотрю как бы на пространство перед ручкой. Сфокусировав снова внимание на ручке, глядя на неё периферийным взглядом, вспомнила слова мужа. Перестала ожидать повторения ощущений и пошло дело. Появилось яркое свечение от предметов. На стиралке стоит большой горшок с фикусом. В один момент его листья как бы слились в одну форму, а затем на этом месте появилось много мелких квадратиков зелёного цвета (это как построить корону дерева из лего). Затем на несколько секунд (субъективно 2-3) пришли ощущения в теле: я как бы переставала его ощущать. Закончила упражнение на лицезрении яркого свечения от всех предметов и от мужа, который пришёл сказать, что прошло 20 мин.

Неприятных ощущений, которые описывают некоторые ребята, у меня не возникало. Но через минут 10 после упражнения стала ощущать лёгкую боль в глазах. Завтра проконтролирую, чтобы глаза были максимально расслаблены.

**st-dancer** писал(а):

Неприятных ощущений, которые описывают некоторые ребята, у меня не возникало. Но через минут 10 после упражнения стала ощущать лёгкую боль в глазах. Завтра проконтролирую, чтобы глаза были максимально расслаблены.



**Узелок**

29 Июля 2016 00:50

Я восхищен 😊

Для тех кто видит светящиеся точки или кто видит т.н. оргоны ^.^

Фотопсия (photopsia; греч. phōs, phōtos свет + opsis зрение) — ложное ощущение света в глазах в виде искр, вспышек, светящихся линий, колец, пятен, огненных поверхностей, зигзагов, молний, блеска и др. ; возникает при неадекватной стимуляции нейрорецепторов сетчатки и других отделов зрительного анализатора. Ф. является разновидностью зрительных феноменов, объединенных под общим названием «энтоптических» (см. Энтоптические явления) .

Фотопсии, вызываемые механическим или электрическим раздражением какого-либо участка зрительного анализатора, называют фосфенами. Они возникают, например, при надавливании пальцем на внутренний или наружный угол глаза. Близким по происхождению является ощущение вспышки света при резком движении глаз и аккомодации, связанное с механическим раздражением сетчатки колеблющимся стекловидным телом. На определении порога электрической чувствительности основана методика исследования сохранности функций сетчатки и зрительного нерва. Функциональную сохранность сетчатки оценивают по величине электрического раздражения, вызывающего фосфен.

Фотопсия наблюдается при таких патологических процессах, как хориоидиты, опухоли и отслойка сетчатки, поражения зрительного нерва, часто являясь ранним симптомом. Она может быть обусловлена нарушением кровообращения в сосудах сетчатки и других отделов зрительного анализатора. Примером такой Ф. является «мерцательная» скотома, или глазная мигрень, — яркие вспышки света, зигзаги, линии, предшествующие в ряде случаев развернутой картине мигрени.



**Teemo**

29 Июля 2016 06:28

Так! Делаю "полет", после чего делаю "пофугая". Отметил, что можно выполнять как бы двумя способами. В первом, фиксация идет с помощью глазных мышц и из за этого

возникают разные глюки. Во втором, фиксация идет вниманием, а глаза расслаблены. Конечно, тут есть сложность, порой путаю расслабленность глаз с напряжением, ибо не замечаю как глазные мышцы пытаются включится в фиксацию взгляда. Также есть сложность с вторым вариантом, т.к. при попытке выйти на расслабления есть большая вероятность свалиться в расфокусировку. Кароч, эт и не важно, походу лишь мои особенности.

Теперь о эффектах при выполнении "пофугая". Естесно речь идет о втором варианте, ибо при первом стандартные галюны. Когда начинаешь фиксацию, то первоначально появляется легкая расфокусировка, после этого картинка начинает стабилизироваться. Со временем четкость и контрастность увеличиваются. Появляется ощущение, что из тела идут линии, которые и фиксируют картинку. Говорю линии или даже щупальца, но по сути это нечто иное, вроде зрение, но и не зрение, походу это и есть само внимание. Далее, помимо визуалки остальные чувства тоже включаются в работу. Как результат имеем внимание и восприятие по всем модальностям. Само внимание можно фиксировать на одном предмете, двух или на всем подряд. При фиксации на одном предмете возникает эффект похожий на загрузку закодированной инфы. Вроде и чувствуешь, что знаешь все о предмете, но словами озвучить не можешь.

Ну и самое интересное на мой взгляд. Выполнял упражнение во время прогулки. Иду такой и в какой то момент ловлю себя на том, что все стало таким реальным, что попахивает ирреальностью. Источник взгляда или зрения, какбы переместился чуть вперед или так меня наглючило. В общем, было чувство что смотрю одним глазом из области межбровия или чуть ниже, и вижу все кроме себя. Не вижу носа, не вижу шагающих ног на переферии и рук. Кароч, все было как в старых шутерах, где видно было только пуху с рукой. Но и это ерунда, потому что было ощущение, что эту картинку можно было тупо сорвать рукой. Я пытался это сделать волевым усилием, но не получилось, а потом и вовсе решил выйти из этого состояния посмотрев на руки.

Ощущения во время этой прогулки были идентичны ощущениям в КС.



Teemo

29 Июля 2016 07:25

## Teemo

Под неестественной стимуляцией в основном подразумевается физическое надавливание на глазные яблоки, а значит есть отличия от нашей практики.

И, кстати, даже физическое давление можно по хакерски использовать для разных магических целей. Вспомни "интерфейс видения" Равенны.



Узелок

29 Июля 2016 09:45

Упражнялась вечером, лучше всего у меня просматриваются граница нижняя и с права. Верх почти полностью пропадает. Возникают цветовые эффекты, то светлее то темнее, и еще контраст бывает резкий, и по границам предметов прозрачно-белое свечение. Очень понравились ощущения в теле, сначала прошла легкая вибрация, а потом такая легкость, что казалось что ноги вот вот и взлетят. 😊



**KristA**

29 Июля 2016 10:14

Кажется можно использовать "Полет колибри" и "Дар попугая" поочередно, если что то рассматривать или идти-колибри, а в статичном состоянии -попугая.💡

**Dima**

29 Июля 2016 10:26

Делала несколько подходов в течение дня. Вечером во дворе села выполнять. В какой-то момент, когда скашивала глаза вниз, начала видеть мелкие кручинки, похожие на манку, которые сыпались как снег между растениями и асфальтом. При смотрении вперед картинка то расплывалась, то становилась четче, в общем зрение видимо пыталось подстроиться. Иногда фон начинал казаться состоящим из больших зеленых(вокруг то растения)квадратов. Эфирную дымку вокруг объектов вижу давно. При задержке и расслаблении взгляда начинаю видеть желтый цвет, чуть позже включаются проблески сиреневого(кстати лучше всего тоже на дверном косяке заметен). Над людьми, часто в районе головы с той или иной стороны замечаю желтый цвет(ситуации соответствующие, где они описывают свое недовольство обстоятельствами, на которые не могут повлиять).



**Lingerey**

29 Июля 2016 10:52

### Сон во сне

Во сне лежала в комнате на диване и пыталась уснуть. Каким-то образом я знала, что засыпаю в той же позе, что и в реале-на животе. И когда наконец, закрыла глаза, то оказалась во дворе. Была ночь, на небе светили звезды, а я пристально вглядывалась в них. Одна из ярких звезд вдруг сорвалась со своего места и понеслась по небосклону по волнобразной траектории. Естественно, я следила за ее движением. И вот, оказывает звезда была не одна, ее сопровождало еще два светящихся объекта, но они были так малы, что то пропадали из виду то появлялись. А скорее всего мне не доставало умения их толком разглядеть. А затем ожило все небо! То здесь то там светящиеся точки срывались со своих мест и носились по небосклону. Кроме того, в нескольких метрах от меня, над виноградом начали быстро проноситься тени птиц. А не их ли видел КК, когда сидел под деревом с ДХ? И тут стал накатывать страх от необычности всего увиденного, тело начало сжиматься в спазме, который исходил из района живота. Что делает воин? - пронеслось

в голове. Воин отступает. А еще мне нужен щит, то, что защитило бы меня от атаки неизвестного. И я подумала о своих записях. Мысль переключилась и спазм прекратился так же быстро, как и начался. Я отвернулась и отошла от места, где стояла. А затем пошла обратно. Вторая попытка. Подняв глаза в небо стала снова наблюдать за движением светящихся точек. Они продолжали сновать туда сюда, но страха не было. Тени птиц тоже продолжали носиться, как будто приближаясь. Развернувшись, я пошла в дом. Одна из теневых птиц пронеслась над головой, чуть не задев меня. Но я не собиралась цеплять ее вниманием и зашла в дом.

Да, довольно забавные ощущения, когда взгляд в результате направлен прямо, а всё внимание - на периферию. Сознание от этого впадает в ступор, так как привыкло совмещать внимание со взглядом.

Вечером делал упражнение. Первые минут тридцать особых эффектов не наблюдалось. Начал выполнять заново. Спустя небольшое время объекты вокруг стали яркими, как будто с внутренней подсветкой, наподобие неонового освещения. Комната окрасилась в оранжевые тона, плюс немного изумрудного. Границы объектов несколько расплывались. Вообще, все выглядело, как нарисованное крупными мазками краски.

После 5 минут просмотра, все предметы приобретают контрастность. Сегодня словил чуть расширение в левой точке, граница видимости как бы не физически расширилась, а на каком-то другом уровне я стал видеть больше (трудно объяснить).

1 раз появилась белая пелена на левом глазе. Но меня быстро вырвали из этого состояния другие люди, которые решили спросить моего совета.

Ну всякие световые вспышки (не яркие, и нет у меня не отслоение сетчатки, недавно прошел полный осмотр у специалистов по глазам 😊) Все вокруг бурлит и движется (правда не в цвете).

Делал упражнение ночью, переде тем как лечь спать, в темноте. В определённый момент вся картинка



Psychonaut

29 Июля 2016 11:16

## Wind

29 Июля 2016 11:50



Xinari

29 Июля 2016 12:05

затуманивалась, глаза теряли ориентиры и начинали хаотично двигаться. Определённо необходимо освещение. Продолжаю исследование.



oo0o0oo

29 Июля 2016 12:25

Свечения и глюки были такими же, что и в прошлый раз, однако кое-что меня поразило. К сожалению, ВД мешает практике, его приходится затыкать и концентрироваться на задании. Держать внимание на четырех точках на периферии оказалось сложнее, чем вчера и позавчера, поэтому я попробовал "расширить" восприятие по вертикали.



Aleo

29 Июля 2016 13:27

Эмоции и ВД начали бушевать, когда у меня это получилось, и я прекратил практику. А получилось у меня увидеть настенные часы, их небольшой кусочек под самым потолком. Определенно точно они не были "в поле зрения", я несколько раз это проверил: пытался посмотреть на них, подняв глаза, не увидел даже намека на них, а когда опустил взгляд на объект и снова попытался "увидеть" часы, опять увидел их небольшой кусочек на грани восприятия. И кажется, подобное делать теперь не составляет особого труда даже вне упражнения. Удивительно.

Подготовилась основательнее к "попугаю", чем вчера: засекла на телефоне 20 минут, перевела его в бесшумный режим, закрыла окна, устроилась поудобнее. Видимые эффекты в виде пятен и тумана такие же, как в прошлый раз. Добавить могу, что туман этот, который кажется непроницаемым, пропускает через себя движения.

Например, видела слева в окне пролетающих птиц, справа они отражались в стеклах, снизу видела движения своих рук. Моргания, движения "картинку" не сбивали, она оставалась такой же. Возможно, причина в том, что я максимально расслабляла глаза, напрягалось только внимание, и то, что я видела не было результатом перенапряжения мышц. Был эффект волн затемненных пятен в нижней части, движение которых ощущалось в солнечном сплетении и чуть ниже в животе.

Сконцентрировавшись на чувствах в теле отметила так же легкое напряжение в переносице, как в колибри.

Далее в течение дня при разговоре с человеком (около 20 минут) зрение начало выдавать такие же эффекты, как при "попугае". Да, я сконцентрировалась на оппоненте, и этот танец цветов и теней начался сам собой. Моргание и легкие движения глазами не помогали, пришлось кардинально менять точку концентрации.

Nookie

29 Июля 2016 14:06

Приветствую всех.

Практика пошла тяжело и поэтому решил не калякать каждый день.

Потратил я на упражнение довольно таки много времени около 2 часов в день. Но результатов почти нет.

В первый день и как у всех стали появляться мерцание, белесый туман. Дрожало все. Изображение туда сюда ходило и тд.

В движении было очень интересно. От работы до дома мне 40 мин.пешком. все время практил. Опасно. Тяжело реагировать на всё, это не полёт колибри 😊 тем не менее, поймал ощущение что как-будто смотрю в монитор или точнее настраиваю. Похоже на центровку изображения.

Самое интересно было вчера. Засел у Петропавловской крепости. Всем кто в СПб на заметку - там наработанное место под медитации.

Просидел почти минут 10, а потом восприятие поменялась. По-моему это называется обнуление. Когда смотришь на предметы без привычного знания о них. Так сказать свежо. Посмотрел на свою половину рядом, не замыленно. Симпатичная)

И сложилось ощущение, что в башке как камера стоит обрабатывает внешние сигналы и посыпает в машину(тело, нас). Жуть.

Ночью дважды осознавался.

В первый раз дичь полная. Осознался на сгоревшем доме у бабки в реале, во сне был целым. Побродил. Потом какой-то домовой появился. Вступил в контакт - забылся. Во второй раз очухался около родного дома. До сих пор центр карты, хоть я там и давно не живу. Побродил сначала по одной улице, потом по другой. Делал полет колибри. Смотрел на руки и кидал взгляды по сторонам. Уровень контроля был очень высоким. Но перемещался я так больше по привычке. О практике не помнил. Во сне местность идентична тому что в реале. Только во сне один из домов сожжен а в реале все целые.

Проснулся от такого что девченка моя ткнула меня рукой во сне 😊 зачёт я себе не ставлю.

Из ощущений по дару попугая почти 0. Иногда включается сердце. В голове тоже что-то чувствуется. Вечером снова пойду в крепость на контрольный заход

Nemo

29 Июля 2016 14:09



Cassiopeia

29 Июля 2016 15:28

Мне вчера было легче выполнить упражнение, так как я знала чего ожидать. Кроме всех цветных эффектов обзор наоборот начал сужаться и наблюдаемый объект я вообще видела как в темную трубу, хотя концентрировалась на периферии. Напряжение в переносице тоже есть.

Попугай проходит забавно. Пробовал разные варианты. Сегодня после утренних упражнений, сел лицом к дереву, где-то на расстоянии 1,5 метров, нашел точку и решил на ней сосредоточить свое внимание. Выкатывались глаза, напрягался мозг, но в итоге удалось расслабиться и начать выполнять упражнение. Сначала в точку приползла божья коровка, которая перед этим спала где-то рядом. Потом возникло ощущение, что я как-то непривычно отстранился от созерцания и в башке наступила тишина. Божья коровка ползала туда-сюда, а мне как-то все стало все равно. Не было привычной болтовни, суеты и т.д. Состояние продержалось где-то минуты 3, а потом стала возвращаться привычная реальность. Но сам стал как-то немного отстраненный от всего. Прошло уже несколько часов, а отстраненность сохраняется. Когда-то давно уже было что-то подобное, но потом никак не получалось это вернуть, а теперь вернулось. Пробовал в очереди в магазине практиковать попугая, как-то даже не заметно и очередь прошла.

ivan

29 Июля 2016 15:55

Попалась интересная статья : [Увидеть невозможные цвета](#)



Lingerey

29 Июля 2016 15:56

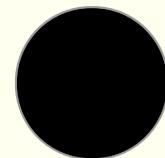
Попробовал сделать упражнение при закрытых глазах. Граница поля зрения, проведенная через 4 точки, при этом исчезает. Получается равномерная такая плоскость, уходящая вверх, вниз и в стороны - в бесконечность. Очнулся от ее созерцания, потому что задница онемела.



Lim

29 Июля 2016 16:56

Небольшой отчёт. Сегодня выделил на практику те же 20 минут. Выбрал в качестве объекта люстру и зафиксировал на ней взгляд. Около 5-7 минут не мог нормально сконцентрироваться, в глазах было непонятное покалывание. Как-то только всё успокоилось, вдруг стал постепенно сходить на нет и врубилось привычное шипение. Потихоньку мышцы полностью расслабились и я почти перестал моргать. Шипение заменилось на какой-то стрекот и вроде бы только что расширяющийся угол обзора стал сжиматься в трубу. Я держал внимание на его краях, но с боков подступала синева и объекты просто исчезали из виду. Сама люстра начала двигаться и исчезать. Порой я видел только её серые края. Глаза как будто постепенно чем-то застилало и я переставал вообще что-либо видеть. Жутко клонило в сон. Веки тяжелели. Глаза то и дело почти закрывались. В какой-то момент я заснул, но тут открыл глаза. После этого всё



whjtefox

29 Июля 2016 17:24

только повторялось - сначала я вижу немного больше, но потом непонятная фигня застилает всё и объёкты начинают исчезать. При этом зрение становится как бы тоннельным. Повторюсь, всё это время внимание было направлено на периферию - максимальные точки обзора.



**whjtefox** писал(а):

Ребята, я думал меня глючит или еще чего, поэтому сразу не сказал. Но сейчас я ощущаю это довольно таки хорошо. Вам не кажется, что с началом "дара попугая" наш поток чутка ослаб? Хз в чём дело, может это всё таки я отваливаюсь. Отпишитесь, кому не трудо.



**Lim**

29 Июля 2016 18:14

Не знаю, у меня идет планомерная работа. Мне кажется, это твой ум заволновался из-за недостатка общения, отсутствия обсуждения практики. Не обращай внимания, занимайся упражнениями и все будет в порядке.

тренирую взгляд "попугая"))  
как прочитал сообщение вачапа, сразу вспомнил старое  
упражнение по расширению обзора) по бокам легче  
всего раздвигать обзор, если расставить руки в стороны,  
можно пальцы вверх, зафиксировать взгляд на каком  
либо объекте впереди, а периферией поймать пальцы и  
постепенно их заносить в сторону где они уже  
расплываются и заносить обратно в видимую область,  
поймать эту грань и расширять))  
с верхом все сложнее (имхо), не получается пока  
плюс, как и у многих участников, заметил при долгом  
смотрении белое свечение вокруг объектов и какие-то  
точки, сыпящиеся с неба  
сны стали лучше запоминаться и более качественные, но  
осознания нет)

**marlock**

29 Июля 2016 18:46

Три дня тренировок по 2-3 подхода, в дневное и ночное время. Я словно вернулась в давнее прошлое, когда мне было то ли скучно, то ли любопытно, и я ложилась вечерами на диванчик и созерцала предметы много-много раз. Теперь было почти так же, как и всегда. Но все равно не дотянула.



**Неллия**

29 Июля 2016 19:13

Фиксируюсь на объекте, мысленно считаю до пяти, и вот оно: калейдоскоп начинает вращаться. Как у всех: резкость, контрастность, цветокоррекция. Это

упражнение напомнило мне опцию в проге видеомонтажа, когда можно набалтывать цвета, яркость и т.п. штуки. Только вот действительно ли обои, шторы, стены и прочие объекты меняют цвета? Или мы просто начинаем видеть что-то еще, что прилагается к объектам? - их свечение, энергию.

В эти три дня я ждала эффекта полного поглощения, когда после цветных картинок накатывает мгла, растворяя комнату, мир. Но теперь выходило тухо, глаза слезились - а это не гуд. Моргание сбивает настройку и приходится начинать всё сначала.

Честно говоря, я могла бы рассказать кучу штук, связанных с моим прошлым опытом использования этого типа видения. Но тогда я буду что та бабка, рассказывающая на лавке под семки, как де она была молода да красива сто лет тому назад. А оно нам надо? Сейчас мне важно пройти этот опыт уже осознанно, с пониманием того, что и зачем я делаю, и выкладывать в отчетах только реальные на сегодняшний момент достижения.

Я сосредотачивалась на периферии, пытаясь сохранять все четыре угла обзора. Почему-то три точки было легко поймать и удерживать в поле зрения, а четвертая вечно терялась. При достаточно сильном погружении и фиксации на объекте возникало напряжение в затылке, будто кто-то подвесил мне грузик. Либо эта тяжесть наваливалась на область переносицы. А потом возникала вибрация по всей голове, будто что-то во мне готово было выйти наружу.

**whjtefox** писал(а):

Ребята, я думал меня глючит или еще чего, поэтому сразу не сказал. Но сейчас я ощущаю это довольно таки хорошо. Вам не кажется, что с началом "дара попугая" наш поток чутка ослаб? Хз в чём дело, может это всё таки я отваливаюсь. Отпишитесь, кому не трудо.



Xinari

29 Июля 2016 19:16

**Whjtefox**, всё хорошо. Я даже больше скажу, что помимо главной сцены, что-то происходит за кулисами. Когда вам кажется, что всё бред и нет смысла практиковать, поток слабеет или аномальная лень. Скорее всего работают "защитные программы", направленные на подавление вашей деятельности.

Nookie

**Xinari** писал(а):

29 Июля 2016 19:47

**whjtefox** писал(а):

Ребята, я думал меня глючит или еще чего, поэтому сразу не сказал. Но сейчас я ощущаю это довольно таки хорошо. Вам не кажется, что с началом "дара попугая" наш поток чутка ослаб? Хз в чём дело, может это всё таки я отваливаюсь. Отпишитесь, кому не трудо.

**Whjtefox**, всё хорошо. Я даже больше скажу, что помимо главной сцены, что-то происходит за кулисами.

Когда вам кажется, что всё бред и нет смысла практиковать, поток слабеет или аномальная лень. Скорее всего работают "защитные программы", направленные на подавление вашей деятельности.

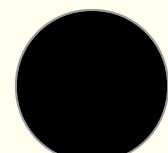
От себя могу добавить, что в таких случаях если неуклонно продолжать двигаться по намеченному пути, скоро случится какое-нибудь чудо 😊

Сдаётся мне, что дар попугая можно получить, смотря на объект и расслабляя глаза, а не напрягая их. Надо пробовать.



**Wind**

29 Июля 2016 19:50



**whjtefox**

29 Июля 2016 19:52

**sova**

29 Июля 2016 20:03

**Aleo** писал(а):

А получилось у меня увидеть настенные часы, их небольшой кусочек под самым потолком. Определенно точно они не были "в поле зрения", я несколько раз это проверил: пытался посмотреть на них, подняв глаза, не увидел даже намека на них, а когда опустил взгляд на объект и снова попытался "увидеть" часы, опять увидел их небольшой кусочек на грани восприятия. И

кажется, подобное делать теперь не составляет особого труда даже вне упражнения. Удивительно.

Если смотреть прямо перед собой, то видно становится больше по всем краям. В данном случае часы попали в поле зрения, когда смотрел перед собой. Могу нарисовать, почему так получается или описать подробнее.

У большинства такие классные развернутые отчеты, прям завидую по- добному 😊 А у меня успехи не столь радостные,хотя кое-что ... По периферии удается удержать только 3 точки ,с верхом сложно . Вокруг предметов появляется прозрачная дымка,но из-за рези в глазах и постоянного желания моргать эффект непродолжительный ... или я что-то не так делаю 😞 ,в районе адкны теперь постоянные ощущения,щекотки или покалывания ... изменения цветов,пока не было... и такое интересное состояние выпадения из действительности ))

Seleniya

29 Июля 2016 20:32

**Wind** писал(a):

Сдаётся мне, что дар попугая можно получить, смотря на объект и расслабляя глаза, а не напрягая их. Надо пробовать.

Тоже склоняюсь к этой мысли

**whjtefox** писал(a):

Просто странное ощущение.

Не надо все сваливать на поток 😕

Как сказала одна великая магесса, у каждого путешествия свои законы. В том, что большинству трудно получить дар попугая нет ничего такого, из-за чего стоило бы подымать шум 😊

К тому же не факт, что это единственное задание из цикла "попугая". Давайте подождем.

Seleniya

29 Июля 2016 20:35



Узелок

29 Июля 2016 20:42

При взгляде попугая вижу четко только предмет, на который смотрю. На периферии вижу, но размыто.

sova

29 Июля 2016 21:01

Внимание удерживать пытаюсь на всей окружности. Ощущение, что глаза постоянно выпячиваются и увеличиваются раза в два, и зрачки увеличиваются и из зрачков что-то выдвигается вперед. Создается напряжение, которое пытаюсь снимать. Как-будто мышцы заработали, которые всегда были расслаблены. Возможно, даже зрение улучшилось, но еще проверю.



Eskaton

29 Июля 2016 21:25

Пробую упражняться при ходьбе и это то же интересно, внимание тянется за предметами уходящими за круг обзора и взгляд выходит вперед.

Первое время попытки были связаны с мышечным напряжением, сейчас такой проблемы нет. Сократилось время настройки.

Еще момент в тему расслабления и птиц. Некоторое время назад узнал, почему, когда птица спит, она не падает с ветки. Оказывается, что она не напрягает лапку, что бы удержаться. Наоборот, ей нужно приложить усилие, что бы разжать лапку.

Wind

29 Июля 2016 21:36



yakk

29 Июля 2016 23:09

Сегодня сделал всего пару подходов. Когда появилась дымка на периферии, снова в области фиксации взгляда изображение поплыло.

Проявлялась светлая окантовка вокруг предметов, пульсирующая дымка (в такт с пульсом тела), и светлые/желтые/золотистые пятна, сменяющиеся фиолетовыми. Иногда кажется, будто во время взгляда попугая пролетает колибри, глаза при этом остаются в точке фиксации. И, вроде, одно другое не сбивает. Нужно больше практики для более детального изучения. За 3 будних дня, эффективность выполнения заданий у меня оказалась слабой.

Всем доброй ночи! Сегодня решила сменить объект фиксации - круглая наклейка на кухонной стене. При определении 4-х точек, постаралась расширить обзор, запомнить и расслабить глаза. Зафиксировала взгляд на объекте. Сначала предметы, находящиеся рядом с моим объектом, стали исчезать. Затем кусок стены с наклейкой стал двигаться вправо, влево, иногда дугообразно ко мне. Появилась лёгкая дымка и свечение от предметов. Через некоторое время на мгновение пространство рядом с объектом приобрело светло сиреневый цвет, а в нижней области обзора появилось небольшое затемнение (похоже на шум, когда по телевизору не транслируют ничего, но без звука). Прошло



st-dancer

29 Июля 2016 23:50

субъективно минут 10, ничего не происходило больше. Я постоянно пыталаась сфокусироваться на объекте, но не всегда получалось, т.к. в наклейке много букв, и взгляд так и норовил перескочить с одной буквы на другую. Также постоянно контролировала, чтобы глаза были расслаблены. Это отвлекало. Решила сменить объект. Находился очень рядом с выбранным мною сначала объектом - оранжевый маркер с чёрным колпачком, лежит на стиральной машине. В маркере выбрала объектом чёрный колпачок. Сразу же появилось свечение. Без всяких дымок и движений. Оно было таким прекрасным, что просто заворожило меня и завладело всем вниманием. Колпачок светился ярко-жёлтым цветом, а сам маркер бирюзовым. Предметы рядом тоже светились ярко-жёлтым, кое-где проскальзывал бирюзовый. Но свечение маркера было обалденным. Появляясь тонкой линией, оно становилось всё объёмнее и объёмнее. Взгляд постоянно перескакивал на это свечение. Оно тут же исчезало. Затем я снова фокусировала взгляд на колпачке и свечение снова появлялось. И так снова и снова. Не могла не смотреть на такую красоту. Появление этого свечения очень похоже на момент зажигания свечи. Когда пламя совсем маленькое, а затем оно медленно, слегка покачиваясь увеличивается и затем безмятежно горит. Я наслаждалась этим эффектом до конца своей 20-минутной тренировки.

Так получилось, что время для качественного "попугая" удалось выделить только ночью. Видимо из-за того, что рассматривала объект в темноте, цветового разброса теней сегодня не увидела: основные цвета - черный и золотистый. Рассматривая люстру, ничего обычного не заметила, были только мелкие мерцающие копошащиеся черно-золотистые точки (но они всегда видны ночью, если сконцентрироваться на пространстве м/у объектами).

Потом я вспомнила про руки...за ними тоже обычно интересно наблюдать в темноте. Решив выбрать их в качестве объекта наблюдения, вытянула руки перед собой. Вначале появились удлиненные темные тени (как обычно). Но потом ладони резко потемнели, а тени приобрели голубоватое свечение. Дальше ладони потеряли объем, цвет стал черным, пальцы удлинились, и появилось ощущение чужеродности рук. А потом ладони "превратились" в черное пятно и на несколько мгновений исчезли из обозрения. Это выглядело так... необычно - появилось ощущение восторга. Проделав так раза три-четыре, заметила, что это не совсем восторг (или точнее впервые осознала реакцию организма, которую мы определяем в качестве чувства). Исчезновение ладоней из поля видения вызывало возникновение ощущения теплых мурашек в районе живота. Вызвав эти ощущения намеренно, получилось "потерять" люстру. Попробую повторить полученные результаты завтра днем.



**setami**

29 Июля 2016 23:52

Из дневного наблюдения, также как и все заметила увеличение обзора. + Заметила, что с помощью "колибри" внимание "собирается" - помогает осознаваться в реальности и собраться с мыслями, а с помощью "попугая", наоборот, растворяясь в окружающей среде. Но попугай помогает успокоиться: ложилась я сегодня взвинченной, а после пары минут наблюдения весь негатив исчез.

**st-dancer** писал(а):

Затем кусок стены с наклейкой стал двигаться вправо, влево, иногда дугообразно ко мне.



yakk

30 Июля 2016 00:59

я не додумался так описать и применил слово "плавать"  
👉 Твое описание точно понятнее

Сегодня вечером, при практике. Кто-то баловался со светом. В глазах, свет то возвращался в исходное положение, то приглушался. И так минут 5. Очень забавно, будто кто-то светорегулятором регурировал подсветку в глазах.

Ну как всегда движение предметов, уменьшение их в размере.

Еще был забавный момент, мне все казалось что вешалка весит на шкафу в верхней точке. А там тень образовала угол от шкафа и видимо ВД это дело подхватывало и мне мерещилась вешалка.



Xinari

30 Июля 2016 01:29

## 1 ДЕНЬ

**se7en**

30 Июля 2016 07:16

Первые два подхода ушли на правильную настройку. Пришёл к выводу, что нужно уделить время сначала именно фиксации нужного поля внимания. Днем поставил перед собой кружку, зафиксировал сам обзор, потом стал выключать ВД, просто оставаясь спокойным наблюдателем. Был день, комната залита светом, и скоро пространство заполнилось мелкими снующими бело-прозрачными точками. От них стало рябить всё вокруг, затем из глаза в глаза стало "переключаться" пятно, непроницаемое для взгляда. Получилось, что поочерёдно видишь то одним глазом, то другим, а второй закрыт цветовым пятном. Потом пятна исчезли, как и снущие точки, и вся комната приобрела дополнительное измерение - расстояние от предмета до предмета. Оно стало считываться как дополнительный фактор. Обычно

при смотрении, как мне кажется, мы считаем только расстояние до нужных нам объектов, а здесь вдруг возникли сразу все расстояния. Потом точка собрки стала сползать, я почувствовал изменение размера кружки, она как бы приблизилась. Я продолжал удерживать зрение и молчать. Через время кружка, и стол "поплыли" - они стали колыхаться, как будто были нарисованными, наклеенными на волны прозрачной воды, которая колыхалась в своём ритме. Это длилось долго, пока подход не прекратился.

При такой фиксации чувствуется нагрузка на переносицу.

При следующем подходе дошёл снова до этапа "колыхания" предметов, и заметил, что вместо стены вижу прозрачный объём. Поверхность стены была как будто проекцией на некую прозрачную густоту. На этом подход прекратился.

При следующем подходе мне пришло в голову, что трудности происходят от того, что мы стараемся что-то увидеть, ожидаем и этим создаём напряжение. Тогда я решил расслабиться, и делать следующее: просто зафиксировать пространство и "смотреть" вперёд, вникуда, но при этом, как только восприятие стабилизируется, постепенно включать во внимание больше предметов. Удерживать не один объект в поле, а сразу несколько. Я ста делат так, потсепенно добавив к тумбе (в центре зрения) кофеварку, потом колесо велосипеда из прихожей, вешалку на тумбе, край занавески, и так далее. Больше 6 предметов я не смог удержать, началась какая-то странная атака изнутри головы на меня самого, бешеный поток мыслей, который я не смог сдержать в этот подход.

Вечером, когда был на улице, делал ещё подход, сидя на скамейке. Начал неспеша растягивать обзор, смотря на клумбу в центре внимания. Прошли все предыдущие этапы, пространство вокруг клумбы стало темнеть, и как-то бесноваться 😞 То появляться, то пропадать. В какой-то момент, когда уже клумба окуталась полупрозрачным колыханием, словно бы энергией, вдруг заметил на периферии зрения появились сонмы световых жёлтых точек, которые роились и хаотично двигались, они стали медленно заполнять обзор. В итоге на уровне переносицы вспыхнуло яркое световое кольцо, которое запульсировало и стало отдаляться, при этом оставаясь на месте. Казалось, что это орбита сатурна, без планеты внутри: кольцо, которое вращалось само в себе против часовой стрелки и постепенно расширялось. Всё вокруг кольца потемнело и дошло до того, что я не видел ничего перед собой, кроме темноты и светящегося кольца. На одно мгновение я вспомнил "Глаз дракона", который описывала Ла Горда - якобы через него можно войти напрямую в сновидение. Я захотел попробовать, но понял, что не знаю, как. И как только я пытался потянуться к этому светящемуся кольцу, оно начинало

уменьшаться и уплывать. Я попробовал так примерно 6 раз, и понял, что это так не работает. Нельзя "пройти" в это кольцо. Наверное, это был вовсе не тот "Глаз", а просто цветной глюк. Я смотрел на него, пока он мне не надоел. И я прекратил подход.

Зрение вернулось почти сразу (темнота рассеялась), а световой круглый след ещё держался некоторое время, но тоже скоро растаял.

Перед сном пробовал ещё раз, глядя на люстру, и так и провалился в сон. И прикольно, что отлично помню, что во сне я в какой-то момент зафиксировал так местность и смотрел на неё без единой мысли в голове. Я даже помню эту улицу, как она выглядела. Но даже пошевелиться в этом состоянии я не мог. Просто тупо смотрел вперёд.

## 2 ДЕНЬ

Утренний подход так и не привёл ни к чему: голова была переполнена мыслями, планами и предвкушениями. Практиковал в метро, и показалось, что вокруг людей есть небольшие прозрачные следы, которые движутся вслед за ними. На несколько секунд стал видеть "колыхания" поверхности вагона.

На красной площади долго смотрел таким образом, и "заколыхалась" спасская башня и кремлёвские звёзды, получилось достичь того, что при медленном осторожном повороте головы "колыхание" перемещается вместе с тобой, то есть удалось не просто смотреть вперёд, а даже двигать такое зрение, но это оказалось довольно трудно.

Вообще "Дар попугая" почему-то очень меня утомлял, и через некоторое время я чувствовал, что тело начинает сопротивляться и избегать делать это, хотя никаких причин не было. Ум просто цеплялся за малейшую возможность сбить настройку. Но через какое-то время это проходит.

Ближе к 21 вечера вдруг осознал, что ещё днём начал воспринимать людей необычным способом, и не замечал этого весь день. Способ состоит в том, что я или придумывал постоянно, или реально видел нечто из истории людей: вот идёт пара, и я вижу их взаимоотношения, какие-то вспышки-картины из их быта, поведение их маленькой дочки, динамику развития её характера в будущем, её возможные линии судьбы, их отношения в текущий момент и их желания в жизни, или вот идёт человек в костюме, он спешит и из массы деталей его поведения я считаю его образ жизни, питание, чем занята его голова, к кому он спешит, что его беспокоит, каким он будет в старости, и так далее. Всё это происходило с каждым встречным, которому я уделял внимание и воспринималось в один миг единым

конгломератом. Но может быть, это моё воображение. Должен только отметить, что осознал это только в этот день.

Ночью практиковал эту штуку, глядя на экран ноутбука. Получилось очень легко. Заметил, что ночью вообще легче практиковать, голова освобождена уже от дневной суеты. Сначала прошли стадии с плавающим пятном, потом начали рябить жёлтые световые точки, и обзор заволокло тьмой, потом прямо передо мной заплавали цветовые пятна, как океанические рыбки, совершенно бессистемно, как ложки на космической станции. На самом деле я ждал появления светового кольца, но оно не явилось.

В эту ночь тоже запомнил, что всматриваюсь в сцену, пытаясь охватить как можно больше.

### 3 ДЕНЬ

Почти не удалось найти время для подходов, суматошный день.

Делал подход днём, за завтраком, и было весело: я ел банан и смотрел в тумбу, удерживая поле внимания из 4 точек. Вдруг затормозился, я жевал банан всё реже и медленнее, включая в поле зрения понемногу новые предметы. Вдруг я подумал, что тело хочет расширить поле зрения ещё дальше за границы, и я расслабился и позволил "углом зрения" ещё расползтись. Хотя это было вне-разумное какое-то действие. Я заметил, что моё лицо - это голограмма, увидел свой нос и слегка наклонил голову, сохраняя прежний угол зрения. Я улыбнулся: если наклонить голову, и смотреть вперёд, нос полностью исчезает из поля зрения, но начинаешь замечать брови.

Всегда есть чем проверить реальность 😊

Продолжая наблюдать, я стал чувствовать глюк: лицо-голограмма показалось мне "всегда сфокусированным" на точке впереди, на которой оптимально фиксируются глаза, но тут оно стало "расправляться" - моё лицо растекалось, как будто распрямляясь из фокусированного состояния, превращаясь в маску. Я замер и перестал жевать, потому что почувствовал приближение какого-то волнующего момента.

Начало происходить что-то, что ум уже не мог описывать. Пространство плыло и колыхалось, и тут я осознал, что чувствую языком банан в немыслимом количестве подробностей. Я откусил ещё, и убедился, что мой язык воспринимает всё, чем был банан, включая его поверхность, состав, плотность - наверное я просто стал замечать это. Но изменился даже вкус банана. Как будто впервые в жизни почувствовал настоящий вкус. Я осторожно встал, и набрал себе еды: орехи, яблоко, морковку, и снова сел на диван и стал растягивать зрение.

Сначала я ел как обычно, но по мере затихания ВД снова дошёл до момента, когда еда показалась мне совершенно новой. Я, как загипнотизированный, смотрел вперёд, и отправлял в рот последовательно разную еду, недоумевая, как раньше не замечал этих божественных вкусов. Я определял срок, который они пролежали, маслянистость и сочность, структуру "тел" продуктов, и какое-то настроение, которое они имели.

Когда я запил еду водой, мне в голову пришла неожиданная мысль: я подумал, что если целоваться с девушкой, можно ли языком распознать что-то по её языку. Я представил воображаемую девушку и стал прислушиваться к ощущениям. Сначала постоянно мешали мысли, и я провёл почти полчаса, пытаясь совместить ОВД и при этом образ целующейся девушки. Чёрт, мой мозг получил нерешаемую задачу, но в какой-то момент я сам охренел от того, что реально почувствовал языком язык воображаемого человека. Я в один момент почувствовал всё: температуру, влажность, состав слюны, объём ротовой полости, гладкость нёба, упругую мягкость языка. Глаза сами закрылись, и я подумал, что вкус слюны наверное зависит от обмена веществ, питания, работы желез, и образа жизни. И в этот момент я понял, что уже не воспринимаю реального ощущения, а только воображаю его.

Я так и не смог распознать тонкую грань, где одно переходит в другое, но я не могу забыть, что совершенно реально чувствовал то, что не могло происходить реально.

Прямо как в сновидении 😊

И в общем, так я пришёл к выводу, что сновидение начинается с ощущения, воспроизведённого при ОВД.

Второй подход я делал уже в метро. Мне пришла в голову мысль продолжать удерживать "Дар попугая" на ходу. Получалось очень ненадолго, но получалось! Через несколько метров движущиеся объекты сбивают фиксацию, потому что периферийное зрение начинает метаться. Я промучился так несколько раз, периодически останавливаясь, и возобновляя настройку, и в какой-то из подходов что-то расслабилось во мне, и такой взгляд стал постоянным. Я просто шёл и смотрел, и взгляд сохранялся.

И тогда мне показалось, что по-моему, "Дар попугая" - это этап, развивающий то, что нарабатывается в колибри: а именно передача контроля вниманию тела через отказ от активного смотрения, и переход к наблюдению. То есть, тут важно не удерживать фиксацию вниманием, а позволить ей оставаться, а самому наблюдать, что происходит.

Третий подход я делал на своей уже любимой красной площади. Если бы я сам был площадью, уже бы замутил с

Красной 😊 так мы с ней близки. Исходил её всю за два часа, стараясь удерживать "Дар попугая", никаких чудес не насмотрел, но практически стабильно разгоняюсь до "колыхания" и ярких пятен.

Мне кажется, что со временем нарабатывается навык такого взгляда, и ещё по-моему, мы все не успели дотренироваться до хорошего результата. Может, мало времени было?

«Дар попугая» моему телу видимо больше понравился или просто такой способ смотрения мне понятнее чем «Полет колибри». 😊

Первый подход делала днем. Сидела в кабинете и плялилась на стул у стены. Вскоре вокруг предметов появилось свечение, колыхания, всякие световые полосы, все как описывали ребята. А потом мне пришлось прерваться и мой взгляд перескоцил на стену, но видимо фиксируемый предмет отпечатался у меня на сетчатке глаза или где-то там в мозгу, потому что я продолжала видеть световой отпечаток от стула, хоть его самого уже в поле зрения не было.

Следующий подход делала ночью. Высунулась из балкона, выбрала в качестве объекта наблюдения световой объект типа фонарь. Когда фонарь начал «дергаться» возникло ощущение, что свет – это существо, попавшее в паутину мировых линий, которое изо всех сил дергается и изгибается, словно пытается прорваться.

При наблюдении заметила два основных режима:  
1 – при максимальной фиксации на предмете вся периферия заполняется темнотой и в фокусе остается только предмет.

2 – если взгляд более рассеянный, то все «поле обозрения» видится практически одинаково в подсвечено-объемном виде.

В какой-то момент возникло ощущение, что справа от меня есть какой-то дополнительный источник света. Я высунулась из балкона, но ничего подобного не увидела. Тогда принялась исследовать свое обозреваемое поле и заметила у самого края где-то на 2 часа светящееся пятно, которое и создавало подобный эффект.

Следующий подход пришелся на утро после просыпания. Я смотрела на часы перед собой. Свечение, колыхание, все происходило как обычно. Потом свечение от часов стало очень большим и объемным и меня это заинтриговало. Хочела получше рассмотреть возникший эффект, но возможно из-за того, что взгляд был еще немного затуманен и я еще не полностью проснулась... и вместо «объемов предмета» увидела перед собой мишуру. Точно так же как и при закрытых веках разноцветные пятна появлялись, расширялись, меняли

Katerina

30 Июля 2016 08:27

форму, упливали. Пытаясь сконцентрироваться на них, но глаза начинали слезиться и приходилось моргать.

Случайно наткнулся...



Teemo

30 Июля 2016 10:15

Мой взгляд попугая больше похож на созерцание, хотя и делаю попытки растянуть углы обзора. Никак не приноровлюсь. Если фиксировать взгляд на предмете по центру, то начинаются ощущения тоннельного зрения, а по идеи это не то, что нужно. А если пытаться растягивать углы обзора вся картинка становится расплывчатой, глюки конечно присутствуют, но сдвига границ или четкости видения не могу добиться. Возникает напряжение в затылке, как будто туда вставили тяжелый штырь и он проходит до переносицы через череп, а иногда задействована только переносица. В районе межбровья тянущееся вперед ощущение, если переключить на него внимание, то это снимает напряжение в глазных мышцах, но, правда, обзор яснее не становится. При расслаблении и затихании ВД начинаю видеть полосы на стенах, если фон светлый-то темные, если темный-то полосы светлые, но я их и раньше видела. Если делать лежа и взгляд направлен в потолок(белого цвета), то через время появляется пульсирующее белое кольцо, которое окрашивается салатовым и фиолетовым цветами. Кольцо все время сжимается, возвращается к



Lingerey

30 Июля 2016 10:48

первоначальному объему и снова сжимается. Зафиксировать его не удается, поэтому просто наблюдаю. Получалось расширить область кольца, то есть постепенно оно захватывает всю область зрения. Если смотреть в темноте, то через время также начинают идти цвета, но не кольцом, а какими-то завихрениями, вспыхивающими точками.

Делала также, сидя на кровати перед сном, при искусственном тусклом освещении. Почему-то вижу сверху и справа иногда, как нависает какое-то темное образование, не знаю что это.

Во сне применяла полет колибри 😊

Стояла в комнате напротив шкафа и смотрела на сидящую там птицу. Все было в каких-то серо-черных тонах, ничего цветного, к тому же еще границы предметов расплывались. Птицы была размером с голубя. Бросаю на нее взгляд, затем отвожу на себя, снова бросаю..и птица уменьшается размером до воробья, проделываю такие взгляды раз 5-6 и каждый раз птица трансформируется, становится все меньше, причем так, что ее еле видно, а затем снова становится первоначального размера, еще один взгляд и вместо птицы вижу темный прямоугольный сгусток, который сползает по стенке шкафа и скрывается из виду.

Вот, еще что..среди ночи проснулась с ощущением уверенности в фиксации и откуда-то пришло следующее: что можно во сне для стабилизации отслеживать смену мастерий событий, как в ПМ.

Давно уже заметила со снов свою склонность к синему/ ярко голубому цвет. Когда вижу предметы, окрашенные в такой цвет, они настолько выделяются на общем фоне, что буквально отпечатываются в памяти. Впервые начала видеть такой цвет после практик созерцания и связала его с чем-то провидческим, как будто я видела истинную суть объекта. Расшифровать правда проблема для меня пока)) Вчера был как раз один из таких снов. Нас вели на какие-то занятия и все искали кабинет. Стены помещения были как раз того самого яркого синего цвета, но вот одна дверь была бордовая и тоже очень выделялась. Кроме того, она была приоткрыта(это какой-то мой прикол во снах, приоткрытые двери для меня, чтобы заглянула внутрь). Я подошла и попыталась захлопнуть ее, но дверь все время открывалась. Так что я оставила попытки и просто стояла рядом. А надо было зайти наверно) Где-то неделю назад был один сон, где я видела желтовато-зеленоватое свечение на своей кошке, в общем болезнь на ее шерсти видела. А затем пересеклась с идущими людьми, от которых шло беловатое свечение- оно поднималось от ног до головы и выше как полу-прозрачные полосы. С одним поболтала даже вполне осмысленно 😊

У меня также подруга была подопытной месяц назад,



Lingerey

30 Июля 2016 11:11

сидели таращились на друг друга 😊 Видела возле головы желтый и немного зеленоватого цвета. Над мужем видела облачко голубоватого, он был раздосадован в этот момент.

**Teemo** писал(а):

Для тех кто видит светящиеся точки или кто видит т.н. оргоны ^.^

Фотопсия (photopsia; греч. phōs, phōtos свет + opsis зрение) — ложное ощущение света в глазах в виде искр, вспышек, светящихся линий, колец, пятен, огненных поверхностей, зигзагов, молний, блеска и др. ; возникает при неадекватной стимуляции нейрорецепторов сетчатки и других отделов зрительного анализатора. Ф. является разновидностью зрительных феноменов, объединенных под общим названием «энтоптических» (см. Энтоптические явления) .

Фотопсии, вызываемые механическим или электрическим раздражением какого-либо участка зрительного анализатора, называют фосфенами. Они возникают, например, при надавливании пальцем на внутренний или наружный угол глаза. Близким по происхождению является ощущение вспышки света при резком движении глаз и аккомодации, связанное с механическим раздражением сетчатки колеблющимся стекловидным телом. На определении порога электрической чувствительности основана методика исследования сохранности функций сетчатки и зрительного нерва. Функциональную сохранность сетчатки оценивают по величине электрического раздражения, вызывающего фосген.

Фотопсия наблюдается при таких патологических процессах, как хориоидиты, опухоли и отслойка сетчатки, поражения зрительного нерва, часто являясь ранним симптомом. Она может быть обусловлена нарушением кровообращения в сосудах сетчатки и других отделов зрительного анализатора. Примером такой Ф. является «мерцательная» скотома, или глазная мигрень, — яркие вспышки света, зигзаги, линии, предшествующие в ряде случаев развернутой картине мигрени.



**Cassiopeia**

30 Июля 2016 12:37

Самый простой способ начать наблюдать универсальное энергетическое поле — это лечь на траву в прекрасный солнечный день и устремить взгляд в голубое небо. Через некоторое время вы сможете увидеть крошечные шарики оргона, оставляющие замысловатые отпечатки на фоне голубого неба. Они представляются крошечными белыми шариками, иногда с черными пятнышками, которые появляются на одну-две секунды, оставляя легкий след, и затем исчезают снова. Если вы будете продолжать это наблюдение и расширять свое видение, вы заметите, что все поле пульсирует в синхронном ритме. В солнечные дни эти крошечные шарики энергии будут сиять и двигаться быстро. В облачные дни они будут более прозрачны, медлительны и малочисленны. В загрязненных городах их совсем немного, они мутны и очень малоподвижны, то есть разряжены. Из книги Барбары Бреннан.

То есть Teemo, если внимательно прочитать статью, получается мы болеем только в поле в солнечный день, а в городе мы здоровые? 😐

**Cassiopeia** писал(а):

То есть Teemo, если внимательно прочитать статью, получается мы болеем только в поле в солнечный день, а в городе мы здоровые?



**Teemo**

30 Июля 2016 12:58

Был бы врачом, то ответил бы, а так информация была к размышлению. Как мне батя говорит "Mundus vult decipi, ergo decipiātur"

Третий подход.

Примерно через 10 минут у предмета, на котором фиксировался взгляд, появились глаза, нос и двигающийся рот. Не слышала, что это лицо говорит и по "губам" прочитать не получилось. Рот двигался почти без перерывов. В конце практики отметила, что лицо изменилось, нос стал крючковатым и увеличился в размере, появились усы 😊 Предполагаю, что первый образ был женским. Старалась по максимуму быть отстраненной, просто наблюдать. Были новые ощущения в теле. Сначала были связаны с дыханием, на выдохе мое тело увеличивалось вширь, затем от дыхания ощущения

**Nookie**

30 Июля 2016 16:08

не зависели, чувствовала изменение размеров постоянно. Далее увеличение произошло вверх, будто из макушки что-то стало выдвигаться, при этом зрение тоже стремилось вверх уползти. В глазах было ощущение, будто они слезятся, но ни слез, ни физического напряжения не было (убедилась в этом после выполнения упражнения). И во время изменений размеров тела меня подташнивало, будто я знатно на карусели прокатилась.

Блин, я столько всего написал, а форум взял да стёр!!! И мой отчёт, и мой сон, всё!!!

P. S. Короче, упражнение я выполнил на троичку. НО ВЫПОЛНИЛ! Я всё, пойду что-нибудь сломаю.

P. P. S. Потом отредактирую этот пост и добавлю всё что хотел.



Spike

30 Июля 2016 17:10



Spike

30 Июля 2016 17:38

В качестве объекта наблюдения выбрал ракушку. Два дня у меня ничего не получалось, на третий день я поменял ракушку на цветок алоэ (довольно большой), и тут понеслось. Как только я сел, в области живота появилось некое возбуждение. Затем, когда я уже зафиксировал границы обзора и начал их потихоньку раздвигать (ну ладно, пытаться раздвигать), появился синий дымок вокруг цветка (я наблюдал его по упражнениям Fiery), затем изображение начало немного плавать перед глазами, при этом, не нарушая чёткости. И в конце концов, появился белый туман который заволок всё, кроме самого цветка и границ обзора (которые я по прежнему пытался растягивать). Через некоторое время я заметил, что туман то темнеет, то светлеет повторяя биение сердца. Затем ВД раскрутился и я прекратил упражнение. Само упражнения я выполнял около двух часов, так что здесь всё самое важное. В целом, я недоволен результатом, есть ещё над чем работать.

P.S. Под утро приснился очень странный сон. Но мне уже лень писать, учитывая, что сайт съел предыдущее описание.



Wint

30 Июля 2016 22:57

К сожалению почти неделю не получалось писать отчёты, но практику не прекращал 😊  
Со снами пока не особо получается... А с упражнениями всё супер. От взгляда попугая ВД не останавливается, но оно тоже нереально крутое. Первый подход к нему сопровождался интересными эффектами. Вся комната как-будто заполнилась голубоватой дымкой, периодически появлялись яркие цветные пятна. Причём из этого состояния я мог как тумблером включать

обычный взгляд. Все остальные подходы сопровождались просто расширением угла обзора и, по ощущениям, каждая попытка немого раздвигает границу видения. У меня по горизонтали угол оказался больше чем по вертикали. Сегодня буду наблюдать за спящей подругой



Через проблемы с нетом не часто могу писать, а тут вижу, что многое уже описали, поэтому текста у меня будет не много. Правду писал [Вач](#) упражнения знакомы с детства. Когда прочитал в "даре попугая" про выдвигание внимания почему-то вспомнились картинки из кодекса, там было что-то похожее. Даже не знаю, что еще добавить до описаний ребят... Волны накатывают, ощущается расстояние между объектами, трава превращается в фоновую заливку с повторами как на обоях, много чего ещё; белые шарики хорошо у водоемов наблюдать, на фоне неба и снега и необязательно в солнечную погоду... Остальное в 2.2.

PS: [Lingerey](#), у меня оттенки синего тоже выделяются, особенно в пасмурные дни. Кстати, Райх писал, что оргон синих оттенков...

**DemUhn**

31 Июля 2016 00:06



**КристА**

02 Августа 2016 07:10

Пробовала "Дар Попугая" на человеке, только он все время двигался, Цвета "тоналя" и "нагваля" не видела, была только белая дымка вокруг, но когда он встал, остался прозрачный силуэт, достаточно стабильный.

## Дар попугая - задание 2

[< к содержанию](#)

[< к предыдущему заданию](#)

[влево >](#)

[к отчетам >](#)

[Колибри, летящая](#)

Дар попугая в сновиденном состоянии делает нас более осознанными, чем полет колибри. Будет здорово, если вы заметите цвет ваших снов. Если они красноватые (обычно), то указывают на сотворение будущих событий. Если синие, это пророческие сны. Если белые, они несут особую ценную информацию.

Попугай позволяет нам видеть энергию. Этот дар нужно развивать, годами практикуя данный вид восприятия. Позже он трансформируется в видение совы - мистический взгляд, при котором вы будете иметь круговой обзор на 360 градусов и способность видеть в темноте. Тут уже отмечалось, что дар попугая позволяет считывать с людей целые блоки их личных данных. При трансформации попугая в сову вы будете знать все о

**vachap**

30 Июля 2016 10:30

людях и предметах. Но для этого нужна долгая тренировка - годы и годы.

А теперь новое задание. Вам понадобится терпеливый помощник, на которого вы будете пялиться. Я знаю, как трудно найти такого человека. Но попытайтесь. Вам нужно смотреть на него, просто нацелив на него взгляд. Затем примените дар попугая. Когда появятся цветные пятна и волны ауры, наблюдайте за двумя особыми цветовыми образованиями - в районе головы и пупка. Определите их основные цветовые составляющие.

Если сможете, привлеките к этому упражнению двух-трех человек - по одному в день. И, как обычно, практикуем это упражнение 3 дня. Если вам повезет понаблюдать (попопугайничать) за спящим человеком, вы увидите, что цветовые пятна в районе головы и пупка поменяются местами. Бодрствующий человек имеет тональный цвет в районе головы и нагвальный в районе пупка. Спящий человек имеет цвет тоналя у пупка и цвет нагваля в районе головы. Определите эти цвета.

Некоторые из вас не смогут найти терпеливого помощника. Тогда у вас остается только один выбор. Попялиться на свое отражение в зеркале. Возможно, это будет страшное зрелище, потому что лицо начнет меняться. Но не бойтесь. Бука из зеркала не заберет вас с собой 😊

**vachap**

30 Июля 2016 10:56

## Отчеты по заданию 2 (дар попугая)

[< к содержанию](#)    [< к заданию](#)    [Колибри, летящая влево >](#)

Тема для отчетов по второму заданию второго цикла "Дар попугая".



**Узелок**

30 Июля 2016 11:15

Вопрос по помощнику. Можно ли делать так, что бы он смотрел на меня, а я на него, т.е. чтобы оба выполняли упражнение?



**Teemo**

30 Июля 2016 13:01

**Vachap**, мы так быстро переходим по циклам. Что у меня напрашивается вопрос. У кого-то "колибри" получалось

лучше, кто-то хорошо овладевает "попугаем".

Каждый человек способен овладеть всеми взглядами до приличного уровня? Или тут все зависит от человека? Т.е. кто-то мастер "колибри", кто-то может отлично овладеть "попугаем" и в последствии "свой", кто-то предрасположен к другому взгляду... Я прав? У меня просто складывается впечатление, что мы как группа дет. сада, ходим по разным площадкам, кто-то предпочитает такие горки, кто-то другие. А ты добрый воспитатель 😊



Xinari

30 Июля 2016 13:46

vachap, объясни, пожалуйста, подробнее, по новому заданию. Что значит "нужно смотреть на него, просто нацелив на него взгляд"? Смотреть в лицо или глаза, сфокусировав взгляд. Или как-то иначе?



st-dancer

30 Июля 2016 13:55

Изначально меня попросили провести практику по сновидению для новичков.

На мой взгляд, нельзя никого научить сновидению, не показав основы искусства внимания.

Вот мы начали практику с видов восприятия. Я бегло показываю вам эти виды, чтобы у вас сложилось правильное понимание - откуда берутся элементы базовых техник (хотя бы в книгах Кастанеды).

Любой из участников практики может потом вернуться и "полету колибри" и к "дару попугая", чтобы освоить их до уровня мастера. Впереди у нас еще четыре вида восприятия. Они трудные, безумно магические и могущественные. Например, один из них называется "дар орла" (была такая книга у КК, если помнишь).

Ваши успехи в первичном освоении этих видов восприятий зависят от предпринятых усилий. Вот, чем объясняется разница достижений.

Вы не дети из садика, а я не добрый воспитатель. Просто если что-то делаю, то делаю по-взрослому. Вот и вы так поступайте. Тогда у нас будет коэзистенс и понимание.

vachap

30 Июля 2016 13:56

st

Посадил перед собой чела, закрепил на нем взгляд, сам потом используюешь "дар попугая" - применяешь периферийное зрение. Чел перед тобой начнет меняться. Но тебе пофиг, потому что для тебя важно увидеть энергетические отпечатки на нем. Наблюдай за его аурой, за движением энергии.

vachap

30 Июля 2016 13:59

vachap

30 Июля 2016 14:16

**Teemo** писал(а):

Вопрос по помощнику. Можно ли делать так, что бы он смотрел на меня, а я на него, т.е. чтобы оба выполняли упражнение?

Можно.

Спасибо, vach!



**st-dancer**

30 Июля 2016 14:35

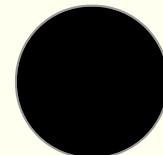
Не получилось ничего.

2 подохода по 20 мин. Объект молодая девушка.  
Неподвижно сидели смотрели друг на друга.  
Изображение ходило туда сюда, приближалось  
отдалялось. Девушка светилась, просто бесцветный свет.  
Потом силуэт темнел. Какие-то цвета оставались.  
Максимум что показалось, это жёлто зеленоватое  
свечение у пупка. На уровне глюка.

**Nemo**

30 Июля 2016 15:59

В помощники выбрал себя любимого 😊 Засёк 20 минут и сел перед зеркалом. Дальше произошла какая-та неведомая фигня, всплыло много воспоминаний о том как и что я делал. Что-то на уровне намерения/рефлексов, а что-то образами со звуками. Время вело себя очень странно, как будто я вывалился из своей реальности, а там, у нас, оно продолжает течь в привычном для себя темпе.



**whjtefox**

30 Июля 2016 16:21

Этап 1 - лицо

Сначала я видел перед собой летающие пылинки. Вниманием ухватил, что снизу что-то двинулось. Далее перевёл взгляд на лицо (в глаза), а внимание в бока. Так как зрение у меня хреновое и я даже на расстоянии меньше метра вижу лицо нечётко, точно сказать ничего не могу. Перед глазами появлялись светлые пятна, потом обзор стало затягивать чем-то светлым. То вижу нормально, то затягивает. В определённый момент лицо начало потихоньку изменяться. Появлялись странные тени, новые черты, взгляд был очень угрожающим.

Переодически части лица пропадали. Был миг когда лицо вообще исчезло, а вместе с ним и весь я.

Этап 2 - фигуры

Я моргнул и опять направил взгляд на лицо. Теперь я видел на нём геометрические фигуры неописуемого цвета. Он какой-то серый, но светящийся что-ли. На уровне лба находился круг (то есть линия, которая

огибала голову), на самом лице был треугольник (вершина от точки между бровей и низ под носом и губой). Были и другие, но описать их я не могу.

#### Этап 3 - волны

Постепенно фигуры исчезли и внимание само соскочило на что-то передо мной. Это были серые влоны, которые двигались в разные стороны. То есть я всё ещё пялился на себя, внимание держал на границах обзора, но в тоже время перед глазами появились волны. Они просто появились и всё, как будто только сейчас стали доступны вниманию. Я наблюдал за ними не больше 2-3 минут. Только сейчас осознал, что в этот момент у меня вообще не было вд, я даже не знал что это. Тут начало появляться давно знакомое смутное чувство, что когда-то я уже воспринимал нечто подобное. Как только я в него углубился, вылез целый блок воспоминаний 13-15 летней давности.

#### Этап 4 - воспоминания

Я вспомнил как в детсаде часто вставал посреди комнаты и смотрел на пыль, которую было видно на лучах солнца, что проходили сквозь открытое окно. Однажды я заметил перед глазами снующие туда-сюда шарики (оргон, их многие описывали в предыдущих отчётах) и стал наблюдать за ними. Хз через сколько неожиданно для себя я заметил эти серые волны. У меня было чувство, что они напряжены. Когда я направил на них взгляд, они сразу же исчезли. Тогда я понял, нужно не смотреть на них, а направлять на них внимание. Они медленно появились и я вертел головой в разные стороны, а волны всё равно были на экране. После я мог вызывать их сколько угодно раз. Нужно было просто переключить взгляд и ждать их ни о чём не думая. Как бы чутка помогая волей.

Далее я вспомнил странный случай у бабушки. Мы приехали в их частный дом на тогдашней окраине города. Уезжали мы уже под ночь. Всплыла картишка - я стою в саду бабушки и смотрю на неё. Она мне что-то говорит, но я не понимаю её. Слышу какие-то бессвязные звуки вдалеке и всё. В это время моё внимание было обращено на клубящийся над её головой зеленый пар. Я пытаюсь ей об этом сказать, но во рту как будто жижа. Тогда я стал махать руками над головой и наконец заговорил - "У тебя над головой зелёный пар!". Когда я это сказал, то сам его уже не видел. Бабушка посмотрела над головой и ничего не увидела.

Сорри за такое странное изложение мыслей. После подхода в голове ничего не вяжется.

Объект наблюдения женщина 60 лет.  
По возможности наблюдала за ней в течение дня. Но хоть какие-то результаты были получены по двум



наблюдениям.

Во время первого наблюдения объект сидел за компом. Наблюдала со спины, точка наблюдения область головы и плеча. Во время наблюдения отметила наличие бесцветной ауры, от которой в некоторых местах тянулись тонкие линии в сторону (как колючки у ежика).

Результат второго наблюдения противоречивый, хоть и потратила на него час. Аура объекта постоянно меняла размер и очертания: то она казалась тонкой повторяющей контуры тела, то объемной и размытой. Цвет ауры -то беловато-золотистый, то желтовато-зеленый.

Еще во время второго наблюдения отметила странный эффект собственных ощущений. В какой-то момент я физически ощутила свое внимание - зудящее ощущение, направленное и обхватывающее объект наблюдения, но которое постоянно натыкающее на что-то и отскакивающее от препятствия назад.

**setami**

30 Июля 2016 19:49



**setami**

30 Июля 2016 20:03



**Xinari**

30 Июля 2016 20:37

Сегодня делал 3 подхода. Наблюдал за собой в зеркало. Ничего толкового на мой взгляд не увидел. Периодически появлялась тень которая закрывала лоб и волосы.

Во 2-м подходе увидел над головой белый не пропорциональный нимб!

В 3-м подходе область пупка из черной, превратилась в белую.

**Dima**

30 Июля 2016 22:48

Подойдет ли кошка в качестве помощника? Что значит в сновидении зеркала?, кто или что в отражении?

**DemUhn**

31 Июля 2016 00:13

Поля вокруг людей и раньше видел, но, к сожалению, бесцветные (мне ещё учится и учится), они идут слоями. Если постараться и подобрать фон могу увидеть большую многослойную луковицу...

**vachap**

31 Июля 2016 08:11

**setami** писал(а):

vachap, могут ли во время наблюдения присутствовать болевые ощущения? Когда наблюдала через взгляд колибри, часто отмечала покалывания в груди. Во время наблюдения взглядом попугая, появляется боль в животе (от легкого дискомфорта до острой рези).

По идее не должны.  
Этот вопрос нужно исследовать. И кому, как ни вам, этим заняться.

Работаю с зеркалом. Вчера во время первой попытки концентрировался взглядом в районе шеи, боковым зрением начал замечать, что лицо чуть потемнело и начало меняться. Было что-то похожее на древнего человека или обезьяну, детально не мог разглядеть, т.к. при малейших движениях зрачков все пропадало. Позже прочитал про изменение лица на форуме, пытался повторить, но больше такого не было.

Периодически проявляется тоненькая светящаяся окантовка вокруг тела. Она либо белая, либо иногда левая часть становится синеватой, а правая желтоватой.

Возможно, это связано с тем, что я сижу боком к окну, свет падает слева. Пробовал в сумерках и темноте. В темноте изображение почти сразу растворяется и затягивается общей пеленой. Сегодня также наблюдал свечение слева синее, справа желтоватое. Все это я наблюдаю на контрастном светлом фоне обоев у себя за спиной в районе головы, шеи и плеч.

P.S. Почему-то стали уставать глаза от практики. Минут на 15 хватает. Потом еще некоторое время есть неприятные ощущения в глазных яблоках, как будто я глаза выкапывал, хотя стараюсь все в расслабленном состоянии делать.

truman

31 Июля 2016 12:14

Выполнял упражнение как в статике, так и в динамике. В статике наблюдал за девушкой после пары минут начинает явно выделять гало вокруг головы не правильной формы, больше желтого цвета (хотя с цветами честно говоря туговато, кажется что все подсвечивается либо желтым либо синим цветом, других пока цветов не наблюдал). Так вот, вокруг самого тела и впереди перед ним отмечается световая сеточка, при моргании ничего не пропадает, так и остается. Интересно, что все время выполнения упражнения, хотелось отодвинуть девушку (сидела на стуле метров в двух от меня) подальше от себя. Цвета в области пупка и голову определить пока не могу, все как то одного цвета (желтого). Наблюдая за спящим, отметил, что свечение вокруг головы интенсивнее, чем в других частях тела. В динамике делал так, просто идя по улице ловил объект



Volicus

31 Июля 2016 12:21

впереди себя и смотрел на него пока он либо приближался ко мне (если шел на встречу), либо отдался. какого либо цвета пока не видел, просто очертания ауры вокруг, при этом наблюдал интересный эффект: когда человек движется быстро, впечатление, что от него остается шлейф, как хвост у кометы.

**DemUhn**

31 Июля 2016 13:23

**setami** писал(а):

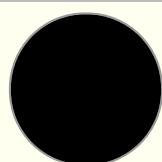
vachap, могут ли во время наблюдения присутствовать болевые ощущения?  
Когда наблюдала через взгляд колибри, часто отмечала покалывания в груди. Во время наблюдения взглядом попугая, появляется боль в животе (от легкого дискомфорта до острой рези).

**vachap** писал(а):

По идее не должны.  
Этот вопрос нужно исследовать. И кому, как ни вам, этим заняться.

Ок, поскольку мы исследователи, то бишь первооткрыватели, опишу здесь свой небольшой опыт 12-летней давности 😊 ... Рассматривал я как-то поля вокруг людей и через некоторое время почувствовал, что вне тела перед сердцем меня будто бы что-то "протыкает", я чуть не упал, подумал, что это "инфаркт в мои-то молодые годы" 😊, вокруг начали выделяться синие и фиолетовые цвета, странное состояние... короче, много текста... После этого я мог чувствовать внимание людей ко мне уколами перед грудиной, даже разделял, что внимание темноволосого и темноглазого человека - укол слева, а внимание светловолосого и светлоглазого человека - вытяжка справа, сдавливание внутри грудины - отчаяние ближнего... По боли в груди пока все. Того, что так должно быть у всех не гарантирую, это был мой личный опыт на то время 😊

Откровенно говоря сегодня мало что получилось. Снова сел перед зеркалом, лицо немного менялось, видел слегка размытый контур тела. Пытался увидеть цвета тоналя и нагваля, но не хватало концентрации. Что-то вырывалось из темечка, а рядом с пупком бегали темно-синие волны. Вспомнил еще пару моментов из детства, на этом все и закончилось. Похоже мне не хватает продолжительности взгляда. Если глаза напряжены, скоро появляется резь и слезы, приходится прерываться. Иногда они полностью расслабленны и можно не моргать минут пять.



**whjtefox**

31 Июля 2016 14:32

Сегодня совершил рейд на пляж и в парк. Там  
отдыхающих и загорающих леммингов хоть засмотрись)  
По факту почти ничего не увидел. Свечение вокруг тела  
бесцветное, шлейф. Над головой видно чётче. Короче как  
у всех новичков в этом деле. Один раз проглючило.  
Увидело грязно-зеленый, болотный цвет вокруг жирного  
мужика. Даже противно встало.  
Во время практики на меня дважды нападала гусеница.

Смотрел и на себя в зеркало. Как и всех начинает  
меняться лицо - Полезли лица из прошлых жизней. А по  
ауре там только невнятный контур.

После дня практики лёгкость в голове и свобода внутри.

Nemo

31 Июля 2016 15:45

Пробовал смотреть на ходу, пока гулял с собакой. Кроме привычной и знакомой картины, только небольшое затихание внутри. Меньше болтовни с собой и все. Выбрал знакомого человека и смотрел на него сколько он смог выдержать. Изменений не заметил, кроме непроизвольного вспоминания каких-то событий из давно забытого прошлого опыта. Возможно это и называет ДХ перепросмотром, я не знаю, у меня перепросмотр никогда не получался. Изменений в цвете или видении энергии не произошло.

ivan

31 Июля 2016 19:01

В качестве помощника зеркало. Пока эффект только в значительных искажениях физиономии (в т.ч. довольно неприятным на вид). Пока нет даже эффекта с возникновением желто-оранжевого свечения вокруг предметов, как в предыдущем задании. Пытался отследить цвета - довольно навязчиво проявлялась яркая темная точка (или капля) на переносице.

Wind

31 Июля 2016 19:50

Сегодня также наблюдала в два подхода.  
Первый подход наблюдения занял час.  
Объект №1 тот же самый, что и вчера (женщина 60 лет).  
Свечения сегодня не заметила. Наблюдала бесцветную ауру, повторяющую контур тела, но меняющее толщину (то тонкую примерно в одну см, то более толстую в 3-4 см).  
В момент наблюдения присутствовало болезненное ощущение в районе живота. Пытаясь проанализировать ощущения, возникло странное чувство, что смотрю я животом 😳 . Расслабив живот и перенеся "орган" видения в район глаз, боль утихла, но настройка сбылась и больше



setami

31 Июля 2016 20:30

никаких изменений не было достигнуто ни по объекту №1, ни по объекту №2 (кошка).

Второй подход занял 25 мин. Наблюдала за объектом №2. Наблюдала желтоватое свечение по контуру тела. В районе головы контур становился продолговатым. Также заметила небольшие золотистые искры вдоль ауры. В момент наблюдения почувствовала укол в районе груди, но причину не разобрала. К сожалению, кошка сорвала процесс наблюдения, решив, что мое пристальное внимание - это приглашение к ласке. Однако, на том месте, где она лежала до этого, на секунды две-три осталось желтоватое пятно с размытыми контурами кошки.

Сегодня смотрел себя в зеркале, 2 подхода. Цветов не вижу, зато постоянно меняется лицо. Не просто кривление, а изменение лица. То волосы длинными станут, то заместо глаз и рта, появляются черные круги, то лицо раскрашивается и я становлюсь похож на какого-то индейца.

Есть оконтовка по всему телу. Но бесцветная.

Немного смотрел на людей в парке. Есть в них какое-то желтое свечение...

Кстати по совету: Немо. Наблюдал Петропавловский собор, самую высокую точку (крест). На фоне неба появились черные всполохи, в количестве 2-х штук. Будто собор притягивает к себе что-то.



Xinari

31 Июля 2016 23:45

**setami** писал(а):

vachap, могут ли во время наблюдения присутствовать болевые ощущения?

Когда наблюдала через взгляд колибри, часто отмечала покалывания в груди. Во время наблюдения взглядом попугая, появляется боль в животе (от легкого дискомфорта до острой рези).



Узелок

01 Августа 2016 00:14

**vachap** писал(а):

По идее не должны.

Этот вопрос нужно исследовать. И кому, как ни вам, этим заняться.

**setami** писал(а):

В момент наблюдения присутствовало болезненное ощущение в районе живота. Пытаясь проанализировать ощущения,

возникло странное чувство, что смотрю я животом 😳 .

И все таки я напишу, что хотел написать с самого начала.

Setami, может боль и не боль вовсе?

Помощник не доехал, потому работал с зеркалом.  
Зеркало оказалось маловато и я смотрел поочередно ,  
сеанс для головы , сеанс для туловища.  
После минут 10 метаморфоз лица, появилось отчетливо  
прозрачное пятно цвета перекрывающего голову , цвет  
иссиня-фиолетовый.  
Район живота разглядеть не удалось, не мог  
сосредоточиться.  
Отмечаю, что "дар попугая" определенно мне нравится.  
Тянет развивать именно этот вид восприятия.



Eskaton

01 Августа 2016 01:04

Ладно, как бы мне ни хотелось рассказать вам всю историю моего опыта "видения ауры" в тот день, буду просто отчитываться сухими фактами.

Первым на отсмотр у меня был дядька - регрессивный гипнолог, я оказалась на эдакой импровизированной лекции по данной теме. В полуподвальном помещении было темновато, серые стены и эти белые, с синим отливом лампочки, которые не дают глазам комфорта, а больше слепят. Я почему так подробно описываю факторы внешнего окружения, потому что, как мне кажется, мое видение как бы отталкивается от внешних условий.

Сосредоточилась я на дядьке, значит. Сначала пошла игра света-теней, серая стена сзади стала белой, а дядька таким контрастным, что получился эдакий эффект 3-D. Дядька стал словно приближаться ко мне, а стена то сливалась с ним, то отодвигалась. Затем я увидела коричневатую тень от дядьки, повторяющую его образ, тень проплыла вниз и растворилась. Несколько раз я видела ярко-желтую окантовку вокруг его тела. А потом увидела синее пятно у его уха.

Дядька всё время вертел головой, обращаясь к слайдам. Мне приходилось очень быстро его отсматривать, мельтешение его башки несколько сбивало мою настройку. Мне понравился его профиль. По контуру он был синий, с явным углублением на лбу, чуть выше переносицы. Там явно был какой-то сгусток, но в ярком цвете я его не увидела. Мне удалось поймать несколько синеватых пятен на его руках, но район живота, который он постоянно закрывал руками, я так и не смогла увидеть.



Неллия

01 Августа 2016 10:45

На следующий день у меня был опыт с болтливым коллегой, который до одури обожает bla-bla, и на этот раз он наконец-то получил в моём лице благодарного и внимательного слушателя. Парень сидел у окна в ясный день. Практически сразу стал светиться желтым, как делают обычно (по моим скромным наблюдениям) люди, говорящие от души, наполняемые радостью своего полёта мысли... У его уха так же, как и у первого мужика, мелькнули синие пятна. Но мне не удавалось задержать эти картинки надолго, как-то всё раз-раз - и обрывалось. С областью живота и на этот раз получился облом.

Вечером я смотрела на своего ребенка, который весь погрузился в сюжет мультфильма. Свет - электрическая лампочка. Наконец-то мне удалось увидеть живот дочки, он был желтым, очень ярким. Затем я стала смотреть её голову. И то, что я увидела, меня очень напрягло. Лоб у дочки был фиолетовый, но левая сторона была не чистой, там было серое грязное пятно. Сколько бы раз я не отворачивалась и не возвращалась туда взглядом - чёрт, там была какая-то гадость. Я занервничала, потому что ребенок мой родился с кистой в голове, и это меня беспокоит.

Ночью я смотрела, как дочка спит. Включила ночник, было сумрачно. Всё ее тело трансформировалось, видоизменялось, было то красным, то совсем исчезало. Только раз мне удалось увидеть огромное темно-синее пятно на ее голове. Живот точно уже не был жёлтым, но каким именно - я не поймала.

Если что-то еще сегодня отсмотрю - выложу дополнение к отчету. И, собственно, вопросы назрели. Действительно ли, как мне показалось, освещение может влиять на то, каким мы увидим человека?? Или эти факторы неизменны?? Например, когда я спускаюсь в подземный переход по дороге на работу утром, я всегда вижу синее свечение у людей над головами. Это константа. И в то же время, разве у всех людей аура одинаковая? Она ведь может меняться от настроения, да? Вот сколько лет я то и дело спонтанно ее вижу, а до сих пор разобраться в этих вопросах не могу.

**Cassiopeia** писал(а):

**Teemo** писал(а):

Для тех кто видит светящиеся точки или кто видит т.н. оргоны ^.^

Фотопсия (photopsia; греч. phōs, phōtos свет + opsis зрение) — ложное ощущение



**Неллия**

01 Августа 2016 11:21

света в глазах в виде искр, вспышек, светящихся линий, колец, пятен, огненных поверхностей, зигзагов, молний, блеска и др. ; возникает при неадекватной стимуляции нейрорецепторов сетчатки и других отделов зрительного анализатора. Ф. является разновидностью зрительных феноменов, объединенных под общим названием «энтоптических» (см. Энтоптические явления) .

А я как истинный ипохондрик вам скажу, что понимаю, о чем тут говорится. И к видению как таковому фотопсия отношения не имеет. У меня бывали эти самые симптомы, увы и ах. И это реальные зрительные глюки, не имеющие отношения ни к ауре, ни к энергии. Эти вещи нельзя спутать. Очень гадкая штука фотопсия - мешает смотреть, болезненная и навязчивая. А т.к. я по врачам не ходок, то понятия не имею, насколько плохи в этом смысле мои дела. Но подтверждаю - есть такая тема.

P.s. я безнадёжна - мне уже ого-го сколько лет, а я до сих пор не понимаю, как отвечать на форумах цитатой, делать подкаты и подобные штуки. так что сорян за безобразие подачи, так сказать.

На выходных рассматривала людей в торговом центре. Особо цветов не вижу, скорее интуитивное чувство, какой цвет присутствует или ассоциируется с данным человеком. Проверить правда возможности нет.

Вечером засела перед зеркалом. Из эффектов отмечу следующие:

- отражение(фон)начал двигаться
- черты лица видоизменялись:разрез глаз, форма лица, длина волос
- по форме лице и над нам образовалась белесая пленка, как будто волосы оставили, а вместо лица вставили вырезанный из газеты коллаж,в этот момент подумала, что совсем не знаю того, кто отражается..
- на месте левого глаза возникло образование, совсем не похожее на глаз-телесного цвета, большего диаметра и внутри отсвечивают круги, при этом правый глаз оставался обычным
- тоже вспомнила случай из детства, я частенько стояла перед зеркалом и рассматривала светящийся контур вокруг головы, который увеличивался, расширялся

Ночью проснулась и стала наблюдать за мужем. Через



Lingerey

01 Августа 2016 11:29

пару секунд пространство его фигуры заволокло темной непрозрачной дымкой. На плече еще видела темную светящуюся полосу, только не сверху тела, а наоборот.

### Экшн

Очень длинный последовательный сон, по возможности сокращу описание, чтоб не загружать.

Я находилась в здании с длинным коридором, вдоль стенок шли двери. Одна из дверей была приоткрыта и в ней торчал ключ-это была моя рабочая комната. Зашла и начала перебирать кучу вкусностей, стоящих на столе, параллельно читая форум с телефона. А на форуме постоянно обновлялись сообщения, Граф, то есть Вач что-то затевал, о чем-то рассказывал. Это был не практикум, скорее он делился информацией. На экране виднелся список имен..что-то вроде Дельфия..Флория-не меньше 5 человек. Женщины ведьмы были нелюдями, они убивали в своих целях, а иногда даже и без них. Недавний случай-одна из них взглядом убила несколько детей-школьников прямо на пороге класса. Внизу появился ник Selenia(не с этого форума), она знала о чем речь, так как работала с одними из родителей погибших детей. Как частенько бывает у меня во снах, текст заменился картинкой, где разворачивался сюжет. Он был нарисованный. Фигура мужчины, по сюжету Вача, была похожа на полу-прозрачный контур, внутри которого находились черные изгибающиеся нити. На мужчину нападал монстр, он высасывал одну нить за другой, его жизненную силу. Я уже было заволновалась, но тут мужчина изловчился и отрубил голову человеку, который был хозяином этого монстра. На самом деле монстр был оживленной марионеткой, после смерти хозяина он упал как и положено безвольной кукле. Однако отрубленная голова подползла и вернулась на место-хозяин снова ожил, а за ним и монстр. Мужчина отрезал голову повторно, на этот раз крепко держа ее в руках и не давая соединиться с туловищем. Дальше картинка показала как мужчина и хозяин монстра идут вместе, возможно заключить некий договор.

Мне зачем-то обязательно надо было в душ, и я, подхватив, необходимые принадлежности вышла из здания и оказалась идущей по обширной территории, огороженной по кругу забором. В глубине стояло здание, там были душевые. Зайдя внутрь, увидела длинный коридор, вдоль которого тянулись комнаты в душевыми кабинками. Множество спрайтов выстроились в ожидании своей очереди. Мне ждать не хотелось, да вот и самая первая комната вроде свободна и я шагнула туда. Как же грязно вокруг, мокрый пол, стены покрытые старой советской плиткой. И меня отталкивает какая-то бабка, вроде она первая будет принимать душ, а мне надо уйти. Разворачиваюсь и выхожу. Прохожу дальше по коридору, вижу группу парней-они тоже ждут очереди, а среди них кто-то знакомый. У них очередь поменьше, думаю занять за ними..но мне дают понять, что я не могу купаться в мужском душе. Ради любопытства заглядываю в кабинки..они хуже, чем женские, помимо всего еще и воняет. Выхожу, иду через толпу и тут на меня нападает

девушка с ножом. Я перехватываю ее руку, нож небольшой, размером с ладонь, с острым лезвием. Выворачиваю ее руку и зажимаю, но она довольно сильная и как долго я смогу так ее продержать..Мне помог тот, кого я не вижу и даже почти не ощущаю. Появляется женщина, которая берет нож и своим ножом снимает полосу за полосой, тупя нож напавшей на меня девушки. Перекинувшись парой слов, я снова иду между рядами ожидающих. Все-таки надо занять очередь. Подхожу к девушкам в самом конце коридора и занимаю очередь сразу в две кабинки. Зачем-то все, кто занимает, фотографирует последнего. Тоже достаю телефон. Осматриваю девушек, а они замотаны в одинаковые ярко-зеленый платки. О, да вы одинаковые, -говорю, - можно и не запоминать. И внезапно одна из девушек снова кидается на меня с ножом. Е-мое..Отбиваю атаку. Женщина, которая мне помогала, отводить меня в сторону. Тебе нужно оружие. И дает мне нож-тоже черный и короткий, как у девушки, но немного другой формы, с зазубренным лезвием. Причем нож должен был быть из пластика, чтобы не звенел на металлодетекторе.



тень

01 Августа 2016 12:13

После множества попыток получилось войти в КС посредством полета колибри. До этого во время практики происходило либо скатывание в сон, либо воспоминания о том чем она закончилась просто отсутствовали по утру. На этот раз после наблюдения различных образов внезапно, без всяких там плавных переходов, оказываюсь в сновидении в некой комнате. Я сижу на полу и созерцаю свои сновиденные руки, они выглядят так себе - пальцы скрючены и имеют неправильную форму. Видимо сновидение будет коротким. Быстрыми взглядами худобедно стабилизирую сновидение, цепляя вниманием окружающие предметы и используя руки как "базу". Встаю и начинаю прогуливаться по комнате в поисках объекта для попугайничества. Натыкаюсь на зеркало и смотрю в свое отражение - оно соответствует реальности. Включаю взгляд попугая, появляется белесая пелена тумана перед глазами, отражение в зеркале тут же начинает трансформироваться в некую толстую фигуру с обширными жировыми складками. Внезапно просыпаюсь от внешнего звука с улицы.

Практика с зеркалом и созерцания предметов не особо отличается от того, что уже описано ребятами в отчетах. Цвета видеть пока не получается, за исключением каких-то спонтанных сполохов. Все трансформации предметов или отражения на мой взгляд пока вызваны не видением, а различной фокусировкой глаз, например если чуть-чуть сфокусировать правый глаз, то можно добиться изменение только левой части отражения.

Сегодня тренировался со своим напарником. Ничего кроме желтоватого и прозрачного свечения. Видение вообще уже долгое время тренирую, и результатов особых не было. По процентику в месяц к навыка прибавляется. Наивно было полагать что с даром попугая всё получиться.

Nemo

01 Августа 2016 12:49

Ночью был ОС. Вывалился из физухи и летал по району. Еле пролез сквозь стену в одну из зданий, а внутри такая плотная атмосфера. Тяжело было двигаться. Выбирался. Затем залез в другое более высокое, стеклянное. Пролезать было ещё тяжелее. А по плотности внутри как вода. Еле вылез обратно. Когда вылез на мне остался кусок атмосферы тяжёлой и херь какая-то за мной погналась. Никогда в осах у меня такого бреда не было. Чем-то стрельнул в эту тварь, куском энергии что ли. Потом потерял контроль. Ложное пробуждение. Снова выкатился из физухи. Прыгнул вниз из окна. Пролетел до 1, пронырнул под аркой а дальше тьма.

Вообще ставил себе задачу физуху свою найти. Из головы вообще вылетело. В итоге херней какой-то маялся. А надо было всего лишь обернуться.

Если по факту то частота осов и яркость снов с началом практики увеличилась.

**Неллия писал(а):**

А я как истинный ипохондрик вам скажу, что понимаю, о чём тут говорится. И к видению как таковому фотопсия отношения не имеет. У меня бывали эти самые симптомы, увы и ах. И это реальные зрительные глюки, не имеющие отношения ни к ауре, ни к энергии. Эти вещи нельзя спутать. Очень гадкая штука фотопсия - мешает смотреть, болезненная и навязчивая. А т.к. я по врачам не ходок, то понятия не имею, насколько плохи в этом смысле мои дела. Но подтверждаю - есть такая тема.



Cassiopeia

01 Августа 2016 12:56

Неллия, не спорю, что болезнь существует и у нее именно такие симптомы как описано выше, но когда кто то из нас говорит о белых шариках на фоне неба мы не говорим не о болезни))

Первым в список подопытных попал муж. Я случайно зацепила тему, на которую он может часами говорить, поэтому решила не терять такой возможности. Он сидел

Katerina

01 Августа 2016 13:45

напротив меня в темной комнате. Единственным источником света был монитор ноутбука, но он так неудачно стоял, что свет был прямо в глаза и немного слепил. Удалось увидеть лишь прозрачный контур с сине-фиолетовыми «бегающими» пятнами.

Этой же ночью приснился сон, в котором я собиралась подарить подарок своему студенческому знакомому. Я вошла в комнату общаги со свертком в руках, а из окна напротив прямо в глаза был яркий свет. Он был таким интенсивным, что мне приходилось жмуриться. В комнате было полно парней и девченок, но того, кто мне был нужен не было. Я спросила у присутствующих где койко-место моего знакомого. Кто-то из ребят ответил, что за «платиновой» тумбочкой возле розовой комнаты. И тут я поняла, что не могу различить цвета из-за яркого света. Я и так и так приспосабливалась рассмотреть, но глазам было больно даже во сне, а с зажмуренными веками я видела лишь однотонные белесые предметы.

На дочке долго экспериментировать не получилось, потому что не движется она только когда спит, а на спящем ребенке я стреманулась экспериментировать. Мне удалось засечь лишь желтоватое свечение вокруг головы. В какой-то момент появилось мутноватое пятно, но разглядеть его как следует не удалось.

Затем была свекровь. Сначала я видела только желтоватое свечение вокруг головы, потом к плечам оно становилось то зеленоватым то голубоватым. Ближе к ногам цвет становился темнее, появились фиолетовые пятна. Я наблюдала за ней в движении и настройка постоянно сбивалась. И в следующий раз цвета уже сместились и я решила, что навело меня на мысль, что возможно это ее пятнистое разноцветное платье создает такой цветовой эффект.

Следующим был дедулька в панамке. Он постоянно вертел головой, что-то бурно рассказывая своему товарищу, что постоянно сбивало настройку. Смогла увидеть лишь желтоватое свечение.

Затем еще немного понаблюдала за прохожими, но тоже особо цвета выделить не удалось. Иногда по краю прозрачного эфирного слоя виделась тонкая радужная окантовка.

Ну и конечно же поглязела на себя. Ужастик еще тот получался. Примерялась долго, пока вокруг головы не увидела треугольной формы желтоватое свечение причем оно было чуть ярче чем вокруг всего остального тела, где преобладал желто-зеленый цвет. Пока выделить основной цвет в области живота не очень получается. Он или постоянно мигрирует или маскируется под цвет одежды...

Дар Попугая очень затягивает)))

**sova**

01 Августа 2016 15:08

**Cassiopeia** писал(а):

**Teemo** писал(а):

Для тех кто видит светящиеся  
точки или кто видит т.н.  
оргоны ^.^

Фотопсия (photopsia; греч.  
*phōs, phōtos* свет + *opsis*  
зрение) — ложное ощущение  
света в глазах в виде искр,  
вспышек, светящихся линий,  
кольца, пятен, огненных  
поверхностей, зигзагов,  
молний, блеска и др.;  
возникает при неадекватной  
стимуляции нейрорецепторов  
сетчатки и других отделов  
зрительного анализатора. Ф.  
является разновидностью  
зрительных феноменов,  
объединенных под общим  
названием «энтоптических»  
(см. Энтоптические явления).

Самый простой способ начать наблюдать универсальное энергетическое поле — это лечь на траву в прекрасный солнечный день и устремить взгляд в голубое небо. Через некоторое время вы сможете увидеть крошечные шарики оргона, оставляющие замысловатые отпечатки на фоне голубого неба. Они представляются крошечными белыми шариками, иногда с черными пятнышками, которые появляются на одну-две секунды, оставляя легкий след, и затем исчезают снова. Если вы будете продолжать это наблюдение и расширять свое видение, вы заметите, что все поле пульсирует в синхронном ритме. В солнечные дни эти крошечные шарики энергии будут сиять и двигаться быстро. В облачные дни они будут более прозрачны, медлительны и малочисленны.

В загрязненных городах их совсем немного, они мутны и очень малоподвижны, то есть разряжены. Из книги Барбары Бреннан.

Спасибо, что прояснили. Значит у меня фотопсия. Но и шарики тоже вижу. Думала, что эти шарики связаны с болезнью.

Я их вижу и вне города и в очень грязном городе. И движутся они быстро. Раньше видела их как маленькую дорожку и вспышку. А сейчас могу проследить за некоторыми чуть-чуть дольше. Видела такие и черного цвета. Кто-нибудь знает, как они называются и где о них больше прочесть?

## День I

За неимением терпеливого напарника села перед зеркалом.

Уже практически была ночь, в квартире полумрак. С первых моментов мне было жутковато, у отражения в зеркале был такой колючий взгляд, что мне даже казалось, что я сижу не перед зеркалом, а просто перед стеклом, и там за ним другая реальность и другой человек.

Сначала было трудно перестать смотреть в глаза, взгляд все время автоматически натыкался на собственное отражение. И не успела я даже как следует настроиться, как поняла, что глаза у этой личности в зеркале светятся желтым огнем. Это было интересно, пока я не заметила еще и зубы, с выдвинутой вперед нижней челюстью! 😱 (рот у меня был закрыт). От испуга, я естественно вздрогнула и видение пропало. Хотя было страшно, но тут же вернулась (Вач же сказал, что из зеркала оно не вылезет! 😬). Практически сразу поняла, что глаза у существа как-бы перевернуты вверх ногами, нижние веки воспалены, кожа желтоватая, очень широкая переносица и широкий прыщавый лоб. Я не удержалась и взглянула ему в глаза, это были не мои глаза! Меня прошиб озноб и волосы встали дыбом. Поняла, что еще одно такое видение и я сегодня не усну. Решила пойти спать.

## День II

Помня вчерашние впечатления с трудом заставила себя сесть за выполнение задания, уговаривая себя, что сейчас день, кругом светло. Желтые глаза появились практически сразу, но кроме этого ничего не увидела.

Вечером как стемнело снова засела перед зеркалом. Для чистоты эксперимента сняла футболку, что бы видеть какие метаморфозы происходят с телом. Но ничего



Cassiopeia

01 Августа 2016 15:39

интересного только пару раз синеватые оттенки. А вот на лице стали появляться лица, я бы назвала их героинями сказок, так изображают кикимор и бабу-ягу. Кожа коричнево-зеленая, мордашки наполовину кошачьи. Наверно ум уже привык и не было так страшно.

### День III

Утром рассматривала трех женщин, сидящих напротив меня в транспорте. По бокам две славянки, в середине киргизка (не знаю столь ли это суть важно). У тех, что по краям, серые пятна на лбу и темные пятна на глазницах, а у той, что по середине, только немного светлый контур.

Некоторые из вас не смогут найти терпеливого помощника. Тогда у вас остается только один выбор. Поплыться на свое отражение в зеркале. Возможно, это будет страшное зрелище, потому что лицо начнет меняться. Но не бойтесь. Бука из зеркала не заберет вас с собой 😊)

Вач, почему мы видим таких монстров в зеркалах, кто они? Какая то часть нас самих или посделенцы?

Смотрела на своё отражение в зеркале. Вид немного напугал. Видела жёлтые пятна на лице, голубой на шее. А на животе не смогла увидеть ничего. Помощниками стали пассажиры автобуса. Видела только желтое свечение над ними. Пока не могу увидеть цветов на них, только вокруг.

Первые два дня приходилось просто выполнять первое упражнение и искать жертву опытов и только потом до меня дошло, что можно использовать зеркало. Когда пытался это сделать, действительно менялось лицо, а иногда вовсе пропадали его элементы и на нем не оставалось даже глаз. Свечение яркое смог рассмотреть вокруг головы, но не на самой, на животе увидеть не получилось.

Один раз удалось поймать очень четкую и явную световую грань между левой половиной лица и правой, левая была гораздо темнее. Явление не секундное - такая граница на лице наблюдалась достаточно долго на протяжении упражнения. Затем очень сильно стал выделяться левый и почему-то из всех "глюков" только левый глаз навел жуть. Между тем, теперь, чтобы



Cassiopeia

01 Августа 2016 15:48



Aleo

01 Августа 2016 16:27

Doneahe

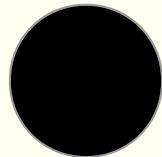
01 Августа 2016 16:05

вызывать такое "зрение" требуется гораздо меньше времени.

На форуме медиков есть много информации про шарики

Dima

01 Августа 2016 16:41



whjtefox

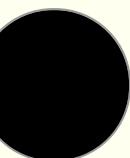
01 Августа 2016 16:45

Мдаа, теперь выяснилось, что у ребят фотопсия. Мне кажется это гон. Что, у меня с детского сада фотопсия? 😊 Столько раз ходил к глазному и ничего подобного.

Всё, что сегодня удалось увидеть в первые десять минут, это смещённый вправа плотный темный контур тела. Ну не контур, а вообщем он был заполнен темнотой. После пошла стадия смены лиц, только сегодня уменьшался подбородок и ходил в разные стороны рот. Под конец мне сильно захотелось спать, а обзор затягивало синей сеткой или какими-то лучами. Неожиданно у меня зазвонил телефон и на этом я решил закончить подход, который длился чуть больше 17 минут.

Сказать, что четко увидел цвета в области головы и живота, не могу. Наверное, необходимо какое-то время для получения результата.

Зато, был смешной случай, когда занимался попугаем, сидя на улице под деревом. Просидел так минут десять, когда рядом появился чужой кот и решил пройти мимо меня в двух метрах. Я пошевелился. Сказать, что кот был в шоке, это ничего не сказать. 😊



whjtefox

01 Августа 2016 17:02



Lim

01 Августа 2016 17:51

Хочу описать ситуацию, которая вроде как связана с заданиями, а вроде как и нет, поэтому тут и опишу. Вообщем как обычно (теперь уже как обычно 😊) перед сном делал полет колибри. Ну и как обычно вырубился. Во сне увидел своего брата (умер не так давно, еще 40 дней нет), и в момент когда его увидел, вырвалось слово "Оп", и тут мгновенно переключился: лежу в своей кровати, не понятно то ли сплю, то ли нет. но при этом вижу все с закрытыми глазами, пытался шевелить руками, интересно состояние, четкое ощущение, что рука движется вверх, чувствую физически !, а глазами (или сквозь глаза) вижу, что рука как была на месте, там и осталась. При этом когда рукой "двигал" было ощущение, что рука движется как в желе, с жутким сопротивлением воздуха. потом попробовал тоже самое только с



Volicus

01 Августа 2016 18:18

туловищем, приподнялся на половину, ощущения те же, а когда "лег" обратно, то уже полностью проснулся.

Вопрос: что это было? астральная проекция или глюк, или еще что?

PS: на утро состояние - полу стояния 😕

Какие-либо цвета увидеть пока не удается. Наблюдал сегодня знакомого, ничего не происходило, за исключением одной забавной детали. Чтобы удерживать внимание на объекте и стараться расширить или удержать определенные границы бокового восприятия, мне необходимо напрягаться, при этом возникает давление в голове, особенно спереди и над ушами. Если начинаю расслабляться и пытаюсь снять напряжение, до боковое восприятие начинает сужать свои границы. Практически попугай начинает превращаться в колибри. Интересная деталь, что при практике попугая, неожиданно приходят воспоминания каких-то забытых ситуаций.

ivan

01 Августа 2016 18:27

Выполняю самый ни от кого независящий вариант - перед зеркалом))).

Фаня

01 Августа 2016 18:54

Появляются цвета в области головы, плеч, рук. В основном голубовато-синий цвет, Захватывает расстояние от тела см. на 15. Присутствует также желтоватый цвет, но он уже ближе к физике. И совсем близко к телу такое дымчатое марево. Иногда все слои видятся одновременно, иногда поочередно... Лицо меняется в выражениях, или вдруг отражение начинает слегка смещаться-двигаться при полной неподвижности тела.. Психологически - исчезает отождествление "себя" со своим отражением...  
Вот только в области пупка не удается пока ничего заметить...может надо одежду снять... ?

**Узелок** писал(а):  
Setami, может боль и не боль вовсе?



setami

01 Августа 2016 20:02

Вот умеете вы вопрос задавать.)) Лично я предполагала, что смотрю как-то неправильно - из-за этого и возникает боль. После вашего вопроса задумалась не о причине боли, а об ощущениях. Решила проверить все сразу же, утром по дороге на работу занималась наблюдением с помощью взгляда попугая. Добилась чувства тошноты, слабости и дискомфорта в животе. Разбирая боль, заметила, что боль отдает в район горла - отсюда и возникает чувство тошноты. По ощущения в животе -

чувство пустого желудка. Видимо, не любит попугай голодать). Кстати, в тот день когда я испытала сильную резь во время наблюдения, тоже было чувство пустого желудка.

Может быть в этом виновато самовнушение, не знаю, буду разбираться.

По поводу боли в груди тоже есть догадки. Вчера когда наблюдала за кошкой, лежала на диване и слышала свое сердцебиение. В момент наблюдения сердцебиение учащалось. Может быть это тоже как-то повлияло.

Смотрел на себя в зеркало. Сегодня видел окантовку вокруг головы и шеи. Она была желтого цвета. Вроде всё, больше ничего интересного.

Про сны. Оффтоп

Вчера было 3 оса. Я решил прорвать границу "сновидческой сферы", просто летел до упора вверх, типа улетаю в космос. Хотел посмотреть на реакцию системы. Когда я достиг предела, все стало вязким и меня откатило до места где я осознался, при чем я осознавался и опять летел вверх! Итак 3 раза!



Xinari

01 Августа 2016 21:52

**setami** писал(а):

**Узелок** писал(а):

Setami, может боль и не боль вовсе?



Узелок

01 Августа 2016 22:13

Вот умеете вы вопрос задавать.)) Лично я предполагала, что смотрю как-то неправильно - из-за этого и возникает боль. После вашего вопроса задумалась не о причине боли, а об ощущениях. Решила проверить все сразу же, утром по дороге на работу занималась наблюдением с помощью взгляда попугая. Добилась чувства тошноты, слабости и дискомфорта в животе. Разбирая боль, заметила, что боль отдает в район горла - отсюда и возникает чувство тошноты. По ощущениям в животе - чувство пустого желудка. Видимо, не любит попугай голодать). Кстати, в тот день когда я испытала сильную резь во время наблюдения, тоже было чувство пустого желудка.

Может быть в этом виновато самовнушение, не знаю, буду разбираться.

По поводу боли в груди тоже есть догадки.

Вчера когда наблюдала за кошкой, лежала на диване и слышала свое сердцебиение. В момент наблюдения сердцебиение учащалось. Может быть это тоже как-то повлияло.

У меня есть объяснение (для ваших чувств), которое может быть верным. Но мне не хочется сбивать вас с толку. Единственное что - будьте внимательны.

За прошедшие два дня ничего нового. Снова начало меняться лицо, нужно было пододвинуться чуть ближе к зеркалу. Белые, желтые и синеватые окантовки, периодически то возникающие, то пропадающие вокруг головы, шеи и плеч, очень тонкие. Никаких пятен, в районе пупка ничего. Лучше получается вечером при отдаленном свете настольной лампы, в полусумраке. Во время практики ощущается некое давление внутри головы между ушей и глаз, направленное в сторону взгляда.

Сегодня рассмотрел свой живот. Ближе к солнечному сплетению оранжевый оттенок. К пупку желтоватый.

Рассматривал родственника. Любопытные эффекты наблюдались. Картинка стала словно нарисованной углём, при этом даже относительно ровные поверхности помещения выглядели бугристыми. Было такое впечатление, что я к тому же смотрю сквозь грязно-белёсую полупрозрачную пелену. В какой-то момент изображение начало темнеть и после этого светлеть накатывающими из-за спины волнами (словами трудно этот эффект описать). Связи с частотой сердцебиения не было, волны накатывали с какой-то собственной неспешной частотой.

Лицо родственника выглядело грязной маской. Яркие части лица на этом фоне сильно выделялись. В какой-то момент в районе его пупка появились изменяющие форму пятна холодных оттенков, ближе к фиолетовому. Всё это время я не моргал и в какой-то момент дискомфорт в глазах начал доставлять беспокойство и я прекратил опыт. На всё ушло примерно минут 10.

Смотрела и на людей и на себя в зеркало. У людей вижу только прозрачную окантовку у тела разной толщины. Когда смотрела в зеркало, все стало как бы объемнее.

truman

01 Августа 2016 22:35



Eskaton

01 Августа 2016 23:18



oo0o0oo

02 Августа 2016 00:37

sova

02 Августа 2016 01:58

Особых изменений на лице не наблюдала. Менялся общий цвет. Цвета у пупка не увидела.

Смотрела на спящего мужа. Сначала появился туман и цветные ниточки, а потом я увидела фиолетовый цвет на его животе, потом он весь стал фиолетовым.

**sova** писал(а):

Смотрела и на людей и на себя в зеркало. У людей вижу только прозрачную окантовку у тела разной толщины. Когда смотрела в зеркало, все стало как бы объемнее. Особых изменений на лице не наблюдала. Менялся общий цвет. Цвета у пупка не увидела.

Аналогично. Да и то, прозрачную окантовку вижу лишь на тёмном фоне - если светлый или пёстрый, то вовсе по нолям. Удивляюсь, как монстров вместо лица видят, как ауру... может "дар попугая" как то неправильно делаю. 😊  
Хотя Вач расписал подробно, вроде бы всё понятно.

Делал упражнение с напарницей. Ничего нового, все как у всех. Дымка, изменение формы и на все это можно влиять. Видения не было. Поэтому решил исключить вероятность сбоя зрительного восприятия и делать в полной темноте, первоначально использовав колибри для фиксации внимания на подопытном, а дальше включения видения попугая.

По созерцанию отражения и других человеков баловался еще давно. И тогда заинтересовался вопросом увиденного. Хотел поделиться мыслями, но умные книги не могу дома найти. Так что пока полазил по инету и вот что нашел:

" Кстати, про усталость колбочек на сетчатке глаза вам известно? Это когда длительно смотреть на что-то, то появляется окраска обратного цвета (дополненного до белого). Вы описываете как раз такое дополнение (красный противоположен зеленому, синий желтому). При фиксации взгляда на какой-то точке, вследствие непроизвольного движения глаз, в поле зрения по краям окрашенной области будет появляться такая инверсия. Аналогичный эффект при рассматривании контрастного объекта. С краю будет видна каемка, напоминающая или свет или затемнение, в зависимость от того, что ярче."

**Doneahe**

02 Августа 2016 06:12



**сержант**

02 Августа 2016 06:34



**Teemo**

02 Августа 2016 07:20



**Teemo**

02 Августа 2016 07:22

Пробовала "Дар Попугая" на человеке, только он все время двигался, Цвета "тоналя" и "нагваля" не видела, была только белая дымка вокруг, но когда он встал, остался прозрачный силуэт, достаточно стабильный. Это было 01.08.



**KristA**

02 Августа 2016 07:29

Поделюсь тем, что знаю про отражение я.  
На самом деле всё очень просто, что хотите увидеть то и получаете. То есть на то эфирное тело и настраивает.  
В быту вы видете просто отражение, а тут Вачап сказал про монстров и многие видят монстров.  
Мне эта практика известна, как практика восстановления воплощений. В кратце видишь - глядишь. Полезли рожи, начали зарисовывать. Через полгодика - год возможно пойдёт одежда, доспехи и другая херь.  
Восстановленное воплощение это когда вы смотрите в зеркало и видите другого человека в древних одеждах.  
Смотрите где примерно жил чем занимался. И лет за 3-5 в вас через созданный транзит/образ закачают воспоминания.  
Зачем это надо. Это похоже на поиск светимости в сновидениях. На мой взгляд человек это лишь пережитый опыт, запись в компьютере. Чем больше опыта тем он сильнее и эффективнее. Как минимум это облегченная жизнь в социуме. Потому что вы все эти задачи уже перерешали в прошлых жизнях. Плюс если воевали, колдовали это разные полезные навыки:концентрации, стрельбы из лука и тд.

**Nemo**

02 Августа 2016 07:45

Встречал инфу по восстановлению воплощения, но на практике ничего так и не получилось. Либо это не работает в принципе, либо я не могу провести такую настройку, чтобы крышу снесло.

Зато был другой опыт, когда пошел с девушкой в кафе для слепых. Кароч, там все происходит в полной темноте. Сидим такие и тут фуюк что то шарообразное подплывает в темноте и плюется всполохами света. Оказалось что это был официант. Видение было мгновение, но такое охрененное. Более ничего подобного не видел, но хочется. Восстановить те же условия пробовал, но нифига. Может попугай поможет.



**Teemo**

02 Августа 2016 07:53

Эта практика на самом деле очень сложная. Сложнее осов. Я её около года делал, не происходило. Оптимум это около 2 часов за сеанс, в неделю. В ночь на субботу на воскресенье. Но я упрямый ишак и своего добьюсь. Некоторые вообще ночь сидят, а на следующий день

**Nemo**

02 Августа 2016 08:01

приходят и рассказывают про свои жизни. Обычно это маги в прошлом.



КристА

02 Августа 2016 08:15

а теперь 02.08. Объект молодая женщина, коллега, разрешила поплятиться на нее. Контур белого свечения примерно см3, рядом на столе растение попало в поле зрения, вот у него прозрачная дымка см15. Так вот, у девушки начали появляться цвета! Пока еще пятнами (то есть не вокруг всего тела), со спины( шея) четкое желтое свечение, не яркий желтый, а как с оранжевым помешан, у головы на момент появились синие кружки, и еще маленькие зеленые пятнышки иногда всплывали, и красноватое свечении на пояснице, но оно виделось только если прямо на него не смотреть. Стабильным был только желтый.

Что-то я захалтурил с отчетами.

За эти 3 дня делал по 1-му подходу в день. Смотрел в зеркало, т.к. единственный возможный вариант отказался. Все подходы прошли приблизительно одинаково. Сначала я фиксировал взгляд на своем отражении. Точку фиксации брал примерно ниже кадыка/выше солнечного сплетения. Дальше направлял вектор внимания на границы обзора, при этом держа вниманием свое отражение.

Через минуту пошли визуальные эффекты. Причем они появлялись гораздо быстрее, если суметь непрерывно "внимать" границу обзора по всему периметру не сбиваясь. (можно, например, охватывать только границы своего тела, но в этом случае до появления визуальных эффектов проходило больше времени, 2-3 минуты против 1 в первом случае).

Сами эффекты: все 3 раза начиналось с эффекта "мерцания" пространства. Как тут многие уже описали, как будто из глаз или из-за тела накатывали волны, плавно меняющие свои цвета. Цвета назвал бы так - серо-фиолетовая крапинка и желто-зеленый(болотный) дым. Каждый подход выполнял по 30+-5 минут. Если была резь и/или текли слезы, то моргал. Несколько раз приходилось потереть глаза рукой. Расслаблял глаза, но после минут 10-ти это не особо помогало против слезливости.

Помимо фиолетово/желтых мерцаний, на 3-м подходе заметил тоооненькие светлые снующие туда-сюда по воздуху полосочки, как ниточки, было похоже на спецэффект в каком-нибудь фантастическом кино, когда пытаются изобразить силовые поля. Направил внимание на них и заметил, что там где было отражение ладоней, появился интенсивный ярко-зеленый/салатовый цвет. При том, что окантовка предметов и тела в отражении была светлая/прозрачная/при сдвиге взгляда светлый фон накрывал тенью новые участки. Затем верхняя граница



yakk

02 Августа 2016 09:13

плеч покрылась красно-оранжевым цветом. Такой же цвет проявился под животом (ближе к паху). В области головы не смог различить цвет.

Лишь фиолетово-желтые волны, меняя свою форму, периодически облепляли тело и рисовали на нем умопомрачительные узоры и рельефы. Гипнотическое зрелище 😊

Привет всем, наблюдать получается лишь спонтанно, не привлекая внимания своими бэньками, видение ауры не простая вещь, давно уже пытался видеть ауры людей, заметил много разных эффектов, как думаю не имеющих отношения к ауре, это "негатив" сетчатки наверное, это когда пристально смотришь и поднимаешь глаза, а там контуры того на что смотрел, и прочие эффекты. Сказал бы я : энергофакты отличать от физических явлений, но сам я не бум бум. Удалось лишь замечать движущие частицы, разных цветов подлетающих к человеку. Мое предположение это либо мысль либо что то еще, что зависит от настроения наверно, или свойства мысли. Вообщем тренировка и чуткость.

Dima

02 Августа 2016 10:02

**Cassiopeia** писал(а):

Некоторые из вас не смогут найти терпеливого помощника. Тогда у вас остается только один выбор. Поплыть на свое отражение в зеркале. Возможно, это будет страшное зрелище, потому что лицо начнет меняться. Но не бойтесь. Бука из зеркала не заберет вас с собой 😊

Вач, почему мы видим таких монстров в зеркалах, кто они? Какая то часть нас самих или посделенцы?

Это сборки (суммарный итог) из прошлых жизней. Или ответ на твои подсознательные вопросы.

vachap

02 Августа 2016 10:10

У меня не получается видеть цвета. Но сегодня с утра, при наблюдении себя в зеркале, я увидел боковым зрением белый и темно-серый ободок около головы. Голова как-бы разделена на две части, грубо на белую и черную. Та сторона головы, которая была на стороне окна, т.е света,

ivan

02 Августа 2016 10:26

имела темно-серый ободок. Вторая часть головы, которая как-бы была в тени, имела белый ободок. При попытки посмотреть прямо на эти ободки, они сразу пропадали. Их можно было наблюдать только боковым зрением.

В толтекской традиции различные цвета при "даре попугая" означали следующее:

Красный. Это отпечатки родственности с местами и людьми. То есть, между вами имеет нечто родственное по "путешествиям души", по карме или по "старым ветрам". Понимайте, как хотите. Некоторые люди видят их не красными, а пурпурными или ярко-розовыми.

Синий. Это негативные отпечатки "рода", унаследованного от предков. Мексиканцы говорят: "если ты не исцелишь своих предков, они разрушат тебя." "Разрушить" здесь не в значении "уничтожить". Мы как бы просто повторим их узор жизни. И еще они интерпретировали это как "тень ведьмы" (читайте книгу Ф. Доннер).

Янтарный или белый. Это смесь синих и красных оттенков - смесь уже описанных цветов. И еще они след к источнику, из которого мы можем получить духовное знание учителей. Это самые ценные отпечатки - отиски знания и мудрости, впечатанные в наш энергетический кокон.

У меня по-прежнему эффекты с левым глазом, к тому же прямоугольная затемненная пленка накладывается на лицо, но она как бы перекошена, наклонена под углом вправо.

Вач, а что означают зеленый и фиолетовый цвета? Вижу их периодами во сне, а в реале при наблюдении концентрических кругов.

Это тоже виды энергии. Их интерпретация (значение) придет к тебе вместе с тренировкой. Чем больше будет опыт, тем точнее интерпретация. И главное, чтобы это был твой опыт и твое значение. Каждый человек уникален. Хотя для многих тональный цвет однозначно янтарный, а нагвальный - бледно фиолетовый или серо-синий и даже чуть зеленоватый. Обычно это непередаваемый словами оттенок в сиянии ореола полной луны.

vachap

02 Августа 2016 10:27



Lingerey

02 Августа 2016 10:30



Lingerey

02 Августа 2016 10:36

vachap

02 Августа 2016 10:58

Ясно, спасибо)) В одном из своих старых снов я попала в необычный ночной город, где фигуры людей окружал вытянутый кокон зелено-фиолетового цвета. Сейчас же во сне я вижу просто мерцание этих цветов.

Интересно еще, имеет ли видение цветов с помощью дара попугая отношение к инфополям или это другой уровень видения? (в практике Равенны по совместным сновидениям описывается такое)



Lingerey

02 Августа 2016 11:08

Сегодня осозналась во сне, применяла взгляд попугая, осознанность вырастала, но все же следовала сюжету сна. Когда почувствовала, что просыпаюсь, опять усиленно применяла попугая.

sova

02 Августа 2016 11:48



Узелок

02 Августа 2016 12:36

Это не усталость. По правильному это называется привыкание, или сенсорная адаптация. Притупляется чувствительность рецепторов.

И есть обратный процесс, когда чувствительность рецепторов увеличивается. Правда я забыл как он называется, но это не важно. Пример ему адаптация глаз к темноте.

### Teemo

Я смотрю ты все время пытаешься информировать людей о том, что их глюки это не предвестники магии, а вполне научно объяснимый и научно установленный факт. И, впринципе ты прав, в том, что люди должны знать что есть что.

И я объясню почему. Даже проиллюстрирую.

Как-то мне выпала возможность сходить на тренинг по дальнovidению и ауровидению к одному известному магу. Ну, думаю, схожу-ка я разок на шарлатанско-сектантский збор, посмотреть что да как. Сначала они читали стихи, который подготовил их гура.

Потом они читали астрологическое предсказание своего гуры. А потом начался тренинг.  
Первым заданием было сидеть тихо с закрытыми глазами. Один мужик, который выглядел очень забегающим и зашуганным начал шепотом молится, чем сильно доставал. Во втором задании нужно было держать горящую свечу на уровне глаз. За свечей нужно было расположить лист так чтобы вершок огонька и нижний край листа визуально соприкасались. И так нужно было сидеть недвижаясь, смотреть на острье огонька не клипая и не отрывая глаз.

Само собой через секунд 20-30 начались глюки вызванные сенсорным адаптацией. А так как неподвижно сидеть небыло возможности создавался эффект ореола вокруг листа, рук и всего остального.

Через минуту гра начал спрашивать своих учеников, что они видят. Первый сказал об ореоле вокруг рук. На это гура сказал ему: "У тебя начинает открываться ауровидение".

И тут я понял, что нам ебут мозги, ибо знаю о сенсорной адаптации.

Так вот, я к тому, что ты, **Teemo**, делаешь хорошее дело информируя людей о научном объяснении всякого рода глюков. Люди не должны заблуждаться, они должны знать.

НО!

Мы, хакеры, знаем, что гипногогические предобразы можно использовать, чтобы достичь КС. То есть мы знаем, что глюки можно использовать в поистине магических целях!

Так что, **Teemo**, в следующий раз, когда будешь информировать народ, имей в виду, что "каждая странность в сновидении ведет к силе". Так СИ писал. А Равенна неоднократно продемонстрировала, что баги (мишуря или мягкое надавливание на глазные яблоки) можно использовать для хака программ сознания.

Абсолютно согласен с тобой. Все эти баги можно использовать. Да, воопчем та, я некорректно поступил, с одной стороны хочется поделиться, а с другой стороны понимаю что могу сбить таких же идущих. Ну и не хочется превращаться в гуру читающих стихи =^\_ ^=



**Teemo**

02 Августа 2016 12:52

Очень припозднилась с отчетами ... попугай дается мне тяжелее ... 😊 максимум чего я добилась это прозрачный ореол вокруг людей и предметов . Зато во сне наблюдала

**Seleniya**

02 Августа 2016 13:23

себя в зеркале, сначала я была собой, а потом облик стал быстро меняться и я испугалась увиденного, хотя уже немного осозналась, а может мне показалось )) в общем я вылетела из сна перепуганная ... припоминаю, что не один раз разглядывала себя в зеркале во сне . В общем мне мало этих дней для практики, после окончания практики однозначно нужно посвятить этому больше времени ...



**setami**

02 Августа 2016 18:52

По наблюдениям за случайными прохожими. Уже два дня замечаю, что некоторые люди практически светятся прозрачным ореолом (наблюдая за ними практически не нужно напрягать взгляд), ореол некоторых виден только вблизи, а по некоторым - ничего не получается.

Из необычного - наверное, был глюк зрения. Наблюдая за человеком, идущим ко мне на встречу, в районе его головы справа заметила большую красноватую спиральку, края которой были очерчены желтой линией. Она оторвалась от головы и двинулась вверх, после чего растаяла в воздухе.

А вообще во время наблюдения людей появляется странное ощущение - кажется, что по объему их аура занимает гораздо больший объем, но глазами обхватить я это не могу, только чувствую.

**DemUhn**

03 Августа 2016 14:27

Позавчера увидел пупок зеленым. Удивился, так как думал, что там по шаблону должно быть желтое. Не хотел отчитываться пока не проверю. Не проверил, но вспомнил, что на американском форуме дримвейса он пупок обозначает темно зелёным.

## **Колибри, летящая влево**

[< к содержанию](#)    [< Дар попугая - задание 2](#)    [к отчетам >](#)    [Что дальше? >](#)  
[Второй шаг >](#)

Следующие три дня мы будем изучать 3-ий вид восприятия мира. Он специфический, мало используется нами в жизни, и поэтому трудный.

Я даю вам это упражнение для ознакомления. Как и первые два вида восприятия, его нужно изучать годами, и тогда он даст вам магические способности. К сновидениям почти не относится, но является ценной частью искусства внимания. Частично мы знаем о нем по книгам Кастанеды.

[Колибри, летящая налево](#)

Главным божеством ацтеков была синяя колибри. Она была владычицей пророчеств. Чтобы добиться

**vachap**

02 Августа 2016 10:50

восприятия "колибри, летящей влево", мы начинаем двигать голову боковым движением, создавая "полет влево" нашими глазами. Медленно!!! При этом, наблюдая за человека перед нами, мы видим, как его лицо стареет. Таким образом мы как бы перемещаемся в будущее (что и происходит на самом деле). Впечатление очень похожее на задавание вопросов в восприятии совы - мы получаем гарантированный ответ, потому что будущее уже существует.

Конкретное задание: три дня экспериментируйте с "полетом колибри, летящей влево". Не спешите пока и не опробуйте полет вправо. Будем педантичными. Летаем только влево. Движение головы начинайте из положения, когда вы смотрите прямо - на человека, на здание, на ландшафт. Мы исследуем возможность видеть будущее. Вот дом, каким он будет в будущем. Вот башни Кремля. Какими они станут вскоре? Вот ваш друг, соседка, кот. И т.д.

Сначала все будет сложно. Вам понадобится вспомнить, что такое настоящий полет колибри. А это ведь не только фиксация на "основе" и последующие короткие взгляды. Это стиль и взгляды сначала с помощью движения зрачков, а позже взгляды с переносом внимания (т.е. уже без движения зрачков). Колибри, летящая влево, потребует от вас использования внимания, а не движения зрачков - быстрых переключений внимания!!

Но когда вы это поймете и научитесь "полету колибри", вы столкнетесь с чистым искусством внимания. Вы узнаете и почувствуете, что такое внимание. А тут, ребята, для вас откроются все чудеса вселенной.

И не волнуйтесь, что сейчас у вас что-то не получается. Все приходит с опытом и тренировкой.

Был задан хороший вопрос: как медленно?

Каждый отдельный "полет колибри, летящей влево" выполняйте на 13 вдохов и выдохов.  
13 - священное число у толтеков. Оно связано с их космогонией и чувством времени.  
Итого каждое ваше движение головы должно длиться на протяжении 13 вдохов и выдохов.  
Потом снова нос вперед и повтор движения.

vachap

02 Августа 2016 11:05

Кстати, у суфиев имеется разновидность этого упражнения, когда они кружатся влево в своем бесконечном танце, разматывая время на дни и годы вперед. Очень мистическая вещь, абсолютно засекреченная в рамках их тайных орденов.

vachap

02 Августа 2016 11:36

## Отчеты (колибри, летящая влево)

[< к содержанию](#)

[< к заданию](#)

[Что дальше?](#)

[Второй шаг >](#)

А глаза при полёте тоже влево двигаются. Или на месте стоят? Или медленно следуют за головой?

**Nemo**

02 Августа 2016 11:11



**сержант**

02 Августа 2016 11:14

И ещё вопрос. Не уловил - мы говорим о повороте головой влево или о смещении головы влево, которая при этом по прежнему обращена вперёд.

**vachap**

02 Августа 2016 11:23

Голова поворачивается влево - от центральной линии и на доступный градус (где-то около 90-100 градусов). Главное шею не сворните.

Зрачки остаются на одной и той позиции относительно носа. Не нужно их скашивать.

Сначала выполняйте упражнение с помощью движения зрачков - фиксация на основе, затем несколько быстрых взглядов и снова на основу. Схемы перемещений взглядов составляйте сами. Допустим на одном вдохе: основа и три коротких взгляда. На выдохе: основа и четыре коротких взгляда в стороны. Движение головы растяните на 13 вдохов и выдохов.

Потом снова возвращайтесь в первоначальное положение. Нос прямо вперед. Взгляд вперед. И вновь начинаем поворачивать голову влево. Глаза создают полет.

Если вы уже просекли фишку, то для коротких взглядов используйте не движения зрачков, а "перенос внимания" - меняйте угол фиксации обзора без движения зрачков. Хотя бы старайтесь не зиркать зрачками, а так нежно и мягко обходитесь без них. Это трудно, но вполне достижимо.

Vachap, можно ли попробовать полет влево на своем отражении в зеркале?



**Lim**

02 Августа 2016 12:10

Можно.

**vachap**

02 Августа 2016 12:22

Что-то я туплю.

Помогите разобраться: при движении головы влево, где должна быть основа?



yakk

02 Августа 2016 14:11

1) В исходном направлении прямо (наблюдаемый человек, здание, ландшафт и т.п.?).

2) Или же основа - это, например, нижняя часть обзора (как в задании с колибри перед сном), и она (основа) двигается вместе с головой?

Если пункт 1, то фиксируя взгляд на основе, при движении головы зрачки будут "уходить" вправо, чтобы фиксировать основу ?

Если пункт 2, то остается вопрос с наблюдаемым объектом, который опять же останется справа, и его нужно наблюдать вниманием? (периферийным зрением)

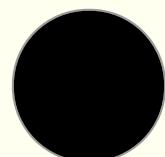
Закралась догадка, что все задания имеют внутри себя одну суть - смещение угла зрения. Помните Вачап писал о хитром мужичке с повязкой на глазах?



Узелок

02 Августа 2016 14:35

Сначала мы учимся смещать угол зрения физически, т.е. глазами, и по ходу дела должны уловить как смещать "угол зрения" по другому. А как? Вач, может быть, расскажет.



whjtefox

02 Августа 2016 15:15

Почитал подсказки и вроде понял как делать. Встал у зеркала, чтобы попытаться увидеть своё будущее. Основой сделал своё лицо, медленно поворачивал голову и на вдохах/выдохах отводил зафиксированное от основы внимание на разные точки в пространстве. Так сказать пытался делать колибри вниманием. Выходило слабо, но всё же ощущение перемещения внимания было. Сделал три подхода по около 10-13 вдохов. Каких-то эффектов не заметил. Немного болела голова во время подходов и всё.

Не хотелось бы забегать вперед, и думаю не надо, но прочитав последние сообщения от Вача, томлюсь любопытством о "повороте колибри направо", дело в том что пару дней назад когда укладывался спать, я как то так головой круто повернул в правую сторону, прям сама наверно повернулась, и сейчас решил поспать, ессно гасил вд, и как то опять дёрнуло вправо, я поднялся даже и чуть не забыл что это было, даже увидел какойто ветер из "шариков" маленьких.

Не опасно ли направо смотреть?

Dima

02 Августа 2016 15:18

**Узелок** писал(а):  
А как? Вач, может быть, расскажет.

остается проверить все варианты



yakk

02 Августа 2016 16:06

Привет, Вач! Замечательный практикум, хоть я и не успел зарегистрироваться, но задания читаю и пытаюсь выполнять. Мне очень нравится =)

Только в последнем задании я не совсем понял что ты имел в виду. Нужно двигать головой фиксируя взгляд на объекте, или двигать головой не фиксируя взгляд на объекте, а фиксируя на нем только внимание? Ну, т.е. исследуемый объект при движении головы перемещается на периферию поля зрения и провоцирует перенос внимания в эту область, или все-таки взгляд остается прикованным к объекту созерцания?

Мне все-таки кажется, что речь идет о втором варианте (вынос объекта на периферию зрения и просто перемещение фокуса внимания). В таком случае выходит, что у зрительного восприятия предполагается наличие асимметрии. Полет колибри влево предполагает как минимум еще и полет вправо. Любопытно, где в таком случае располагается природа этой асимметрии. Я имею в виду, это асимметрия, начинающаяся в самих глазах (если так, то отдельно вопрос про слепое пятно =)), или само зрение симметрично, но асимметрия начинается на более глубоких уровнях восприятия, на этапе "сборки мира", и тогда можно напрямую использовать трюки с вниманием летящей влево колибри скажем внутри сновидения? Т.е. я легко могу воспроизвести внутри сновидения *ощущение* в теле от практики полета колибри влево, не занимаясь на самом деле скашиванием глаз и поворотом головы. Это будет считаться, или я все не так понял? =)

"Колибри летящая влево" - начал делать, сидя на лавочке в парке. Затем решил прогуляться, продолжая выполнять упражнение. В какой-то момент, поворачивая голову налево, мой взгляд наткнулся на надпись: летнее кафе "Колибри". 😊

До этого момента никогда не обращал внимания на вывеску, хотя проходил мимо этого кафе много раз. Если бы меня раньше кто-то спросил, где тут кафе "Колибри" - я бы сказал, что не знаю такого.

**Karras**

02 Августа 2016 17:01



Psychonaut

02 Августа 2016 17:52

Хм... или это надпись из будущего?.... 😊 Надо ещё пройти посмотреть. 😊

Делала сегодня несколько раз (с двумя людьми и предметами). Внимание переключать с основы получается, но начинает болеть голова с правой стороны.



**sova**

02 Августа 2016 20:12



**Узелок**

02 Августа 2016 20:16

Белый Лис как-то сказал, что он заметил спад энтузиазма у себя и у большинства практикующих. Некоторые из нас молчаливо согласились с этим. Я из их числа. Но не о грустном я хочу говорить. А о том, что сегодня я ощутил конкретную перемену. Стоя на краище пятиэтажного дома я вдруг увидел дерево во всей его красе, полностью - дерево на фоне полей. Потом поле, потом другое дерево, потом рядом стоящее здание. То есть у меня начал получаться взгляд попугая. Да это получилось спонтанно, но теперь я делаю это произвольно.

Плюс, я намного лучше заметил тот центр восприятия в голове.

Короче, я вешаю о переменах. О переменах к лучшему. Поджидайте.

**yakk** писал(а):

Что-то я туплю.

Помогите разобраться: при движении головы влево, где должна быть основа?

- 1) В исходном направлении прямо (наблюдаемый человек, здание, ландшафт и т.п.?).
- 2) Или же основа - это, например, нижняя часть обзора (как в задании с колибри перед сном), и она (основа) двигается вместе с головой?

Если пункт 1, то фиксируя взгляд на основе, при движении головы зрачки будут "уходить" вправо, чтобы фиксировать основу ?

Если пункт 2, то остается вопрос с наблюдаемым объектом, который опять же останется справа, и его нужно наблюдать вниманием? (периферийным зрением)



**Xinari**

02 Августа 2016 20:34

Присоединяюсь, я допустим смотрю в зеркало. Лицо - моя основа. Дальше я начинаю поворачивать голову влево. Внимание на лице, но при этом глаза с остальной частью лица, уходят влево? Т.е. идут за носом?



Lingerey

02 Августа 2016 21:06

Решила перечитать Флоринду, разобраться с тенью ведьмы, и знаете, даже не пойму как я не видела этого раньше.. а читала я её книгу довольно давно. Про повторяемость узора жизни нашего рода и про то, как моей маме удалось сменить траекторию движения и в результате вместо неё узор повторяю я.. В общем торкнуло так неплохо.

Пока увидела мельком только лысину коллеги 😊 в будущем)) Он на тот момент удачно стоял спиной и я тренировала взгляд на нем.



Lingerey

02 Августа 2016 21:09

**Lingerey** писал(а):

Решила перечитать Флоринду, разобраться с тенью ведьмы, и знаете ... торкнуло так неплохо.



Узелок

02 Августа 2016 22:49

Тоже хотел об этом написать.

Книга хорошо иллюстрирует идею "тени ведьмы". А жизнь, реальная жизнь, хорошо придает уверенности в том, что тень ведьмы реальное явление. В чем я дополнительно убедился еще сильней исследуя свой род, по наставлению Вачапа.



Psychonaut

02 Августа 2016 23:10

Чёрт... Я уже, вроде как, привык ко всяким синхронам. Но чтобы так. Прямо во время выполнения "взгляда

колибри". Слева. Специально сфоткал:



Перечитал все описания еще раз. Попробовал разные варианты выполнения задания, что крутились в голове:  
1. Основой был предмет передо мной и я глаз с него не сводил при повороте головы (глаза при этом поворачивались вправо, т.к. основа "отдалялась" в сторону правого края обзора), а вниманием бросал быстрые взгляды при движении на каждый вдох и каждый выдох, в основном влево, куда крутилась голова.  
2. В этот раз при повороте головы я "держал" глаза по направлению лица (пялился вперед), основой было нос и воздушное пространство перед лицом, а внимание поделилось на части - одна фиксировала нос (следил, чтобы глаза не скашивались), другая часть следила за наблюдаемым предметом, третья часть использовалась для быстрых взглядов на каждый вдох и каждый выдох, опять бросал их в основном влево.

Не считал, сколько поворотов сделал в каждом варианте, но довести голову до конца поворота на ровный счет в 13 вдохов и выдохов удалось лишь 4-5 раз - сбивался, либо вообще забывал про счет. Контроль вниманием одновременно всех пунктов оказался задачей не для слабаков 😊 Еще, при бросании коротких взглядов вниманием дыхание очень рвалось задержаться. Затем старался все делать одновременно. Через какое-то время получилось.

С ощущениями пока не разобрался, будущее не смог пронаблюдать (или не понял, где наблюдать) 😊  
Экспериментирую дальше.

Абсолютно не понимаю как делать.

Сначала пытался с дыханием и взглядами. Потом заново привыкла к колибри.

Затем стал практитъ.

Первый объект футболка. Когда голову поворачиваешь на 90-100% градусов, её уже почти и не видно даже.



yakk

03 Августа 2016 00:14

Nemo

03 Августа 2016 07:47

Пространство светилось как при попугае. Ибо глаза получается смотрят вперёд. А фиксация всегда идёт боком.

Так до конца и не понял как кидать короткие взгляды, без движений глаз. Но все таки один раз проглючило что она рвётся. Но это видел где-то внутри себе.

Потом наблюдал за парком и домиком. Эффектов нет.

Ночь был сон, точнее люцидник. Осозновал себя.  
Докопывал вопросами Вачапа в каком-то заброшенном/  
полуразрушенном домике. Он. Нехотя отвечал.  
Потом я жаловался что теряют грань между даром  
попугая и полетом колибри. Ибо если не двигать глазами,  
то чем они отличаются друг от друга то.  
Наглючился короче вдоволь

Столкнулась с теми же трудностями, что и уакк. Дыхание, быстрые взгляды, поворот головы, счет ... аааа. Еще плохо получается все это совместить 😊  
Но от быстрого ерзания глазами туда-сюда где-то в центре головы ощущается точка, которая связана со взглядом и от этого он становится цепким что ли, чем то напоминает магнитное лассо в фотошопе 😊  
Будущее пока не видно...

Мне как-то во время практики встретилась вывеска ООО "Колибри", жаль сфотографировать не на что было.

Katerina

03 Августа 2016 09:09



тень

03 Августа 2016 09:16

Пока для меня самое тяжелое упражнение. Начал поэтапно. Сначала засек 13 вдохов-выдохов, посмотрел, сколько примерно уходит времени, потом потренировался вертеть головой, чтобы примерно уяснить скорость и плавно поворачивать за это время. А дальше самое сложное.

При повороте старался держать глаза прямо, фиксируя каждый раз новую "основу" прямо перед собой. Тяжело, глаза "разбегаются", об основном предмете вообще забываешь. Попробовал в качестве основы вытянутую перед собой ладонь, немного легче. Но тут у меня возникло два варианта. Либо при движении быстро переносить внимание с ладони на основной предмет и обратно, либо делать переносы внимания в разные стороны, но тогда опять основной предмет теряется. Да и вообще он находится постоянно на периферии, сильно размыт и какие-то изменения в нем разглядеть трудно. Пока никаких необычных ощущений не возникает. Есть упорная мысль, что я все делаю неправильно и желание

truman

03 Августа 2016 10:56

все забросить, но я стараюсь перебороть его и пробую снова))

Думала, я одна туплю с заданием...

Села вчера перед зеркалом и сделала так: зафиксировала объект, т.е. себя в зеркале, повернула голову влево, зрачки при этом оставались без движения по центру. Потом начала водить глазами в сторону отражения и возвращать их обратно по центру. Теперь, увы, выяснилось, что это не верно.

Сегодня в метро как-то само собой получилось: залипла взглядом на заклепке на сумке у женщины сидящей напротив. И при этом поймала себя на мысли, что вижу все, что в целом происходит в вагоне. Вот чел рядом сидящий читает книгу, я вижу как он листает страницы, крайний пассажир справа поправил газету, кто-то поправил волосы, кто-то встал, а кто-то занял его место, и т.д. и т.д. Я не двигала глазами, взгляд все время был зафиксирован, но я все видела, хотя и не в подробностях, которые, наверное, не столь суть важны, а лишь отвлекают внимание. Может об этом пишет Вачап, о внимании при помощи периферического зрения?



Cassiopeia

03 Августа 2016 11:46

Проснулась ночью и еще не до конца вышла из сна, как меня накрыло то, что назвала дымкою знания. Это было ясное ощущение, которое состояло из блока информации: розовая и синяя колибри - два восприятия. Как будто ничего нет-только эти два, а я всегда знала и не сомневалась в этом. Синяя связана с прорицанием, а розовая.. и я вышла из состояния, а следом растаяло мое знание о розовой колибри. Может быть розовая связана с возможностью влиять на события? - это только мои предположения..



Lingerey

03 Августа 2016 11:54

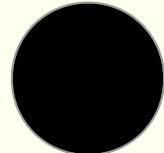
До практики полета колибри влево, часто было ощущения слияния взгляда с вниманием. Выполняя данное упражнение, эти два момента разредились, причем достаточно отчетливо. Ловишь себя на мысли, что глаза с головой идут в одну сторону, а что то внутри тебя продолжает смотреть на объект цеплянья. Да объект изменяется, становится менее уловимым, более прозрачным что ли, как то подергивается изображение (смотрел на себя в зеркало). Пока не могу сказать, что вижу каким буду в будущем, эт вряд ли на данном этапе. Но кажется, что словил ощущение что такое внимание. Помимо этого, сегодня идя по улице, на перекрестке бросил короткий взгляд на прилежащую улицу и только тогда дошло, что раньше не воспринимал ее целиком, а только часть на которую падал взгляд. Сегодня же словил



Volicus

03 Августа 2016 15:45

ощущение от улицы как нечто более целостного, как какой то тоннель, вообщем думаю понемногу и колибри и попугай делаю свое дело, расширяют внимание.



whjtefox

03 Августа 2016 15:55

Делал три подхода. Есть какие-то слабые ощущения изменения отражения в зеркале, но на это всё. По решению Вача ухожу тренироваться до следующего задания.

## Что дальше?

[< к содержанию](#)

[< Колибри, летящая влево](#)

[Искусство внимания >](#)

[Второй](#)

[шаг >](#)

Я тут подумываю вернуться к началу практики и снова начать изучение колибри и попугая.

vachap

03 Августа 2016 10:43

Не знаю, вроде бы все четко объяснил.  
Что такое основа для восприятия колибри? Обычно это нижняя часть обзора. Вот начальник наехал на вас, кричит и оскорбляет. Что вы делаете? Вы тупите взор! Смотрите себе под ноги с виноватым видом. Вот в подворотне местная гопота просит у вас семечек или закурить. Что вы делаете? Вы склоняете голову и бросаете короткие взгляды из подлобья. Вашему вниманию нужна основа для поддержания духа, для стабильности чувств. И как правило, мы не смотрим в небо или на потолок. Мы смотрим вниз!

В сновидении, чтобы лучше осознаваться, мы смотрим вниз на руки - не закрываем глаза руками, а смотрим вниз на руки. Глядя на гаджет, мы делаем это по нисходящей линии. Я не видел людей, которые смотрели бы на гаджеты снизу вверх. Почему мы не поднимаем руку с книгой вверх, чтобы почитать роман? Потому что удобнее смотреть на книгу сверху вниз... и быстро сканировать пространство короткими взглядами поверх книги, бессознательно проверяя среду на наличие угрозы.

Мы привыкли к тому, что создаем "основу внимания". Она нужна для стабильности восприятия. Она суть нашего позиционирования в окружающем мире. Мы фиксируем мир относительно основы, которую, в принципе, соотносим с собой. Можно сделать основой кончик своего носа. Но проще утилизировать под основу нижнюю часть обзора - скажем, одну треть.

В наших упражнениях мы "цепляем" взгляд за некий предмет или объект перед нами. Он не основа. Этот объект нужен для исследования. Благодаря ему мы исследуем, как данный вид восприятия меняет этот объект. Как мы его видим? Почему он меняет цвет?

Почему пространство вокруг него меняется? И меняется ли вообще? Объект для зацепки взгляда на самом деле не важен. Можно просто смотреть на мир перед собой. На картину города перед вами. На вид из окна. Вы сами решаете - цеплять вам взгляд за что-то или кого-то или нет. Но если хотите увидеть энергетические следы на ландшафте, вам нужен панорамный вид для дара попугая. Если хотите видеть энергетические следы на человеческом коконе, вам нужно зацепить свой взгляд на человеке. Зацепка взгляда зависит от поставленной задачи.

Вот вы изучаете полет колибри влево. Глаза и медленное вращение головы создают полет. Если вы зацепили объект, он действительно медленно уходит на периферию взгляда. Но мы не скашиваем ради него глаза. Мы фиксируем объект вниманием. В обычном полете колибри мы учились воспринимать объекты, находящиеся перед нами - в основном по центру обзора. Мы учились воспринимать их не с помощью перемещения зрачков, а используя внимание. При полете колибри влево задача усложняется. Мы учимся воспринимать вниманием тот объект, который при вращении головы уходит вправо.

Вся фишка в использовании внимания. Вот что вы должны понять и осознать. У вас есть невообразимая сила - внимание. Вы постоянно используете его, но бессознательно, по накатанной схеме. Я же прошу вас научиться его использованию сознательным образом - с помощью новых видов восприятия, которые позволят вам уловить само внимание. Когда вы врубитесь, почувствуете эту штуку - само внимание - вы станете людьми знания. Практикуя искусство внимания, вы быстро освоите всякие штучки типа намерения, сновидения и сталкинга. Вы сможете исчезать из поля зрения людей. Вы сможете удалять людей и предметы из текущей сцены обыденной жизни. Но сперва вы должны понять ЧТО ТАКОЕ ВНИМАНИЕ!

И если хотите, мы можем начать практику сначала. Чтобы вы заново прошли первые шаги с уже обретенным методологическим знанием.

**vachap** писал(а):

Я тут подумываю вернуться к началу практики и снова начать изучение колибри и попугая.

....

И если хотите, мы можем начать практику сначала. Чтобы вы заново прошли первые шаги с уже обретенным методологическим знанием.



тень

03 Августа 2016 10:54

Хорошая идея.

**vachap** писал(а):

...

Спасибо, я получил ответ на свой вопрос.  
Мне кажется, начинать сначала нет смысла. Чуток затупил,  
ну ничего, разберемся xD



**yakk**

03 Августа 2016 10:57

А по мне так смысл начать сначала есть.  
Куда спешить, нестись сломя голову. Нужно базу  
устойчивую на тренировать, а потом можно и дальше  
двигаться.

**Nemo**

03 Августа 2016 11:11

Для меня тема практикума не простая. Глубину и смысл  
заданий потихоньку познаю каждый день. Мне было бы  
интересно и полезно вернуться и начать все сначала.

**ivan**

03 Августа 2016 11:14

В последнем задании я не могла понять куда глаза, куда  
внимания. Сейчас все ясно. Глаза за головой, внимание на  
предмете.

Я хочу идти дальше. Как было написано на форуме, на  
тренировки могут уйти годы. Каждый тренируется в  
упражнениях со своей скоростью. 😊

**sova**

03 Августа 2016 11:31

**sova** писал(а):

В последнем задании я не могла понять куда  
глаза, куда внимания. Сейчас все ясно. Глаза  
за головой, внимание на предмете.

Я хочу идти дальше. Как было написано на  
форуме, на тренировки могут уйти годы...



**yakk**

03 Августа 2016 11:38

Точно!

Лучше отжать у повседневных дел еще кусок времени в  
пользу повторения первых заданий в режиме реального  
времени 😊

Есть еще вариант. Давайте устроим затишье перед бурей.

Схема такая. Договариваемся не постить отчеты и не обсуждать практикум на форуме какое-то время. Например, 13 дней. В этот период времени каждый практикует то что считает нужным. По окончанию 13-ти дневного периода все выкладываем отчеты о своем опыте, успехах и возросшем мастерстве. Чур сопливые и праздные посты не выкладывать 😡 ибо подрывает боевой дух команды.

По отчетам будет видно кто с пользой провел время. Вачап точно все увидит. А как увидит, тогда пусть решает, что с нами дальше делать.



Узелок

03 Августа 2016 12:15

Я за продолжение практики без рестарта. Но при любом раскладе участвую дальше.. 😊

Wind

03 Августа 2016 12:24

**тень** писал(a):

**vachap** писал(a):

Я тут подумываю вернуться к началу практики и снова начать изучение колибри и попугая.

....

И если хотите, мы можем начать практику сначала. Чтобы вы заново прошли первые шаги с уже обретенным методологическим знанием.

Хорошая идея.

Nookie

03 Августа 2016 12:28

Я тоже поддерживаю. По ходу выполнения упражнений поняла, что трех дней для каждого маловато. Есть ощущение, что можно увидеть и понять больше.



dan271

03 Августа 2016 12:59

**Узелок** писал(a):

Есть еще вариант. Давайте устроим затишье перед бурей.

Схема такая. Договариваемся не постить отчеты и не обсуждать практикум на форуме какое-то время. Например, 13 дней. В этот период времени каждый практикует то что считает нужным. По окончанию 13-ти дневного периода все выкладываем отчеты

о своем опыте, успехах и возросшем мастерстве. Чур сопливые и праздные посты не выкладывать 😡 ибо подрывает боевой дух команды.

По отчетам будет видно кто с пользой провел время. Вачап точно все увидит. А как увидит, тогда пусть решает, что с нами дальше делать.

+

Хотя я и за начало практикума не против

Решает тот, кто ведет.

Давайте, продолжать. Я бы предложил, просто количество дней увеличить с 3-х до 5. Кто-то лучше понимает, а кто-то не очень. Ну что с этим поделать? Больше всего меня не радует, что люди которые разобрались не пытаются объяснить своими словами для другого человека. Все ждут ответа Вача... Такое ощущение что каждый сам за себя 😊

**Vachap**, вот сейчас из твоего сообщения всё понятно. С утра я почти также и выполнил. И есть результаты даже.

Пришлось уехать на несколько дней и задания после колибри выполнять начинаю только сейчас. Так что я за рестарт. Предложение Узелка тоже выглядит неплохо. В любом случае постараюсь двигаться с вами.

Зато удалось посетить места, где жили и живут предки, собрать немного информации о роде, а по возвращении ночью удалось, хоть и не на долго, осознаться во сне.

Все же я думаю активная пауза пошла бы на пользу практи. Кто будет лениться во время паузы, тот будет бездействовать и после практи, а значит оно им не нужно.

Плюс, у каждого будет немного времени ассимилировать имеющийся и получить новый опыт.

Впрочем, не важно какой путь мы выберем дальше. Нам всем (и каждому в отдельности) не хватает драйва, восторга, страсти, интереса. Того возбуждения, что питает

**DemUhn**

03 Августа 2016 14:20



**Xinari**

03 Августа 2016 14:31



**oriole**

03 Августа 2016 14:59



**Узелок**

03 Августа 2016 15:02

практику, делаяя ее постоянной. И как быть?

Послесловие: **Oriole**, молодец! Я тожа не могу забыть об узах крови, и планирую посетить родовые места.

Думаю, Вачапу виднее, если он заговорил о рестарте. Лучше мы побуксуем в начале и освоим все необходимое, чем кое как пройдя азы застрянем где-нибудь в середине.  
Конечно, мне самой охота все побыстрее и побольше, но вот с колибри я до конца не все поняла, вдруг это отразится на дальнейшей практике?



**Cassiopeia**

03 Августа 2016 15:04

узелок, думаю проблема в другом. Ты был бы прав, если бы речь шла о погружении в практику того или иного вида восприятия. С перспективой потратить на это годы. Но у нас другая ситуация. Мы должны понять что такое Внимание, как оно работает. Даже по вышеприведенным постам видно, что всех клинит исключительно на практику как таковую.



**сержант**

03 Августа 2016 15:24

Например, нам говорят, надо понять как работают мышцы спины при отжиманиях. Вот первое вам задание - давайте отжиматься от стены. Потом второе - давайте от стола. Третье - от пола... и т.д. Вплоть до отжимания на одном пальце. При этом все уже давно забыли, что изначально стояла задача - понять как работают мышцы спины. Вместо этого пошёл другой базар - кто да как отжимается, да какое дыхание, да какие боли в мышцах. Другие вон призывают, давайте отжиматься как проклятые.

Мне кажется Вач понял простую вещь - дав нам новые упражнения он опять вместо прорывов по теме Внимания получит тонну отчётов по глюкам, соплям и прочей хне. Главное будет по-прежнему упущенено.

Поэтому не важно, что мы будем делать, пока мы не начнём делать главное - обращать внимание на то, как работает наше внимание. Наверное, это будет сложно. Потому что мы легко и долго можем писать про цвета ауры, но что писать в отчёте о внимании? Надо ведь хоть что-то уловить? Что-то понять?

Я уверен, что Вач описывает новые виды восприятия совсем не для того, чтобы впечатлить и возвыситься в наших глазах своими знаниями. Уже два вида восприятия позволяют улавливать различия. Внимание уже работает по-другому. Об этом надо писать в отчётах, а не разбираться, фотопсия у нас или мы без пяти минут толтеки.

я согласен с Cassiopeia, Вач ведет практику, ему и принимать конечное решение по рестарту или продолжению. В любом случае, пахать надо всем, за нас вряд ли кто это сделает и тут уже не помогут ни советы, ни разъяснения, ничего... ни начало с начала 😊 Только личная практика под чутким руководством даст результат. Я так думаю.



**Volicus**

03 Августа 2016 15:25

Дело-то в чем? Дальнейшие виды восприятия используют различные комбинации двух основных - колибри и попугая.

Толку о них говорить, если многие не освоили колибри?

Если мало кто видел энергию в даре попугая?

Допустим, нам предстоит научиться использовать только один глаз для колибри или попугая. Или, допустим, нам придется выполнять колибри одним глазом, а вторым - попугая. И это еще не предел фантазии толтеков. Как тут быть, если вы не освоили ни того, ни другого?

Я знаю, что давал вам мало времени. Знаю, что объяснения были бестолковыми. Но так требовалось для драйва. Теперь вы накушались первыми впечатлениями и готовы для толковых объяснений. Вы готовы к ловле внимания. Вот, почему мы все-таки начнем сначала. Но уже не как детишки, которых бросали в воду, чтобы научиться плавать. Теперь мы будем изучать технику.

Хотите пять дней вместо трех? Хорошо. И теперь мы не будем делить на этапы освоение особых видов восприятия. Пять дней колибри и пять попугай.

Если нет критических протестов, так и поступим. Сейчас отдыхайте или тренируйтесь самостоятельно.

Задания будут даваться с понедельника по пятницу.

Суббота и воскресенье - выходные.

**vachap** писал(а):

Дело-то в чем? Дальнейшие виды восприятия используют различные комбинации двух основных - колибри и попугая.

Толку о них говорить, если многие не освоили колибри? Если мало кто видел энергию в даре попугая?

Допустим, нам предстоит научиться использовать только один глаз для колибри или попугая. Или, допустим, нам придется выполнять колибри одним глазом, а вторым - попугая. И это еще не предел фантазии толтеков. Как тут быть, если вы не освоили



**Xinari**

03 Августа 2016 16:05

ни того, ни другого?

Я знаю, что давал вам мало времени. Знаю, что объяснения были бестолковыми. Но так требовалось для драйва. Теперь вы накушались первыми впечатлениями и готовы для толковых объяснений. Вы готовы к ловле внимания. Вот, почему мы все-таки начнем сначала. Но уже не как детишки, которых бросали в воду, чтобы научиться плавать. Теперь мы будем изучать технику.

Хотите пять дней вместо трех? Хорошо. И теперь мы не будем делить на этапы освоение особых видов восприятия. Пять дней колибри и пять попугай.

Если нет критических протестов, так и поступим. Сейчас отдыхайте или тренируйтесь самостоятельно. Задания будут даваться с понедельника по пятницу. Суббота и воскресенье - выходные.

1. Отчеты будут или занимаемся без отчетов?
2. Объяснение техник останется на месте или будут теперь даны другие объяснения?
3. **Узелок**, быть может объяснения по попугаю и колибри вынести в 2 разные темы? Собрав еще объяснения из вопросов и из этой темы.

**Xinari** писал(а):

3. **Узелок**, быть может объяснения по попугаю и колибри вынести в 2 разные темы? Собрав еще объяснения из вопросов и из этой темы.



**Узелок**

03 Августа 2016 16:42

Чтобы делать такие маневры нужно быть Вачапом, потому что одному ему все известно, а потому он знает как лучше размещать инфу. Если он не даст распоряжений, то я буду действовать по ситуации.

Выполняла задание 2.2, плялилась на человека. Видимо, я что-то не уловила, ибо цветов четко выраженных не видела, и по ощущениям это был "попугай", только вместо предмета был человек. Как и в прошлый раз, я стала ощущать свое тело увеличившимся вверх и в стороны, образ человека передо мной как будто приблизился, стал крупнее. Черты лица его не менялись. Было некоторое затемнение поля зрения по краям, но если там происходили движения, внимание их улавливало

**Nookie**

03 Августа 2016 17:01

и я понимала, что именно движется. Видение в подвижной зоне восстанавливалось, затемнения там рассеивались.



Lim

03 Августа 2016 17:46

По поводу попугая. В одной умной книжке написано, что наши глаза постоянно совершают микродвижения, даже когда нам кажется, что они неподвижны. Белый туман на все поле зрения появляется тогда, когда прекращаются эти микродвижения. И это состояние - именно то, что нужно, чтобы достичь остановки внутреннего диалога.

После объяснения Вача по третьему заданию, стало ясно что к чему. До этого делала наугад. Не могла понять в чём фишка. С удовольствием начну практик снова с самого начала и по пять дней. Колибри и попугай начали чувствовать более глубоко... Хочется закрепить...)))

Фания

03 Августа 2016 19:11

Конечно у всех разные успехи и у кого они весомые ,тем не захочеться топтаться на месте,я лично не принадлежу к числу оных и с удовольствием начала бы заново...с чувством,с толком ,с расстановкой ))),как говориться

Seleniya

03 Августа 2016 20:20

Мне понравился "дар попугая" и я с удовольствием его практикую. Потому ничего не имею против рестарта.



Eskaton

03 Августа 2016 22:15

Кстати , вот я заметил что "дар попугая" у меня осваивался лучше когда я закрывал один глаз ! Одним глазом лучше чувствуются изменения в восприятии.



Eskaton

03 Августа 2016 22:18

Я за рестарт. Или хотя бы небольшой перерыв для усвоения. Тем более, что все дальнейшие практики основываются на двух базовых, значит их нужно основательно проработать. По времени нужно ориентироваться на большинство группы, если большинство отстает, то нет смысла идти дальше. Сейчас у нас есть несколько базовых упражнений и техник, у кого-то лучше получается колибри, у кого-то попугай. Каждый может провести эдакую работу над ошибками.

truman

03 Августа 2016 22:31

Отчёт по преведущему заданию. Полёт попугая практиковал больше со своим отражением - глючило неслабо: цветные пятна, пропадали части лица, менялась форма тела. Но области, про которые писал Вач, толком разглядеть не удалось... Когда смотрел на других людей, видел некоторое подобие ауры, желтое свечение по контуру тела иногда, иногда струящуюся дымку. В общем, всё как у большинства практикующих. 😊



**Wint**

03 Августа 2016 23:25

Не против рестарта.



**st-dancer**

03 Августа 2016 23:55

Решение относительно дальнейших планов уже вроде как озвучено, но я тоже добавлю пару слов ИМХА (таким образом как бы обозначаю или формирую намерение освоить искусство сновидения и всякое там волшебство).

Поскольку у меня первое задание совершиенно не получилось, вроде бы в теории все просто, но на практике было ощущение, что все мимо. Во втором вроде бы что-то начало наклевываться, но как-то неуверенно... а с третьим заданием получилась вообще парадоксальная ситуация. Мозг мягко говоря завис, пытаясь вникнуть во все эти повороты головы и прочие заморочки. Я совершенно четко осознавала, что делаю все не правильно с «технической» точки зрения, но в какой-то момент тело уловило некоторое ощущение, которое может и не являлось свидетельством «правильности» или хоть намеком на прикосновение к искусству управления вниманием, но тем не менее появилась некоторая уверенность. Что-то внутри очень настойчиво заявляло, что там что-то есть. Непонятно где и непонятно что, но «оно» существует. И не плохо было бы пересмотреть свое колибри уже основываясь на полученных «данных». И тут Бац!!! Рестарт!

Не знаю как это назвать – подарком Духа, знаком или все это Вачап так и задумал с самого начала. Круто!

Надеюсь, что слова [Узелка](#) пророческие. 😊

Ну и еще пользуясь тем, что возможно мне удастся все-таки спрятать под спойлер все, что я тут написала, то добавлю еще и анекдот. 😊 Он правда очень бородатый и на украинском языке, но кажется немного в тему, да еще и в сравнении с детишками, «которых бросали в воду».

Сидят, значит, мама с маленьким сыном на пляже. Ребенок играется себе в песочке и вдруг его осиняет самый важный вопрос:  
- Мама, дэ морэ?



**Katerina**

04 Августа 2016 03:01

Мама с воодушевлением начинает кудахтать, объяснять, показывать:

- Сыночок, дывысь, осьо писочек, осьо грыбочек, а осьо морэ.

Ребенок смотрит на нее и по виду не понятно или он правда слегка «тормоз» или только притворяется.

- Мама, дэ морэ?

- Осьо синочок. Це - морэ. – снова повторяет мама.

- Мама, дэ морэ?

- Та осьо! - мама теряет терпение и окунает ребенка с головой в воду.

- Мама, что цэ було?

- Морэ!!!

- Де?

Ну вот как бы в море чудок окнули, надеюсь дальше дело сдвинется, а то и вправду будет анекдот.

Тоже «за» рестарт. Тем более это, как я понимаю, и не совсем «рестарт». Вроде как аннотацию прочитали, а теперь переходим непосредственно к книге.

Вач, подскажи, пожалуйста.

Когда тренируюсь со взглядом колибри можно ли в качестве "якорного" объекта (к которому нужно возвращать внимание) выбрать не визуальный объект, а ощущение или точку в теле, которую глазами не видно, например в горле?

Wind

04 Августа 2016 10:14



Lingerey

04 Августа 2016 10:29

У меня куча всего за ночь 😊 да и вечером при выполнении попугая видела все время какое-то мелькание слева, даже не по себе стало.

В общем сначала во сне наблюдала комнату, которую я вроде как создала из цветов свойственных мне: желтые стены, синие занавески и бело-зеленое постельное белье, а внизу кровати вместо пола простиравась темная вода. А затем весь обзор как фоном заволокло грязновато-синим цветом(вчера удалось кстати увидеть пятно размером с ладонь с левой стороны головы)..следом фон стал бордовым-будущее событие,-подумала я и проснулась. Через время вспомнила, что присутствовали еще два цвета-серовато-розовый и фиолетовый. А в следующем сне я остановила действия спрайта, даже сама не ожидала, но сработало 😊 он замер, сюжет сменился, и я проснулась во сне от толчка-на меня прыгнула моя

кошка, схватив черную крысу с одеяла. И остаток сна я воевала с черными крысами, которые бегали по спальне и пытались напасть. Одна из них убежала в дыру в стене, я зашла за ней и оказалась в производственном захламленном помещении. Потом вернулась обратно в комнату.

А утром во двор прилетела ворона и так долго каркала. Но как только я окончательно проснулась и встала посмотреть - все прекратилось и вороны я не увидела. Что-то грядет.. есть мысли, что запустила вчера один процесс. Посмотрим.

Меня заинтересовало, почему не могу войти в КС с помощью полета колибри. Решил отследить процесс. Заметил, что когда только закрыл глаза и начал полет, вниманию не за что зацепиться, потому как кроме мишуры в поле зрения ничего нет. А для колибри желательно присутствие каких-то объектов. То есть, в начальной стадии практики, колибри летает только между плоским полем зрения и объемным.

Самое интересное начинается, когда появляются разные объекты (образы). И вот тут уже начинается полноценный полет между основой и объектами. Здесь главное - не передержать внимание на объекте, не залипнуть на нем, потому что сразу сваливаешься в сон. Колибри позволяет довольно долго находиться в граничном между сном и бодрствованием состоянии. Думаю, надо как следует отработать эту стадию засыпания, чтобы не сваливаться в сон при малейшей погрешности.

Подозреваю, что появление образов - не последняя фаза засыпания. Возможно, после стадии появления отдельных объектов есть стадия появления сцен. Но это - следующий этап исследований.

После отработки всех нюансов, надеюсь, не сложно будет войти и в КС.



Lim

04 Августа 2016 11:48

Полет колибри влево действительно оказался очень не простой штукой, но кое-каких результатов все же удалось достичь.

Первым делом я пытался понять само упражнение и каким образом его выполнять. Пробовал, читал форум, разбирался. В упражнении для меня оказалось сложным считать эти вдохи и выдохи так, чтобы на 13-м уже заканчивать поворачивать голову, поэтому чаще всего точным количеством пришлось пренебрегать. Однако, пару раз удалось заметить этакие "колебания" "поля" предмета наблюдения, будто что-то менялось, но не понятно что. Попробовал сделать объектом наблюдения дом. Первое время были те же самые колебания, но один раз удалось увидеть, как "стареют" кирпичики дома. Становятся грязнее, окна расплываются... Весьма



Aleo

04 Августа 2016 12:12

необычное ощущение. В планах опробовать этот полет, смотря на самого себя в зеркало



Spike

04 Августа 2016 15:40

Последние 2-3 дня не мог добраться до инета, поэтому пишу отчёт по предпоследнему заданию тут. Т. к. я не знал о последнем задании, то всё это время уделил дару попугая. В одной из последних подходов начал замечать цветные точки/ пятна на периферии, а также некую монолитность восприятия зрением, т. е. начало исчезать понятие периферии, как-будто фокус зрения увеличивается от центра к краям из-за чего внутри себя начал ощущать некую заполненность (или переполненность) информацией. От этого мой ВД начал очень часто тормозить (чему я нескованно рад). Также, перед сном, начал смотреть в пространство перед глазами этим способом - ВД мгновенно затихает и появляется целое море деталей, огоньков, образов. Вач не говорил о подобном использовании дара попугая, так что я сомневаюсь, что это приведёт к значительным результатам. Но я продолжу, ОВД - это нечто!

Приступаю к последнему заданию.

Практикую полет колибри влево. Пока ничего сверхъестественного не происходит, 1 раз увидел как изломывалась земля. Смотрю на дет. площадки и здания. Заметил особенность, что очень хочется смотреть на основу. Вот прям тянет туда засмотреться, во время выполнения упражнения.



Xinari

04 Августа 2016 16:48

**Eskaton** писал(а):

Мне понравился "дар попугая" и я с удовольствием его практикую. Потому ничего не имею против рестарта.



КристА

04 Августа 2016 18:32

Присоединяюсь!

Вторник, среду усиленно практил с попугаем. Смотрел на людей. Нашёл под себя место. На мосту, на входе в крепость. Красная кирпичная стена, на ней лучше видно. Огромный поток движущихся людей. Появился небольшой прогресс, начал видеть контурные образования над головами людей. То есть какие-то линии, и формы. Но я за среду так с внимания наигрался, что произошёл мощный перегруз сознания. Четверг

Nemo

04 Августа 2016 20:31

полноть отдохую. Сознание ещё не отошло. Практиковал колибри, летящую влево. Смотрел на напарника. Где-то в моём воображение он старел а потом разлагался. Очередной глюк короче.

Кстати Вачап писал про возможность исчезать из поля зрения людей. Не то чтобы было именно это, но похоже ситуация была.

Дважды во время практики дара попугая, мимо меня проходили мои друзья. Один раз в метре. Другой раз в 5. Причём, знали что я где-то там в крепости. Приходилось догонять и по несколько раз падавать голос. Помню даже, что один повернулся вроде бы на звук. Чуть ли не в упор посмотрел, непонимающим взглядом и дальше пошёл. Короче, интересные случаи в дневничек)

### О внимании

Занимаюсь осознанием внимания, т.е. на уровне чувств я ощущаю "зависание" на чем-либо или ком-либо, но хочется разобрать это ощущение на составляющие. Поэтому в настоящее время пытаюсь разбираться, в первую очередь, в ощущениях своего тела при различном способе наблюдений, в моменты обострения каких-либо чувств или эмоций. + Пытаюсь постоянно находится в состоянии внимания. К сожалению, на данный момент оно постоянно пытается уползти в свою "ракушку". При насильственном вытряхивании - быстро наступает момент слабости в теле Которая, кстати, у меня ощущается как скопление комка энергии в области ног, над коленями. Пыталась мысленно перетащить данный комок повыше - в итоге сначала чувствовала раздвоение комка, а после эта энергия рассосалась и чувство слабости пропало. Также пытаюсь экспериментировать с другими чувствами и эмоциями. Лучше всего при данном опыте помогает колибри - это внимание помогает сосредоточить свои ощущения, при попугае же, наоборот, легче "потеряться" в окружающей среде.

### по заданию 2.2

Наблюдала за собой в зеркале. Наблюдала свечение над головой и в области глаз (по глазам - видела то ли неестественное хаотичное движение зрачка, то ли переливы энергии. В какой-то момент появилась теплая волна в области живота, которая перешла в резкую боль. Решив перетерпеть ее, получилось впасть в состоянии необычной легкости (ощущала себя шариком, висящим в воздухе). К сожалению, в этот момент меня отвлекли.

### по заданию 3.1

Делаю повороты влево, при этом чувствую напряжение, возникающее в воздухе. Момент времени при этом как бы замирает. Видений пока еще нет, но фиксировать объект все же получается.

прочее



setami

04 Августа 2016 22:14

Не знаю относится это к практикуму или нет, но в последнее два дня меня "захватил" творческий поток. Постоянно в голове витают обрывки рифм, идеи рассказов, которые когда-нибудь все-таки стоило написать. Но на данный момент это отвлекает. И вообще в последнее время замечаю, что стала больше "двигаться" хаотично, ощущаю стремление "к бегу". Да и молекулы, потоки воздуха (или фотопсия?) вокруг меня приобретают резкое хаотичное движение.

Перед началом практика идея проскочила в голове моей. Разложить практику хорошо бы было. Имею в виду я, устроить цифровой пункт пропускной. Дабы задания были, отчеты были, и каждый получал, то чего достиг он. Если я не смог получить "дар попугая", то не видать мне заданий следующих за этим, а Ескатону - видать.

На форуме все можно настроить так, что тот кто выполнит задание правильно, получает следующее и т.д. Каждый бы шел своим темпом, но тогда не будет синхронов всяких, и халавы.

Хотелось бы понять следующее, отчеты продолжать писать или дождаться рестарта и тогда предоставлять отчеты? Спасибо.



Узелок

04 Августа 2016 22:18

ivan

04 Августа 2016 23:01

vachap

05 Августа 2016 11:03

**Wind** писал(a):

Вач, подскажи, пожалуйста.  
Когда тренируюсь со взглядом колибри  
можно ли в качестве "якорного" объекта (к  
которому нужно возвращать внимание)  
выбрать не визуальный объект, а ощущение  
или точку в теле, которую глазами не видно,  
например в горле?

Можно.

Ты же исследователь. Ты можешь делать все, что хочешь.  
И если у тебя появятся интересные результаты, ты так же  
можешь поделиться ими с коллегами. Это и есть стиль ХС.

Сейчас я основную массу времени уделяю полету  
колибри из первых заданий. После объяснения Вача про

основу стало хорошо видно, что этот принцип и способ восприятия используется вообще везде и это очень захватывающе за этим наблюдать. Пока моей основной целью является "настройка реальности". Если в сновидении выполнить полет колибри - то сновидение стабилизируется, то же самое происходит если выполнить его в реальности - возникает ряд ощущений, которые дублируют ощущение в сновидении - грубо говоря, после хорошей настройки попадаешь в этакое сновидение наяву. Стараюсь выполнять такую настроку периодически где-то раз в 1.5 часа или когда чувствую, что влияние окружающего мира начинает втягивать меня в неосознанные сюжеты. В такие моменты я просто останавливаюсь, провожу "настройку реальности", используя свои руки или любой предмет как основу и продолжаю дальнейшой действовать уже осознанно из состояния сновидения.

Настройка с помощью полета колибри очень похожа на настройку "пол и стены, выход из системы", просто в ней в качестве основы для внимания используются в большей степени тактильные ощущения.

По вечерам делаю попугая, цветовое восприятие слабо дается, из эффектов чаще всего возникает двухмерное восприятие и узор. В двухмерном восприятии - вся наблюдаемая картинка немного отодвигается и окружающее воспринимается словно двухмерные фотообои. Иногда что-то происходит и вместо картинки возникает некий повторяющийся узор, как тот что описан в упражнении про вдыхание темноты для улучшения вспоминания сновидений, только наложенный на окружающую действительность. Интересные вещи происходят если практиковать попугая в полутьме, бывает что картинка просто тухнет и на экран наплывает темнота, правда пока ни разу не удалось ее зафиксировать. Еще можно после некоторого времени практики закрыть глаза и продолжить практику с закрытыми глазами используя внутренний экран. Кстати мне кажется что это упражнение очень похоже на одно из старых упражнений по созерцанию воздуха между телом и потолком, по крайней мере если попугайничать перед сном лежа на спине, то получается почти тоже самое.

Вообще хотелось бы полету колибри уделить еще хотя бы недели 2-3, что бы тело привыкло и пропиталось данным типом практики, а тело сновидений научилось использовать его в сновидении, несколько удачных опытов - это не в счет, подойдет только для ознакомления.

Кажется у меня что-то получилось по заданию 3.1.

Делаю полет влево, передо мной стояла лавочка. Поначалу я хотел узнать что произойдет с лавочкой, но



тень

05 Августа 2016 11:04



недалеко от меня ходил молодой человек по парку. Ну так вот, через минут 10. Этот человек который маячил слева, стал изменяться! Т.е. его фигура то отдалась то приближалась, то она была повернута ко мне, то от меня. Я как будто смотрел на него через перемотку. При чем, я не понял что произошло с моим вниманием. Помню что я летал вниманием и медленно поворачивал голову, а затем внимание оказалось где-то в другом месте, которое вообще не поддается анализу.

Также по пути на работу, я стараюсь идти в режиме "попугая". Вот тут как раз и видно как наше внимание пытается вырваться в полет "колибри". Как только проходит "подозрительная" фигура, внимание сразу старается зафиксировать её. В общем, иди на работу теперь стало интересным занятием 😊

Xinari

05 Августа 2016 11:11

Решать руководителю.

+ имхо, я бы продолжил снос крыши, пердыущие упражнения вообще можно делать ежедневно, и если изначально не вкурил или не пошли, то при повторном заходе они явно не освоятся мгновенно. и предложение узелка дальнеое. пропускать тех, кто готов. тут вам и безопасность, и мотивация к занятиям.



Teemo

05 Августа 2016 12:43

А также головняк руководителю следить за каждым членом практикума. А будет и такое, что некоторые отвалятся.

По мне так лишние проблемы руководству

Nemo

05 Августа 2016 12:52

Разве руководитель не должен следить за "подчиненными"? О.о



Teemo

05 Августа 2016 13:21

**Teemo** писал(а):

Разве руководитель не должен следить за "подчиненными"? О.о



Cassiopeia

05 Августа 2016 13:30

Тут, как бы, никто никому ничего не "должен" тут все по личному желанию.

З.ы. кроме взаимного уважения 😊

Типа каждый сам за себя что ли? О.О

Окай...

Пысы прям как в политике... никто никому ничего не должен... личной силы нет, спасибо, вы держитесь там.



**Teemo**

05 Августа 2016 13:33

**Teemo** писал(а):

Типа каждый сам за себя что ли? О.О

Нет, конечно))) я однозначно за командную работу, поддержку и помошь нуждающимся))) 😊

А вот навязывать Вачапу лишние обязанности не стоит. Он и так с нами возится, за что ему спасибо!))))



**Cassiopeia**

05 Августа 2016 13:37

Никто не навязывает, а дело в том, что если говорить о руководстве, то у него обычно есть и ответственность, и обязанности. Что если у кого то крыша потечет, кто будет помогать? Но эт так, размышлизмы.

Лиши хочу поддержать предложение узелка.



**Teemo**

05 Августа 2016 13:42

Teemo, ты путаешь понятия "ведущий" и "руководитель". Ответственность у руководителя, а у ведущего энтузиазм, все на добровольной основе, кто захочет тот за ним и пойдет.

Если бояться за крышу в КС не ходить))))



**Cassiopeia**

05 Августа 2016 13:50

Делаю по-переменно, в статике - попугая, в динамике - колибри. Попугая - перед зеркалом, стараясь растягивать внимание на 4 границы. Легче, мне, по крайней мере, удерживать две границы одновременно: лево-право либо верх-низ. При попытке ухватить все 4 внимание начинает метаться, как будто у меня всего два щупальца, которые пытаются все охватить 4 стороны. Заметила, что та, которая связана с левым глазом сильнее развита что ли, она лучше ощущается. Возможно это связано с моей особенностью кидать косые взгляды в левый нижний угол обзора. Когда вокруг происходит движение, внимание начинает работать лучше. Еще миг назад тебе кажется трудным направить его в ту сторону, но вдруг что-то



**Lingerey**

05 Августа 2016 13:50

зашевелилось, и внимание без усилий переметнулось туда само. В зеркале наблюдала сегодня быструю смену масок, а затем лицо втянулось в воронку и место заполнилось темнотой. Было похоже, как будто, моя голова повернулась вокруг оси, и я смотрю на свой затылок с волосами. Грязно-синее пятно снова видела, теперь начинаю немного понимать, как настраивать это видение.

**sova**

05 Августа 2016 15:59

Продолжаю делать каждую ночь при засыпании колибри. Делаю попугая и с предметами и людьми и с зеркалом. Вижу свечение. Цветов особенно не различаю. Делаю упражнение с поворотом головы.

Несколько дней назад заметила такую штуку, назову ее третьим вниманием. Попробую описать. Первое внимание - это куда смотрят глаза. Второе - это внимание на другом предмете (или нескольких, как при попугае на 4), а третье - это когда еще одно внимание прыгает по другим предметам. Возможно это смесь колибри и попугая.

Когда делаю колибри с закрытыми глазами, то кажется, где внимание, туда и глаза смотрят. Но при проверке - глаза остаются в нижней трети.

**sova**

05 Августа 2016 16:13

Еще хотела написать. Вачап говорил можно делать разные вариации - одним глазом колибри, другим попугая. Когда делаю попугая у меня глаза словно наружу выдвигаются, хотя слежу, чтобы они были расслаблены и не выпучивались. 😊😊 Так вот попробовала сделать левым колибри, а правым попугая. У меня ощущения выдвижения были только в правом. А еще пробовала правым рисовать вниманием круги по часовой стрелке, а левым против часовой.

Когда делаю попугая в горле ощущение расширение и холодок, как при простуженном.

**ivan**

05 Августа 2016 16:27

Мне больше всего нравится Попугай. Может это связано с внутренней предрасположенностью или в чем-то он проще, чем Колибри. Попугай пока не дает мне возможность видеть цвета, но есть несколько конкретных результатов, которые меня радуют. При практике Попугая сильно затихает ВД. Полностью остановить пока не удается. Как только затихает ВД, начинается спонтанный перепросмотр и вспоминаются старые события, о которых я не вспоминал очень давно. Начинает прорисовываться связь тех событий, с событиями, которые происходят в моей жизни сейчас. При практике Попугая вначале было ощущение, что растягивая боковое зрение ощущал как "трещат" мозги и череп. Теперь это ощущение прошло. Однако, непреодолимое желание

сузить горизонты бокового видения остается пока сильным. Интересные "глюки" или нет наблюдаю во время практики Попугая на ходу. Иногда что-то серое, бесформенное мелькает то слева, то справа. Сверху и снизу такого нет. Интересная особенность, что расслабление и его поддержание требует постоянного внимания.

Колибри имеет свои интересные стороны. Стараюсь наблюдать за людьми и за собой. Практически все имеют свою точку опоры, прямо перед собой внизу. Только единицы находят точку опоры в глазах собеседника. Однако, боковые короткие взгляды бросают практически все. Интересно, что я об этом никогда не задумывался и никогда не обращал на это внимание. Меня терзает смутные сомнения, где, когда и почему я приобрел эту привычку именно так воспринимать.

Полет Колибри влево идет тяжело. Очень тяжело делить внимание со взгляда перед собой. Вд почему-то усиливается. Высокое напряжение в мышцах шеи и на лбу.

Опробовал полет колибри влево перед зеркалом. Если при использовании дара попугая, лицо менялось и меня это не смущало, то при полете лицо начинало казаться довольно уродливым. Оно менялось постепенно, пока я поворачивал голову, размывалось, со временем его становилось трудно разглядеть вниманием, но оно определенно изменялось и в один момент мне показалось, что в зеркале сидит уже совсем другой я. Вытянутый, гротескный... Тяжело описать, что означает под словом "другой".

Тогда я решил провести эксперимент и сел к зеркалу боком и уже с помощью "попугая" пытался разглядывать себя, пляясь глазами перед собой. Так я просидел пару минут и у меня зачесалась шея, я потянул руку и... Возникло яркое и четкое ощущение, что рукой начало двигать само отражение, а я наоборот - подобно зеркалу повторил. У меня мгновенно стукнуло в голове слово "дубль" и идея, что подобным образом его можно "натренировать"... Хотя возможно здесь и другая "природа".



Aleo

05 Августа 2016 17:22

Практику не бросаю, хотя выложу отчет по пункту 3.1 только в понедельник, когда вернусь в цивилизацию. Сейчас - вкратце. Пробовала колибри на ходу. Взяла за основу дорогу и шла так 40 минут до работы, пытаясь лишь одним вниманием делать короткие броски взглядов. Было крайне трудно по-настоящему понять, что происходит дальше моей зоны комфорта. Особенно стрёмно было переходить дорогу, где не было светофоров. Но я уперлась - сказала себе, что вот на 40



Неллия

06 Августа 2016 00:37

минут у меня нет другого способа видеть этот мир. И если с периферией было всё еще туга, то дорога раскрасилась всеми цветами радуги и временами подрагивала. К концу пути у меня было столько сил, будто я одним лишь вниманием смогла собрать свою рассеявшуюся по дороге энергию.

С поворотами налево пока что не удается, хотя мне показалось, что нужно поймать текущесть момента что ли. Т.е. делать это не рывками, а плавно перемещая внимание.

А "попугай" меня что называется накрыл. Я ничего не делаю глазами, но то и дело вижу ауру людей и предметов. Не целиком еще, но зона видения существенно расширяется. Вот, думаю, круто однажды выйти из дома и чтобы весь мир вдруг окрасился. Я бы села на лавочку, и сидела бы так часа три. А потом бы еще на работу не пошла.

Продолжая практику "Дар Попугая" в теле стали проявляться ощущения опоясывающего кольца от уголков глаз и замыкается в затылке, это в когда в основном удерживаются вниманием "правая и левая сторона", когда внимания больше на "верх и низ", то икры ног становятся очень легкими с мелкой вибрацией, когда все же удается удерживать все 4 направления, ощущения выдвижения вперед.

Легче всего практиковать в помещениях, тогда видны цвета. Пробовала в дороге пялиться на женщину, из за движения и посторонних мельтешащих людей до цветов не дошло, только дымка.

Пробовала еще "дар Попугая" в поездке, когда нет определенной точки, только направление вперед. Уезжаю из цивилизации, буду 9,08. Уделю время "колибри".

Задание 3.1. Что бы не запутаться не делю на 13 вдохов и 13 выдохов, просто объединила и считаю до 26. Особых изменений не чувствовала. Потому что не усвоила до конца "колибри". Будем усваивать.



КристА

06 Августа 2016 08:07

Чего такого написать, чтобы не выглядить лошарой -\_-

Птиц практикую раза два-три в день. Пробовал попугаев в движении, получается, но хуже. Колибри делается на автомате. Плохо это или нет я хбз. С колибрями заметил, что внимание лучше не выбрасывать за пределы сферы, а направлять на ее периферию.

По 3.1 только глюки, ни прошлого, ни будущего не вижу. Да и приболел немножко, рвет уже какой день, хбз из за чего.



Teemo

06 Августа 2016 08:11

Ну вот и до меня добрались 😊 купил новый телефон, а тут экран разблокировали сам картинки меняет. Вот что он решил мне поставить:



Xinari

06 Августа 2016 10:28

Полет колибри налево долго не получался. Где-то на середине поворота головы терял и внимание и объект. Они просто пропадали из поля зрения. Сегодня выбрал объект побольше и удалось сохранить внимание. ВД как-то сам по себе заткнулся.

Имхо, Вач подсказывает направления, куда двигаться. Вывешивает такой мигающий маячок на карте и следит, что бы его было хорошо видно. А поворачивать голову в сторону маячка и топать к нему надо самому.

ivan

06 Августа 2016 10:43

Wind

07 Августа 2016 10:54



Xinari

07 Августа 2016 22:27

Активно взялся за попугая.  
Смысл в чем, сажусь в автобус к окошку. Переключаюсь на взгляд "попугая" и смотрю на пейзажи в окошко, при этом "растягивая взгляд".

Это достаточно проблематично, потому что различные вывески и люди за окном притягивают ваше внимание и глаза не произвольно тянутся за вниманием 😊 Т.е. срываешься в колибри. Приходится себя контролировать. Периодически удачно, но цветные пятна и ауры, ничего такого не вижу. Заметил, что после 30 минут, активной практики, наступает состояние "тормознутости", ты вроде прекратил практику и должен вернуться в обычный режим. Но взгляд на автомате хочет залипнуть куда-то и продолжать "попугая".

"Колибри" выполняю в основном перед сном, правда засыпаю очень часто. Заметил улучшения качества сновидений.

Вот хочу придумать какое-нибудь капельное устройство, чтобы выполнять "полет колибри" по летящим каплям.

Katerina

08 Августа 2016 00:49

С колибри потихонечку начала вникать в тему. Запомнив специфическое ощущение, возникающее в голове во время смотрения с помощью Дара попугая, отметила, что нечто подобное происходит и с полетом колибри, поэтому стала использовать то один то другой способ в зависимости от обстоятельств. Через некоторое время подобной практики возникло что-то вроде привычки и уже практически не составляло труда вызвать необходимые ощущения и настроить нужный взгляд. Но это было ровно один день.

Все хотелось рассмотреть таким образом. Ночью я шла по улице и с помощью Дара попугая глазела на свою тень, вокруг которой тоже возникал светящийся слой, потом переводила взгляд и уже использовала колибри, которая словно втягивала глазами нектар из точек в пространстве. Я наполнялась бодростью и ощущением, что вот-вот что-то пойму-увижу...

Перед сном тоже пыталась выполнять взгляд колибри, но все таки на какой-то момент забылась, а потом накатила волна и я снова почувствовала уже привычную ясность. "Руки" начали подниматься сами собой, а энергетическое тело, словно младенец слегка ворочался и сжимал кулачки. На этот раз не было желания торопиться, хотелось просто наблюдать за происходящим, но тут меня разбудили 😡

Я, честно говоря, слегка расстроилась. И после этого вся практика пошла наперекосяк. Пыталась, но постоянно что-то отвлекало. Снова напала какая-то лень и сонливость. Вот только же начало что-то получаться,

было и желание и силы... и тут снова никак. Снова все нужно начинать с самого начала. Или это какой-то защитный механизм, или банальная неспособность к самостоятельным действиям. Потом потихоньку начала уже себя убалтывать, отвлекать от мыслей о ПРАКТИКЕ, так малюсенькая практичка, ничего особенного... на людей поглядываю, книжечку почитываю. Вроде пока работает.

На выходных немного поработал с вниманием. Такая же лень и сонливость как и у Катерины) правда за пред. раб. неделю так устал что энергии даже на ходьбу не было.  
По колибри:

Учился полёту колибри без движений глаз. В движении это было сложно и невозможно. Ощущений не было вообще, а потом потихоньку начали нарастать. Получается такое тыканье в объекты или зоны. Пробывал вчера перед засыпанием. Опять же стал чувствовать внимание, как я его кидал по темному экрану. А потом даже отследил где оно нах-ся. В центре головы. Когда возвращаешься к низу экрана внимание убегает в центр. А потом ты его кидаешь. И с закрытыми глазами его чувствительность нарабатывается лучше. Внимание это не глаза ведь. Сам заметил, что когда что-то хочу расслышать, выключаю зрение и направляю слух/ внимание на объект. А зрение ест очень много внимания. Поэтому больше практики без зрения надо пробывать. Потом моё восприятие перестроилось, темнота обволокла меня, то есть восприятие. Затягивало. Но дальше не пошло

Ночью осозновался. Побывал колибри. Кидал взгляды от рук и по объектам. Как ни странно было намного хуже, чем я это делал до практики. Раньше получалось намного дольше во сне оставаться. Иногда огромные куски карты вытаскивать. А сейчас хватило на две улицы. Правда на новый объект наткнулся высоченная кирпичная стена, её конца так и не увидел.

По пугаю.

Отмечу что видеть стал чуть получше. На пару процентов где-то. Но это уже хороший прорывчик для меня. Вчера сидел смотрел инкарнации свои и с попугаем даже проще пошло. Чётче.

На людях стал хоть что-то более менее устойчиво видеть.

**Nemo**

08 Августа 2016 08:01

## Искусство внимания (цитаты из Кастанеды)

Было бы здорово, если бы группа добровольцев открыла тему "Искусство внимания" и накидала туда цитат из Кастанеды, которые имеют отношение к "вниманию" и "намерению". Это был бы ценный труд для многих из нас. И особо ценное упражнение для искателей этой информации.

vachap

15 Августа 2016 10:39

**vachap** писал(а):

Было бы здорово, если бы группа добровольцев открыла тему "Искусство внимания" и накидала туда цитат из Кастанеды, которые имеют отношение к "вниманию" и "намерению". Это был бы ценный труд для многих из нас. И особо ценное упражнение для искателей этой информации.

Nemo

15 Августа 2016 12:34

Начну. Перечитывал на днях Кастанеду, и вот наткнулся:

**Кастанеда** писал(а):

После долгой паузы дон Хуан внезапно повернулся ко мне и сказал, что для того, чтобы найти подходящее место для отдыха, все, что мне нужно сделать, так это скосить глаза. Он понимающее взглянул на меня и конфиденциальным тоном сказал, что я сделал, должно быть, именно это, когда катался по его двору, и таким образом смог найти два пятна и их окраски. Он дал мне понять, что его поразило мое достижение.  
— Я в самом деле не знаю, что я сделал, — сказал я.

— Ты скосил свои глаза, — сказал он с ударением. — это и есть техника. Ты, должно быть, сделал это, хотя и не помнишь. Дон Хуан затем описал технику, совершенное владение которой, как он сказал, потребует годы практики и которая состояла в том, чтобы постепенно заставлять глаза видеть раздельно одно и то же изображение. Отсутствие совпадения изображений вызывало двойное восприятие мира. Это двойное восприятие, согласно дону Хуану, давало возможность судить об изменениях в окружающем, которые глаза обычно не способны воспринять.

Дон Хуан стал подбивать меня попробовать это. Он заверил меня, что для зрения это не вредно. Он сказал, что я должен начать с того, чтобы смотреть короткими взглядами, почти уголками глаз. Он указал на большой

куст и показал мне, как. У меня было очень странное ощущение, когда я видел, как глаза дона Хуана бросали на куст невероятно быстрые взгляды. Его глаза напомнили мне тех непоседливых зверьков, которые не могут смотреть прямо. Мы прошли, наверное, час, в то время, как я старался не фокусировать свой взгляд ни на чем. Затем дон Хуан попросил меня начать разделять изображения, воспринимаемые каждым из моих глаз. Еще через час или около того у меня ужасно заболела голова, и я вынужден был остановиться....

...— Трюк состоит в том, чтобы чувствовать глазами, — сказал он. — сейчас твоя проблема в том, что не знаешь, что чувствовать. Однако же это придет к тебе с практикой.

— Может быть, ты скажешь мне, дон Хуан, что я должен чувствовать?

— Это невозможно.

— Почему?

— Никто не может тебе сказать, что ты будешь ощущать. Это не тепло и не свет, и не сияние, и не окраска. Это что-то еще.

— Можешь ты описать это?

— Нет. Все, что я могу сделать, так это дать тебе технику. Как только ты научишься разделять изображения и видеть все вдвойне, ты должен фокусировать свое внимание на участке между этими двумя изображениями. Любое изменение, стоящее внимания, будет происходить именно там, в этом районе.

— Какого рода эти изменения?

— Это неважно. Важно чувство, которое ты будешь получать. Все люди различны. Ты видел отблеск сегодня, но это ничего не значит, потому что отсутствовало чувство. Я не могу тебе рассказать, как чувствовать, ты должен научиться этому сам.

*Путешествие в Икстлан. Глава 6 Становление охотником*

**Кастанеда** писал(а):

Тут нужно убедить тональ, что есть другие миры, которые могут проходить перед теми же самыми окнами. Нагваль показал тебе это сегодня утром. Поэтому отпусти свои глаза на свободу. Пусть они будут настоящими окнами. Глаза могут быть окнами, чтобы заглядывать в хаос или



Lingerey

15 Августа 2016 12:44

заглядывать в эту бесконечность. Дон Хуан сделал метущее движение левой рукой, показывая на все окружающее. Глаза у него блестели, улыбка была одновременно и пугающей и обезоруживающей. - Как я могу это сделать? - спросил я. - Скажу тебе, что это очень просто. Может быть, я говорю так потому, что давно уже делаю это сам. Нужно только установить намерение как таможню. Когда находишься в мире тоналя, ты должен быть безупречным тоналем; никакого времени для иррациональной ерунды. Но в мире нагвала ты также должен быть безупречен - никакого времени для разумной ерунды. Для воина намерение - это дверь в промежуточное положение. Она полностью закрывается за ним, когда он выходит на тот или иной путь.

*Сказки о Силе, Часть 2, Глава 5, Во времени нагвала*

Это - сила, присутствующая во всем сущем, - ответил он. - Древние видящие никогда не предпринимали попыток раскрыть тайну силы, благодаря которой были созданы их секретные практики. Они просто принимали ее как нечто священное. Однако новые видящие занялись ею вплотную. Они назвали эту силу волей - волей эманаций Орла, или намерением.

*Внутренний огонь, Глава 6, Неорганические существа*

Начали новые видящие с того, что увидели - объем свечения осознания и его интенсивность увеличиваются по мере настройки эманаций внутри кокона на соответствие большим эманациям. Этим своим наблюдением они воспользовались точно так же, как сталкингом: оно стало для них своеобразным трамплином, оттолкнувшись от которого, они разработали сложный комплекс приемов управления настройкой эманаций. Сначала они говорили об этих приемах просто как об искусстве настройки. Но потом поняли, что дело здесь в чем-то большем, чем только настройка, а именно - в некой энергии, которая возникает при настройке. Энергию эту они назвали волей. Воля стала вторым базовым элементом системы. Новые видящие понимают под ней некий слепой безличный никогда непрерывающийся поток энергии, который определяет наше поведение, заставляя

действовать так, а не иначе. Именно воля обуславливает характер нашего восприятия мира обычной жизни и посредством силы этого восприятия косвенно определяет обычное положение точки сборки. Исследуя процесс восприятия мира обычной жизни, новые видящие увидели, как работает воля. Они увидели, что для придания восприятию качества непрерывности происходит постоянное возобновление настройки. Чтобы составить живой мир, настройка все время должна быть свежей и яркой. Для постоянного поддержания этих ее качеств поток энергии, возникающий в процессе этой самой настройки, автоматически направляется на усиление отдельных избранных ее элементов. Это наблюдение стало еще одним трамплином, оттолкнувшись от которого, новые видящие разработали третий базовый элемент системы. Его назвали намерением, понимая под этим целенаправленное управление волей - энергией соответствия.

*Огонь изнутри, Глава 11 - Сталкинг, намерение и позиция сновидения*

Намерение - это проникающая сила, которая дает нам возможность восприятия. Мы осознаем не благодаря восприятию, - скорее мы воспринимаем в результате давления и вмешательства намерения.

*Сила безмолвия, Введение*

**Кастанеда** писал(а):

Я уже говорила тебе о том, что Нагваль рассказывал нам о внимании, - сказала она.  
- Мы удерживаем своим вниманием образы мира. Обучать мужчину-мага очень трудно, потому что его внимание всегда закрыто, сфокусировано на чем-нибудь. А вот женщина всегда открыта. Поэтому она большую часть своего времени ни на чем не фокусирует свое внимание, особенно в течение менструального периода. Нагваль рассказал мне, а затем продемонстрировал, что в эти дни я могу полностью отвлечь свое внимание от образов мира. Если я не фиксирую его на мире, то мир рушится. - Как это делается, Горда? - Это очень просто.



Lingerey

15 Августа 2016 12:50

Женщина-маг использует трещину между мирами, о которой я уже упоминала. Когда женщина менструирует, она не способна фокусировать свое внимание. Это и есть та трещина, о которой говорил мне Нагваль. Прекратив бороться за фокусирование, женщина должна отвлечься от образов мира, созерцая отдаленные холмы, воду, например - реку, или облака. Во время созерцания у тебя начинает кружиться голова и глаза устают, но если ты немного прикроешь их и мигнешь и смешишь их от одной горы к другой или от одного облака к другому, то созерцать можно часами или целыми днями, если это необходимо. Нагваль обычно заставлял нас сидеть у двери и созерцать те круглые холмы на другой стороне долины. Иногда мы сидели так по несколько дней, пока трещина не открывалась.

*Второе кольцо силы Глава 5 Искусство сновидения*

**Nemo**

15 Августа 2016 12:56

**Кастанеда** писал(а):

Для того, чтобы остановить вид мира, который поддерживаешь с колыбели, недостаточно просто желать этого или сделать решение. Необходима практическая задача. Эта практическая задача называется правильным способом ходьбы. Она кажется безвредной и бессмысленной. Как и все остальное, что имеет силу в себе или вокруг себя, правильный способ ходьбы не привлекает внимания. Ты понял это и рассматривал это по крайней мере в течение нескольких лет, как любопытный способ поведения. До самого последнего времени тебе не приходило в голову, что это было самым эффективным способом остановить твой внутренний диалог.

— Как правильный способ ходьбы останавливает внутренний диалог? — спросил я.

— Ходьба в этой определенной манере насыщает тональ, — сказал он. — она переполняет его. Видишь ли, внимание тоналя должно удерживаться на его творениях. В действительности именно это внимание и создает в первую очередь порядок в мире. Поэтому тональ должен быть внимательным к элементам своего мира для того, чтобы поддерживать их и превыше всего он должен поддерживать

взгляд на мир, или внутренний диалог. Он сказал, что правильный способ ходьбы являлся обманным ходом. Воин сначала, подгибая свои пальцы, привлекает внимание к своим рукам, а затем, глядя и фиксируя глаз на любую точку прямо перед собой на той дуге, которая начинается у концов его ступней и заканчивается над горизонтом, он буквально затопляет свой тональ информацией. Тональ без своих с глазу на глаз отношений с элементами собственного описания не способен разговаривать с собой, и таким образом он становится молчалив.

Дон Хуан объяснил, что положение пальцев никакого значения не имеет, что единственным соображением было привлечь внимания к рукам скимая пальцы разными непривычными способами. И что важным здесь является тот способ, посредством которого глаза, будучи не сфокусированными, замечали огромное количество штрихов мира, не имея ясности относительно них. Он добавил, что глаза в этом состоянии способны замечать такие детали, которые были слишком мимолетными для нормального зрения.

*Сказки о силе. Глава 12 Стратегия мага*

Nemo

Скоро мы начнем практиковать тот вид восприятия, который ты процитировал в первом сабже.  
Я хочу показать вам, что текст книг Кастанеды имеет несколько другой смысл, который вложили в них бумажные теоретики типа Ксендзюка и Ко.

vachap

15 Августа 2016 13:47

"Затем дон Хуан остановился на традиционном определении второго внимания. Он сказал, что вторым вниманием древние маги назвали результат фиксации точки сборки в новом положении. Они рассматривали второе внимание как полноценную сферу деятельности, подобную обычному повседневному вниманию. Дон Хуан подчеркнул, что маги действительно обладают двумя полноценными сферами деятельности. Одна из них – небольшая – называется первым вниманием, осознанием мира повседневности или фиксацией точки сборки в привычном положении. Вторая сфера деятельности гораздо больше первой. Это – второе внимание, осознание иных миров или фиксация точки сборки в

ivan

15 Августа 2016 14:38

любом из огромного множества ее новых положений."  
(Книга 9 стр.26)

"– Второе внимание подобно океану, а внимание сновидения – впадающей в него реке. Второе внимание – это состояние осознания полноценных миров, таких же полноценных, как наш. А внимание сновидения – это состояние осознания отдельных объектов в наших снах."  
(Книга 9 стр.39)

"Дон Хуан описал внимание сновидения как контроль, который человек обретает над сном, фиксируя точку сборки в любом новом положении, где она оказывается, вследствие ее смещения во сне. Более обобщенно он назвал внимание сновидения непостижимой гранью осознания, которая всегда существует сама по себе, ожидая момента, когда мы соблазним ее целью. Внимание сновидения – это скрытая потенциальная способность, которую каждый из нас хранит в резерве. Однако применить эту способность в повседневной жизни нам, как правило, так никогда и не удается."(Книга 9 стр.32)

"Дон Хуан объяснил мне, что скрывалось за его метафорическим описанием прогрессивного развития второго внимания. Являясь результатом смещения точки сборки, второе внимание не может возникнуть само по себе, естественным образом, а должно быть вызвано намереванием, начиная с намеревания его в качестве идеи и кончая намереванием его в качестве устойчивого и контролируемого осознания сдвига точки сборки."  
(Книга 9 стр.30)

"Дон Хуан описал внимание сновидения как контроль, который человек обретает над сном, фиксируя точку сборки в любом новом положении, где она оказывается, вследствие ее смещения во сне. Более обобщенно он назвал внимание сновидения непостижимой гранью осознания, которая всегда существует сама по себе, ожидая момента, когда мы соблазним ее целью. Внимание сновидения – это скрытая потенциальная способность, которую каждый из нас хранит в резерве."  
(Книга 9 стр.32)

"Наиболее важной информацией для меня оказалось то, что внимание сновидения приходит из области за верхним небом. Мне потребовалось приложить много усилий, чтобы начать чувствовать в сновидении кончик языка, прижимающийся к нёбу. Как только я научился этому, мое внимание сновидения зажило своей собственной жизнью и стало, я бы сказал, остree, чем мое обычное внимание в нашем мире."(Книга 9 стр.115)

По максимуму обрезал главу, хотя на мой взгляд -лучше читать целиком.

Nemo

16 Августа 2016 20:19

**Кастанеда писал(а):**

Неожиданно дон Хуан начал свои объяснения. Его голос потряс меня. Он сказал, что после тяжелого труда видящие пришли к выводу, что сознание взрослых людей, окрепшее в процессе роста, больше нельзя называть сознанием, поскольку оно изменилось в нечто гораздо более интенсивное и сложное, и это видящие называли вниманием.

— Как сумели видящие узнать, что человеческое сознание развивается и что оно растет? — спросил я.

Он ответил, что во время роста человеческих существ полоса эманаций внутри их коконов становится очень яркой, и по мере того, как люди накапливают опыт, она начинает светиться. В некоторые моменты свечение этой полосы эманаций возрастает настолько, что начинает сливаться с внешними эманациями.

Видящие, свидетели усиления такого рода, предположили, что сознание — это сырье, а внимание — конечный продукт созревания.

— Как видящие описывают внимание? — спросил я.

— Они говорят, что внимание — это управление и усиление сознания посредством процесса жизни, — ответил он. Он отметил, что опасность определений в том, что они упрощают процессы, чтобы сделать их понятными. Например, в данном случае, определяя внимание, мы рискуем перевести магическое, чудесное достижение во что-то обыденное. Внимание — это единственное величайшее человеческое достижение. Оно развивается из глубокого животного сознания, пока не покроет всю гамму человеческого выбора. Видящие совершенствуют его еще дальше, пока оно не охватит весь диапазон человеческих возможностей....

...— Видящие говорят, что существует три типа внимания, — продолжал дон Хуан. — когда они говорят так, они относят это только к людям, а не ко всем чувствующим существам. Но это не просто типы внимания, это, скорее, три уровня достижений: первое, второе и третье внимание. Каждое из них — независимая область, полная в себе (завершенная в себе). Он объяснил, что первое внимание в человеке — это животное сознание, которое было развито в процессе опыта в сложную, запутанную и чрезвычайно хрупкую способность, занятую повседневным миром во всех его

бесчисленных аспектах. Другими словами, все, о чем человек может думать, является частью первого внимания.

— Первое внимание — это все, что мы собой представляем, как обычные люди, — продолжал он. — благодаря такому абсолютному праву в нашей жизни первое внимание является наиболее ценной гранью среднего человека. Возможно, это его единственная грань.

Взяв в расчет эту истинную ценность, новые видящие начали строгое исследование первого внимания с помощью видения. Их находки вылились в их взгляды и взгляды всех их последователей, хотя большинство из них совсем не поняли, что видели те видящие...

...— В смысле того, что видят видящие, первое внимание — это свет сознания, развитый в сверхсветимость, — продолжал он. — однако этот свет фиксирован, так сказать, на поверхности кокона. Этот свет охватывает известное.

С другой стороны, второе внимание — это более сложное и специализированное состояние света сознания. Оно имеет дело с неведомым. Оно приходит, когда включаются неиспользованные эманации внутри человеческого кокона.

Причина, по которой я назвал второе внимание «специализированным состоянием», состоит в том, что для использования этих необычных эманаций мы нуждаемся в новой искусной тактике, которая требует совершенной дисциплины и сосредоточенности.

Он сказал, что говорил мне раньше, когда обучал искусству сновидения, что сосредоточение, необходимое для того, чтобы осознать, что ты видишь сон — это предшественник второго внимания. Это сосредоточение является видом сознания, которое относится не к той же категории, к какой относится сознание, необходимое для деятельности в повседневном мире. Он сказал также, что второе внимание называется «левосторонним сознанием» и что это обширнейшее поле, какое только можно вообразить — фактически, настолько обширное, что почти безграничное....

*Внутренний огонь. Глава 5 Первое внимание*

Katerina

Он сказал мне, что пришло время практически использовать то, чему я научился в сновидении. Не давая мне времени задать очередной вопрос, он приказал мне сконцентрировать внимание на листве растущего невдалеке мескитового дерева. И к тому же сделать это так, будто бы я находусь в сновидении.

— Ты хочешь, чтобы я просто смотрел на это дерево?

— Я не хочу, чтобы ты просто смотрел; я хочу, чтобы ты сделал нечто особенное с его листвой, — сказал он. — Помни, что если в сновидении ты можешь удерживать в поле зрения объект, ты тем самым фактически удерживаешь точку сборки в определенном положении. А сейчас пристально смотри на эти листья, будто ты в сновидении, но с одним хотя и небольшим, но очень существенным отличием: удерживай свое внимание сновидения на листьях мескитового дерева, находящегося в обыденном мире.

Моя нервозность не давала мне возможности следовать ходу его мысли. Он терпеливо объяснил, что глядя на листву, я осуществляю незначительное перемещение точки сборки. Затем, собирая воедино свое внимание сновидения путем пристального всматривания в отдельные листики, я в действительности фиксирую точку сборки в этом едва смещеннем положении. Тем самым гармоничность, достигнутая в этом состоянии, позволит мне воспринимать в терминах второго внимания. Посмеиваясь, он добавил, что это на редкость просто. Дон Хуан был прав. Мне потребовалось лишь остановить взгляд на отдельных листках дерева, удержать его там, и я мгновенно ощущил себя в вихре, подобном тем, в которые я попадал в сновидении. Листва мескитового дерева стала целой вселенной чувственных данных. Было похоже на то, что она поглотила меня, но я ощущал ее не только с помощью зрения; я прикасался к листкам и ясно осознал их. Я мог чувствовать их запах. Мое внимание сновидения было не просто визуальным, как в обычном сновидении, но объединяло все органы чувств.

То, что началось с пристального созерцания листвы мескитового дерева, теперь переросло в сновидение. Я был убежден, что воспринимаю дерево во сне, как это случалось со мной множество раз.

Естественно, я поступил с этим деревом во сне точно так же, как всегда поступал в сновидении; я переходил от детали к детали,

увлекаемый силой завихрения, которая уносила меня к той части дерева, куда я направлял свое внимание сновидения, охватывающее все органы чувств.

"Искусство сновидения" 3 глава. Вторые врата сновидения

— Прими вызов намерения, — продолжал дон Хуан. — Молча, с полной определенностью и без единой мысли, убеди себя в том, что ты достиг своего энергетического тела, что ты — сновидящий. Сделав это, ты автоматически научишься осознавать момент засыпания.  
— Но как я могу убедить себя в том, что я — сновидящий, если мне доподлинно известно, что я таковым не являюсь?  
— Когда ты слышишь о том, что должен себя в чем-то убедить, ты автоматически становишься более рациональным. Как можешь ты убедить себя в том, что ты — сновидящий, если тебе доподлинно известно, что ты таковым не являешься? Все дело в намерении. Ты убеждаешь себя в том, что ты — сновидящий, хотя никогда ранее сновидение не практиковал, и ты становишься в этом убежденным — и то, и другое суть одно и то же намерение.  
— То есть мне следует сказать самому себе, что я — сновидящий, а затем приложить максимум усилий к тому, чтобы в это поверить? Ты это имеешь в виду?  
— Нет. Намерение — это гораздо проще, и в то же время — бесконечно сложнее. Для его формирования требуются воображение, дисциплина и устремленность. В данном случае вознамериться означает обрести непреложное внутреннее знание того, что ты — сновидящий. Это должно быть знание, принадлежащее телу. Каждой его клеткой ты должен чувствовать, что ты сновидящий.

"Искусство сновидения" 2 глава. Первые врата сновидения

Как дополнение к [посту Лингерей](#).

**Кастанеда** писал(а):

И самым главным в искусстве магов является то, чтобы никогда не расточать понапрасну свою силу. Нагваль сказал мне, что твоя проблема — вечно попадать в



Узелок

23 Августа 2016 13:40

ловушку идиотских дел вроде того, чем ты занимаешься сейчас. Я уверена, что ты собираешься расспрашивать нас всех о толтеках. но так и не соберешься спросить нас о внимании.

Ее смех был чистым и заразительным. Я вынужден был согласиться, что она права. Мелкие проблемы всегда пленяли меня. Я только сказал ей, что озадачен употреблением слова «внимание».

– Я уже говорила тебе о том, что Нагваль рассказывал нам о внимании, – сказала она.

– Мы удерживаем своим вниманием образы мира. Обучать мужчину-мага очень трудно, потому что его внимание всегда закрыто, сфокусировано на чем-нибудь. А вот женщина всегда открыта. Поэтому она большую часть своего времени ни на чем не фокусирует свое внимание, особенно в течение менструального периода. Нагваль рассказал мне, а затем продемонстрировал, что в эти дни я могу полностью отвлечь свое внимание от образов мира. Если я не фиксирую его на мире, то мир рушится.

## Книга 5 - Второе кольцо силы

### Глава 5 - Искусство сновидения

#### **Кастанеда** писал(а):

– Я уже пыталась рассказать тебе о внимании, – продолжала она. – Но ты знаешь об этом столько же, сколько все мы. Я заверил ее, что мое знание по сути отличается от их. Их знание было бесконечно более эффективным, чем мое, поэтому все, что они могли сообщить мне в связи со своими практиками, было бы чрезвычайно важным для меня.

– Нагваль велел нам показать тебе, что с помощью своего внимания мы можем удерживать образы сна точно так же, как мы удерживаем образы мира, – сказала Ла Горда. – Искусство сновидения – это искусство внимания.

Мысли нахлынули на меня лавиной. Я вынужден был встать и пройтись по кухне. Мы долго молчали. Я знал, что она имела в виду, когда сказала, что искусство сновидения – это искусство внимания. Я знал также, что дон Хуан рассказал и показал мне все, что мог. Однако когда он был рядом, я не смог осознать предпосылки этого знания в своем теле. Он говорил, что



**Узелок**

23 Августа 2016 13:53

мой разум является демоном, который держит меня в оковах и что я должен победить его, если хочу достичь осознания его учения. Проблема, следовательно, заключалась в том, как победить мой разум. Мне никогда не приходило в голову потребовать от него определения понятия «разум». Я всегда считал, что он подразумевает способность строить умозаключения или мыслить упорядоченным и рациональным образом. Из того, что сказала мне Ла Горда, я понял, что для него «разум» означал «внимание». Дон Хуан говорил, что ядром нашего существа является акт восприятия, а его тайной – акт осознания. Для него восприятие и осознание было обособленной нерасчленимой функциональной единицей, которая имела две области. Первая – это «внимание тоналя», то есть способность обычных людей воспринимать и помещать свое осознание в обычный мир обыденной жизни. Дон Хуан называл еще эту сферу внимания «первым кольцом силы» и характеризовал ее как нашу ужасную, но принимаемую за нечто само собой разумеющееся способность придавать порядок нашему восприятию повседневного мира.

Второй областью было «внимание нагваля» – способность магов помещать свое осознание в необычный мир. Он называл эту область внимания «вторым кольцом силы» или совершенно необыкновенной способностью, которая есть у всех нас, но которую используют только маги, чтобы придавать, порядок восприятию необычного мира.

Ла Горда и сестрички демонстрировали мне, как с помощью своего второго внимания можно удерживать образы своих снов. Тем самым они раскрыли практический аспект системы дона Хуана. Они были практиками, которые вышли за пределы теории его учения. Чтобы продемонстрировать это искусство, они должны были воспользоваться «вторым кольцом силы» или «вниманием нагваля». Чтобы стать свидетелем их искусства, мне нужно было сделать то же самое. Было очевидно, что я распределил свое внимание по обеим областям. По-видимому, все мы непрерывно воспринимаем обоими способами, но предпочитаем выделять для запоминания одно и отвергать другое. Или, возможно, мы затушевываем его, как это делал я сам. При определенных условиях

стресса или предрасположения подвергнутые цензуре воспоминания выходят на поверхность и тогда у нас может быть два различных воспоминания об одном и том же событии.

То, что дон Хуан пытался победить или, вернее, подавить во мне, было не моим разумом или способностью рационально мыслить, а моим вниманием тоналя или моим осознанием мира здравого смысла. Ла Горда объяснила, почему он так этого добивался.

Повседневный мир существует только потому, что мы знаем, как удерживать его образы. Следовательно, если выключить осознание, необходимое для поддерживания этих образов, то мир рухнет.

– Нагваль сказал нам, что в счет идет только практика, – внезапно сказала Ла Горда, – Если постоянно уделять внимание образам своего сна, внимание прогрессирует. В результате ты можешь стать таким, как Хенаро, который мог удерживать образы любого сна.

*Книга 5 - Второе кольцо силы  
Глава 5 - Искусство сновидения*

Мы приблизились к главной площади. Хенаро не сказал ни слова. Он шел молча, как бы в задумчивости. В тот момент, когда мы выходили на главную площадь, дон Хуан сказал, что Хенаро хочет показать мне еще одну вещь: то, что позиция точки сборки – это все и что мир, который это позволяет воспринять, настолько реален, что не остается места ни для чего, кроме реальности.

– Хенаро позволит своей точке сборки собрать другой мир для твоего блага, – сказал мне дон Хуан. – и тогда ты осознаешь, что, когда он воспринимает его, сила его восприятия не оставляет места ни для чего другого.

Хенаро вышел вперед, а дон Хуан приказал мне поворачивать глазами против часовой стрелки, пока я смотрю на Хенаро, чтобы избежать увлечения им. Я повиновался.

Хенаро был в пяти или шести футах передо мной. Внезапно его формы размылись и в одно мгновение он улетел, как пух по ветру. Я подумал о научно-фантастических кинокартинах, которые видел, и удивился,



Lingerey

29 Августа 2016 11:56

осознаем ли мы свои возможности.

– Хенаро отнялся от нас в данный момент силой восприятия, – сказал спокойно дон Хуан. – когда точка сборки собирает мир, этот мир полный. Это чудо, на которое натолкнулись древние видящие, но никогда не сумели понять, что это такое: сознание земли может дать нам толчок настроить другие великие диапазоны эманаций, и сила этой новой настройки заставляет исчезнуть этот мир.

Всякий раз, когда древние видящие делали новую настройку, они верили, что погружаются в глубины или поднимаются к небесам. Они не знали, что этот мир исчезает, как дуновение, когда новая полная настройка заставляет нас воспринять другой полный в себе мир.

*КК. Огонь изнутри. Глава 12*

Два разных перевода, один не полный, один полный, но некорректный. Читать стоит паралельно.

[Карлос Кастанеда - Шесть разъяснительных моментов.doc](#)

[Карлос Кастанеда - Неизвестные главы.doc](#)



**Узелок**

12 Сентября 2016 13:38



**Узелок**

13 Сентября 2016 18:54

### **На английском, если кому интересно.**

This is a translation of "The Six Explanatory Propositions" which were included in the Spanish language version of the Eagle's Gift but were never published in the English versions of the book.

*This entry was posted on 06/08/2012*

Six Explanatory Propositions: from The Eagle's Gift, by Carlos Castaneda

In spite of the amazing maneuvers that DJ did with my awareness, along the years I stubbornly insisted in trying to intellectually evaluate what he did. Although I have written at length about these maneuvers, it has always been from a strictly experiential point of view and, besides, from a strictly rational perspective. Immersed as I was in my own rationality, I couldn't recognize the goals of the teachings of Don Juan. To understand the stretch of these goals with a certain degree of precision, it was necessary that I lost my human form and arrived to the totality of myself.

The teachings of Don Juan were meant to guide me through the second stage of a warrior's development: the verification

and unrestricted acceptance that within us lies another type of awareness. This stage was divided into two categories. The first one, for which Don Juan required Don Genaro's help, dealt with two activities. It consisted of showing me certain procedures, actions and methods that were designed to exercise my awareness. The second one had to do with the six explanatory propositions.

Due to the difficulties that I had in adapting my rationality in order to accept the plausibility of what he was teaching me, Don Juan presented these explanatory propositions in terms of my scholastic records. The first thing he did, as an introduction, was to create a division in myself by means of a specific blow on the right shoulder blade, a blow which made me enter an unusual state of awareness, which I couldn't recall once I was back to normality.

Until the moment in which Don Juan made me enter such state of awareness, I had an undeniable sense of continuity, which I thought of as a product of my vital experience. The idea that I had about myself was that of being a full entity that could explain everything it had done. Besides, I was convinced that the dwelling of all my awareness, if there was such, was in my head. However, Don Juan showed me with his blow that it exists a center in the spinal cord, at the height of the shoulder blades, that is obviously a center of enhanced awareness.

When I questioned Don Juan about the nature of this blow, he explained that the nagual is a director, a guide who bears the responsibility of opening the way, and that he must be impeccable to impregnate his warriors with a sense of confidence and clarity. Only under these conditions is a nagual in the possibility of giving this blow on the back to force a displacement of awareness, because the power of the nagual is what allows the transition. If the nagual is not an impeccable practitioner, the displacement doesn't occur, as when I tried, unsuccessfully, to put the other apprentices in a state of heightened awareness hitting them on the back before we ventured into the bridge.

I asked Don Juan what this displacement of awareness implied. He said that the nagual has to strike on a precise spot, which varies from person to person but which is always located in the general area of the shoulder blades. A nagual has to see to specify the spot, which is located in the periphery of one's luminosity and not on the physical body itself; once the nagual identifies it, he pushes it in, more than striking it, and thus creates a concavity, a depression in the luminous shield. The state of heightened awareness resulting from this blow lasts as much as this depression lasts. Some luminous shields go back to their original forms by themselves, some have to be struck in another point to be restored, and some others never go back to their oval shapes.

Don Juan said that seers see awareness as a peculiar glow. Everyday awareness is a glow on the right side, which extends from the physical body's exterior to the periphery of our

luminosity. Heightened awareness is a more intense shine associated with great speed and concentration, a fulgor which saturates the periphery of the left side.

Don Juan said that seers explain what happens with the blow of the nagual as a temporal dislodging of a center located in the luminous cocoon of the body. The Eagle's emanations are in reality evaluated and selected in that center. The blow alters their normal behaviour.

Through their observations, seers have reached the conclusion that warriors must be put in that state of disorientation. The change in the way awareness works under these conditions makes this state an ideal territory to dilucidate the commands of the Eagle: it allows warriors to function as if they were in everyday awareness, with the difference that they can concentrate in everything they do with unprecedented clarity and strength.

Don Juan said that my situation was analogous to the one he had experienced. His benefactor created a deep division in himself, making him move once and once again from the awareness of the right side to the awareness of the left side. The clarity and freedom of his left side awareness were in direct opposition to the rationalizations and endless defenses of his right side. He told me that all warriors are cast into the depths of the same situation that polarity molds, and that the nagual creates and reinforces the division to be able to lead his apprentices to the conviction that there is an awareness in human beings yet unexplored.

### 1.-What we perceive as the world are the Eagle's emanations.

Don Juan explained to me that the world we perceive does not have a transcendental existence. Since we are familiarized with it we believe that what we perceive is a world of objects which exist such as we perceive them, when in reality there is not a world of objects, but, rather, a universe of Eagle's emanations.

These emanations represent the only immutable reality. It is a reality that encompasses all that is, perceivable and unperceivable, knowable and unknowable.

Seers who see the Eagle's emanations call them commands because of their urging force. All living creatures are urged to use the emanations, and they use them without getting to know what they are. Ordinary men interpret them as reality. And seers who see the emanations interpret them as the rule.

Despite the fact that seers see the emanations, they don't have a way of knowing what it is they are seeing. Instead of entangling themselves with useless conjectures, seers occupy themselves in the functional speculation of how the Eagle's commands can be interpreted. Don Juan sustained that to intuit a reality which transcends the world we perceive stays at the level of conjecture; it is not enough for a warrior to conjecture that the Eagle's commands are instantly perceived

by all creatures that live on Earth, and that none of them perceives them in the same way. Warriors must try to behold the flow of emanations and "see" the way in which man and other living beings use it to build their perceptual world.

When I proposed to use the word "description" instead of Eagles's emanations, Don Juan said that he was not making a metaphor. He said that the word "description" connotes a human agreement, and that what we perceive stems from a command in which human agreements do not count.

## 2.-Attention is what makes us perceive the Eagle's emanations as the action of skimming.

Don Juan used to say that perception is a physical faculty that living creatures groom; the final result of this grooming is known, among seers, as "attention". Don Juan described attention as the action of hooking and channeling perception. He said that this action is our most singular feat, which covers all the spectrum of human alternatives and possibilities. Don Juan established a precise distinction between alternatives and possibilities. Human alternatives are those that we are enabled to choose as persons who function within the social environment. Our landscape of this dominion is quite limited. Human possibilities are those that we are capable of achieving as luminous beings.

Don Juan revealed to me a classificatory scheme of three types of attention, emphasizing that calling them "types" was erroneous. In fact, they are three levels of knowledge: first, second and third attention; each one of them an independent dominion, complete in itself.

For a warrior that is in the initial stages of his learning, the first attention is the most important of the three. Don Juan said that his explanatory propositions were attempts to bring into first frame the way in which the first attention works, something that passes completely unadverted to us. He considered imperative for warriors to understand the nature of the first attention if they were going to venture into the other two. He explained to me that the first attention has been taught how to move instantly through a whole spectrum of the Eagle's emanations, without emphasizing at all that fact, in order to reach "perceptual units" which all of us have learned that are perceivable. Seers call this feat "skimming", because it implies the capability of suppressing those emanations which are superfluous and selecting which of them must be emphasized.

Don Juan explained this process taking as an example the mountain that we were seeing at that moment. He stressed that my first attention, at the moment of seeing the mountain, had skimmed an infinite number of emanations to obtain a miracle of perception; a skimming that all human beings know because each one of them has attained it by himself.

Seers contend that everything the first attention suppresses

to obtain a skimming, cannot be recovered anymore by the first attention under any condition. Once we learn to perceive in terms of skimmings, our senses stop registering the superfluous emanations. To dilucidate this point he gave me the example of the skimming: "human body". He said that our first attention is totally unconscious of the emanations that compose the external luminous shield of the physical body. Our oval cocoon is not subjected to perception; those emanations have been rejected which would make it perceivable in benefit of those which allow the first attention to perceive the physical body such as we know it. Therefore, the perceptual goal that children must achieve as they grow up consists in learning to isolate the appropriate emanations to be able to channel their chaotic perception and transform it into the first attention; in doing so, they learn how to build skimmings. All grown up human beings who surround children teach them how to skim. Sooner or later, children learn to control their first attention in order to perceive skimmings in terms which are alike to those of their teachers.

Don Juan never ceased to be amazed at the capability of human beings to bring order into the chaos of perception. He contended that all of us, by his/her own merits, is a magistral magician and that our magic consists in rendering reality to the skimmings that our first attention has learned how to build. The fact that we perceive in terms of skimmings is the Eagle's command, but to perceive the commands as objects is our power, our magical gift. Our fallacy, on the other hand, is that we always end up being one-sided when forgetting that skimmings are only real in terms that we perceive them as real, due to the power that we have to do it. Don Juan called this an error in judgment which destroys the richness of our mysterious origins.

### 3.- The skimmings are made sense of by the first ring of power.

Don Juan used to say that the first ring of power is the force that stems from the Eagle's emanations to affect exclusively our first attention. He explained that it has been represented as a "ring" because of its dynamism, of its uninterrupted movement. It has been called ring "of power" due to, first, its compulsive character, and, second, because of its unique ability to stop its works, to change them or reverse their direction.

The compulsive character is better shown in the fact that it doesn't only urge the first attention to build and perpetuate skimmings, but it also demands a consensus from all the participants. Each one of us is demanded a complete agreement upon the faithful reproduction of skimmings, since conformity to the first ring of power must be total.

It is precisely this conformity which gives us the certainty that skimmings are objects which exist as such, independent from our perception. Besides, the compulsiveness of the first ring of power does not cease after the initial agreement, but it demands that we continuously renovate the agreement. Our

whole life we must operate as if, for example, each one of our skimmings was perceptually the first one for each human being, in spite of languages and cultures. Don Juan granted that even if all this is too serious to be taken jokingly, the urging character of the first ring of power is so intense that forces us to believe that if the "mountain" could have an awareness of its own, it would consider itself as the skimming that we have learned how to build.

The most valuable feature that the first ring of power bears to a warrior is the singular capability of interrupting its flux of energy, or to totally suspend it. Don Juan said that this is a latent capability which exists within us all as a backup unit. In our narrow world of skimmings, there is no need to use it. Since we are so efficiently buttressed and shielded by the net of the first attention, we do not realize, not even vaguely, that we have hidden resources. However, if another alternative to follow would present itself to us, such as is the warrior's option to use the second attention, the latent capability of the first ring of power could start to function and could be used with spectacular results.

Don Juan underlined that the biggest feat of sorcerers is the process of activating this latent capability; he called it blocking the intent of the first ring of power. He explained to me that the Eagle's emanations, which have already been isolated by the first attention in order to build the everyday world, exert an unbending pressure upon the first attention. For this pressure to stop its activity, the intent must be displaced. Seers call this an obstruction or an interruption of the first ring of power.

#### 4.- Intent is the force that moves the first ring of power.

Don Juan explained to me that intent doesn't refer to have an intention, or to want one thing or the other, but rather has to do with an imponderable force that makes us behave in ways which could be described as intentions, wishing, volition, etc. Don Juan didn't bring it forth as a condition of being, stemming from oneself, such as is a habit produced by socialization, or a biological reaction, but rather brought it forth as a private, intimate force that we possess and use individually as a key that makes the first ring of power move in acceptable ways. Intent is what directs our first attention in order for it to focus on the Eagle's emanations within a certain frame. And intent is also what commands the first ring of power to obstruct or interrupt its flux of energy.

Don Juan suggested me to conceive intent as an invisible force which exists in the universe, without receiving itself, but still affecting everything: the force that creates and sustains skimmings. He asserted that skimmings must be incessantly recreated to be imbued with continuity. In order to recreate them each time with the freshness that they need to build a living world, we must intend them each time we build them. For instance, we must intend the "mountain" along with all its complexities for the skimming to be fully materialized. Don Juan said that, for a spectator, who behaves exclusively based

upon the first attention without the intervention of intent, the "mountain" would appear as an entirely different skimming. It could appear as the skimming "geometric form" or "amorphous spot of color". For the skimming mountain to be completed, the spectator must intend it, whether it is unconsciously through the urging force of the first ring of power, or premeditatedly, through the warrior's training. Don Juan pointed to me the three ways in which intent comes to us. The most predominating one is known by seers as "the intent of the first ring of power". This is a blind intent which comes to us by chance. It is as if we were in its way, or as if intent was in ours. Inevitably we find ourselves trapped in its net without having the least control of what is happening to us.

The second way is when intent comes to us by its own. This requires a considerable amount of purpose, a sense of determination on our part. Only in our capability as warriors we can put ourselves voluntarily in the way of intent; we summon it, so to speak. Don Juan explained to me that his insistence in being an impeccable warrior was nothing more than an effort to let intent know that he is putting himself in its way.

Don Juan used to say that warriors call this phenomenon "power". Thus when they speak of having personal power, they are referring to the intent that comes to them voluntarily. The outcome, he used to say to me, can be described as the facility to find new solutions, or the facility to affect people or events. It is as if other possibilities, previously unknown by the warrior, suddenly become apparent. In this way, an impeccable warrior never plans anything ahead, but his actions are so decisive that it seems as if the warrior had calculated beforehand each facet of his activity. The third way in which we find intent is the most rare and complex of the three; it occurs when intent allows us to harmonize with it. Don Juan described this state as the real moment of power: the culmination of a lifetime effort in search of impeccability. Only supreme warriors obtain it, and as long as they are in such state, intent lets itself be handled by them at will. It is as if intent had fused in those warriors, and in doing so it transforms them into a pure force, without preconceptions. Seers call this state the "intent of the second ring of power", or "will".

##### 5.- The first ring of power can be stopped by a functional blocking of the capability of building skimmings.

Don Juan used to say that the function of the not-doings is to create an obstruction in the usual focus of our first attention. The not-doings are, in this sense, maneuvers destined to prepare the first attention for the functional blocking of the first ring of power, or, in other words, for the interruption of intent.

Don Juan explained to me that this functional blocking, which is the only method to systematically use the latent capability of the first ring of power, represents a temporal interruption

that the benefactor creates in the disciple's capability for building skimmings. It is a premeditated and powerful artificial intrusion into the first attention, in order to push it beyond the appearances which the known skimmings present to us; this intrusion is accomplished by interrupting the intent of the first ring of power.

Don Juan used to say that in order to achieve this interruption, the benefactor treats intent as what it really is, a flux, a current of energy that can eventually be stopped or reoriented. An interruption of this nature, however, implies a commotion of such magnitude that can force the first ring of power to stop fully; a situation which is impossible to conceive under our normal life conditions. It is unthinkable to us that we can un-walk the steps we took when we consolidated our perception, but it is feasible that under the impact of this interruption we could place ourselves in a perceptual position very similar to the one of our beginnings, when the Eagle's commands were emanations which we still had not imbued with significance.

Don Juan used to say that any procedure the benefactor could use to create this interruption must be intimately linked with his personal power. Therefore, a benefactor doesn't use any process to handle intent, but rather moves it and makes it available to the apprentice through his personal power. In my case, Don Juan achieved the functional blocking of the first ring of power through a complex process, which combined three methods: the ingestion of hallucinogenic plants, manipulation of the body and maneuvering with intent itself.

In the beginning Don Juan relied strongly upon the ingestion of hallucinogenic plants, apparently due to the persistence of my rational side. The effect was tremendous, and yet retarded the sought for interruption. The fact that the plants were hallucinogenic offered my reason the perfect justification to congregate all of its available resources to continue exerting control. I was convinced that I could logically explain anything that I was experiencing, along with the inconceivable feats that Don Juan and Don Genaro used to do to create the interruptions, as perceptual distortions caused by the ingestion of hallucinogenics.

Don Juan used to say that the most remarkable effect of hallucinogenic plants was something that every time I ingested them I interpreted as the peculiar feeling that everything around me oozed a surprising richness. There were colors, forms, details that I had never beheld before. Don Juan used this increment in my ability to perceive, and, through a series of commands and comments used to force me to enter a state of nervous restlessness.

Afterwards he manipulated my body and made me shift from one side of awareness to the other, until I had created phantasmagorical visions or absolutely real scenes with tridimensional creatures that could not possibly exist in this world.

Don Juan explained to me that once the direct relation between intent and the skimmings we are constructing is broken, it cannot ever be repaired. From that moment on we acquire the ability to catch a current of what he described as "phantom intent", or the intent of the skimmings which are not present at the moment or place of the interruption, this is to say, an intent put at our disposal through some aspect of memory.

Don Juan asserted that with the interruption of the intent of the first ring of power we become receptive and moldable; a nagual can then introduce the intent of the second ring of power. Don Juan was convinced that children of a certain age find themselves in a similar situation of receptivity; being deprived of intent, they are ready to be imprinted with any intent which is available to the teachers who surround them.

After my period of continuous ingestion of hallucinogenic plants, Don Juan totally discontinued its use. However, he obtained new and more dramatic interruptions in myself manipulating my body and making me shift states of awareness, combining all this with maneuvers with intent itself. Through a combination of mesmerizing instructions and adequate comments, Don Juan created a current of "phantom intent" and I was led to experience common skimmings as something unimaginable. He conceptualized all this as "glancing into the immensity of the Eagle".

Don Juan masterfully lead me through countless interruptions of intent until he was convinced, as a seer, that my body showed the effects of the functional blocking of the first ring of power. He said that he could see a unusual activity around the area of the shoulder blades. He described it as a little hole that had formed exactly as if the luminosity was a muscular layer contracted by a nerve.

To me, the effect of the functional blocking of the first ring of power was that it managed to erase the certainty which I had all my life that what my senses reported was "real". Quietly I entered a state of inner silence. Don Juan used to say that what gives warriors that extreme uncertainty that his benefactor had experienced at the end of his life, that resignation to failure that he himself was living, is the fact that one glance into the immensity of the Eagle leaves one without hope. Hope is the result of our familiarity with skimmings and the idea that we control them. In such moments only the warrior's life can help us to persevere in our efforts to discover that which the Eagle has concealed from us, but without hope that we can get to understand what we discover.

## 6.- The second attention.

Don Juan explained to me that the examination of the second attention must begin with the realization that the force of the first ring of power, which boxes us in, is a physical, concrete edge. Seers have described it as a wall of fog, a barrier that

can be systematically brought to our awareness by means of the blocking of the first ring of power; and then can be perforated by means of the warrior's training.

After perforating this wall of fog, one enters a broad intermediate state. The task of the warriors then consists in going through it until they reach the next divisory line, which must be perforated in order to enter what it is properly the other self or the second attention.

Don Juan used to say that the two divisory lines are perfectly recognizable. When warriors perforate the wall of fog they feel that their bodies are squeezed, or they feel an intense shaking in the cavity of their bodies, generally to the right of the stomach or through the middle part, from right to left. When warriors perforate the second line, they feel an acute crack on the upper part of the body, something like the sound of a dry bough that is broken in two.

The two lines that box in both attentions, and individually seal them, are known to seers as the parallel lines. These seal both attentions by means of the fact that they extend into infinity, without ever allowing the crossing unless they are perforated.

Between both lines there exists an area of specific awareness that seers call limbo, or the world between the parallel lines. It is a real space between two huge orders of the Eagle's emanations; emanations which are within the human possibilities of awareness. One is the level which creates the self of everyday life, and the other is the level which creates the other self. Since the limbo is a transitional zone, there both fields of emanations extend one upon the other. The fraction of the level which is known to us, that extends into that area, hooks a portion of the first ring of power; and the capability of the first ring of power to build skimmings makes us perceive a series of skimmings in the limbo which are almost as those of everyday life, except that they appear grotesque, uncanny and contorted. In this manner the limbo has specific features that do not change arbitrarily each time that one goes into it. There exist in it physical features which resemble the skimmings of everyday life.

Don Juan sustained that the feeling of heaviness experienced in the limbo is due to the growing burden that has been placed on the first attention. In the area located right behind the wall of fog we can still behave as we do normally; it is as if we were in a grotesque but recognizable world. As we penetrate further into it, beyond the wall of fog, it becomes progressively difficult to recognize the features or to behave in terms of the known self. He explained to me that it was possible to make that instead of the wall of fog anything else appeared, but that seers have opted for ccentuating that which consumes less energy: to visualize the wall of fog does not demand any effort.

What exists beyond the second divisory line is known by seers as the second attention, or the other self, or the parallel

world; and the action of going through both edges is known as "crossing the parallel lines". Don Juan thought that I could assimilate this concept more firmly if he described each dominion of awareness as a specific perceptual predisposition.

He told me that in the territory of everyday awareness we are inescapably entangled into the specific perceptual predisposition of the first attention. From the moment in which the first ring of power begins to build skimmings, the way of building them becomes our normal perceptual predisposition. Breaking the unifying force of the first attention implies to break the first divisory line. The normal perceptual predisposition passes then into the intermediate area which is between the parallel lines. One keeps building almost normal skimmings for some time. But as one approaches what seers call the second divisory line, the perceptual predisposition of the first attention begins to recede, it loses strength. Don Juan used to say that this transition is marked by a sudden incapability of remembering or understanding what one is doing.

When one gets closer to the second divisory line, the second attention begins to act on the warriors who undertake the voyage. If they are unexperienced, their awareness gets emptied, it goes blank. Don Juan held that this occurs because they are approaching a spectrum of the Eagle's emanations which has not yet a systematized perceptual predisposition. My experiences with la Gorda class="ref" hrefnd the nagual woman beyond the wall of fog were an example of this incapability. I travelled as far as the other self, but I couldn't account on what we had done for the simple reason that my second attention was still unformulated and it did not give me the opportunity of formulating all I had perceived.

Don Juan explained to me that one begins to activate the second ring of power by forcing the second attention to wake from its slumber. The functional blocking of the first ring of power achieves this. Then, the task of the teacher consists in recreating the condition which started the first ring of power, the condition of being saturated with intent. The first ring of power is put in motion by the force of the intent given by those who teach how to skim. As my teacher he was giving me, then, a new intent which would create a new perceptual environment.

Don Juan said that it takes a lifetime of unceasing discipline, which seers call unbending intent, to prepare the second ring of power to be able to build skimmings which belong to another level of the Eagle's emanations. To dominate the perceptual predisposition of the parallel self is a feat of peerless value which few warriors achieve. Silvio Manuel was one of those few. Don Juan warned me that one must not attempt to deliberately dominate it.

If this happens, it must be through a natural process which unfolds itself without much effort from our part. He explained

to me that the reason for this indifference lies on the practical consideration that when it is dominated it simply becomes very difficult to break, since the goal that warriors actively pursue is to break both perceptual re-dispositions to enter the final freedom of the third attention.



Узелок

14 Сентября 2016 00:03

Она добавила, что Хенаро был мастером «сновидения». Он мог менять роли и обладал вниманием такого же количества разных видов деятельности, каким мы обладаем в нашей повседневной жизни, и для него обе сферы внимания были равнозначны.

Я ощущил потребность задать свой обычный вопрос: мне хотелось знать процедуры, посредством которых они удерживают образы своих снов.

– Ты знаешь это так же хорошо, как и мы, – сказала Ла Горда. – Я могу добавить только, что когда мы приходим в один и тот же сон снова и снова, мы начинаем ощущать линии мира. С их помощью мы и делаем то, что ты видел.

Дон Хуан говорил мне, что наше «первое кольцо силы» задействуется очень рано. И мы проживаем всю жизнь под впечатлением, что это все, что у нас есть. Наше «второе кольцо силы», внимание нагуаля, остается скрытым для подавляющего большинства из нас и только в момент нашей смерти оно открывается нам.

Существует, правда, доступный для всех путь к его достижению, но следуют ему только маги, – и это путь через «сновидение». «Сновидение», в сущности, является преобразованием обычных снов в занятия, включающие волевой акт. Сновидящие, привлекая свое «внимание нагуаля» и фиксируя его на темах и событиях своих обычных снов, преобразуют эти сны в «сновидение».

Дон Хуан говорил, что внимания нагуаля не достичь никакими процедурами. Он только дал мне указания. Прежде всего, надо было найти свои руки во сне. Затем упражнение по уделению внимания расширялось до поиска предметов и нахождения конкретных вещей, домов, улиц и тому

подобного. Отсюда делался прыжок к «сновидению» о конкретных местах в конкретное время дня. Заключительной стадией было приведение «внимания нагуаля» к фокусу на всем себе (*on the total self – на полном себе*). Дон Хуан говорил, что этой заключительной стадии обычно предшествовал сон, который видели многие из нас в то или иное время и в котором человек смотрит на самого себя, спящего в постели. К моменту появления такого сна внимание мага развивается до такой степени, что вместо того, чтобы проснуться, как делают многие из нас в этой ситуации, он разворачивается на своих каблуках и приступает к какой-либо деятельности, как если бы это происходило в обычной жизни. С этого момента появляется брешь, разграничение в до сих пор единой личности. Результатом привлечения «внимания нагуаля» и развития его до уровня и усложненности нашего обычного внимания к миру, в системе дона Хуана является другое я, существо, идентичное себе, но созданное в «сновидении».

Дон Хуан говорил мне, что не существует определенных стандартных шагов для обучения этому дублю. Точно так же, как не бывает определенных шагов для достижения нашего обычного осознания. Мы просто делаем это посредством практики. Он утверждал, что в процессе привлечения нашего «внимания нагуаля» мы найдем эти шаги сами. Он убеждал меня практиковать сновидение, не позволяя своим страхам превращать это в обременяющую деятельность (*Encumbering production – затруднительное, обременяющее производство*).

Он учил тому же и Ла Горду с сестричками. И очевидно, что-то в них было более восприимчивым к идее другого уровня внимания.

– Хенаро большую часть жизни был в теле сновидения, – сказала Ла Горда. – Ему это больше нравилось. Именно поэтому он мог делать самые невероятные вещи и пугал тебя до полусмерти. Хенаро мог входить и выходить через трещину между мирами, как ты и я можем входить и выходить через дверь.



Узелок

14 Сентября 2016 00:12

– Нагуаль велел нам показать тебе, что с помощью своего внимания мы можем удерживать образы сна точно так же, как мы удерживаем образы мира, – сказала Ла Горда. – Искусство сновидящего – это искусство внимания.

Мысли нахлынули на меня лавиной. Я вынужден был встать и пройтись по кухне. Мы долго молчали. Я знал, что она имела в виду, когда сказала, что искусство сновидящих – это искусство внимания. Я знал также, что дон Хуан рассказал и показал мне все, что мог. Однако когда он был рядом, я не смог осознать предпосылки этого знания в своем теле. Он говорил, что мой разум является демоном, который держит меня в оковах и что я должен победить его, если хочу достичь осознания его учения. Проблема, следовательно, заключалась в том, как победить мой разум. Мне никогда не приходило в голову потребовать от него определения понятия «разум». Я всегда считал, что он подразумевает способность строить умозаключения или мыслить упорядоченным и рациональным образом. Из того, что сказала мне Ла Горда, я понял, что для него «разум» означал «внимание».

Дон Хуан говорил, что ядром нашего существа (Core of our being. Being – бытие, существование, существо) является акт восприятия, а магией нашего существа (бытия) – акт осознания. Для него восприятие и осознание было обособленной нерасчленимой функциональной единицей, которая имела две области. Первая – это «внимание тоналя», то есть способность обычных людей воспринимать и помещать свое осознание в обычный мир обыденной жизни. Дон Хуан также называл еще эту сферу внимания «первым кольцом силы» и характеризовал ее как нашу внушающую благоговение, но принимаемую за нечто само собой разумеющееся способность придавать порядок нашему восприятию повседневного мира.

Второй областью было «внимание нагуяля»

– способность магов помещать свое осознание в необычный мир. Он называл эту область внимания «вторым кольцом силы» или совершенно необыкновенной способностью, которая есть у всех нас, но которую используют только маги, чтобы придавать, порядок необычному миру.

Ла Горда и сестрички демонстрировали мне, что искусством сновидящих было удерживать с помощью своего внимания образы своих снов. Тем самым они раскрыли практический аспект системы дона Хуана. Они были практиками, которые вышли за пределы теории его учения. Чтобы продемонстрировать это искусство, они должны были воспользоваться «вторым кольцом силы» или «вниманием нагуяля». Чтобы стать свидетелем их искусства, мне нужно было сделать то же самое. Было очевидно, что я распределил свое внимание по обеим областям. По-видимому, все мы непрерывно воспринимаем обоими способами, но предпочитаем выделять для вспоминания одно и отвергать другое. Или, возможно, мы регистрируем и храним это в стороне, как это делал я сам. При определенных условиях стресса или покорности (acquiescence – молчаливое или неохотное согласие, покорность) подвергнутые цензуре воспоминания выходят на поверхность, и тогда у нас может быть два различных воспоминания об одном и том же событии.

То, что дон Хуан пытался победить или, вернее, подавить во мне, было не моим разумом как способностью рационально мыслить, а моим вниманием тоналя или моим осознанием мира здравого смысла. Ла Горда объяснила, почему он так этого добивался. Повседневный мир существует только потому, что мы знаем, как удерживать его образы. Следовательно, если человек оставляет внимание, необходимое для поддерживания этих образов, то мир рушится.

– Нагуаль сказал нам, что в счет идет только практика, – внезапно сказала Ла Горда. – Когда ты добился переведения своего внимания на образы своего сна, твое внимание окончательно зацеплено. В результате ты можешь стать таким, как Хенаро, который мог удерживать образы любого сна.

К. Кастанеда, Книга 7 "Внутренний огонь", Главы с третей по пятую полностью.



Узелок

14 Сентября 2016 00:13



Lingerey

21 Сентября 2016 11:57

Он начал объяснять, что существует бесконечное количество линий, присоединяющих нас к вещам. Он сказал, что упражнение в неделании, которое он только что описал(Он заставил меня лечь, взял мою правую руку и согнул ее в локте. Затем он поворачивал мою ладонь до тех пор, пока она не стала смотреть вперед. Он поджал мои пальцы так, что поза руки стала выглядеть, будто бы я держусь за дверную ручку. Затем он стал двигать моей рукой взад-вперед круговыми движениями, которые напоминали толкание педали, прикрепленной к колесу.), поможет любому ощутить линии, которые выходят из движущейся руки. Линию, которую можно поместить или забросить куда хочешь. Дон Хуан сказал, что это было только упражнение, потому что линии, образованные рукой, были нестойкими, недостаточно стойкими для того, чтобы иметь реальную ценность в практической ситуации.

– Человек знания использует другие части своего тела для того, чтобы создавать устойчивые линии, – сказал он.  
– Какие части тела, дон Хуан?  
– Самые устойчивые линии, какие человек знания продуцирует, исходят из середины его тела. Но он их также может создавать глазами.  
– И они реальные линии?  
– Конечно.  
– Их можно увидеть и потрогать?  
– Скажем так, что их ты можешь почувствовать. Самое трудное, что есть на пути воина, так это понять, что мир является чувствованием. Когда делаешь неделание, то чувствуешь мир и чувствуешь его через линии. Он остановился и с любопытством посмотрел на меня. Он поднял брови, широко раскрыл глаза, а затем мигнул.

Эффект был такой, как будто мигнули глаза птицы. Почти мгновенно я ощутил чувство неудобства и тошноты. Казалось, кто-то действительно надавил мне на живот.

– Видишь, что я имею в виду? – спросил дон Хуан и отвел глаза.

Я сказал, что почувствовал тошноту, и он заметил, как будто это само собой разумелось, что знает это и что он старается дать мне почувствовать линии мира своими глазами. Я не мог принять его заявления о том, что он сам заставил меня таким образом чувствовать. Я выразил сомнения. Я вряд ли мог воспринять идею, что он заставил меня чувствовать тошноту, поскольку никаким физическим способом он на меня не воздействовал.

– Неделание очень просто, но и очень сложно. Дело здесь не в понимании, а в овладении этим. Видение, конечно, является конечным достижением человека знания. И видение достигается только тогда, когда он остановил мир. Пользуясь техникой неделания.

### *Путешествие в Икстлан. Глава 15*

Потом Нагуаль все смел со стола и велел каждому из них по очереди лечь на живот поперек стола и изучить землю внизу. Он объяснил им, что для мага нагуалем была область, непосредственно находящаяся под столом. Поскольку немыслимо объять всю безбрежность нагуала, олицетворением которого служила эта огромная пустынная долина, маги берут в качестве своей области действия участок прямо под островом тоналя, области, наглядно показанной тем, что было под столом. Эта область была сферой того, что он называл вторым вниманием или вниманием нагуала, или вниманием под столом. Это внимание достигается воинами только после выметания дочиста поверхности своих столов. Он сказал, что достижение второго внимания объединяет оба внимания воедино и это единство является целостностью самого себя.



Lingerey

27 Сентября 2016 12:42

К последнему заданию практика.

Carlos Castaneda. 13 Fire from within. The Earth's Boost



Узелок

14 Октября 2016 14:13

"We living beings are perceivers," he said. "And we perceive because some emanations inside man's cocoon become aligned with some emanations outside. Alignment, therefore, is the secret passageway, and the earth's boost is the key."

"Genaro wants you to watch the moment of alignment. Watch him!"

Genaro stood up like a showman and took a bow, then showed us that he had nothing up his sleeves or inside the legs of his pants. He took his shoes off and shook them to show that there was nothing concealed there either. Don Juan was laughing with total abandon. Genaro moved his hands up and down. The movement created an immediate fixation in me. I sensed that the three of us suddenly got up and walked away from the square, the two of them flanking me.

As we continued walking, I lost my peripheral vision. I did not distinguish any more houses or streets. I did not notice any mountains or any vegetation either. At one moment I realized that I had lost sight of don Juan and Genaro; instead I saw two luminous bundles moving up and down beside me.

I felt an instantaneous panic, which I immediately controlled. I had the unusual but well-known sensation that I was myself and yet I was not. I was aware, however, of everything around me by means of a strange and at the same time most familiar capacity. The sight of the world came to me all at once. All of me saw; the entirety of what I in my normal consciousness call my body was capable of sensing as if it were an enormous eye that detected everything. What I first detected, after seeing the two blobs of light, was a sharp violet-purple world made out of something that looked like colored panels and canopies. Flat, screenlike panels of irregular concentric circles were everywhere.

I felt a great pressure all over me, and then I heard a voice in my ear. I was seeing. The voice said that the pressure was due to the act of moving. I was moving together with don Juan and Genaro. I felt a faint jolt, as if I had broken a paper barrier, and I found myself facing a luminescent world. Light radiated from everyplace, but without being glaring. It was as if the sun were about to erupt from behind

some white diaphanous clouds. I was looking down into the source of light. It was a beautiful sight. There were no landmasses, just fluffy white clouds and light. And we were walking on the clouds.

Then something imprisoned me again. I moved at the same pace as the two blobs of light by my sides. Gradually they began to lose their brilliance, then became opaque, and finally they were don Juan and Genaro. We were walking on a deserted side street away from the main square. Then we turned back.

"Genaro just helped you to align your emanations with those emanations at large that belong to another band," don Juan said to me. "Alignment has to be a very peaceful, unnoticeable act. No flying away, no great fuss."

He said that the sobriety needed to let the assemblage point assemble other worlds is something that cannot be improvised. Sobriety has to mature and become a force in itself before warriors can break the barrier of perception with impunity.

Кастанеда, Огонь изнутри, 13. Толчок земли, перевод Софии

— Мы — живые существа, — объяснил он, — и мы воспринимаем. А воспринимаем мы потому, что некоторые эманации внутри наших человеческих коконов настраиваются на соответствующие им внешние эманации. Таким образом, настройка — потайной ход, а толчок земли — ключ от его двери. Хенаро хочет показать тебе момент настройки.

Смотри на него! Хенаро встал и поклонился, как фокусник в цирке.

Потом он показал, что ни в рукавах, ни в штанинах ничего не прячет. Он даже снял туфли и потряс их, показывая, что в них тоже нет ничего.

Дон Хуан самозабвенно хохотал. Хенаро поднял и опустил руки. Это движение мгновенно остановило меня. Я ощутил, что мы все втроем вдруг встали и пошли с площади, причем они шли по обе стороны от меня.

Продолжая идти, я обнаружил, что утратил периферийное зрение. Я не различал ни домов, ни улиц. Я не видел также ни гор, ни растительности. В какой-то момент я осознал, что потерял из виду дона Хуана и Хенаро. Вместо них рядом со мной покачивались два светящихся пучка чего-то. Меня мгновенно охватила паника, с которой я тут же справился. Появилось хорошо

знакомое, но в то же время весьма необычное ощущение, что я есть я и в то же время я не есть я. Я осознавал окружающее с помощью какой-то незнакомой и одновременно хорошо известной мне способности. Я воспринимал сразу весь мир. Я видел всем своим существом: все то, что в нормальном состоянии осознания я назвал бы своим телом, было способно воспринимать. Оно словно превратилось в один гигантский глаз, который видел все. Первое, что я обнаружил сразу же после того, как увидел два сгустка света, был острый фиолетово-пурпурный мир, составленный чем-то похожим на цветные панели и навесы. Плоские, экраноподобные панели неправильных концентрических окружностей заполняли все вокруг. Я ощутил огромное давление, сжимавшее меня со всех сторон, а затем услышал голос. Я видел. Голос объяснил, что давление обусловлено тем, что я двигаюсь. Я двигался вместе с доном Хуаном и Хенаро. Я ощутил слабый толчок, словно прорвался бумажный барьер. Я оказался в светящемся мире. Свет исходил отовсюду, но не слепил. Это было похоже на то, как светит солнце, готовое вот-вот пробиться сквозь толщу полупрозрачных облаков.

Я смотрел вниз на источник света. Было очень красиво. Земли не было – только белые пушистые облака и свет. И мы шли по этим облакам.

Затем я снова оказался у чего-то в плену. Я двигался с той же скоростью, что и сгустки света по обе стороны от меня. Постепенно они утратили светимость, потом помутнели и, наконец, превратились в дона Хуана и Хенаро. Мы шли по пустынной боковой улочке прочь от главной площади. Потом мы вернулись на площадь.

– Только что Хенаро помог тебе настроить твои эманации на соответствие большим эманациям, принадлежащим другой полосе, – объяснил мне дон Хуан. – Настройка должна быть действием очень мягким и незаметным. Никаких полетов, никакого шума и суеты.

Он сказал, что уравновешенность, необходимая для того, чтобы точка сборки смогла собрать другие миры, не может быть достигнута экспромтом. Прежде, чем воину удастся безнаказанно сломать барьер восприятия, его уравновешенность должна созреть и сделаться самостоятельной силой.

- Мы, живые существа, восприниматели, - сказал он. - и мы воспринимаем потому, что некоторые эманации внутри человеческого кокона настраиваются на другие внешние эманации. Следовательно, настройка - это тот тайный проход, а толчок земли - ключ. Хенаро хочет, чтобы ты проследил момент настройки. Следи за ним!

Хенаро выступал, как цирковой фокусник, и сделал поклон, а затем показал нам, что у него ничего нет в руках или в брюках. Он снял ботинки и потряс их, чтобы показать, что и там ничего не скрывается.

Дон Хуан смеялся от души. Хенаро двигал руками вверх и вниз. Это движение сразу же создало во мне какую-то фиксацию. Я почувствовал, что все мы трое немедленно встали и пошли с площади, причем я был между ними.

Пока мы шли, у меня исчезло периферийное зрение, - я больше не различал ни домов, ни улиц. Я не заметил также никаких гор или растительности. В какое-то мгновение я понял, что потерял из виду дона Хуана и Хенаро: вместо этого я видел две светоносные связки, движущиеся вверх и вниз около меня.

Меня охватила мгновенная паника, которую я немедленно подавил. У меня было необычное, неизвестное чувство самого себя, и в то же время я не был самим собой. Я, однако, осознавал все окружающее с помощью странной и все же очень знакомой способности. Вид мира вернулся ко мне сразу же. Я вышел весь: то целое, что в своем нормальном сознании я называл телом, было способно воспринимать, как если бы оно было огромным глазом, схватывающим все. То, что я воспринял первым, после того, как увидел два пузыря света, был четкий фиолетово-пурпурный мир, составленный как бы из того, что казалось цветными панелями и диванами.

Плоские, подобные экранам панели неправильных концентрических кругов были повсюду.

Я чувствовал вокруг большое давление, а затем услышал голос, говорящий мне в ухо. Я "видел". Голос сказал, что давление обусловлено движением. Я двигался с доном Хуаном и Хенаро. Тут я почувствовал слабый толчок, как если бы разорвал бумажную преграду, и обнаружил себя лицом к лицу со светящимся миром. Свет

исходил отовсюду, но не ослеплял. Было так, как если бы солнце прорывалось сквозь прозрачные облака. Я взглянул вниз на источник света: зрелище было изумительным. Земли не было видно, только легкие пушистые облака и свет - мы шли по облакам.

Затем что-то опять заключило меня в свои тиски. Я шел в том же ритме, как и два пузыря света по бокам. Постепенно они начали терять свою яркость и стали, наконец, доном Хуаном и Хенаро. Мы шли по пустынной боковой улице, удаляясь от главной площади. Затем повернули обратно.

- Хенаро только что помог тебе настроить эманации с теми эманациями в великом, которые принадлежат другой полосе, - сказал мне дон Хуан. - настройка должна быть очень мирным, незаметным актом - никакого шума.

Он сказал, что трезвость, необходимая, чтобы позволить точке сборки собрать другие миры, это нечто, что нельзя сымпровизировать. Трезвость должна созреть и стать силой в себе, прежде чем воин сможет разбить барьер восприятия безнаказанно.

## Второй шаг

### Неделя колибри

[< к содержанию](#)

[< Колибри, летящая влево](#)

[> Неделя попугая >](#)

[< Искусство внимания](#)

[к отчетам](#)

Эту неделю занимаемся "полетом колибри". Главное, научиться плавно и мягко переходить от коротких взглядов с помощью зрачков к коротким взглядом с помощью внимания. Это выполняется устраниением движения зрачков.

1. На виду у людей выполняем обычный полет колибри, но подменяем движения зрачков "перемещением внимания". Стремимся уловить и понять, что такое внимание, как оно возникает и действует. А действует оно для фиксации картины мира. Оно закрепляет эту картину. Оно несет в себе намерение на фиксацию и закрепление мира. Данное намерение можно убрать, и тогда мы будем видеть "темное море осознания" (или просто темноту, наполненную загадочной магией). Еще данное намерение можно поменять на другое, и тогда мы изменим

vachap

08 Августа 2016 08:39

восприятие мира.

2. Не на виду у людей практикуем "пиратское колибри".

Для этого используем повязку, которая будет закрывать то левый, то правый глаз. Опробуйте полет колибри одним глазом - отдельно левым и отдельно правым.

Вновь старайтесь использовать внимание, а не движение зрачка. Вновь просекайте, что такое внимание.

3. Под занавес этой пятидневки и как бы на десерт.

Вы же по-любому используете намерение по фиксации мира - пусть даже неосознанно. А попытайтесь изменить его или дополнить. У вас же есть какая-то мечта - трахнуть, заработать, получить на халяву, встретить, отомстить, отдать должное, спасти, возвысить и т.д.

Выберите определенную мечту. Облеките ее в слова. Не нужно расплывчато: "Хочу счастья!" И не нужно использовать 100 слов для описания мечты. Будьте конкретными и малословными. Создайте запрос на 8-12 слов.

А дальше, выполняя колибри одним или двумя глазами, повторяйте запрос с каждым коротким взглядом.

Пока это стрельба по облакам, но тут тоже нужна практика. А вдруг вы будущий мастер намерения? Вдруг вам повезет в первых же попытках? Тут главное поверить в себя - в свои великие возможности и предназначение.

На всё про всё у вас пять дней. Суббота и воскресенье - выходные дни, чтобы отдохнуть от практики. Пишите отчеты, это здорово поможет и вам и другим участникам практики. Будут вопросы, задавайте (умеренно и без горячки).

## Отчеты (неделя колибри)

[< к содержанию](#)

[< к заданию](#)

[Неделя попугая >](#)

Сегодня в сновидении как раз вышло попрактиковаться в колибри без переноса взгляда (вот уж кстати не знаю есть ли "взгляд" в сновидении, но не суть). Почему-то после осознания во сне захотелось выполнить полет колибри немного по другому. Вместо переноса взгляда использовались хлопки. Внимание было все время на руках, но с каждым хлопком оно расширялось и в зону восприятия попадали окружающие предметы. Выглядело это так словно от рук исходили голубые волны во все стороны эпицентром которых были хлопкообразные движения, каждая волна немного расширяла предыдущую захватывая новые окружающие предметы, а в промежутке между волнами внимание стремилось собраться обратно к рукам.



тень

08 Августа 2016 11:31

Сегодня был люцидник с малым уровнем осознания.

Люцидники для меня в последнее время редкость, так что для меня это уже прорыв! Самое забавное, что во сне я смотрел с помощью "Полёта колибри" и сон стал стабильнее, объекты чётче и т. д.



Spike

08 Августа 2016 15:23

Во время прогулки с собакой подменял движение зрачков на "перемещение внимания". С большой радостью для себя осознал, что это не так-то просто сделать. Зрачки просто как запрограммированные двигаются. В определенный момент удалось вместо движения зрачков перемещать внимание. Сначала было осязаемое напряжение в передней части головы, между лбом и макушкой. Потом напряжение разделилось на два участка. В передней части головы при замене движения глаз на перемещение внимания вниз перед собой. И напряжение в ушах при перемещении внимания влево или вправо. В какой-то момент даже получилось ослабить напряжение, но потом понял, что просто перестал бросать внимание вниз или по сторонам. Определить как возникает и как действует внимание пока не получилось. Пирата буду пробовать делать позже.

ivan

08 Августа 2016 16:54

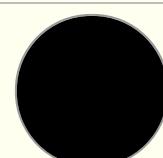
Взгляд колибри с помощью перемещения фокуса внимания при фиксированных зрачках затруднений не вызывает. Настройка сбивается тогда, когда фокус внимания совпадает с направлением взгляда. Придется уделить этому внимание. 😊



Lim

08 Августа 2016 18:22

Сделал небольшие подходы по каждому заданию. Когда водил вниманием было ощущение, что я все-таки кручу глазами, а после вообще картинка реала стала шататься. С одним глазом было нечто похожее. Скользил внимание туда сюда пока не запарился. С мечтой немного интереснее. Это было скорее желание и я чувственно намеревал его исполнение. Водил вниманием и чётко ощущал центр воли. Сложил впечатление, что с каждым новым скольжением намерение становится сильнее или как бы накапливается. Типа вот вот и мечта станет реальностью.



whjtefox

08 Августа 2016 19:34

Практиковал сегодня по пути на работу, в обед и после работы.

Изредка глаза стараются сорваться, но только в моменты перехода дороги....



Xinari

08 Августа 2016 20:49

Что понял: Внимание оно как щупальце, как только мы переводим его на объект, оно как бы цепляется. При чем когда я переводил внимание на движущийся объект (машину), я чувствовал как это щупальце перемещается вместе с ним.

Т.е. по сути мы пингуем объект. Как только мы обрываем связь, то внимание возвращается. Как шар энергии или что-то другое. Тяжело объяснить 😊

После 15 минут, чувствовалось сильное давление в районе темечка.

Если думаю о намерении и кидаю внимание, есть какое-то волнительное ощущение в районе солнечного сплетения.

Дома надел повязку и вышел на балкон. Сразу появилось ощущение неполноценности, но внимание вроде работает также, только "чернота" в другом глазе, очень странно воспринимается.

### Проблески второго внимания (часть 1)

Давно это было. Я прогуливался между новостройками, и как всегда размышлял. В тот момент мысли мои были о кастанедовской концепции "ситио". Он писал, чтобы узнать где хорошее место, нужно скосить глаза и направить внимание на место наложения изображений. Тогда оно будет излучать ощущение, которое будет чувствоваться глазами.

Вот я шел и думал, как это можно чувствовать глазами. Почему-то мне было это очень интересно в тот момент.

Уже не помню всей последовательности событий, но каким-то образом я вдруг начал ощущать глазами места. Камень, бордюр, пешеходный переход, дерево — все это вдруг стало ощущаться глазами.

Конечно же этот «глюк» длился ровно пока я пришел домой.



Узелок

08 Августа 2016 22:11

Созерцание попрактикуйте, крышу ещё не так сносит. Мне по полчаса хватало. Болтавня, думанье все наглоухо встаёт. Состояние алкогольного опьянения полегче будет. Плюс всякие контакты с неограниками возможны. Было в тот период дважды. Домовой. Гад спать не давал. Обычно одеяло дергал, гладил волосы. И смеялся, шептал что-то. И на поляне ночью. За руку что-то схватило и дернуло, чуть не упал.

Результаты так себе конечно, я на такое щас и не смотрю.

Nemo

09 Августа 2016 07:13

Но как плюс к техникам описанным Кастанедой в дневнике стоят.

Сегодня шла утром, бросая короткие взгляды на дорогу....ну и досмотрелась 😊. Возник эффект, как будто я на самом деле не двигаюсь, а только цепляю взглядом дорогу (и прилегающие территории) и таким образом подтягиваю все это раз за разом к себе, что создает ощущение смены картинки или движения.

Katerina

09 Августа 2016 09:29



Xinari

09 Августа 2016 10:25

Сон

Я был в квартире куда меня пригласила моя тётя по папиной линии (снилась мне первый раз, не знаю почему). Мы вошли. Я походил немного и собрался уходить, как она сказала что с этой квартирой что-то не так. Я решил поискать необычные предметы, ничего такого не нашел. Потом я предположил что возможно дом построен на какой-то "точке силы", отсюда жалобы всех жильцов на разное сверхъестественное... Как только я опять собрался уходить, вдруг неведомое чувство подняло меня и я начал парить над вещами в квартире и моя тётя тоже. При чем она смеялась как какая-то ведьма, громко и с характерным оттенком. От этого стало как-то не по себе. Затем я каким-то образом поднялся на уровень стратосферы, и смотрел на землю. А потом я не помню что произошло, но я очень быстро летел, при чем это мой первый полет в таком качестве. Я чувствовал колыхание ветра, температуру и воздушные потоки. Это было прекрасно, я был осознан на какое-то время, полет доставлял особое наслаждение у думать о полетах колибри, домике учителей вообще не хотелось. Потом передо мной представал мир. Это был или наш или какой-то другой мир. Солнечный и теплый, здесь было очень красочно. Я видел острова, горы, реки и водопады. Было очень много животных. Людей и различные постройки я не видел! Этот мир был прекрасен, во весь голос я сказал что тут очень красиво. А дальше этот мир начал как будто закрываться, я уже видел только щель и краски которые вырываются из этого мира. А потом он вообще захлопнулся и я провалился во тьму.

Пока попробовал только первую часть задания. Интересно, но мне почему то его делать легче, чем просто колибри с движением глаз. Согласен с Xinari похоже на щупальца. Единственное словил себя на мысли,



что щупальце то не одно! получается скользить по нескольким объектам одновременно, причем с разных сторон. Возможно играет свою роль прошлые задания с попугаем, когда периферическое зрение начинает входить в привычку. Пока ехал с работы до дома (минут 30) старался поддерживать это состояние от такого полета колибри . Отметил, что его легче держать когда смотришь чуть дальше от себя, когда в поле обычного зрения много объектов (людей) сбивает жестко. Начал отмечать, что возникла чувствительность к вниманию других. Несколько раз пока шел по улице словил поток внимания других людей. Пока не могу сказать насколько это закономерный процесс, посмотрим. Вообще создается впечатление, что ты как в аквариуме с декорациями, как то не совсем реально все.

Volicus

09 Августа 2016 10:32

Практиковал сегодня перемещение внимания вместо коротких движений зрачков. Напряжение в средней части головы пока остается, но значительно меньше, чем было сначала. Практика пирата очень прикольная. С повязкой я себя чувствовал очень напряженно, настолько, что перемещение внимания делалось легко и без напряжения. Вначале было ощущение, что как-то даже зрение ухудшилось. По мере практики стало спокойнее и менее напряжено. Мне хочется понять как возникает внимание, но пока недостаточно практики, да и ощущения быстро меняются. Посмотрим к концу тренировочной недели. Что интересно, мне казалось, что вместо коротких движений зрачков можно внимание направлять только в эти же направления, например, прямо перед собой или влево, вправо. Однако, очень интересные ощущения, когда направляешь внимание куда-нибудь далеко назад. Если я направляю свое внимание перед собой, а взгляд продолжает смотреть прямо, то в этом случае часть внимания остается с направленным взглядом или нет? Если при этом я веду ВД, часть внимания там тоже присутствует или нет? Если я пытаюсь делать еще жемчужину, там тоже часть внимания или это разные виды внимания? Короче есть что исследовать. Задание очень интересное.

ivan

09 Августа 2016 10:40

У меня как-то так получается, что "колибри" и "попугай" дают схожий эффект. И их вроде бы можно даже совмещать. Допустим, я смотрю в солнечный день на пальцы ног - беру их за основу. И делаю короткие броски взглядов, стараясь не зыркать самими глазами. Получается, что тем самым я делаю как бэ того же "попугая". То есть объект зафиксирован и сами глаза не двигаются, а разница в том, что движется внимание короткими перебежками. По эффекту же результат крайне схож. В итоге я вижу сперва тонкую окантовку ног, потом могу расширить картину - вижу цвета вокруг ног,



Неллия

09 Августа 2016 15:07

они повторяют форму ступней, иногда немного плывут. Потом беру очки, закладываю вату на один глаз, снова смотрю. Так еще быстрее происходят всяческие зрительные трансформации. Зачастую объект (ступни) просто исчезает на время.

Ночью тоже надевала повязку попеременно на оба глаза. И в сумраке даже испугаться немного успела. В какой-то момент я поняла, что ничего не вижу, при этом не ощущая, открыт или закрыт мой глаз. И есть ли он у меня вообще?! Как если бы совершенно вдруг ничего больше не было - ни основы, ни комнаты, ни моего глаза, ни даже самой темноты - а была бы одна пустота, ничто.

И в дополнении пока что отмечу, что после упражнений "веселые цвета- пятна" раскрашивают вокруг меня мир еще минут пять, я иду и вижу их повсюду. У меня так и раньше бывало, давно. Видимо, эти упражнения стимулируют во мне это "свойство" (блин, как же это сформулировать по-человечески?)

Соглашусь с ребятами, внимание похоже на щупальца. Колибри с перемещением внимания похоже на усложненный вариант попугая: растянут взгляд на все, что может охватить периферическое зрение и внимание схватывает поочередно один объект за другим, фиксируя его наличие в поле обзора. Побочный эффект упражнения - четкое нахождение в моменте здесь и сейчас. Как только мысли куда-то уносят, сразу фиксирую это и возвращаюсь в настоящее время.  
У меня один глаз видит намного хуже другого, для пиратского колибри закрыла зрячий и наслаждаюсь необычными ощущениями 😊 Этот глаз в обычной жизнедеятельности мало функционирует, а тут вся работа свалилась на него одного... При выполнении колибри двумя глазами обратила внимание, что левый (рабочий) лучше охватывает обзор, чем правый. Буду в основном разрабатывать тот, что смотреть не хочет 😊 Задание очень нравится.

Nookie

09 Августа 2016 15:28



Aleo

09 Августа 2016 17:22

1. При выполнении внимание было скорее похоже, как уже здесь отметили, на "щупальца": вроде как смотришь не с помощью "попугая", а вся периферия все равно "под контролем". Внимание расплывается на предметы вокруг, и в то же время полет колибри вниманием получается на ура, если держать в голове, что у нас заложена программа "смотри таким образом, чтобы удерживать восприятие мира". Поначалу было неудобно, но все же скачки внимания, не двигая зрачками, со временем стали привычнее и интереснее. Однако, такие скачки внимания не могут рассмотреть объект детальнее (или пока не могут), лишь загрузить инфу на "жесткий диск", что этот

объект есть и находится в определенном месте. Вроде дальности прорисовки в играх.

2. Полет вниманием удается еще легче. Заметил какую-то разницу между ношением повязки на левый глаз и ношением на правый, но так и не понял, какую 😊 Правда слегка сбивается "меткость", но это из курса биологии известно, что с одним глазом будет сложно играть в пинг-понг. А еще позабавил интересный эффект: со временем начинаешь будто бы сквозь повязку видеть. Это лишь ощущение, но на "глюк" не похоже.

3. Пока даже не получилось сформировать определенное намерение. Поработаю над этим.

По поводу синхронов, у меня был такой сразу после первого задания. По ТВ случайная программа о мире животных, где очень во-время начали рассказывать про птичку колибри 😊 Обратил внимание, подумал, синхрон, но не придал особого значения.  
И да, тоже, сегодня был первый, пусть очень короткий, люцидник, за последние несколько месяцев их отсутствия.



Aleo

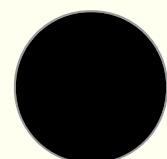
09 Августа 2016 17:28



Lim

09 Августа 2016 18:04

Когда зрачки фиксированы, получается проводить полет колибри не одним, а двумя "щупальцами внимания", причем они могут действовать независимо друг от друга и от взгляда. Во время поездки в транспорте попробовал одно щупальце оставить по направлению взгляда, а второе - отдельно и так проводил полет. В конце концов перестал понимать, чем лучше воспринимаю - одним щупальцем или щупальце+взгляд. А вообще, внимание уже практически независимо от взгляда. Пиратом еще не занимался.



whjtefox

09 Августа 2016 21:59



Eskaton

10 Августа 2016 00:26

Что-то не мог попасть на форум. Ну да ладно. Сегодня всё почти также. При работе в намерении картинка реала немного плывёт. Вообще заторможенный вд стал частым гостем и несмотря на сливной образ жизни всё идёт более менее хорошо - сны помню, прогресс идёт.

"Перемещение внимания" отлично получается. Как уже заметила Неллия, есть ощущение что освоенная техника "Дара попугая" помогает вникнуть в суть нового задания, в том что точка зрения и точка внимания могут не совпадать! У меня ощущение как будто бы я смотрю на экран в кинотеатре и перемещаю взгляд по разным зонам экрана, но в случае с "Перемещением внимания" двигается

именно внимание, а картинка стоит. Я играю вниманием запуская его по разным направлениям: в случайном порядке, по кругу, зигзагом и тп.. При этом зрачки смотрят в одном направлении.  
Очень впечатляющее!



**Volicus**

10 Августа 2016 07:10

Вчера как пришел домой, сразу напялил повязку и пару часиков походил с закрытым правым глазом. В начале ощущения какой-то не полноценности и дезориентированность в пространстве ввиду того, что не получалось сразу определять расстояние до предметов, некий такой когнитивный диссонанс 😞 Но это видимо просто физиологический процесс. Далее, стало интереснее, "левое" внимание (если так можно сказать) стало работать немного по другому, видимо беря на себя часть функций правой стороны. При этом, правое все время пыталось вылезти наружу, что проявлялось в виде темного пятна заполненного мишурой, когда закрываешь глаза. В качестве примера, зацепил "левым" вниманием гладильную доску, а "правое" на этом же месте стало проецировать темное пятно. Решил понаблюдать, что будет дальше, в итоге создалось впечатление, что гладильная доска как бы становиться прозрачной, она и есть и ее в тоже время нет! В этот момент перенес внимание слева направо и.... мир погрузился во мрак 😊 Всего на пару секунда правда, создалось впечатление, что просто кто то вырубил свет. При этом левый глаз открыт, правый закрыт, а на улице еще светло .  
Сегодня попробую наоборот , походить с закрытым левым. посмотрим разницу.

Согласна с тем, что и "Колибри" и "Попугай" отлично дополняют друг друга. Картинка вокруг (за пределами зрачков) размыта, очень сложно переходить дорогу и быть на обочине. Создается ощущения "шара" с границами. Во время выполнения задания реагируют мышцы ног, постоянные импульсы, что хочется ими пошевелить (не комфортные микро сокращения), но все это создает эффект легкости. Появились головные боли, время от времени, есть подозрение что во всем виноват ВД. Вечерком познакомлюсь с "Пиратом".



**КристА**

10 Августа 2016 07:15

- Внимание... внимание... Что ещё за внимание?! - я непонимающе оглянулся вокруг, и понял, что зашёл во двор Дома. Он выглядел как многоквартирный дом, где в одной из квартир я прожил с родителями лет 15.
- Нет, Вач что-то недоговаривает, - продолжил я разговаривать с самим собой. - Главное что? А? Точно, намерение! А вот что такое "внимание" - хрен его знает.



**сержант**

10 Августа 2016 07:56

Это открытие, что в моей сновиденной жизни нет никакого внимания и я не представляю, что это за штука такая, с одной стороны принесло облегчение, с другой - необходимость доказать такую свою позицию.

- А что тут доказывать! Вот если бы Вач появился здесь, то пусть бы показал своё "внимание". А я бы посмотрел, что это за зверь такой. Ишь ты, колибри какие-то... насмешил!  
- и я сымитировал полёт колибри, взял за основу дорогу и простреляв дома короткими взглядами. - И? Что? Что изменилось? Ну, Вач, где же ты?! Покажи, что это даёт?

Вач всё никак не появлялся, я постоял несколько секунд, потом махнул рукой и продолжил свой путь.

- А вот пришёл бы Вач, то я показал бы ему намерение.

Намерение и вправду мне было привычно. Я ощущал его, чувствовал, умел им управлять, но при всём при этом не мог его описать. В попытках подыскать правильные слова я вновь остановился, но пару раз открыв рот, желая всё-таки выдать "самое правильное и ёмкое" описание намерения, чтобы поняли все и сразу, тут же прекратил бесполезные попытки облечь знание в слова.

- Что тут говорить. Тут показывать надо!

К этому времени я как раз дошел до подъезда и непонимающе уставился на конструкции, которые были поставлены напротив него. Каким то образом я догадался, что они предназначены для зрителей на представлениях. Видимо у подъезда будут играть спектакль.

Я не стал заходить в подъезд, а вместо этого оперся спиной на дверь, ведущую в подвал.

- О чём это я? Ах, да, намерение. Как бы я доказал Вачу, что внимания нет, а есть лишь намерение?

Я вытянул левую руку. Намерился. В ладони тут же появился комок канцелярских кнопок-гвоздиков с разноцветными шляпками. Это была огромная куча, по 30 см в высоту и ширину, которая вопреки законам физики не рассыпалась и не давила тяжестью. Несколько тысяч кнопок.

- Самый лучший способ доказать существование намерение - это направлять предметы, - и я тут же намерил полёт десятка кнопок одновременно. Необходимое количество кнопок вырвалось из комка собратьев, неподвижно зависнув в воздухе.

- Затем мы делаем вот так, - я стал намеревать полёт кнопок и они послушно полетели. - И даже вот так, - я резким ускорением направил кнопки прямо в подъезд, развернув их полёт на 90 градусов. Кнопки со скоростью пули рвались по подъезду выше и выше.

- Видишь Вач, мне даже не надо Смотреть, чтобы намеревать. Намерение существует. Внимание - пустое, иллюзия, брехня.

- И кстати, Вач. Думаешь почему я бы показал тебе пример с кнопками? Потому что они фиксируют мир. Вот так вот берут и хуяк, пришипиливают...

Эту важную мысль о том, как намерение что-то к чему-то пришипливает я закончить не успел - в подъезде раздались чьи-то шаги. Не понятно, чем они отличались от топота ребятни, бегающей по двору, от размеренных походок разнообразных спрайтов, наполнявших локацию и нисколько меня не смущавших доселе. Но эти шаги сразу сделали меня алертным.

В моей руке по прежнему была куча кнопок. Я легко перебросил её в правую руку, но тут же понял, что не смогу её спрятать. Она слишком большая. Попробовав завести руку за спину и убедившись, что это ничего не даёт, я стал выискивать глазами место, куда бы их выкинуть. Никто не должен видеть эти штуки у меня в руке.

Шаги приближались, и я потихоньку впадал в панику. Времени действовать не оставалось: "Черт, попал... ну и ладно, пусть будет что будет."

Из подъезда вышел парень. Мой сосед сверху. Человек, которого я ненавидел и к которому до сих пор не испытываю никаких добрых чувств. Он не был на себя похож. Выше, мощнее, в черной одежде. Но образ соседского врага прицепился и никак не отставал от этого пришельца, даже близко не похожего на праздно снующих по двору спрайтов.

Парень/мужик остановился напротив меня и стал разглядывать. Ужас внутри меня рос, накатывал волнами, но я более-менее успешно с ними справлялся. Немая сцена продолжалась как мне казалось очень долго. Было дискомфортно и куча кнопок в правой руке непонятным образом делала меня ещё уязвимее перед этим существом.

Я не знал, чего ожидать от странного человека. Не было никаких сомнений, что он сильнее, и идея лягнуть его ногой и дать дёру ни к чему хорошему не приведёт. Да я и не мог этого сделать. Он держал меня своим взглядом. Как это ему удаётся? Ведь он буквально пригвоздил меня к двери подвала, я даже не могу дёрнуться.

Неожиданно человек ослабил хватку взглядом, и я услышал его насмешливый вопрос, хотя он и не открыл рта: - Ну, и где же Твоё хвалёное намерение?

Я молчал. И тут парень протянул правую руку в жесте приветствия. Я рефлекторно дёрнулся, чтобы пожать в

ответ, и тут же понял, что не могу поздороваться с ним за руку - комок кнопок никуда не исчез.

"Ах ты, сука... Ещё издеваешься..." - успел подумать я, и тут же волна, согнув меня пополам и безболезненно ударив куда то в центр моего кокона, выкинула в квартиру родителей, расположенную чуть выше того самого входа в подъезд. Я быстро оправился от произошедшей метаморфозы, подошёл к окну, но так и не решился посмотреть вниз - ещё раз оказаться под взглядом этого странного существа мне никак не хотелось.

- Ты почему здесь? - раздался голос сзади. Я обернулся и уставился на незнакомую женщину лет 40... - Игра началась. Ты выбрал Роль. Почему ты не идешь к нашим?

Я молча вновь повернулся к окну. Разве объяснишь ей... Хотя это уже другая История.

Пока ничего координадного не изменилось. Только чувствовать своё "внимание" стал лучше. Отсюда мысли что щупальца можно перекидывать независимо от расстояния и времени. Т.е. по сути просто переводя внимание на объект мы сможем научится знать о нем все. Если сейчас мы используем их или его для оценки безопасности, то почему бы не и использовать для полного считывания информации? Ну это просто мысли рождаемые во время практики....

С повязкой вообще не получается, потому что я стесняюсь 😊 Живу я не один. Но зато каждый кто увидит меня в этом состоянии, должен будет сказать свое человеческое bla-bla. Быть может смогу выделить минуток 10, но не больше, да простит меня Вач.

По поводу колибри перед сном. Вчера когда делал, меня захватило странное чувство. Нет ВД не остановилось. Но что-то произошло в голове и распространилось по всему телу. Представьте что кожа натянулась и уплотнилась, вот абсолютно такое же чувство настигло меня.



Xinari

10 Августа 2016 08:49

Воу воу, вот это воображение, вот это полет фантазии. Очень круто, чем то напоминает Реутова ^\_^ Даешь книгу про Вача и птиц.

Пока у всех идет прогресс, у меня как то все грустно, походу техники не для йордов. Колибри и попугаю постепенно мутируют, образуя нечто прям как в фильме Карпентера "Нечто". Попугай расширяет рабочую зону, в которой летает колибри. Кароч, тема как с ящерицами. Глазами или вниманием получается влиять на людей, ну



Teemo

10 Августа 2016 08:56

или почти влиять. Иду по парку, хочу сесть в тенек, но все места заняты, а потом зырк и кто нибудь уходит с самого крутого места. Потом по событиям, я лох в ПМ, но события стали ощущаться как нечто физическое, предметное. Идешь и знаешь, что ща будеи пздц, т.к. туда по тупому попал, но нифига, зырк зырк и ситуация в корне меняется. И я вот хз как это описывать, как это получается... поэтому оставлю лишь вот это зырканье.

Взгляд стал более цепким, вгрызающимся в пространство. Сам тоже немного изменился, всегда есть желание прям испепелить взглядом, кароч ощущается сила. Осов и люцидов все еще нет, но над этим работаем, вроде вкурил как заюзать методу.

Всех грац с лвлапом \*.\*

Для меня колибри без движения зрачков и попугай по сути одно и то же. Только если во время попугая мы стараемся равномерно смотреть сразу по кругу, то во время колибри последовательно переводим внимание с одного предмета на другой. А механизм бокового взгляда без движения зрачков, как мне кажется, и там, и там один и тот же.

Как уже писали выше, если зрачками не двигать, то объекты остаются размытыми, можно лишь догадываться, что вот, что-то движется справа - это машина, а вот то белое пятно - это собака. При движении пешком этого вообщем-то хватает, но приходится постоянно подавлять желание дернуть глазами. Пробовал за рулем залипать на приборы, тут уже появляется реальная опасность и хочешь не хочешь, зрачки начинают бегать. Причем очень быстро, т. к. окружающая обстановка меняется быстро, приходится постоянно обновлять картинку.

Для себя заметил, что комфортнее колибри осуществлять на просторной местности с большим количеством двигающихся/меняющихся предметов. Напротив, когда сидишь за столом, и толком ничего не меняется вокруг, внимание скользит по уже знакомым предметам, приходится насилием заставлять себя перемещать внимание.

По ощущениям у меня возникает "некое что-то" от ушей и затылка, которое тянется оттуда к предмету. Какое-то давление, что ли.. Пожалуй, можно ассоциировать с щупальцами, как пишут другие участники. Но все же это трудноописываемое ощущение.

Пирата пока не пробовал, ну лишь кратковременно закрывал то один, то другой глаз рукой, какие-то выводы делать рано.

Еще хочу отметить, что в последнее время значительно улучшилась запоминаемость снов. Практически каждое утро стабильно вспоминаю с подробностями последний утренний сон, и если ночью просыпался и сделал пару заметок в дневник, вспоминаю и предыдущие. Лично для меня это очень хороший результат. Видимо, сам

truman

10 Августа 2016 08:59

практикум настроил и нацелил меня на какой-то результат.

**Xinari** писал(а):

**Vachap**, имеет ли смысл сейчас придавать нашим снам?

**vachap**

10 Августа 2016 10:12

Сны могут быть очень красивыми и удивительными. Мне хотелось бы отметить протест твоего ума во время сна - не хочу полетов колибри. Откуда он идет? Какая тонкая уловка отвлекла тебя от цели сновидца (записываться в пространстве сна) и подсунула тебе удовольствие обычного зеваки? Вот была возможность использовать знание, полученное в практике, но она осталась не использованной. А красивых снов в твоей жизни будут тысячи и тысячи. Но цены в них ноль, потому что удовольствие зевак заставляет нас "зевать" хорошие шансы. Красивый мир закрылся, и что осталось в прибыли? Ничего не осталось.

Я тут тоже недавно квасил во сне с Земфирой. Она спела мне новую песню. Там были слова, что вот, мол, прямо сейчас ты можешь осознаться и понять, что вокруг тебя только спрайты. Но мне казалось, что я вот-вот уговорю Земфиру на секс, что вот-вот и у меня все получится. А потом сон закончился. И что? Слова песни выводили меня к возможности осознаться. А я отвлекся на удовольствие зеваки, который глазами трахал Земфиру.

Первый враг сновидца - это неправильная настройка сна. Нам бы помнить о важности фиксации мира, а мы, лопухи, тянемся к удовольствиям зевак.

Два дня вечерами практиковала просто лежа на спине и глядя в точку на потолке. Переводя внимание по четырем стенам по часовой и против часовой стрелки. Через какое-то время возникло ощущение, что надо мной вращается тяжелый невидимый диск и это он перетаскивает за собой внимание. Воздух несколько раз изменил окраску от сиреневого до бордового. Закрыв глаза почувствовала, что по периметру внутреннего экрана катается сгусток энергии, что ли.

Пробовала завязывать по одному глазу, но тело при этом сопротивлялось, и завязанный глаз то и дело норовил что-нибудь подсмотреть из под повязки. Поэтому снова легла на пол напротив лампочки на потолке, сделав ее точкой наблюдения, и просто закрывала глаза руками по очереди. Водила глазами по четырем стенам и каждый



**Cassiopeia**

10 Августа 2016 11:18

раз произносила задуманное, это существенно замедляет процесс, поэтому диска не наблюдалось, но через какое то время показалось, что в комнате абсолютно темно, хотя был еще вечер, а в руке будто дырка и через эту дырку я смотрю на лампочку.

Если практиковать в движении, понимаешь сколько лишней информации пытается проникнуть в твою голову, сколько ненужных мелочей реальности хочет урвать кусочек твоего внимания, как тело привыкло двигаться по направлению предполагаемой опасности. Вот переходишь дорогу и голова рефлекторно поворачивается для проверки безопасности, глаза цепляются за каждое темное пятно на пути, что бы убедиться обходить его или нет. Когда таким образом наблюдаешь за людьми видишь, сколько лишних движений они осуществляют, что бы получить информацию из реала, мне даже показалось, что если они не будут так суетится мир приостановится, если свидетели не будут каждый миг подтверждать реальность происходящего, поддерживая его вот такими короткими взглядами многое перестанет существовать))))

Ку! Вчера и сегодня практикую одноглазый колибри, вчера левым смотрел, сегодня правым. Закрыв правый глаз подпольной секретной повязкой из связки носков (чистых) я созерцал свою комнатушку и даже хотел спать и проснуться в таком состоянии но не получилось, особых ощущений не заметил, и даже навеяло откуда то что скучно, но это уже не критерий. Сегодня пришел домой и решил что предстоит генеральная уборка по дому, и чуть не забыл про секретную повязку. Закрыл уже левый глаз, занимался по дому и понял что я подступливаю, ведро воды набираю и не пойму набрано чи не, приходилось рассматривать сколько там налилось, и так далее, т.е. при закрытии левого глаза обнаружил что подступливаю, и стал слышать свой загнавшийся ВД. Приятно снять повязку, облегчение такое. На улице продолжаю изучать внимание, очень удобно пользоваться Колибри, я восхищен на самом деле. Нет возможности не практиковать колибри. В интереснейшие вещи превращаются походы во всякие магазины и т.д. Еще, поддерживаю внутреннее безмолвие чтобы четче улавливать перемены в настроении. И вообщем то незнаю что из всего написать в отчете, тем более много вещей совпадает с участниками. Хочу пожелать успехов всем. 😊

Dima

10 Августа 2016 12:23

**vachap** писал(а):  
Xinari

Сны могут быть очень красивыми и



Xinari

удивительными.

Мне хотелось бы отметить протест твоего ума во время сна - не хочу полетов колибри. Откуда он идет?

Какая тонкая уловка отвлекла тебя от цели сновидца (записываться в пространстве сна) и подсунула тебе удовольствие обычного зеваки?

Вот была возможность использовать знание, полученное в практике, но она осталась не использованной.

А красивых снов в твоей жизни будут тысячи и тысячи. Но цены в них ноль, потому что удовольствие зевак заставляет нас "зевать" хорошие шансы.

Красивый мир закрылся, и что осталось в прибыли? Ничего не осталось.

Я тут тоже недавно квасил во сне с Земфирой. Она спела мне новую песню. Там были слова, что вот, мол, прямо сейчас ты можешь осознаться и понять, что вокруг тебя только спрайты. Но мне казалось, что я вот-вот уговорю Земфиру на секс, что вот-вот и у меня все получится. А потом сон закончился. И что? Слова песни выводили меня к возможности осознаться. А я отвлекся на удовольствие зеваки, который глазами трахал Земфиру.

Первый враг сновидца - это неправильная настройка сна. Нам бы помнить о важности фиксации мира, а мы, лопухи, тянемся к удовольствиям зевак.

Ты прав, раньше сексом отвлекали. Сейчас не прокатывает, соответственно видимо нашли другое.

Меня так сильно переполнили эмоции, что я стал "пьян" поэтому мысли о колибри не возникли.

Накопилось немного вопросов:

Желание взгляда расфокусироваться есть хорошо? Или это механизм который нужно перебарывать?

При формировании намерения нужно посмотреть на объект или достаточно внимания?

Желание должно быть в командной форме как в сновидении? И можно ли на расстоянии к примеру пожелать здоровья человеку?

10 Августа 2016 13:31

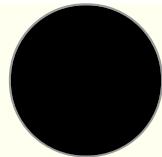
Dima

10 Августа 2016 13:59

Сегодня произошёл типа скачок в развитии. Если несколько дней назад внимание было липким и тяжелым,

то сейчас я с легкостью могу кидать его в абсолютно любые стороны. Даже за спину. Особенно хорошо получается с одним закрытым глазом (любым).

В какой-то момент сложилось впечатление, что я вожу внимание внутри некого пызуря или шара. Также во время упражнения с намерием хорошо чувствуется центр воли. А немножко погодя внимание стало воспринимать бесцветные круги на объекте, на котором я зафиксировался.



whjtefox

10 Августа 2016 17:13

Сорри, отчеты буду наверное где-то раз в неделю выкладывать, обобщающие. Очень со временем сложно =)

Karras

10 Августа 2016 17:58

В целом техника знакомая, некое подобие мы еще во времена аворлда выполняли. Правда, только подобие. За формулировку ее в терминах птичек и связывание с рассматриванием рук во сне Вачу отдельный респект. Получил искреннее удовольствие уже прямо от чтения задания =) С внешними предметами в качестве основы она у меня плохо идет, использую концентрацию на некоей точке отсчета внутри, используя ее как своеобразное "гнездо" для полетов колибри. В такой форме она дает практически физическое ощущение "я" в его связи с окружающим пространством, которое, естественно, потом вовсю используется в ОС.

В некотором роде это такая сборка предиката "Я" -> "воспринимаю" -> "Х", где Х - место порхания колибри ( а колибри в данном случае порхает в визуальном восприятии, а не где-то в воображении к примеру), сознательная концентрация внимания на нем, и насыщение этим предикатом ВД. Естественно, не на уровне проговаривания языком, а на уровне структуры мировосприятия, организующей уже весь последующий опыт. Наверное, я перечитал трудов Пинкера и Хомского, но именно в таком ключе сейчас все воспринимаю =) В такую конструкцию легко вписывают всякие хотелки-соотноски вроде тех, которые дал задание опробовать Вач.

Я не согласен, что техника сливаются с попугаем. Для меня они совершенно разные. Периферическое зрение (точнее, скорее внимание), конечно, пригодится и там и там, но по разному. Моя вариация попугая у меня ассоциации с "принюхиванием глазами" вызывает. Это не совсем то, как глаза обычно используются, и не то, как они используются в колибри. Хотя может сейчас Вач все раскритикует, и скажет что я херней маюсь, и такой вариант не каноничен =) Кстати, если кто вдруг не знает, есть отличные методы тренировки периферического зрения. Я когда-то вариации таблиц Шульте использовал, когда тренировал глаза для более удобного выполнения некоторых сновидческих практик =)

Тут еще речи про фосфены были и остановку саккадных движений глаз. Меня честно говоря от идеи немного передергивает, был опыт неприятный, провалялся два года по больницам, неизвестная хрень дала мне тяжелое поражение сетчатки глаз. Особенно пострадал правый, думал вообще по стопам Одина пойду =) Хуже всего было то, что он не просто плохо видел, я фактически два года жил среди ярких пульсирующих цветных пятен, и это мне здорово мешало и здоровым-то глазом нормально на мир смотреть =) Все обошлось благополучно, зрение полностью восстановилось, но с тех пор я в фосфенах и тому подобной херне ничего магического не вижу.

Так что у меня все техники связанные со зрительным восприятием на данный момент завязаны на самой модели мира, которую сознание уже внутри головы строит. Т.е. даже классические концентрационные техники с созерцанием предметов выполняю сугубо за счет концентрации на объекте "мозгом", без всякого напряжения глаз. "Посредством глаза, а не глазом, смотреть на мир умеет разум" (с) Именно такой подход я в "колибри налево" пробовал использовать. Правда у меня как-то оно все по разному получалось. Первый вариант - это своеобразное созерцание человека напротив, когда он помещается в фокус сознания, и делается попытка фактически отождествиться с ним. При этом весь фон размывается и плывет, и возможны всякие глюки. Я так понимаю, идеальный вариант здесь - выпадение в состояние, как при созерцании черной точки. Т.е. когда остается только точка и все, а все остальное - это манифестация Я, ставшего точкой. Второй вариант видимо примерно то, о чем Вач говорил. Я фокусирую только зрительное внимание на человеке, но не двигаю голову, а просто фокусирую взгляд на точке немного правее созерцаемого субъекта. Внимание фокусируется на субъекте и создается ощущение градиента, т.е. того, что на самом деле происходит движение субстанции внимания из точки взгляда что-ли куда-то влево через субъекта, к которому приковано внимание. У меня при таком упражнении часто возникает ощущение головокружения, и могут наблюдаться всякие визуальные глюки. Видел пару раз несоответствие возраста, но пока списываю это на мнительность и богатую фантазию =)

Всем здравия.

Практиковал все три дня. Новых открытий мало поэтому не писал.

Из прогресса. Научился кидать внимание, без взглядов, глаза не двигаются. Уделял особое внимание объектам на периферии, помня как сложно было это делать при практике колибри летящей влево.

Кажется чувствую что вниманием могу охватывать что-то. После смотрения одним из глаз, практика 2 идет получше.

Nemo

10 Августа 2016 20:56

В принципе либо один глаз закрыть можно. Нашёл свою старую пиратскую повязку. Около года без дела являлась и таки пригадилась.

С намерением было по сложнее. Мир дал мне всё что нужно, что я намеревал до этого. И желаний материальных и в социуме у меня нет. Меня интересует только развитие и знания. Сформировал подобное намерение. Обычно на реализацию около года уходило. Иногда больше. Посмотрим, что будет сейчас.

1. Практически ничего нового. Увеличился угол обзора. Пытаюсь разобраться где рождается внимание. Борюсь с моментом перехода взгляда колибри во взгляд попугая.
2. Безумно понравилось второе задание. Перекрыв левый глаз (он у меня видит хуже правого), потеряла некую опору в пространстве: появилось чувство легкого головокружения, возникло затруднение в определении расстояния м/у предметами. Перекрыв правый глаз, существенных изменений не возникло (разве что на некоторое время участилось сердцебиение). При концентрации внимания на предметах, повязка на правом глазе исчезала, становилась прозрачным.
3. С третьим заданием как-то пока сложновато. Результаты неопределенные и вряд ли станут очевидны в ближайшее время.



**setami**

10 Августа 2016 21:32

vachap, выполняя третье задание периодически возникают мысли, в связи с чем я теперь размышляю стоит ли им уделить пристальное внимание или это очередные "помехи" в концентрации:

1. Мое намерение связано с определенным влиянием на другого человека. Однако вчера в процессе настройки пришла мысль, что проблему решить мне мешает фиксация взгляда этого человека на проблему + знание большого круга людей о существовании этой проблемы. Как вариант решения этой проблемы рассматриваю либо перекрытие силой намерения влияния окружающих на желаемый результат, либо каким-то образом вырвать объект намерения из общего потока реала.
2. Нужно ли руководствоваться каким-либо правилом при формировании слов и мыслей намерения? Например, считается, что частицу "не" наш мозг не воспринимает, поэтому его лучше не употреблять, или не использовать любые образы и выражения, которые отождествляются с негативной стороной проблемы.
3. До начала настройки на третье задание, я считала, что проблема может решиться само собой, но реал и сознание твердят, что надеяться на волшебство не нужно - проблема в любом случае будет решаться через изменения ситуаций в реале



**setami**

10 Августа 2016 22:01

Перемещение внимания по сторонам и перед собой перестало вызывать какие-либо напряжения. Я думаю напряжение возникало тогда, когда я пытался тормозить неконтролируемые движения глаз. ВД потихоньку уменьшается. Пиратский вариант пока вызывает напряжения, но двигается. Обратил внимание, что качество восприятия движения глаз других людей выросло.

ivan

10 Августа 2016 23:04

Я тут немного не это с отчётаами, а тема первого шага уже закрыта. Напишу здесь. Следующие отчёты будут о новых колибри.

se7en

11 Августа 2016 04:39

Я практиковал взгляд попугая ещё один день, хотя уже прочитал новое задание, о заглядывании в будущее, но решил отложить его на вечер, в спокойное время. Начались злые деньки, мне пришлось много ездить и улаживать скучные дела, взгляд попугая помогал разгрузить внимание, и я отметил, что за эти дни практики дошёл до той отрешённости, когда больше не реагировал внутренне на то, что мне приходилось делать или то, что происходило со мной. Я ехал в метро или шёл по улице, разговаривал с людьми и улыбался как обычно, но при этом внутри меня оставалось абсолютно неколеблющееся спокойствие. Было такое ощущение, что я умер, но тело продолжает жить, и я наблюдаю из него за происходящим. От этого моё внимание стало само по себе расти и включать в себя больше и больше мелочей реала. Они уже не отвлекали, а становились такими новыми факторами, которых я раньше не замечал. Было даже странно наблюдать людей, которые постоянно суетятся вокруг каждого принятого решения или сказанного слова. Мои дела в социале были плохи, и переговоры шли не здорово, но я не чувствовал никакого беспокойства, словно у меня была какая-то тайна, не известная остальным людям. Тайна, делавшая меня отдельным от людей: мне отказывали от помощи в проекте, и человек извинялся так путанно и многосложно, что-то объяснял и предлагал мне разные варианты, но я не чувствовал вообще никаких сожалений или волнений, мне наоборот, хотелось, чтобы все окружающие вдруг прояснились и действовали только на основе энергетических фактов.

Мы сидели в кафе и мои ещё вчерашние партнёры потели и ёрзали, задавали ненужные вопросы и курили в паузах, а мне бы хватило просто слова "Нет", я бы надел свои тёмные очки и пошёл дальше. Я стал замечать это повсюду: каждое решение или действие люди сопровождали и обрамляли огромным количеством ненужной информации и эмоций. Из-за этого они скорились или подолгу мусолили в словах своё состояние. А мне казалось, что я наблюдаю мир индульгирования. Оно так отнимает время и силы.

Вечером я снова оказался на моей любимой красной площади. Я не знаю, как это получается, но мои пути выводят меня к кремлю так или иначе, прямо мистика. Мне нравилось мое новое состояние тем, что оно наполняло меня устойчивостью. Уже к вечеру я заметил, что весь день мое подсознание готовило меня к принятию новой перспективы в жизни: научиться видеть пути. Я присел на скамейку, чтобы погрузиться в это новое пред-ощущение и освоить его, и продолжил практику взглядов попугая. День уже заканчивался и наползали сумерки, когда я сначала почувствовал издалека, а потом приманил и слился с новым сильным ощущением: это было сочетание тихого состояния, почти безмолвия, и видения каких-то внутренних картин, которые стали очень реалистичными, и замелькали прямо перед моим взглядом попугая, несмотря на то, что глаза были открыты. Я стал видеть жизненные сцены совершенно незнакомых людей, и среди них попадались и сцены из моего прошлого. Я рассматривал их, следя за тем, чтобы ВД не возобновился, а наоборот, исчезла любая мысль. Сцены становились все более яркими, они приобрели звук и какое-то дополнительное измерение вроде смысла, который был в них заключен. Я считывал эти смыслы, не понимая их, и продолжал наблюдать. Через некоторое время сцены стали гротескными, нападающими, назойливыми, и они уже не были логичными, это была мешаница из голосов и преувеличенных реакций людей, вроде криков, яростных эскапад, стенаний и мольбы о взаимности. Я продолжал смотреть взглядом попугая, и вдруг понял, что за всеми этими сценами есть еще какой-то второй невидимый слой, очень тихий, несущий умиротворение, и относящиеся к невыдуманной реальности. Я заинтересованно направил внимание туда, и очень скоро сцены просто растаяли, а мой взгляд прояснился. Я неожиданно почувствовал большой прилив силы, и стал ощущать движение энергии в теле. Мой взгляд стал ясным, и я понял, что знаю смысл всего, что происходит, хотя не могу описать его. Если попробовать, то я как будто совершил сознательный переход к себе самому, более настоящему.

Мне понравилось это чувство силы и неуязвимости, я ощутил, что можно начать переводить взгляд в разные стороны, и стал осматриваться. Неожиданно я спросил сам себя незнакомым голосом "Что теперь имеет значение?"

И без всяких слов в голове или мыслей я стал видеть то, что в моей жизни имеет значение. Я был готов широко улыбаться от того, насколько это была простая и важная вещь, необходимая каждому человеку: каждый должен хоть раз попасть в такое состояние и увидеть, из чего состоит его жизнь.

Я смотрел на то, как я живу и чем занимаюсь, кем я являюсь и что должен делать. Описывать это получается долго, но происходило это все на деле быстро.

Рассматривая себя, я понял, что по идеи должен был бы бояться того, что вижу. Я был не самим собой, и моя жизнь была полностью картонной. Это такое неприятное

понимание, что хотелось или избавиться от него, или немедленно сделать что-то, чтобы моя жизнь пошла в правильном направлении. Я усмирил свой порыв немедленно встать и броситься в метро, чтобы мчаться домой и перестраивать свою жизнь. Это было неуместно, нужно было продолжать спокойно сидеть.

Я рассматривал прохожих в почти безмолвном состоянии, и меня посетило неподходящее чувство превосходства. Я чувствовал, что могу влиять на судьбы людей, управлять их жизнями. Я не собирался этого делать, но само чувство было интересное.

Вдруг мне пришла в голову идея, что пора смотреть скользящим взглядом влево, чтобы видеть будущее людей. Я начал делать это. Сначала ничего не получалось. Моя внимательность стала сбиваться, и я снова стал слышать странный голос, который говорил мне очень низким басом "Ты хозяин этих людей. Ты можешь пожирать их, как саранча, они твои, делай с ними, что хочешь, ты повелитель судьбы." Этот голос появился ниоткуда, и он не вызвал у меня ни тревоги, ни вообще ничего. Я прочто слышал его, понимал, что он прав, и не знал, что с этим делать. Чувство силы было таким, будто я могу действительно встать и начать создавать любую реальность для любых людей прямо с этого места. Я чувствовал, что могу управлять судьбой.

Наверное, это было какое-то свойство ума, который всегда начинает представлять, чего бы такое сделать, когда вдруг получает доступ к Силе.

Я продолжал то возвращаться ко взгляду попугая, чтобы успокоить ум, то снова скользить влево, чтобы видеть будущее.

Уже наступила ночь, и далекая музыка вдруг породила перед моими глазами невероятно реалистичную картину, в которой я был огромным дьяволом, который отрывает головы людей, и пожирает их тела в области груди, а потом бросает на землю. Я наблюдал это долго и не мог избавиться от этого наваждения. Я чувствовал, как этот дьявол наполняется наслаждением и властью. Люди кричат и пытаются бежать, но дьявол всегда настигает их точным движение руки, разрывает и пожирает. Я чувствовал все его ощущения, и знал, что спастись от него невозможно, и что он возьмет своё независимо от любых обстоятельств. Было ли это индульгированием, я не знаю, просто описываю как это было.

Постепенно я как-то согнал эту картину, просто зажмурился и отказался её видеть, но ощущение силы не пропало. Его невозможно описать, но это было на уровне знания, что жизнь вообще не происходит независимо от меня, что я могу создавать любые события с любыми людьми, если только захочу.

Я не заметил сам, как задумался о том, нужно ли себя чем-то ограничивать? Например, своей личной этикой. Нужно ли лезть в судьбу тех людей, которым ты не нужен? Или они сами не знают, что им нужно, и только ты сам

se7en

11 Августа 2016 04:40

определяешь это.

В общем, моё мышление снова включилось 😊

Я попробовал остановить его с помощью новой волны зрения попугая, но примерно полчаса мне ничего не удавалось, и по напряжению в прессе я понял, что уже устал и просто заставляю себя достичь результата, нужно сделать перерыв.

Но пока я ехал домой, я неожиданно сам по себе вошёл в это состояние силы. Моё тело будто вспомнило какой-то набор ощущений, и воспроизвело его в подходящий момент. Я решил не терять время, включил "попугая" и стал смотреть перед собой под грохот вагона метро.

Когда мне показалось, что реальность поплыла, и я сейчас увижу нечто за гранью привычного, я перестал так смотреть, чтобы не потерять контроль над ситуацией.

Но пока я шел пешком к дому, я сознательно воспроизвёл эту комбинацию ощущений в теле, и отследил, что они покоятся в области солнечного сплетения и по бокам, где рёбра, а также в области лица, и двух пятен на предплечьях. Нужно было только сосредоточиться на этих областях и позволить этим ощущениям всплыть сразу одновременно. Когда это получилось, я понял, что мир замедляется. Сам ход времени как будто становится тонким.

Как будто в обычном состоянии время грубое, тяжёлое, и оно управляет нами, диктует ритм, а в новом состоянии время становилось менее довлеющим, растворялось вокруг меня, и отчасти даже переставало существовать. Одновременно с этим возникло необычное ощущение, что я не иду, не двигаюсь, хотя я переставлял ноги и шёл вперёд. Вмиг я вспомнил, как Дон Хуан назвал ходьбу самым дурацким деланием, и говорил, что воины осуществляют его по собственной воле, хотя могли бы и не делать этого. И в этом состоянии я стал двигать взгляд колибри влево, но установил задачу так, чтобы видеть своё будущее. Я не знал, как это сформулировать, но как-то понял, как это делается. Я словно загляивал в свой кокон без времени и двигал взгляд влево, намереваясь увидеть своё будущее. Я очень хотел увидеть там кое-что, и понял, что это меня сбивает. Я не мог отказаться от своей фантазии, и она всегда была видна в том, что я считал видением своего будущего. Я задался вопросом, я действительно вижу все эти захватывающие вещи в своём будущем или вношу их туда своей фантазией? Я смотрел снова и снова, и каждый раз видел всё более классные штуки. И я стал спрашивать себя снова, а существует ли какое-то будущее независимое от нашего внимания, или я могу внести туда то, что захочу, и это сбудется? И снова вернулся к вопросу этики, должен ли я вносить туда тех, кто наверное не захотел бы туда попасть?

В этот момент я страшно разозлился и просто перестал смотреть в своё "будущее", так как понял, что для самого себя его увидеть невозможно: я не смогу отказаться от своей страстной фантазии и обязательно буду её туда добавлять.

Тогда я решил посмотреть в будущее других людей. Я стал рассматривать прохожих, стараясь скользить вниманием влево. Сначала я даже запарился, какое лево это должно быть 😊 Их лево или моё. Но потом понял, что их будущее расположено слева от них, сам почувствовал, что это правильно, и стал скользить именно туда.

Мне показалось, что получается слишком легко, и я сделал вывод, что скорее всего просто воображаю себе их будущее, моделируя от той основы, которую вижу. То есть, следовательно, этот взгляд нужно было совместить со взглядом попугая, который утсраняет ВД и таким образом убирает погрешности. Однако я уже был уставшим.

Дома я сделал всякие бытовые необходимости, и перед сном замутил немного упражнений из плексусов. Вдруг я вспомнил ни с того ни с сего, как Влоринда Матус советовала Кастанеде один трюк с пробуждением чувства возле поясницы. Я настолько давно и основательно забыл этот момент, что даже удивился, откуда вдруг он так вспыхнул сейчас в моей памяти. Притом я почувствовал почти толчок в теле: я немедленно должен был сделать это. Я спустился на пол, и принял "Позу льва" из асан хатха-йоги, но только без открытого рта 😊 Эта поза как раз оказывает максимальное давление на эту область. И когда я стал дышать туда, вытаскивая энергию из поясницы, а потом открыл глаза и включил взгляд попугая, ребята, я просто офигел! Перед моими глазами распахнулась энергия! Я увидел её. Сначала потолок поплыл, затем вся комната пошла ходуном и сделалась прозрачной, а потом я увидел как повсюду вокруг меня движется энергия. Она двигалась, как сама жизнь: ко мне, от меня, и во все стороны. Я продолжал держать взгляд попугая, и энергия двигалась передо миими глазами. Вд присутствовал, но он был в виде молниеносных мыслей, а не слов. Я подумал, что могу смотреть на это бесконечно: это была просто энергия на расстоянии от моих глаз до потолка, но просто энергия, и я не знаю, что в ней было такого, но на это можно было смотреть бесконечно. Я осторожно разогнулся из этой позы и сел на пол, чтобы смотреть перед собой. Перед тёмным полом я тоже видел энергию. Это восприятие начинало таять вместе с уходом ощущения из поясницы, но взгля попугая удерживал видение энергии. Она носилась туда и сюда, перетекала и была как бы постоянно на своём месте и в то же время постоянно двигалась. Я видел и пол, и свои руки, и колени, ничего не исчезло, но при этом я видел и энергию.

Я понял, что это не полное видение, при котором пропадает мир, а только как бы замечание энергии в мире, но я без сомнений знал, что это именно она. Я как будто вспомнил, что всегда её вижу, но обычно просто не знаю, зачем она нужна, и поэтому отбрасываю в повседневной жизни. Я и сейчас сросил себя, зачем нужно видеть энергию?

Сначала я не получил ответа, но потом пришла мысль, что с помощью энергии я помогу преодолеть пространство и оказаться где угодно, где захочу, нужно только поймать её движение. Сначала нужно самому двигаться так же, как она, а затем увидеть или создать специальные ниточки, которые приведут меня в желаемое место.

Постепенно видение энергии рассеялось, или я просто расхотел её видеть, - я точно не помню. Я помню только, что внезапно очень сильно захотел спать. Я просто заметил это. Что голова уже гудит, глаза закрываются сами, и я слышу характерные для усталости бессистемные звуки из подсознания.

Так я упал спать.

Можно было ожидать, что я провалаюсь часов девять без всяких снов, но как ни странно, я в какой-то момент ощутил себя абсолютно бодрым и осознанным прямо в сновидении. Я понимал, что я во сне, и это было то редкое осознание, которое мы не умеем описывать, потому что оно не связано с сюжетом, а всё состоит из ощущения осознанности. Я чувствовал себя там, как в реальности, но очень свободным. Недавно я отследил один момент: когда я чувствую, что не стесняюсь своей внешности - значит, я в сновидении ) В обычном состоянии меня всегда сопровождает неприятное ощущение из-за того, что меня все видят, и я физически ощущаю, как эта настройка пожирает энергию. Это неудобство от того, что ты на виду. А в сновидении я чувствую свободу от этого. Моё существование мне или нравится или не имеет значения, я наслаждаюсь происходящим. По именно этому ощущению свободы я заметил, что я в сновидении. Оно было было таким же, как привычная реальность, но очень тёмным и пустынным. Я стоял наочной незнакомой улице, но я знал, что я в Москве. И я помнил, куда и зачем мне нужно идти. Я как раз был во дворе, который мне был нужен. Я подошёл к двери подъезда и открыл её, вошёл внутрь, но вместо прихоже с консьержкой попал в узкий коридор с дверьми в боковых стенах. Я пошёл к дальней двери справа, открыл её и вошёл в незнакомую комнату. Сел в кресло перед трюмо и стал вглядываться в зеркало. Здесь было темно и я видел только силуэт, свои глаза и какие-то темные пятна вместо лица. Почти сразу же в комнату вошла девочка и в пару шагов подошла к трюмо, она стала резкими жестами собирать всякие женские флаконы и заколки и складывать их в сумку в другой руке, или рюкзак. Было видно, что она на взводе, как будто с кем-то поссорилась. Возможно, её заставили прибирать в комнате. Это была дочка того самого человека, к которому я пришёл. Она складывала свои причуды, и я спросил её "Где..." и назвал имя её мамы. Девочка замерла, словно испугалась, и стала вглядываться в меня, как будто не могла различить. Почему-то в сновидении меня не смущала эта ситуация. Хотя сейчас, сопоставляя, посчитал бы странным, что она меня не заметила сразу. Она напряженно смотрела на меня раскрытыми глазами, замерев, но как будто не видела. Её рука так и осталась

лежать на речёске с запутавшимися там светлыми волосами. Она медленно потянула расчёску с поверхности тумбы, и я слышал реальный звук скольжения по дереву. Девочка медленно положила расчёску в сумку и задумчиво вышла.

Когда дверь закрылась, я подумал "Неужели она не видела меня? Она разве не спит?" Я решил проверить это, и пошёл за ней, но у самой двери вдруг захотел попробовать пройти сквозь неё. Я расслабился и шагнул, прошёл дверь насквозь, и оказался в просторной светлой комнате, где было много людей. Это был огромный зал с белыми стенами, высоким потолком, большим окном, в которое светило солнце, заливая всю комнату светом. Здесь были одни женщины и они весело суетились. Я понял, что готовится какое-то торжество. Они не обращали внимания на меня, и я вдруг стал рассматривать их, уводя взгляд налево. Я попробовал так два раза на ближайшей ко мне фигуре в красном с каштановыми волосами, и в какой-то момент потерял эту комнату в восприятии, я оказался в песчаной местности. Песок был белым, как на пляже, слева была асфальтированная трасса, а вдалеке высотные дома. В этот момент я проснулся.

Описание сна решил добавить потому, что мне кажется, что здесь сработал эффект перемещения в пространстве, потому что я думал хотел переместиться к этим людям, и именно это и случилось во сне. Затем мне показалось интересным, что я попробовал в сновидении взглянуть на колибри, и описал, что хотя и не переместился в будущее женщины, но этот приём перенёс меня в другое место. Что если это место было в её сознании? Например, в её памяти? А теперь что если при помощи такого взгляда мы можем перемещаться в сны других людей? В их прошлое или будущее. Может, у кого-то получится?

На утро злые деньки продолжились. "Реал захватил" 😊 так, что было мало времени уединяться и погружаться в упражнения, но взгляд колибри-влево урывками делать удавалось. Я не знаю, был ли это реальный результат, но мне в самом деле казалось, что я вижу какие-то перспективы людей. Это не было видно как картинки или сцены, а я как будто видел того же самого человека, но в другом виде, и этот вид был концентрацией всей его будущей жизни. То есть, я видел коллегу, и при медленном скосе влево при разговоре, он уже был, например, с морщинками, с проседью, ухоженной бородкой и пузцом, в более респектабельной одежде, и при этом считывалось сразу всё: что у него есть жена Катя примерно метр 68 ростом, в юности милая, но сейчас изрядно забившая на жизнь, утомленная, начинающая полнеть и бабиться, двое детей, оба мальчики, старшему 16, малому 12, хорошие покладистые ребятки с перешкалом в ЧСВ, потому что папа потакает, такая-то машина, такой-то рабочий график, такие-то курорты,

se7en

11 Августа 2016 04:41

выгулы на тусовки - всё как у людей.  
Или вижу продавщицу в супермаркете, ей лет 30, на запястье татуировка короны императора, ниже набито её имя. Я внимательно смотрю на неё и запоминаю, а отходя, начинаю мелодраматический скос влево - вижу её потолстевшей, с потухшим взглядом, она тяжело дышит и видит мир без радости, явно курит и не видит смысла в жизни, одинока, хотя у неё есть ребёнок, много ест, коротает дни, особо ни на что не надеется, любит своих подруг и маму, у неё был высокий мужик, с которым пыталась создать семью, но после рождения ребёнка оба потеряли смысл друг в друге, съездили на море, поссорились и разошлись. Лет после 55 найдёт себе ещё мужика и будет жить нормально, пока дочь будет учиться в университете.

Выхожу на улицу, сажусь на скамейку, вижу пацана с велосипедом у метро, что-то жмет в телефоне, с модной прической, ему лет 14, начиная медленный скос влево - он в будущем в футболке и голубых стандартных джинсах, недавно отслужил, жалеет, что не поступил в армию, немного выпивает пиво, у него хорошие друзья, одевается модно, нодержанно, не гопан, но не особо умный, ищет нормальную работу с карьерным ростом, мечтает о классной девчонке, как из кино, но на самом деле его охмурит заурядная тёлочка, подруга знакомых, милая, но тупенькая. Будут снимать квартиру вместе, и встречаться с друзьями, поедут в Крым и будут фоткаться. И так далее.

Я, в общем, просто описываю, как это примерно выглядит, потому что не знаю, реальный ли это результат или додумывания. Потому что в принципе по виду человека можно и придумать ему подходящее будущее. Как мне кажется. Я не знаю, каковы механизмы фантазии.

Но мне эта игра нравилась. Я скоро прям кайфнул от того, что могу направлять внимание в будущее и считывать всё про людей. Я стал даже верить в то, что вижу всё правильно, были мысли проверить это, если увидеть что-то, имеющее место уже сейчас, но я так и не проверил. Мне просто нравилось чувствовать, что я знаю крытое будущее людей, и могу, если захочу, попасть в их векторы движения, в их судьбу. Но конечно же, ни одна из чужих судеб мне не показалась нужной. Потом я решил попробовать заглянуть в будущее человека, на фотографии. Первая фотка, которую я открыл...в общем, я решил не смотреть в неё. Столкнулся с чувством, что есть будущее, которое я не хочу знать. Но потом прикололся от того, что стал листать отчёты с олимпиады в Рио и просматривать будущее спортсменов. Почему-то с фотками получалось гораздо сложнее, чем с людьми, но все равно было.

Примерно после 18 вечера (наверное, это время, когда на меня накатывает сила, все время что-то начинается такое), я не нашёл никаких интересных приглашений от мира, и поехал домой. Сидя в пустой кухне, я стал рассматривать предметы на столе взглядом попугая. ВД

замедлился почти мгновенно, я тут же вспомнил о сочетании зон на своём теле и вызвал их активацию. Я почувствовал, как замерло внимание и я в оцепенении смотрю на стол с расставленными предметами. Моим предметом силы всегда была кружка, потому что в первый раз в своей жизни я остановил Вд и сместил точку сборки, разглядывая несколько часов старинную немецкую фарфоровую кружку. С кружками есть один секрет, делающий их очень классными инструментами для ОВД - это расстояние между одним крем верхней кромки и другим. Если слегка двигать головой, расстояние начинает меняться, и при длительном сознательном управлении этим расстоянием можно остановить Вд. Я выбрал кружку главным элементом фиксации, а затем стал нагружать своё внимание новыми деталями: я зафиксировал солонку, стоящую за кружкой, ложку, салфетницу, и так далее.

В один момент всё замерло полностью на несколько секунд, а потом я увидел энергию, движущуюся между кружкой и солонкой. Я продолжал молча наблюдать её, и она стала расширяться, и захватила кружку. Она была так же прекрасна, как и вчера, но теперь как будто приобрела цвет. Я по-прежнему видел и предметы, и энергию одновременно, и у меня не было никаких мыслей.

Продолжая наблюдать всё это, я внезапно ощутил снова то же вчерашнее чувство знания того, что в моей жизни является лишним. Это чувство поднялось, как взрыв, и захватило меня, стало нестрепимым, я резко поднялся с места и открыл ноутбук, и стал подряд удалять весь хлам, который блокирует моё будущее: сотни гигабайтов видео, которым я никогда не займусь, сотни заметок, которые никогда не станут книгами, сотни эскизов, которые будут вечно лежать и напоминать о себе, всё это улетало в цифровую безду. Пока ползла шкала удаления, я вытащил все свои коробки с "творческим содержимым", и, не глядя, стал запихивать в мусорное ведро папки с зарисовками, толкать сверху листы с рукописями и эскизами, засыпать сверху мелким коллекционным баражлом. Затем я сел и стал слушать, что ещё останавливает меня. Было что-то такое, что мешает мне увидеть своё настояще будущее, очнуться и сделать правильное движение. Я стал дышать глубоко и снова включил взгля попугая 😊

Затем я вернулся к ноутбуку и продолжил тщательное удаление каждой ненужной заметки, всего, что поддерживало мой образ себя предыдущего. Некоторые из них я открывал, бегло прочитывал, усмехался и удалял, то же самое с заготовками писем людям, с которыми я все равно не буду работать. В корзину косяком направились презентации и коллекции аудиолекций. Я потратил весь вечер на эту ерунду 😊

Перед сном прошёлся по району, стараясь кое-где останавливаться и заглядывать в будущее людей. И вот в один из таких моментов, заглядываний, я почувствовал сильный подъём энергии по позвоночнику,

он тёк от копчика к шее и останавливался около затылка. Почти сразу за этим ощущением пришло чувство, что я состою из энергии. В этот момент я сканировал налево будущее неприметного мужчины, который сидел на скамейке перед рестораном. Я не мог увидеть его будущего, но вместо этого я почувствовал нарастание чувства, что я энергия, а затем меня стало засасывать в то место, куда я смотрел как в будущее этого мужчины. Как будто его будущее втягивает меня. Я остановился, пытаясь отшатнуть это ощущение, но что-то зыбкое втягивало меня вперёд. Я даже забеспокоился, потому что мне в какой-то момент показалось, что эта сила гораздо больше моей воли. Я стал уходить из этого места, но меня явно тянула огромная сила, и это движение было продолжением движения энергии по позвоночнику. Как будто я сам вылезал из своего тела через затылок, чтобы улететь куда-то очень далеко. Это было непонятно и очень сильное влечение.

Так как я всё таки мог управлять своим телом, я быстро дошёл домой, меня всё ещё продолжало вытягивать куда-то, но уже слабее. Я принял душ и лёг спать. Заснуть не удавалось, потому что гудение во всём теле и стремление энергии куда-то продолжалось, и я не понимал, в чём дело. Я успокоил себя дыханием и потом подумал, что может быть это двойник какой-нибудь хочет выйти из меня? 😊 Бесспокоило меня на самом деле только то, что тащила меня какая-то слишком большая сила, и я не хотел потерять контроль. Но тут я расслабился и дал силе вытянуть меня.

Не проходило никаких обычных этапов погружения в КС, и я просто провалился сон без образов, в какую-то темноту, но внезапно я очнулся на городской уличке перед столиком на веранде кафе. Архитектура вокруг была питерская, хотя да, мы знаем, что все города - это один город в сновидении. Просто дальше будет река, она текла через город, что странно, карта ведь устроена по-другому :-/

Но я продолжу. Этот сон как будто стал продолжением предыдущего, где я осознанно приходил в дом человека, и встретил хмурую девочку. В этом сне я стоял у столика, и ко мне почти сразу подошла та женщина, которую я не увидел вчера дома. Она была бодрой и жизнерадостной, но деловитой. Она сказала "Так, я тут всё сделала." - в её руке я увидел свои рукописи, она свернула их трубочкой и сейчас так махнула ими перед собой и протянула мне. Странно, откуда у неё мои записи, сделанные моей рукой? Женщина как будто торопилась или была переполнена деятельностью. Она добавила "Посидите пока тут с.." и она назвала имя своей дочки. Я заметил только сейчас, что вчерашняя девочка сидит за столиком в тени, "Я пока отойду почёркать." - выразилась женщина. Я присел к девочке, она уже была спокойной и даже улыбчивой, хотя скованной или нелюдимой, мы разговаривали как-то через усилие. Женщина вернулась быстро, будто через пять минут, положила на столик скученные и уже мятые листы и расправила ладонью. Как и положено в

сновидении, я понял всё, что она сделала, все правки, и весь её текст сразу, как только взглянул на лист, мне не пришлось читать. Я просто знал содержание. Но она очень интересно делала исправления: она не зачеркивала мои слова, и не делала приписки сбоку, а писала своим почерком поверх моего, но с более сильным нажимом. Так что издалека лист напоминал рисунок с бурными морскими волнами или такой сплошной синей пеной: поверх целых абзацев моей рукой были прямо по буквам написаны её абзацы.

нам не пришлось обсуждать текст, просто было общее чувство, что этот этап работы закончен, и женщина сказала "Теперь давай пройдёмся.", мы встали и пошли по мостовой, которая была почему-то розового цвета. Я уже понимал, что я сплю, и у меня автоматически сработал "глаз попугая": я смотрел на мостовую и расширял поле зрения, но отвлёкся, когда женщина звоворила. Я хотел ей сказать про упражнение, но в ту же секунду понял, что она тоже его знает. Но почему-то не делает. Она взяла мой локоть и мы чудно прогуливались на юго-восток карты из зоны города как бы к кладбищу. Мы разговаривали обо всём, и когда обогнули парк и пошли как бы к восточной трассе перед лесом, неожиданно пришли в незнакомое место: слева от нас, как бы за парком рас простёрлось гигантское готическое здание, это был целый комплекс, как бы небольшой город внутри замка. Он был очень красивый, и почему-то я подумал, что это питерский Эрмитаж, но в архитектуре ничто его не напоминало. А справа от нас вместо трассы откуда-то возник парапет по пояс, за которым была широкая река. Я посмотрел вправо, вверх по течению реки (получается, она текла на юг), и увидел невдалеке большой мост в индустриальном стиле, такой прям совсем утилитарный, без всяких прикрас.

В здании этого "Эрмитажа" через пару часов должна была пройти церемония-смотр наших готовых проектов, участвовало несколько команд, в том числе и мы, и отсюда было видно, как волнующиеся группки молодых людей тусуются у самого входа в этот огромный замок, они заучивали речи, закатывали глаза, повторяя какие-то слова. Завидев нас, одна девушка блондинка и коренастый парень сразу к нам подбежали и стали расспрашивать, каким номером мы участвуем. Мы сказали, что не знаем, и женщина засмеялась, и добавила "Мы ещё об этом не думали." Ребята посмотрели на нас с недоумением, переглянулись, пожелали удачи и ушли. Мы с женщиной подошли к парапету, она стала смотреть в реку, и попросила рассказать ей про взгляд колибри. Я предупредил, что не знаю, правильно ли я делаю, но стал рассказывать. Она смотрела в воду, внимательно слушала и почему-то улыбалась.

Хакеры, может, это был кто-то из вас? :/  
Потом я сказал ей "Но ты же и сама это умеешь делать, почему спрашиваешь?" Она вместо ответа сказала "Я хочу уплыть с тобой на этом корабле." Я посмотрел на воду, по реке плыли сотни маленьких пластмассовых корабликсов самого разного вида. Их было очень много, вся

поверхность реки была через небольшие интервалы покрыта маленькими эсминцами, яхтами, линкорами и фрегатами. Я посмотрел в сторону моста: кто запускал эти корабли? Было очевидно, что их нужно аккуратно ставить на воду, иначе бы они плавали как попало - на боку и вверх дном. Но какая нужна скорость, чтобы успевать ставить их так часто?

Когда она произнесла "...на этом корабле", я увидел, на какой она показывала. Он был малиновым в основе, но его цвет переливался по всей поверхности, доходя от розового до пурпурного, а потом до бирюзы и даже изумруда. Красивый корабль, да.

Я взял её за руку, поднялся на парапет, она забралась туда следом, и мы прыгнули в реку. Хороший способ уплыть на корабле, правда? 😊

Мы погрузились под воду, и время остановилось, как при долгом режиме "попугая". Я смотрел на её лицо под водой, оно оказалось очень близко. Я провёл большим пальцем по её скуле, и мы неожиданно поднялись на поверхность. Вокруг уже не было города, мы были в горах, и нас несла бурная река, перед нами был обрыв водопада, и девушка схватила меня за руки, а потом обняла.

Я подумал, что нам лучше было бы падать по отдельности, вдвоем мы можем разбиться. Больших камней поблизости не было, и река через пару секунды выплюнула нас с обрыва. Это было восхитительное чувство полёта, в котором не чувствовалось никакого веса. Вообще не было понятно, почему мы должны падать. Казалось, мы могли парить в воздухе сколько угодно. Но мы спускались, едва касаясь потока водопада, обнявшись. Но спускались мы медленно и очень плавно. Так что когда достигли дна реки, мы просто опустились в воду по пояс. Всё прошло совсем не опасно 😊 Но где мы были теперь? Мы оказались в каких-то джунглях.

Я решил описать вам это путешествие, хотя оно не похоже на практику взгляда попугая, потому что подумал, что может быть мы нашли какой-то транзит? Может быть из реки на Ю-В окраине города (за мостом начинается кладбище) есть выход в эти джунгли? Я опишу как мы их исследовали. С моими неизменными личными деталями 😊

Мы вышли вброд по реке к берегу. Женщина стала выжимать юбку, мне были видны её красивые острые колени. Захотелось оторвать часть юбки, чтобы ноги были открыты, но дама бы обиделась, юбка наверняка была какая-нибудь дорогая. Она взяла меня за руку и мы вошли в джунгли, которые начинались прямо от каменистого берега. Наверное я шёл быстро, женщина постоянно спотыкалась и отставала, так что руки были вытянуты. Я обернулся, когда помогал ей взобраться на скалистый пригорок, и увидел, что юбка её платья уже сама стала короткой, до середины бедра, по моему

se7en

11 Августа 2016 04:41

хотению 😐 Мы взобрались на крутой пригорок, здесь не было никакой тропы, только густой лес, казавшийся непролазным.

Я выбрал интуитивно какое-то направление, и женщина пошла за мной. Мы стали разговаривать, но я уже не помню, о чём. Она стала ещё более весёлой, чем была у кафе, и ещё по-моему, где-то на этом этапе осознаваемость сна понизилась, и события стали как бы просто сном, реалистичной историей. Лианы, звуки и духота были типичными для джунглей, но я не помню, чтобы осознавал всё, как в хорошем КС, когда пространство светится и звенит от силы. Мы просто шли и разговаривали, женщина стала спорить со мной из-за какой-то ерунды, но так, не принципиально спорить, а просто капризничать, и в итоге заявила "А я хочу выйти к пирамидам!" И удивительно, но метров через 10 джунгли просто внезапно закончились, как будто у декораторов сна закончились лианы и обезьяны, заросли резко оборвались и мы вышли на песчаный солнцепёк, самая настоящая пустыня, и невдалеке выселились пирамиды. Я обернулся на спутницу, женщина сияла счастьем. "Ну пойдём", - сказал я, и мы двинулись к пирамидам. По пути мы заговорили на тему, которая пробудила у меня неприятные мысли, и я замолчал и стал идти в плохом настроении. Сон стремительно терял ясность. Начинало даже темнеть, моя внимательность сделалась поверхностной, как при неглубоком сне: мы шли машинально и оба молчали. Потом она сказала зло "Я знаю, о чём ты думаешь." обиженным тоном. Мы уже подходили к подножию большой пирамиды. И она добавила с гневом "Какой ты дурак!" Недалеко от пирамиды начиналась тропа, вымощенная песчаником. Она вела ко входу внутрь под таким сводом, который был образован шестиугольником, нижняя половина которого была под песком, а верхняя была входом в пирамиду. Перед входом я сказал женщине "Ты должна стать царицей.", она выглядела злой, и тихо огрызнулась "Если ты станешь царём." Мы прошли под сводом пирамиды и оказались в непроглядной тьме узкого коридора, я потрогал рукой близкие стены, они были шершавыми. Я взял руку женщины, чтобы не потеряться. И она снова сказала на выдохе "Какой ты дурак!" и дернула рукой. Как и положено во сне, мы безошибочно шли в нужном направлении. Никаких ловушек нам не попадалось, но в один момент в темноте коридора вдруг случилась необычная штука, как у Тайши Абеляр: в темноте на полу засветилась тонкая тусклая белесая полоска света. Я точно знал, что это Леа-Линия, и она указывает нам дорогу. Я спросил женщину, видит ли она полосу света, но почему-то она ответила тихо "Не надо меня учить." Мы шли по этой светящейся линии, и очень скоро увидели свет из портала с аркой. Мы подошли, это был вход в камеру, где в центре зала располагался большой прямоугольный стол, серый и твёрдый, как из гранита, в комнате было 5 мужчин странного вида: загорелые и очень сухие, как рыбаки в тропиках, у них были необычно большие внимательные глаза, все они были одеты в плотную

тесную одежду серого цвета, выглядевшую пыльной. Мы вошли и остановились перед ними, а мужички уставились на нас. Мы молча смотрели друг на друга. Я обернулся к женщине, она выглядела недовольной и хмурилась, её губы были плотно сомкнуты. Она сказала нервно, пойдём отсюда, потянула меня за руку и полуотвернулась, чтобы идти. Я ответил что-то о том, что она же так сюда хотела. И она сказала, что то типа "Я не так хотела" или "Я не так уж и хотела.", я ей сказал, что мы можем в следующий раз не найти это место. "Мне всё равно," - она ответила. "Иди ложись", - почему-то я сказал ей, и указал на стол. Я знал, что ей нужно туда лечь, а эти ребята вокруг стола должны возжечь какие-то штуки вокруг неё. Но женщина впала в упрямство, она ответила, чтобы я сам ложился, если мне так надо. Я спросил, да что с ней, она ответила, что я прекрасно всё знаю, и мы начали спорить. Мужики стояли не шелохнувшись, но я представляю, какая это была комичная ситуация: пришли какие-то два идиота в европейской одежде поругаться в древней пирамиде. Как и положено женщине, она сказала в итоге, что это невыносимо, и заплакала. Я уже не помню, что доставило ей такие страдания, но сон окончательно утратил люцидность, я уволок женщину обратно в коридор, обнял и стал успокаивать.

Она не всхлипывала и не рыдала, она уткнулась в меня и тихо плакала, а потом я услышал в темноте её голос "Давай учи меня своим взглядам." И я стал рассказывать ей про взгляд колибри снова, и по-моему, нес какую-то ахинею, потому что это не походило на стройное описание из форума. Я предложил ей бросать взгляды на стены, потом на руки, и она почему-то засмеялась, как ребёнок. Мы сделали всего несколько шагов от портала по коридору, и уже оказались снаружи пирамиды. Мы обошли пирамиду, и увидели, что прямо за ней расстилается море!

Мы оказались на берегу. Если это был привычный западный пляж сновиденной карты, то как мы сюда попали? И откуда здесь пирамида?

Женщина радостно подбежала к самой кромке и плеснула ногой по воде, полетели брызги. Странно, но в этом море не было волн, вода была спокойной, как на озере. Женщина вернулась, мы присели на песок, была ночь, я приобнял её, мы стали говорить, и я проснулся.

Пробудившись, я почувствовал невыносимо сильное желание нырнуть в море. 😊 Жажда моря была такой большой, что я стал набирать ванну прохладной воды. И пока она наполнялась, я стал смотреть в зеркало, так как "плятиться" по заданию Вача мне было не на кого. Я смотрел на своё лицо, и наблюдал разные эффекты, которые вы все хорошо знаете: изменение освещения, потом пятна, морфинг внешности, разные дьявольские формы, потом устрашающие образы, и всё такое. Было интересно. В некоторые моменты казалось, что я вижу свечение вокруг всей головы, но при малейшем

движении глаз, свечение пропадало. При длительном смотрении лицо стало перекрываться цветными пятнами, которые перекрывали поочерёдно сначала один глаз, потом другой, не давая видеть чётко, а затем появились оба сразу, превратившись в какие-то огромные глаза стрекозы, перекрывая вид всего лица, потом стали мерцать и ослеплять, яркими вспышками, потом от лица остался только чёрный силуэт, на котором было несколько ослепительно ярких зелёных, желтых, золотых и янтарных пятен. Золотые были самыми красивыми, похожими на жидкое солнце, плавающее по кругу внутри самого себя. Затем появились ещё более красивые фиолетовые пятна, они переливались лиловыми, пурпурными, малиновыми оттенками, а затем опять фиолетовыми. Когда появились они, весь остальной вид погрузился во тьму. Это необычно: я смотрел в зеркало при лампочке, но обзор был абсолютно непроницаемым, и по этой тьме плавали мерцающие пятна.

При этом я совершенно связно мыслил короткими такими командами-выводами. Я не буду их приводить, они того не стоят, просто мысли про энергию и короткие взгляды. В общем, ванна набралась и я прервал это упражнение.

За этот день не было возможности позалипать как хотелось, но в каждом свободном перерыве я, как шальной, продолжал "редактировать жизнь", выбрасывая всё, что я видел как помеху на внутреннем своем экране. Паранойя приобрела такой размах, что я уже постоянно видел внутри себя светящиеся линии, по которым мне нужно двигаться в будущее. И видел, какие действия ведут в это будущее, а какие уводят в сторону. И я перетряс весь свой ноутбук, не исключая ни одной папки, с какой-то одержимостью удаляя каждый лишний файл. Было идиотское чувство, что эти действия реально как-то связаны с моей жизнью.

Затем я шизанул настолько, что стал пересматривать своё прошлое, мысленно удаляя "заряженные события", как файлы, воображая, что где-то в правом верхнем углу моего внимания есть кнопка "Удалить". Я безжалостно стирал воспоминание за воспоминанием, стремясь расчистить путь, и что-то вспомнить. И вдруг я действительно вспомнил: Стоп! Да это же практикум Масяни. Интерфейс настройки КС. Шкала и ручки настройки. Вач... Этот практикум - продолжение практика Масяни... Она провела начальную настройку, задействовала наши глаза и центр тела, сформировала первичный интерфейс для настройки входа в КС, Вач развивает эти инструменты, обучая нас сначала переключать внимание (жать на разные "коншки настройки") и выбирать режимы, затем - смотреть в экран (взгляд попугая), затем перематывать события, и видеть суть объектов (энергию) под слоем текстур.

Мне показалось, что я близок к прорыву на эмоциональном уровне. Конечно, эти интерпретации были просто способом описать для себя преемственность задачи от Маси к Вачу, но меня трогала не эта словесная оболочка, а что-то другое, существование этой

взаимосвязи. Уже давно раньше, как и все эти дни я постоянно вижу необъяснимую синхронизацию моей жизни с действиями Вача, и однажды это породило у меня уверенность, что я не знаю чего-то о том, как Хакеры взаимодействуют на другой стороне. Что мне нужно взломать какой-то фээрвол, чтобы прорваться на другую сторону. Туда, где реальные Хакеры. И стать одним из них. Там, на той стороне.  
Сейчас я чувствовал что вот-вот вспомню. Что-то очень важное. Или пойму.

Но я не вспомнил и не понял. Весь день меня сопровождало чувство разочарования, да и вообще все эти дни события реала как сговорились испортить мне жизнь. Не буду перечислять их, но новости отовсюду сыпались скверные. По пути домой я старался незаметно плятиться на людей и заглядывать в их будущее, и снова у меня получалось нечто, что можно было принять за фантазии о будущем встречных.

Почты и сообщения тоже не доставили приятных сюрпризов, и я лёг спать, потренировавшись в безмолвном лежании с разглядыванием потолка. Но уже в процессе засыпания, когда я короткими взглядами создал основу и стал изучать меняющиеся сцены, случилось открытие, которое объяснило то, что имел ввиду Вач по поводу взглядов колибри. Произошло это так: в одной из сцен я увидел знакомую местность: это был пруд, который я видел в детстве. Здесь было много людей, они загорали на берегу и купались. Я стал разглядывать людей, бросая взгляды колибри, и в какой-то момент понял, что фиксация стала сильной, и можно было не переключать взгляды часто, а просто смотреть. Сцена не распадалась и не менялась, я оставался в этом месте полностью, и внимание спокойно удерживало происходящее. У скамейки стояла женщина – обычная мамаша с мокрыми кудрявыми волосами, она что-то кричала своему маленькому ребёнку, который развелся с друзьями у изогнутого дерева, и вдруг женщина заметила, что я на неё смотрю. Я перевёл взгляд, но потом снова посмотрел на неё. Женщина стала вести себя так, как обычно ведут себя женщины, заметившие, что за ними наблюдают: стала бросать на меня взгляды украдкой, говорить громко своей подруге разные фразы, смеяться и поправлять то волосы, то одежду, ходить так, чтобы иногда посматривать в мою сторону. Я вдруг осознал, что она делает всё это именно так, как нужно делать при колибри: дело было не во взглядах, она удерживала вниманием моё присутствие, делала свои действия и как бы смотрела на самые разные предметы, но периодически снова украдкой бросала взгляд на меня.

Так как я был в состоянии сна и сознание было более восприимчиво, чем в обычном режиме, я сразу понял, как это работает. Именно такими и должны быть

se7en

11 Августа 2016 04:45

взгляды "Колибри"! Вся фишка в использовании внимания. Глаза только фиксировали внимание. Нужно было выбрать центральный объект, и закрутить все прочие фиксации вокруг него. Поистине правда, что stalkеры учатся у женщин. Мужчины не делают так. Они изучают объект прямо, или выбирают позицию, из которой можно внимательно наблюдать. А эта женщина разыгрывала поведение, типа всё как обычно и ей нет никакого дела, кто на неё смотрит. Но это же поведение и выдавало в ней другую, женскую тактику: всё было как бы невзначай, но выстроено вокруг одной цели. Главным здесь было зафиксированное внимание на одном объекте, и все остальные действия были вспомогательными для того, чтобы усиливать эту центральную фиксацию. Она вела себя вроде бы бесцельно, но на самом деле старалась как можно сильнее обращать на себя внимание.

Я упомяну ещё об одной детали: заметил, что пока наблюдал за этой женщиной, всю фиксацию сна осуществляло яркое пятно, которое двигалось вдоль моего живота медленно и чётко, от солнечного сплетения к пупку и обратно. Туда-сюда. Примерно с такой скоростью, как ксерокс сканирует листы лучом.

Я проснулся, и несколько раз подумал об этом. Затем я стал погружаться снова и специально выискивать сцены, в которых была бы женщина, которая чувствует на себе внимание, но "не замечает" этого, мне нужно было изучить этот тип поведения. И после нескольких неподходящих сцен мне попалась учительница из школы, которая готовила сценку с детьми. Я стоял возле фортепиано и стал на неё смотреть. Она сначала была увлечена работой, но, увидев мой пристальный, но как бы украдкой, взгляд, стала делать то же самое: она иногда стала оглядываться на меня, а сама стала с преувеличенным азартом развлекать детей, много улыбаться и хвалить всех подряд, предлагать похлопать в ладоши и всякую такую чушь. Я Нашёл ещё одну такую сцену, и пришёл к выводу, что скорее всего я точно понял, каким должен быть взгляд колибри: нужно зафиксировать внимание на каком-то объекте, всё внимание, все мысли должны быть направлены к нему, но как будто не навязчиво. Нужно продолжать заниматься обычной деятельностью, но всё время поддерживать фиксацию на объекте главного внимания. Тут дело было совершенно не в смотрении глазами, они как раз помогали снять маниакальность фиксации. Сочетание фиксации и перемены взглядов в итоге создают нужное состояние: ровно между полной сосредоточенностью, но при этом подвижностью внимания, не-залипанию, что ли, на основном объекте внимания.

Когда я понял это, я стал действовать точно так же: я создал главную тему сна "Увидеть свою bloodlines-связь" (я пока решил потренироваться на простой теме прежде

чем совершить действительно важное сновидение 😊), и повторяя эту мысль в голове время от времени (чтобы не терять настройку), я стал заходить на несколько шагов в каждую сцену, которая появлялась передо мной из подсознания. Ну то есть, я вижу - проплывает какое-то ржаное поле, я иду через него, трогая колоски, а сам помню и держу "в голове" (во внимании), что я ищу земли моих предков, замок или просто место. Потом, чтобы не залипнуть в поле и не набрести на какую-нибудь мельницу с сюжетом, я стряхиваю эту сцену сна, переключаюсь на следующую: выплывает шумный проспект какого-то нью-йорка, я ступаю по тротуару мимо безразличных прохожих с телефонами, а сам повторяю себе ненавязчиво, что я ищу место обитания предков, и так далее.

И как вы думаете, что было дальше?

Я внезапно провалился в сон, просто вырубился, и через некоторое время заметил себя в сюжете, где мне какое-то государство подарило просто огроменный дом на каких-то древних землях. Это было основание странного замка, стоящего на массивных колоннах, посреди водоёма. Я не буду описывать подробности, но в общем, сюжет был такой, что я типа подписал все бумаги, дом с землёй перешёл мне, готовится новоселье, съезжается туча всякой родни и друзей, а я хожу и изучаю эти развалины.

Подумал ещё: Блин, сюда можно заселить всех хакеров 😊 Настоящая коммуна получилась бы. А там территории немерено, и в высоту дом выходит как многоэтажка. В этом сюжете я осознался на некоторое время, и как будто вспомнил, что под этим домом между сваями под водой есть потайной тоннель к морю. Подивился нелепости такой идеи, но потом спрайты друзей детства втащили меня в сюжет.

Одним словом, этот способ сработал.

Попробуйте зафиксироваться на одной теме, и как бы упустить её из виду, но на самом деле всё время укреплять фиксацию на ней своего внимания. И постоянно переключаться, чтобы не заманычить, но и не упускать из виду эту цель. Я думаю, это верный путь. 😊

Я традиционно извиняюсь за неприлично большой отчёт, и уверяю вас, что ещё больше этого я не стал описывать. Никогда не знаешь, какая мелочь может пригодиться соратникам, и в то же время, слишком много подробностей не по делу - хуже, чем недосказать.

Всё, я приступаю к новому этапу взглядов колибри. Всем удачи.

Отчет Se7en- это как книгу прочитать, не смотря на большой объем, легко и с интересом читается. !!! После него немного стрёмно выкладывать свои пару строк 😊 Так вот "Пиратский колибри"- Закрыла повязкой для сна



правый глаз и пошла готовить мужу ужин, достала мясо, для начала его надо отделить от жира, порезать на маленькие кусочки и поместить на сковороду. С одним глазом весь мир сжался в маленькое пространство, смотря в одну точку все раздваивается, нет четкости, в пространстве себя не ориентируешь, манипуляции с руками даются с усилием, пока разделывала мясо чудом не порезалась, половина оказалась мимо сковороды на плите, варила параллельно макароны боялась что жутко пересолила, в итоге не досолила и еще переварила. Стало легче с ориентацией только спустя мин. 30. Для меня это было, своего рода, борьба и фиксация себя в "здесь и сейчас".

Освободив глаз от изоляции , стало очень комфортно, даже как то веселее.

После решила выйти на балкон и попробовать закрыть левый глаз, результатом стало понимание, что у меня хреновое зрение, и все вокруг всего лишь размытые, шныряющие везде пятна. Разочаровалась в себе и ушла .

Буду пробовать на предметах поближе. 😊

После отчета Se7en-- выбрала себе для колибри напротив сидящего коллегу. То есть конкретного чела и наблюдать за ним только вниманием.

P.S.

Вчера, закрыв глаза, выпустила погулять свое внимание, оно с завидной легкостью прошлось по этажам, заглянув в кабинеты и пошарило по территории, конечно же я знаю как все расположено и устроено, но в этот момент не было ни каких усилий, чтобы что то вспоминать, я как буд-то плыла вниманием в темноте и все было на своих местах.

КристA

11 Августа 2016 07:57



Spike

11 Августа 2016 11:00

Да уж, умеет se7en писать отчёты, я прям выпал из реальности, пока их читал 😊  
У меня всё не так интересно, мой уровень явно не дотягивает)) Побаловался с намерением, цель - осознаться во сне. Как только появлялись необычные ощущение, сразу врубал повторение словесной формулы, но в какой-то момент появилось ощущение, что это неправильно. Говорить-то я говорю, но нужно осознавать свою цель, а не повторять желание. Т. к. в какой-то момент ты просто перестаёшь понимать что говоришь.  
Итог: приснился чрезвычайно яркий сон (неосознанный), но я никак не запомнил. Так, лишь мелкие детали, попробую по ним расkovырять остальное. Пиратской версией колибри пока не занимался, родни в доме много и они итак уже косо на меня поглядывают 😊 Но от упражнения не отказываюсь, просто повременю с ним.

P. S. Как и se7en, загорелся желанием узнать о своём Роде через сны. Но решил отложить это дело до конца практики, ибо цель явно великовата 😊

Вчера появился новый "баг". Когда сажусь на скамейку и выполняю упражнения. У всех людей которые имеют темные оттенки в одежде, появляется фиолетовое свечение, оно разбросано кусками, у кого в ногах, у кого в руках и т.д. Так же машины и автобусы, черный цвет, меняется на фиолетовый!

Что за ?!?! Это видимо что-то с моим интерфейсом не в порядке, не думаю что это влияние практики, **не у кого таких симптомов не наблюдается?**

Перед сном делаю колибри, сразу выключаюсь. За ночь 3 раза проснулся, опять черный экран и колибри и опять выключаюсь. Осознанности к сожалению нет.

Вчера поделал упражнение сначала левым, а потом правым глазом. Ощущается чувство "неполноценности", но если продолжать он пропадает. Спустя какое-то время черный экран от закрытого глаза начинает заполонять видимость.

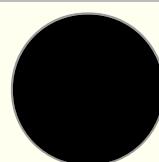
Когда вспоминаю о намерении, очень хорошо чувствую "волнение" в животе, в центре воли.



Xinari

11 Августа 2016 11:11

На протяжении всего подхода жутко клонило в сон. Пока перемещал внимание перед глазами появлялись светлые пятнистые, разные лени и прочую пургу. С повязкой вообще такое - разрастающееся черное пятно начало перекрывать предмет, на который я пялился. По части намерения подвижек нет. Только ощущения в области пупка.



whjtefox

11 Августа 2016 16:46

setami

Ты исследовательница, тебе и решать, какой подход реализовывать.

Я не хочу лезть в ваши личные дела. Одно дел учесть искусству вниманию, и совсем другое - придумывать за кого-то стратегию действий.

Я настолько вас люблю и уважаю, что позволяю вам быть свободными в своих делах.

vachap

11 Августа 2016 17:06

**Vachap**, по теме намерения. Когда я "вспоминаю", про него. Всегда чувствую "щекочущее чувство" или некое "волнение" в центре воле. И вот пока я грубо говорят помню про него, это чувство ни куда не уходит. Это хороший признак?



Xinari

11 Августа 2016 17:19

Зря я не пишу отчеты пока свежи впечатления. Ну что же.



Узелок

11 Августа 2016 17:26

## Проблески второго внимания (часть 2)

Началось с того, что я заинтересовался отвлекаловочками и моментами выпадания из реальности. Меня не интересовал процесс засыпания, я взялся за более влиятельную программу сознания. Ту которая перенаправляет поток внимания из реальности в грезы, а потом и в сон. Когда я вдруг "завтыкал", когда я почти провалился в сон, когда я что-то забыл, когда я сильно вовлекся — все эти моменты были под прицелом моего внимания.

Как-то я задал себе вопрос, где мои фантазии? В следующую секунду я почувствовал, что они находятся где-то между мной и окружающей реальностью. Каждый раз, когда я терял "связь с реальностью" мои глаза скосились фокусируясь на пространстве мыслей, пространстве выдумок и нереальности. Бывает очень сложно заново сфокусироваться на окружающих объектах, но у меня всегда получается 😊 при этом я испытываю сильнейшие ощущения в области солнечного сплетения.

На первых порах исследования полета колибри я заметил, что внимание смещается первым, за ним следует особое напряжение в глазах, а потом смещаются глаза. Это если сидеть неподвижно и просто смотреть на людей.

А если сзади вдруг зарычит собака, при чем на уровне пупка? 😱

Что если внимание последует не за зрительным объектом на периферии, а за звуком? А как это обратить внимание на ощущение в теле?

Короче, я задавал себе всякие вопросы, не пытаясь на них отвечать. То есть концентрировался и фокусировался на теме, задавая вопросы, и ожидая ответов. Лучше, когда ответы приходят сами 😊

Вдруг, мне «предложили», или я предложил себе? увеличить «напряженность» объекта...

(Не нужно недоумевать от моих слов, недоумевайте от того, что у меня это вышло 😊)

Мое внимание прилипает к объектам напряженность которого я увеличиваю. И я всегда испытываю жужжащее ощущения в области живота, где-то возле пупка.

Теперь эту штуку я использую для включения взгляда попугая. Увеличиваю напряженность четырех точек периферии и смотрю на объект. При этом внимание не прыгает, глаза не дергаются. Все чётко 😊

Эти упражнения впечатляют все больше и больше! В повязке движение внимание для меня оказалось более простым заданием чем работа с обоими глазами. Все достаточно стабильно. Левый глаз справляется легче чем правый. Но в целом все хорошо.

В течении дня выполняю "полет" и уже начал играть с точками. Правый глаз фиксирую на каком либо предмете, левый глаз фиксирую на втором предмете. Далее начинаю полет вниманием правого глаза. При этом правый не делает полет а только фиксирует , а левый фиксирует и "летает" .

Далее усложнил задачу. Оба глаза фиксируют три точки . Левый две , правый одну. Удерживая фиксацию . Делаю полет. Это все очень круто! Мне нравится 😊



Eskaton

11 Августа 2016 22:03

При полете колибри ощущается, что внимание исходит из солнечного сплетения, причем теперь постоянно в сплетеии присутствует какая-то тяжесть, которая усиливается после каждого полета. При пиратском методе появляется понимание-ощущение, что в полете колибри принимает участие все тело, просто самая большая концентрация внимания исходит из солнечного сплетения. При одноглазом полете участие в процессе той половины тела, с которой глаз закрыт, значительно меньше.



Lim

11 Августа 2016 22:36

Пиратский вариант доставляет пока неудобство, но скорее это вопрос неудобства. Интересно что напряжение с удержанием движения зрачков прошло практически полностью и перемещать внимание при взгляде устремленном вперед стало просто. Пробовал смотреть в одну точку и бросать(перемещать) внимание одновременно в несколько месть - вперед, справа и слева. Удивительно но это получается легко. Интересной темы коснулся Узелок, относительно движения внимания не только за возможным движением взгляда, но и движение внимания за звуками. Пробовал делать одновременно движение внимания и в разные стороны и за различными звуками, при этом пробуя источники звуков разделить. Мне показалось, что ВД практически остановился.

ivan

11 Августа 2016 22:46

Вместо отчёта вопросы. Никто не пробовал танцевать не двигаясь? Или делать упражнения глазами, например, тенсу или часы? Что-то эти ощущения напоминают...

DemUhn

12 Августа 2016 00:50

А мне "пиратство" очень вкатывает. Пробовал несколько раз, и практически сразу вырубает ВД, в теле собирается приятная сила в области живота, прилегает к позвоночнику такой шар плотной энергии. Очень понравилось. Внутри становится тихо, и через некоторое время пиратских смотрений начинает меняться восприятие мира: всё больше и больше кажется, что окружающий мир - это мой сон. Довольно так конкретно это чувствуется.

Появилась уверенность, что я скоро вспомню что-то важное, практически знаю это. В теле как будто подготовка к этому началась.

Хочу вам посоветовать пиратить при ходьбе. Это даёт необычный эффект. Я сначала прикрывал глаз ладонью, и так ходил, потом стал просто поочерёдно закрывать то один глаз, то другой (не ладонью, а просто сам глаз, веками 😊), если ходишь так некоторое время, ВД останавливается (наверное, не полностью, но мыслей не отмечал), и гораздо легче, чем при обычном колибри. Через время обзор как бы делится на две части - тёмную, за закрытым глазом, и область зрения (второй глаз открыт), это разделение что-то смешает: ты видишь как бы два пространства сразу, и скоро перед закрытым глазом появляется некоторая рябь. Я думаю, ходьба помогает сделать это: ты ведь движешься, а тёмная часть остаётся без движения, но сама динамика порождает мельтешение каких-то точек.

Я не знаю, почему это так срабатывает, но в этом точно что-то есть: деление обзора на две половины. У меня это выключало диалог и порождало неделание обычной ходьбы, я его уже описывал раньше, но так оно достигается легче.

Поскольку я так ходил вечером, самым интересным эффектом было наблюдение собственной тени: когда один глаз колибри закрыт, вы концентрируете внимание на своей тени, а вторым глазом делаете короткие броски по сторонам. Не прошло и минуты, как я увидел внутри своей тени какое-то движение. Я продолжил концентрироваться на ней, и она стала объёмной. Потом она наполнилась белыми извивающимися такими штуками, похожими на дым или густой туман, и в конце концов произшёл такой глюк, что моя тень - отдельный человек, она самостоятельная и живая, наполненная своей жизнью и мыслями.

Закрытый глаз как будто относился к миру тени, а открытый - к миру освещенной улицы. Когда меняешь глаз, происходит то же самое. Меня заинтересовала внутренняя жизнь моей тени, но углубиться в неё я не смог.

Одним словом, как это по-моему, работает: вы перегружаете своё внимание кучей факторов концентрации: ходьба, тень, один закрытый глаз, - всё это

требует сосредоточения, и в итоге вы здорово фиксируетесь на центральном объекте - своей тени и ходьбе, а короткие взгляды колибри открытым глазом полностью добивают ВД.

Через примерно 40 минут такой ходьбы я почувствовал два новых прикольных эффекта: во-первых, мне показалось, что я физически ощущаю уровень осознания тела. Вы помните, ДХ говорил, что обычно он у людей находится на уровне пяток. Я чувствовал, что моё тело окутано осознанием от земли до уровня чуть ниже пупка. Может быть, это глюк (перемешанная при ходьбе энергия могла дать такое ощущение в этой зоне тела), но это новое ощущение, совершенно конкретное, окутанности тела светящейся плотной массой. И второе - когда открываешь глаза после долгой такой ходьбы, несколько минут воспринимаешь мир как свой сон. Вот абсолютно полное понимание, что ты во сне, а люди - спрайты твоего сна. Не можешь относиться ко всему с прежней серьёзностью, и кажется, что можешь проходить сквозь сюжеты сна. Но постепенно такое ощущение уходит.

Может быть, нужно его зафиксировать?

Ребят, кто точно знает просветите.

Путаюсь в терминологии. Все пишут, что у них встает ВД при практиках. Как я понимаю это про болтавню с самим собой?

Как я понимаю, что ОВД это когда к человеку перестают поступать какие-либо сигналы с органов чувств. Он отключается от мира и видит сетку. Ну световые нити из которых состоит Вселенная. По-моему так у КК и написано. Или это остановка мира?

Nemo

12 Августа 2016 09:05



Aleo

12 Августа 2016 09:05

Старательно пытаюсь превратить такой полет колибри в привычку, а не только в рамках упражнения в определенное время. Из новых эффектов - наблюдаются иногда свечения вокруг предметов. По их контуру.

Чувство сосредоточения и осознанности появляется и держится до тех пор, пока удается выполнять упражнение в повседневности.

К сожалению, последние два дня пиратский полет колибри выполнять не представляется возможным.

ОВД - остановка внутреннего диалога. ВД - это оценщик ситуации, очень бздливый, хитрый и нужный. Упражнения с колибри и попугаем тормозят его. Всякие сетки, темнота и пятна черноты не имеют к ВД никакого отношения. Это просто проявления состояния, которое называют "не-умом". Фактически, это переключение на ту часть

vachap

12 Августа 2016 09:12

животного ума, которую называют "рептилоидной". Там нет ничего от рептилий, просто ее так назвали.  
У КК такой вид перцепции называется иначе - восприятие ЭЦ "воли".  
Позже мы ознакомимся с этой "темнотой". Люди знания, постигшие намерение", называют ее "темным морем осознания".

Xinari

Х3. У каждого, наверное, это по-разному.  
Как поет Бандеросс, "низ живота наполняет любовью".  
Тоже ведь "волнение".  
Короче, поконкретнее нужны симптомы.

И анекдот на подобную тему.  
Приходит мужик к доктору и говорит: Мне кажется, что у меня что-то не так с половым членом.  
Доктор спрашивает: А почему вам так кажется?  
Пациент: Ну symptomчики всякие...  
Док: Какие symptomчики?  
Пациент: Да вот пошел поссать, и куй отвалился.

Пишу с телефона, очень кратко. По колибри: напряжение в переносице, о котором раньше писали наконец ощущила так как надо, сделала часа полтора наверно, и потом бросают взгляд на занавески и .. они же сиреневые 😊 как будто до этого и не видела цвета, а сейчас сделала открытие. Пирата тоже пробую, эффект - сразу появляется тёмная дымка, которая заволакивает часть обзора ближе к переносице, за ней угадываются очертания предметов, переферия остаётся нормальной. Также в дымке начинают мелькать светящиеся чёрточки и точки и вообще мир кажется голограммой, иногда реальность как ширма начинает подергиваться. В солнечном сплетении не ощущаю пока ничего, управление вниманием идёт из области между бровей, включается напряжение мгновенно, но это не напряжение глаз, а именно области выше. Со временем область расплазается и начинает охватывать верх часть головы: лоб виски, спускаясь к ушам - по ощущению похоже на шлем. Так называемые щупальца чувствую тоже как напряженность в том месте, куда направлено внимание. И ещё добавлю, что работать с предсонными образами стало проще, если раньше я их вообще почти не видела, вернее наверно к моменту их появления я уже совсем проваливалась в сон, то теперь образы начинают идти практически сразу, как закрывают глаза, я могу их отследить, рассмотреть, а значит со временем через них можно и в КС выйти.

vachap

12 Августа 2016 09:16



Lingerey

12 Августа 2016 10:59

Мне кажется, суть упражнения (пиратское колибри) в том, чтобы научиться видеть каждым глазом в отдельности. Когда-то давно Масяня предлагала нечто подобное.



Spike

12 Августа 2016 11:08

Поделал упражнение, внимание как-будто раздвоилось. Я воспринимаю его как луч из глаз. И после пиратского колибри их как-будто становится два и они перекрещиваются в месте фокусировки. Короче, у меня пока никакой мистики, просто начинаю осознавать элементарные вещи 😊

Выполнял колибри в разных вариациях: ну ходу, сидя, лежа, с открытыми глазами, с одним закрытым. Результат один: ВД затормаживается, мир теряет четкость. Отметил, что через некоторое время практики глаза начинают фиксироваться не на самом объекте, а на некой абстрактной неопределенной точке где-то около объекта, или на пути к нему. Приходится усилием воли концентрироваться на объектах



dan271

12 Августа 2016 11:58

Пиратское колибри пошло легче. Удается скользить вниманием по двум и более местам одновременно. Куда-то отступает обычная суeta и беспокойство. Есть ощущение, что могу научиться смотреть каждым глазом по отдельности. Пробовал определить место где возникает внимание. Только сегодня подумал, что может быть это между лопатками, но это предположение, которое надо проверять дальнейшей практикой.

ivan

12 Августа 2016 12:22

Пробовала "Пиратское Колибри" в сумерках с балкона, в этот раз все прошло комфортно, относительно большая область захватывается вниманием, удается фиксировать одновременно все больше объектов, но все же пространство остается размытым.

Внимание теперь отправляется за звуками. Раньше интересовали приближенные звуки, а теперь и отдаленные. Чувствуется давление в голове, она как будто раздувается, чтобы все уловить. Если раньше чувствовались: уголки глаз, виски, область над переносицей, то теперь еще включилась затылочная и теменная область.

Мне нравиться становиться больше 😊 Как будто заполоняешь собой пространство.



КристА

12 Августа 2016 13:39

Из нового.

Сегодня действительно получилось что-то вроде полёта.

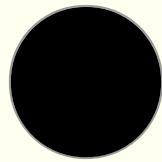
Nemo

12 Августа 2016 18:53

Шёл по улице, практиковал. Как обычно внимание на объект и обратно к основе. А потом внимание начало выделять много объектов и по очереди перемещаться с одного на другой, как порхание или как просмотр фоток на компе. В голове нарастило напряжение. А потом всё ещё сильнее ускорилось, внимание перебирало по 3-5 объектов в секунду.

Думаю, что это зависело от сердцебиения. Внимание синхронизировалось с ним. Но пульс прощупать не смог. Так что ничего особенного.

Возможно я уделяю недостаточно времени для упражнений или редко торможу вд. Ничего мистического не происходит. Просто вожу вниманием как взглядом при обычном колибри.



whjtefox

12 Августа 2016 19:17

Занималась "колибри" всю неделю, по дороге на работу и обратно. Ощущения над переносицей, ушах, макушке стали сильнее, достаточно подумать о них, по-моему центр внимания находится, где-то внутри головы, соглашусь со многими оттуда выходят невидимые щупальца и сканируют пространство)) в любом направлении, при этом обостряется слух, обоняние и т.д. Действительно мы творим мир нашим вниманием, отсюда наверно и разница восприятия, кто на что обращает внимание, тот в таком ключе и видит мир... Мы тратим своё внимание на такие глупости )))) Очень прикольные ощущения, в людном месте сложнее, часто сбиваешься, приходится заново настраиваться, что с каждым разом становится легче )))) При неожиданности (резко появившаяся машина или человек из-за угла) в районе солнечного сплетения, что-то резко сжимается ?! И эти "щупальца" возвращаются на свое место. Пиратское, пока не получилось толком, работа съедает все время, на выходных попробую, с намерением результатов, пока тоже нет, но я постараюсь 😊

Делаю все по заданию.

Вчера осознalaсь во сне. Помнила, что есть задание для оса, но встретила двух женщин. Они умели обращаться в сокола. Увязалась за ними поговорить. 😐

Вчера на спортивной площадке смотрела на столб с кольцом для мяча. Обычно я вижу неширокое свечение вокруг предметов. Но у столба увидела свечение толще самого столба раза в два с каждой стороны. Это появилось после длительного смотрения на движущийся объект и используя колибри.

Стало больше ощущение расширения глаз. Как будто

sova

12 Августа 2016 23:22

глазные яблоки увеличиваются за пределы черепа.  
Намеривала разные желания во время упражнения.  
Некоторые из желаний ощущались - желались с  
легкостью.

Ну собственно ничего не изменилось по сравнению с прошлыми отчетами. За исключением того, что мне 2 раза прилетело в правый глаз, то ли мошки, то ли листики... В общем слишком много, для "обычной случайности". Попрактиковал, понял, что в принципе способен одним глазом выполнять колибри, другим попугая. Правда нужна практика.



Xinari

13 Августа 2016 00:04

Пытаясь совместить взгляд колибри и взгляд попугая - в итоге удалось вспомнить часть утренних сновидений (прошло как вспышка осознания, рожденная где-то в районе солнечного сплетения). Место рождения внимания у меня в последнее время переместилось куда-то в спину.

Намерение все чаще стало отражаться в сюжете снов (в одном из таких снов сегодня во время наблюдения за человеком использовала взгляд попугая).



setami

13 Августа 2016 10:56

Сижу на табуретке с завязанным глазом, и гляжу по сторонам. Клип туда, клип сюда...

Вспомнил книги Кастанеды, тот момент где он с Ла Гордой, под присмотром женщины-нагваля, в ящике сидели ночи на пролет. И понял, что выделить субботу и воскресенье для "пиратского" колибри было глупо.



Узелок

13 Августа 2016 23:11

Занималась понемногу, но каждый день, выделяла время в основном по пути на работу и с работы. В транспорте при движении концентрироваться сложнее, но интереснее, потому что объектов для внимания становится больше. Возможно, это несколько саботирует суть упражнения по фиксации... При выполнении упражнения в помещении фиксируемые вниманием объекты однообразны, то есть через небольшой промежуток времени внимание цепляется за повторяющиеся предметы. Возникло ощущение, что это может привести к остановке мира при более длительной практике. Так же заметила, что внимание фиксирует не только объекты, но и звуки. Ощутила четкую разницу между вниманием и взглядом, и это новое знание меня встрясло. Пока не могу объяснить словами, как именно внимание фиксирует звук.

Nookie

14 Августа 2016 11:14

По поводу пиратского колибри впечатления схожи с предыдущими описаниями: изменение ощущения расстояния до предметов, ориентации в пространстве; рябь на темном фоне в закрытом глазе, переходящая в смотрящий глаз. При закрытии глаза, который хорошо видит, был эффект "рыбьего глаза", изображение будто выпуклое. Создала словесное намерение, оно несколько тормозило переключение внимания.

Сегодня во сне был на каком-то мероприятии. Место описать не могу, вроде бы как какой-то зал небольшой, на сцене (?) был оратор, лицо его не помню, но точно мужского пола, я знал что это был Vachap. Он что-то говорил собравшимся людям в зале. Я только помню сам момент и уверен что это был Вач. К сожалению деталей я вообще не помню. Кому-нибудь снилось что-то подобное? Или это игры моего разума? 😊



Xinari

14 Августа 2016 12:00

**Xinari**

Мне пару раз снились подобные глюки.  
В таких случаях необходима верификация, или верь не веря 😊



**Узелок**

14 Августа 2016 12:06

Xinari

Я очень стеснительный и косноязычный человек. Если во сне я был оратором, значит, это был глючено-переглюченный сон, в котором нет ни доли правды.

14 Августа 2016 12:42

**vachap**

14 Августа 2016 14:34



**Eskaton**

14 Августа 2016 14:34

Попробовал реализовать "запрос" при помощи "внимания колибри"

Взял пару небольших желаний , не сильно меняющих реальность и не требующих много энергии, но все таки находящихся в положении может быть может не быть. При работе с полетом у меня внимание стало двигаться по определенному рисунку. Взгляд как бы сам выбирал объекты соответствующие запросу (желанию) Как будто рисовал фигуру по точкам, повторяя ее несколько раз.

Надо отметить что все получилось так как я сформулировал.

Затем я создал намерение на осуществление более сложной ситуации где были нужны мои действия и действия окружения.

Такая задача была более сложной но все таки повернулась в нужную мне позицию.

Wind

14 Августа 2016 14:35

За последние 2 недели вдоволь наэкспериментировался с колибри. Хотя, откровенно говоря, продолжил бы и дальше, т.к. только только начал нащупывать правильную дорожку.

Если по делу, то происходило в несколько этапов. Первое время сосредоточился только на первом задании (которое нужно применять при активном взаимодействии).

"Щупальцы" действительно хорошее определение. У меня, правда, нормально получалось работать только с одним щупальцем, которое поочередно вылетало из якорного объекта в направлении, куда бросался короткий взгляд. После чего щупальце втягивалось обратно.

Пробовал одним щупальцем последовательно схватить сразу несколько объектов, после чего возвращал внимание на "базу". Но от этого через некоторое время начинали болеть глаза.

В результате остановился на варианте, когда используется только одно щупальце и один объект одновременно. Как то постепенно, само собой стало получаться, бросать короткие взгляды поочередно разными глазами. Левый база, правый база, снова левый, правый и т.д. Это несколько проще, чем несколько последовательных коротких взглядов в одну сторону.

Вообще заметил, чем меньше напряжения при выполнении упражнения, тем лучше получается.

Не могу не вспомнить Бейтса и его книгу про лечение глаз через расслабление (оч. рекомендую к прочтению). Получался цикл напряжение-расслабление.

Расслабление было связано с возвращением на базу, напряжение с "выбрасыванием" щупальца в сторону цели. По идее, напряжение должно становиться меньше, если бросать "короткие взгляды" только вниманием, без напряжения глазных мышц. Опять же, если немного развить эту мысль, то фишка в расслаблении глазных мышц и одновременном управлении вниманием.

Еще вариант, который пока толком не проверял. Когда не выбрасываешь щупальце, а как бы, наоборот, "втягиваешь" луч от объекта, на который бросается короткий взгляд, в себя, через якорный объект.

Возможно, ощущения связаны с дыханием: на вдохе втягивается, на выдохе вытягивается.

Теперь про якорный объект.

Пробовал разные способы, в зависимости от ситуации.

Назовем первый вариант как наблюдение "из засады", когда ты сторонний наблюдатель и маскируешься под что-то вполне безобидное, без активного взаимодействия с окружающим миром.

На выездном спортивном корпоративе пялился в телефон, как якорный объект. Если я прикидывался, что полностью увлечен тем, что происходит в моем выключенном телефоне, то на меня никто не обращал внимания, позволяя спокойно тренироваться со взглядом

колибри. Вообще, идеальное место для отработки задания, за рулем авто.

Второй вариант - когда ты наблюдаешь процесс изнутри, как активный участник.

Тут сложнее, т.к. вариант с "фиксированным" якорным объектом, как в случае телефона, не прокатывает.

Либо приходится фиксироваться на том объекте, с которым выполняется взаимодействие, либо как якорь нужно использовать ощущения внутри тела (например горло).

Не могу сказать, что первое задание дало какие-то значительные визуальные или иные эффекты, скорее помогло почувствовать процесс. Пиратский вариант колибри в этом плане просто ошеломил. Практически сразу цвета стали выцветать, оставался только золотистый свет разных оттенков. Сначала других эффектов не было. Потом решил попробовать бросать короткие взгляды, во всех направлениях. Когда стал "coliбрить" с открытым левым глазом, "выстреливая" в объекты в направлении "назад", то, после буквально нескольких несколько секунд, стал видеть только якорный объект, висящий в темноте.

Потом настройка сбилась. Сделал еще несколько попыток, эффект получался не всегда, но вполне стабильно. С открытым правым глазом так не вышло. Еще получилось добиться, что якорный объект исчез на несколько секунд. Х3 как, все вокруг есть, а его не вижу. Правда повторить не удалось.

По третьему заданию попытки есть, про эффекты пока ничего сказать не могу.

Еще один момент. Короткие взгляды каким-то образом синхронизируются с дыханием и сердцебиением, но этот вопрос нормально не исследовал, только сделал для себя заметку о сопутствующем эффекте.

Да, несмотря на то, что не пытаюсь выбраться в КС, было два ОС, в которых фиксировался стал как в упражнениях наяву. Настройка работает, подробно останавливаться не буду, т.к. не стал записывать, а потом все забылось.

UPD: Прочитал пост Вача о Йейелли, решил чуть расширить отчет в части ОС.

Снилось какой то бред про институт, школу и поезд. Сильно вдаваться в подробности сюжета не буду. Были заморочки, связанные со мнением других, внешним видом, одеждой (весь сон ходил в трусах). Внутреннее напряжение по сюжету сна привело к проблемам со здоровьем, которые еще больше добавили напряжение. В итоге я уже ползал по полу в луже собственной крови (и не только, уж извините за подробности), когда решил позвонить в скорую. После чего, по сюжету сна, сознание якобы вырубилось, а я осознал, что сплю. Врач протягивал мне чуднОе небольшое растение, чем-то похожее на маленькую тыкву из фильмов про хэллоуин. Растение явно было хищное, скалилось, хватало листьями меня за руку. Присутствовала уверенность, что именно это растение было ответственно за мое недавнее состояние. Не зная, что с ним делать решил просто

отпустить. На растение тут же накинулись спрайты, и буквально разорвали его на части.



**Неллия**

14 Августа 2016 16:28

К концу недели "пиратского колибри" я поняла, что скорее всего перестаралась. Полноценного ОВД так и не случилось, но моё маниакальное желание чего-то достичь, привело к странным смещениям во снах. Прошлой ночью мне снился бредовый бред - обычно такие сны снятся при высокой температуре и даже если их помнишь, понимаешь - каша. И вот я проснулась посреди ночи от очередной каши и поняла, что при этом моё сознание скользит по телу по траектории полёта колибри. Совершенно очевидным в тот момент для меня был факт, что сознание каким-то образом связывает участки тела с тем, что мы видим во сне. Я не могу это обосновать, но что если направляя внимание на особые зоны в теле, можно вызывать тем самым определенные состояния сна?

Второй штукой, которую я отметила при "пиратском колибри", была иллюзорность расстояния. Я наблюдала около получаса дерево напротив моего балкона - метров 20 от меня. Я выбрала за основу листок на ветке и сканировала окружение. В какой-то момент я поняла, что дерево находится прямо передо мной, и я вижу каждый листик, что стоит протянуть руку - и я сорву лист с дерева. Такие эффекты я отмечала и ранее, когда наблюдала "попугаем" мужика-регрессолога, который двигался ко мне навстречу, когда я нагружала его вниманием.

Третья весьма забавная деталь при "пиратском колибри" - мониторы, экраны, все гаджеты. Первое что я вижу в повязке - белый шум вместо картинки. Как если бы изображения были иллюзией. Представьте глюк: вы думаете, что смотрите кино, читаете блог, рассматриваете котиков - а на деле ничего нет, и вы плялитесь в экран с помехами. Звучит бредово (и в целом у меня какой-то бредоотчет сегодня), но я неоднократно проверяла эту фишку. Я вижу при "пиратском колибри" тупо белый шум на мониторе.

И последнее, что отметила и опять не нашла этому объяснения, - зеркало. Я "пиратила" себя в зеркале. Я смотрела на себя минут пять, как вдруг поняла, что в зеркале на меня глядит девчонка лет 17-20. Я напряглась, потому что объективно выгляжу так себе... Но блин, как это возможно? Почему? Я сняла повязку, и тут же увидела себя привычно-обычную. И я крепко призадумалась, какого чёрта?? Кто я? Что подсовывает мне зеркало? Какое из моих изображений - правда?

В итоге всех этих шарад я ужасно запуталась, и таковыми вышли последние сны - путанные, сводящие меня с ума бессмыслицей событий, так схожие с моей реальной жизнью, что я даже не знаю, где мои дела обстоят хуже.

Давненько я не чувствовала себя марионеткой настолько явно. Я шла и думала, что же мне со всем этим делать? Как жить дальше? Мило, но в момент дикого отчаяния мой взгляд упал на парикмахерскую, мимо которой я хожу каждый божий день уже года два как. Оказывается, на фасаде здания висит яркая, мигающая огоньками, колибри. Блин, как я могла не видеть этого столько времени? Как?



ооооооо

14 Августа 2016 16:58

Всю неделю был в долгих разъездах со сменой часовых поясов, жутко выматывался, практиковал колибри крайне мало. Однако даже этого вполне хватило для качественного изменения неосознанных снов. Они стали длинными и детализированными. Особенно запомнился эпизод в книжном магазине, в котором я разглядывал книги, которые, в большинстве своём, были очень больших размеров. Как правило в снах текст читать практически невозможно, поскольку он скачет, буквы трансформируются в каракули. Но в моём случае это было не так, текст отчётливо был виден, поэтому я даже не придал этому значения и продолжал разглядывать книги.

Отчёты про щупальцы внимания напомнили мне одну давнишнюю историю, когда я, стоя на улице, ждал одного человека, выглядывая его в толпе людей. В какой-то момент возникло ощущение словно из моих глаз очень быстро вытянулись щупальца и, повернув голову в нужную сторону, "вонзили" взгляд в человека, которого я ждал. Другими словами, на какое-то мгновение, не я управлял вниманием, а внимание управляло мной, моим физическим телом.

Оба дня практиковал пиратскую колибри, весьма интенсивно.

Ребята, я не знаю как по-другому сказать, но я всё меньше воспринимаю реальность реальной. Она уже перестала быть привычной, но теперь ещё и становится совсем незнакомой. Просто незнакомый, чужой мир.

Иногда я минут по 10 или больше идут и просто понимаю, что всё вокруг - сон. Что вот-вот, и я прорвусь в реальность. Смогу дотянуться до любого из вас, и вообще, "проснусь в ковчеге" 😊

Я думаю, что во мне генерируется полное второе внимание. Или я не знаю, пацаны. Просто чувство, что всё привычное заканчивается, тает, это ощущается на самом деле как истечение времени. Я не знаю, что будет потом. Это и страшно и волнующе. Есть ещё то, за что я цепляюсь в этой реальности. Я не смогу жить без этого, если это исчезнет - так я думаю. Но я всё равно проснусь и пойду дальше - это я тоже знаю.

Я думаю, в этом практике нам просто нужно больше

se7en

15 Августа 2016 04:50

регулярности и чуть больше времени, приплюсуя, конечно, искренние усилия.

В общем, если по теме - попеременные взгляды колибри выводят голову из увлекательного дурмана первого внимания. Я просто физически чувствую, что скоро что-то развалится и я смогу менять сюжеты "реала".

Конечно я знаю, что на самом деле не так крут, я просто описываю ощущения. А не обещания 😊

Круто с пиратским колибри, очень круто.

Чувствуется настоящая, некартонная практика. Вач.

Оба сна, тем не менее, в эти дни не удалось осознать целиком. Просто было отстранённое наблюдение и анализ со стороны. И оба сна сбылись в течение дня: позвонил коллега, с которым не общались год. Только приснился, и позвонил через несколько минут. На следующий день почти совпала ситуация, которая снилась: во сне человек распечатал кроссворды, и заполнял их от руки, а в реале принтер зажевал бумагу и человек дописывал рукой недопечатавшиеся буквы. Прикольное совпадение.

Всё, завтра начинаю "заказ желаний" под пристальным взглядом пиратской колибри.

У меня сегодня впервые получилось некое подобие колибри во сне. Правда неосознанно. Я уже после пробуждения понял, что это был взгляд колибри. Возможно, дает о себе знать недельная тренировка, если о чем-то постоянно думаешь или занимаешься, неосознанно все переходит в сон.

**truman**

15 Августа 2016 10:21

Отрывок из сна

Я находился в больничной палате, слева от меня на соседней койке была коллега по работе. У нее над кроватью висит в рамочке надпись. Слово из трех согласных, между ними "о" и еще на конце три "о" что-то вроде Толодоо и при этом все записано эдакой вязью, буква о выглядит как омега или вот такой символ ω. Я вслух несколько раз произношу это слово, оно звучит забавно, особенно из за последних ооо. Спрашиваю, что это такое. Она говорит, что это из одной игры, которой она увлекается. Мол, везде вешают это слово или пишут. Через некоторое время я замечаю картины рядом с этой надписью. Висят картины в рамках несколько штук, какие-то средневековые изображения людей. Я спрашиваю, когда успела повесить? Она не понимает, о чём я. Мне кажется, с нами в комнате был еще один человек, еще левее, у изголовьев кроватей. Я спрашиваю, неужели никто не видит картины, меня игнорят. Мне становится жутковато, холодок по коже. **Я фиксирую внимание у себя под носом на одеяле и переношу взгляд на стену и обратно** (вот он, взгляд колибри!). С каждым разом

число картин увеличивается. Через некоторое время я засыпаю.

Во сне поток информации, что-то о женщинае, название болезни, хозяин ее преследовал и травил. Я понимаю, надо срочно просыпаться, просыпаюсь уже один в пустой палате. Снова те же жутковатые ощущения, холодок по коже. Похоже на фильм "обитатель зла", когда героиня проснулась одна. Сама атмосфера такая. Начинаю разглядывать себя, сначала ногу из под одеяла достаю, кожа полупрозрачная, зеленоватого оттенка, на стене зеркало, вижу себя, вся кожа того же желтовато-зеленоватого оттенка. Мысль: "Надо быстрее приходить в себя, а то так меня заподозрят больным." Вижу в зеркале, что рта нет, губы срослись между собой, с трудом открываю его. "Похоже давно я тут лежу, раз рот так сросся." "Какой сейчас год?" Рядом тумбочка, на ней мои наручные часы, пытаюсь разглядеть. Цифры бледные, как будто садится батарейка. Время 11 с чем-то, но меня интересует год, вижу 0 месяц и 77 число. И мигает индикатор в виде черепа. "Я умер?" "Тогда я могу ходить сквозь стены!" В это время я уже выглянул в коридор. Пробую пройти сквозь косяк, удар, меня откидывает, чуть не искры из глаз. Захожу в комнату напротив, там темно, пробую еще раз, снова удар, меня снова откидывает. Еще одна попытка, понимаю, через стены ходить я не умею. Ладно, пойдем пешком. "Я голышом, могут принять быстро, надо бы найти одежду". Заглядываю за дверь, там висит серый рабочий комбинезон и синяя куртка. Начинаю натягивать комбинезон и понимаю, что **одним глазом сквозь пелену вижу потолок в своей комнате**. "Правда ли это именно моя комната?" Переключаю внимание на нее, чуть раскрываю глаз и просыпаюсь. Жуть и холодок по коже были за-за того, что утром уже прохладно, а я высунулся из одеяла. Только потом я понял, что неосознанно осуществлял взгляд колибри с одеялом и картинами. Также последний момент с просыпанием похож на неосознанный пиратский колибри. После ложного пробуждения сон был очень ярким.

Не успел написать итоговый отчет на прошлой неделе, напишу на этой. В пятницу научился одной фишке. Я делал колибри и собирали внимание в осозаемый сгусток, которым можно ощущать физические объекты, затем (стоя перед зеркалом) смотрел на переносицу и растягивал этот сгусток (делая таким образом Дар Попугая). Когда внимание начинало рассеиваться, повторял Полёт Колибри и т. д. Таким способом я очень быстро добился различных глюков, которые раньше приходили только минут через 30-40 непрерывного выполнения Дара Попугая. Может кому поможет 😊



Spike

15 Августа 2016 11:26

Вернулась в стан 😊

Опишу сон:

Шла по улице между многоэтажками с двумя спрайтами моих подруг. Было пасмурно и накрапывал дождь. Я на миг отвернулась, а когда повернулась обратно, мои подруги исчезли. Так получилось, что я зацепилась за этот момент и начала осознаваться, громко прокричав их имена. Впереди обернулось несколько человек и так и застыли в этих позах. Я подошла поближе и раздраженно тыкнула пальцем в спину первой девушки: Хочу видеть твою энергию! Палец немедленно завибрировал, а на ее спине проступило несколько белых светящихся пятен. Девушка, почувствовав неладное, обернулась и тут же превратилась в белую призрачную сову, которая начала кружить вокруг меня. Я по-прежнему держала палец направленным на нее и он по-прежнему вибрировал. Я как-то проассоциировала сову с попугаем и прокричала: научи меня взгляду попугая! В ответ молчание. Я чувствовала, что сова не просто так летала кругом, моя осознанность стала падать. И я решила применить колибри, зафиксировав сову, которая на тот момент превратилась в гигантскую голову, и кидая взгляды на окружающую обстановку. Но, видимо, что-то я не так делала, потому что осознанности не прибавлялось. Гигантская голова снова превратилась в сову и влетела в невесть откуда взявшийся троллейбус, а я запрыгнула за ней. Обстановка поменялась радикально, появились новые персонажи, а сова куда-то пропала. Прочла при ведьм и пирамиду и красные сны. Каждый раз для меня эта информация, как откровение, в которой я нахожу элементы своих снов и реальности и начинаю понимать, а кое-где подтверждать догадки. И не так давно я явно сталкивалась с Йейелли -дирижером сюжета сна, явно, потому что в том сне мне удалось вырвать себя из изнуряющего сюжета и найти того, кто стоит за сценой. И да, он начал убегать, а мой сон стал контролируемым. Очень мерзкое существо надо сказать. А вчера я встретила двух животных, они выглядели очень необычно и каким-то чувством я считала их своими, они запрыгнули в мою повозку прямо на ходу. Это была красная черепаха и по-моему рыжая собака, но рыжий цвет был не похож на рыжий, а собака на собаку, не знаю как объяснить)).



Lingerey

15 Августа 2016 11:51

После Полета колибри влево, мне показалось, что я уловила как следует выполнять короткие взгляды и на радостях видимо перестаралась, потому как уже через несколько дней словила боль в затылке, в переносице и даже в ушах – полный комплект. Похоже сильно напрягала глаза. 😊

Следующим этапом было освоение Полета колибри вниманием. Днем эта практика мне не сильно давалась, я то и дело начинала двигать глазами (а они ведь уже болят), поэтому решила ее перенести на вечер перед

Katerina

15 Августа 2016 15:33

сном. Понятное дело, что чаще всего быстро засыпала, но в ночь на субботу этот колибри так уже въелся в мой мозг, что я не могла уснуть, только и делала короткие броски вниманием. Потом проваливалась в поверхностную дрему, выныривала и продолжала, пока эти взгляды не начали словно проваливаться куда-то и это каким-то образом отзывалось и в теле. Я была уверена, что так и должно быть, но внутри все гудело и дребезжало, в позвоночнике в районе груди нарастало напряжение, вызывающее сильный дискомфорт. На этом пришлось притормозить.

С пиратским колибри тоже не все однозначно. Долго на него настраивалась, сделала себе даже специальную повязку. Нацепила ... и никак не могла избавиться от белого шума перед глазами. Вроде бы приспособилась. Но потом наоборот начала всматриваться в этот шум. Очень гипнотизирующий вид, особенно когда он становится похож на пульсирующую паутину, наложенную на привычную картинку. Все вместе становится живым и подвижным... Тут я не очень уверена, что все это имеет отношение к колибри, но затягивает.

Может совпадение, но практика полета колибри снова вызвала сильные возмущения в реале. Запоминаемость снов улучшилась. Удалось разок осознаться, вспомнить про колибри, и даже, слава тебе господи, сделать попытку, правда я потом очень быстро отвлеклась на сюжет...

Не могу сказать, что выполнять Полет колибри прям ну очень нравится или хотя бы так же как Дар попугая, все таки я раззыва со стажем и привыкать придется еще долго, но заинтригована, в том числе и событиями связанными с заявленным намерением.

Отметила при "колибри вниманием" поступающую информацию об окружающих людях - не об их будущем, как было у se7en'a, а на момент здесь и сейчас, в каком состоянии находятся, на какой возраст себя ощущают. Фиксация вниманием стала натренированной как полноценный взгляд глазами, в теле возникает отклик, будто я посмотрела на человека и вошла таким образом в контакт с ним. Это меня сильно впечатлило. Не каждый раз, правда, так получается...

**Nookie**

15 Августа 2016 18:13

Оба вчерашних желания сбылись.

Для тренировки выбирал мелкие, просто попробовать. Сработало: 1 - нашёл деньги на улице, 2 - (почти уже было похерено, но почти в полночь срочно нагрянул друг с курорта и) я получил арбуз, о котором высказал желание вслух позавчера, а вчера несколько раз вспоминал о нём, но сам покупать не собирался.

**se7en**

16 Августа 2016 08:00

Отличные совпадения. Я не вижу тут никаких натяжек, всё в точку. Появилось приятное чувство, но не удивление, а типа, "так-так, сработало, всё правильно, идем дальше." Интересно, но я реально не удивился, как будто знал, что результат и не мог быть другим. Появилось новое ощущение силы. Несомненность какая-то фоновая.

Заметил, что раньше было удобно: стараешься, но знаешь, что скорее всего не получится, и говоришь себе "Ну да, я старался, но, вроде, не получается. Ну понятно, магия, сложное дело. Может, однажды я стану магом." А теперь, когда стали случаться такие результаты, пришли новые мысли "Так, получилось. То есть, что, я реально могу стать магом? И что теперь делать?"

Уютная безответственность куда-то улетела. Кажется, начинается большая игра, но понимания, что делать по-прежнему нет 😊

Весь образ жизни разрушается. Прошлое тает стремительно, уходит всё лишнее, эти два дня чувствуешь себя голым, один-на-один с миром, и смотришь, как колибри. Почему всё так просто?

Вчера пиратил колибри на людях. В этом нет ничего привлекающего внимания если сесть в правильную позу. Если коротко, то я обнаружил, что мне крайне трудно смотреть левым глазом. Я это раньше замечал, еще когда игрался с иллюзией вращающейся девушки. Получается, что точка восприятия смешена вправо.

Иногда она сдвигается влево, я это чувствую, замечаю, и мир тогда кажется немножко другим. Да и чувства мои другие. Мне кажется будто включается левая половина тела, а что происходит на самом деле я пока не понял 😊

---

Перед сном тренирую "колибри летящую в сновидение". Когда бросаю внимание на мишуре пытаюсь дать ей описание, назначить их чем-то, чтобы они стали чем-то. Не просто волна света, а озеро. Не просто геометрическое пятно, а загородный дом. Не просто овальный силуэт зелёного цвета, а человек.

Я не знаю как это происходит, и почему получается, но у меня получается (через раз) описывать эти предсонные глюки. В итоге стадия мишуре у меня длится максимум минуты две.

---

Было пару раз, (когда я засыпал) намеренно обращал внимание на свое тело, свои чувства, свое окружение. То есть только на данное мне в ощущениях. А там было постоянное ощущение кровати, и периодически были



Узелок

16 Августа 2016 08:35

слышны звуки улицы. Но! я никак не мог игнорировать "память", которая фиксировала меня в моей комнате, на кровате.

То есть я не видел стену напротив, не чувствовал ее (разве что эхолокацией), но каким-то образом она существовала в моем окружении. Я мог ее фиксировать, и ориентироваться относительно ее.

Наверное, я знал, что она существует, и потому она существовала в моем локальном пространстве.

Короче, я был удивлен, что не могу игнорировать тот факт, что я у себя дома, не смотря на то, что не чувствую, не вижу пола, стен и потолка.

---

Был момент. Я лег спать уставшим. Захотелось мне обращать внимание только на "реальное". То есть вместо того, чтобы придаваться размышлениям, я настойчиво обращал внимание на свое тело, мишуре перед глазами, и звуки доносящиеся с улицы.

Через пару секунд внутренняя балаболка сразу же заткнулась. Это был не какой-то ОВД с феерверком и неорганиками, а обычное внутринее молчание (редкое явление для меня). Спустя еще немного времени я внезапно ощутил свое тело так полно, как не было ни разу на моей памяти. Если бы я удивился в тот момент, то, наверное, думал бы "вот мое тело! вот оно" и все такое. Но в тот момент я не думал, и не удивлялся, мое внимание было сосредоточено на мишуре и образах.

Вдруг мой внутренний экран потемнел. Мельком. Я почему-то вспомнил о "сисадмине" из практики Равенны, и решил просто уснуть от греха подальше.

**se7en** писал(a):

Отличные совпадения. Я не вижу тут никаких натяжек, всё в точку. Появилось приятное чувство, но не удивление, а, типа, "так-так, сработало, всё правильно, идем дальше." Интересно, но я реально не удивился, как будто знал, что результат и не мог быть другим. Появилось новое ощущение силы. Несомненность какая-то фоновая.



**сержант**

16 Августа 2016 09:07

Меня со вчерашнего дня тоже интересное ощущение накрыло. Только причина была немного другой. Я вдруг стал замечать множество знаков вокруг, которые... как бы сказать... ну, есть вариант разделения - вот типа практик, вот типа я 20 минут практикую, а вот моя остальная жизнь.

Теперь нет такой границы. Это так здорово, когда цельное, едино... и я вижу множество знаков, которые вплетаются в одно направление. Туда, куда направляет Вач. Реал хорошо так отзыается. И нет разрывов, разделений и прочих границ. И в целом это породило удивительное ощущение правильности происходящего... какой-то гармонии... силы... в общем, не могу правильных слов подобрать. Мне нравится как ты сказал: "несомненность". Круто, короче.



Alvina

16 Августа 2016 10:10

Спасибо Вачу за возможность повторно и более тщательно проработать задания.  
Эту неделю практиковала "полет колибри" не спеша, спокойно и внимательно. Наблюдала за реальностью и ее откликами на эту тему. Один раз попала на такой момент в фильме: парень с девушкой мчится на машине. Он с обворожительной улыбкой, на огромной скорости несется по улице не отводя от нее взгляда. На перекрестке загорается красный свет и парень резко тормозит продолжая неотрывно смотреть на девушку. Удивив и приятно испугав красотку он говорит о том, что этому взгляду в «пол глаза» его научил друг.  
Это ситуация напомнила мне «полет колибри», где взгляд фиксирован в глазах собеседника, а внимание контролирует и четко мониторит пространство и объекты.  
Во время практики движение зрачков заменяется «перемещением внимания» довольно легко. Согласно с Вачем, что мы довольно часто неосознанно используем этот навык в жизни. Сэвэн писал, что он видел такое поведение у девушки, которая наблюдала за ним, не желая быть замеченной в этом. Мне точно такие же мысли пришли при первых попытках практики «полета колибри», я вспомнила заботливых мамочек, которые непринужденно болтают друг с другом на детской площадке, но всегда точно фиксируют своим «вниманием» непоседливых киндеров. В принципе и я всегда так делаю, когда не хочу привлекать внимание к одним действиям, заменяя их другими. Кажется так делают фокусники, манипулируя нашим вниманием.  
Направляют его к одним объектам, тем временем выполняя нужные действия, которые просто исчезают из зоны нашего внимания.  
Абсолютно точно совпало с моими ощущениями, сравнение ребятами базового элемента с якорем, который мы изучаем или фиксируем взглядом. То, что находится в работе на данный момент. Это может быть и предмет для созерцания или собеседник. А вот внимание мы используем помимо целенаправленного открытого взгляда. С этим как бы разобралась.  
Вот только само внимание я больше чувствую как Нить, исходящую из центра груди, может чуть выше, она бывает разная в зависимости от намерения и ситуации. Во время практики я вспомнила один момент.. Весной, я начала бегать по утрам и после зимнего перерыва это было трудновато, особенно в конце пробежки, на последних

метрах перед намеченной целью. В это время я как раз перечитала рассказ Сергея Трофимова «Марк» и бежала обдумывая один момент, где рассказывалось о дримерах, которые могут достать друг друга не только в реале, но и переходя друг за другом из одного сна в другой, идя по следу ( если я ничего не путаю) И вот представляя, как можно зацепиться за другого человека я бежала из последних сил, но останавливаться не хотела и тогда я попробовала один трюк. Бросила вперед себя «канат» из центра груди, зацепив взглядом цель ( это произошло совершенно естественно, словно тело само знало как это сделать ) на небольшое расстояние, метров двадцать и просто притягивалась к ней, словно нить-канат был очень крепким и эластичным, словно натянутая резина или стальная пружина. Бежать было не просто легко, а очень легко. В другие дни я бросала нить издалека на конечную точку, выбирая высокий рекламный щит, многоэтажку или что-то подходящее для этой цели. Ощущение, которое возникает непередаваемо, словно вас притягивает, как огромным магнитом к точке фиксации вашего внимания, к цели. Причем, можно смотреть совершенно вдругие стороны, бросая короткие взгляды, но Внимание четко фиксируется в целевой точке. На людях это действует точно с таким же эффектом. Просто цепляешься Вниманием, в моем случае - нитью исходящей из груди и легко скользишь за человеком ( пробовала только при беге ) Не знаю относится ли это как-то к нашей практике, но решила об этом написать. Возможно кому-то будет интересно.

По поводу «пиратского колибри» думала о том, что настоящая колибри скорее всего видит почти на 360 градусов, за счет расположения своих глаз по бокам головы. Правым и левым глазом она видит совершенно разные картины. Пересекаются они лишь прямо перед птицей и совсем чуть-чуть. Активируя по очереди глаза я наблюдала разные миры, можно сказать правый и левый .. Возможно это связано с нагвалем и тоналем или будущим и прошлым. Продолжаю практиковать.

По «исполнению желания» сначала не почувствовала, что это такое и только несколько дней назад поняла о чем говорил Вач. Для меня это происходит именно как зацепка и притягивая желаемого события. Опять же происходит это из центра груди. Если «взгляд колибри» может действовать в пространстве, то и во времени получается он тоже может действовать.

Очень коротко мои мысли по этому заданию.  
Приступаю к "Дару попугая"

Всем привет! Сегодня ночью осознался, и вместо того чтобы куда то идти, фиксировался в сновидении, правда незнаю получилось ли как следует, то ли я сказал то ли услышал зафиксироваться! - я начал все осматривать, все было размыто, везде и на все смотрел секунды по одной, сам ОС думаю не больше секунд 10 был. И вообще

Dima

16 Августа 2016 11:37

снилось всю ночь, что аж память забарахлила, но про ОС не забыл.

И еще вчера лег вечером просто закрыл глаза и останавливал ВД. Получилось дойти до состояния когда лежал на диване и в образах уже были действия, т.е. Я посмотрел на руки там, зная что лежу на кровати, а потом и вовсе сюжет был, что стоял возле машины и собрался с братом ехать куда то, он за рулем, он спросил типа готов? Я да, и сел в машину. Потом открыл глаза, и очень отдохнувши.

Вчера племянника в больницу возил, температурит пацаненок под 40, пока ехали старался вниманием на него кидать и проговаривал команду "исцелить") потом без команды пожелал, вообщем по всякому, вдруг помогу.

Прогуливаясь по городу по привычному маршруту, отследил, что "взгляд колибри" скользит по какой-то шаблонной траектории. Вспомнил, что Вач говорил о том, что "взгляд колибри" - фиксирует мир. А значит, чтобы сдвинуть эту фиксацию в другое положение - можно попробовать поменять траекторию движения взгляда. Стал бросать взгляды не туда, куда обычно, а на какие-то совсем другие объекты. Например - только на деревья, и ты собираешь мир деревьев. Всё остальное как бы отходит на второй план. Бросаешь взгляды только на птиц - собираешь мир птиц. И т.д. Очень прикольно. )



Psychonaut

16 Августа 2016 21:23

Все уже давно на "попугае", а меня всё "колибри" не отпускает. 😊

Сегодня отследил момент пробуждения. Всем наверняка знакома такая ситуация, когда просыпаешься и не можешь вспомнить, что тебе только что, секунду назад снилось. Кажется, я просёк кое-какую фишку. Обнаружил, что в самый момент пробуждения включается... страх. В первые доли секунды ты не можешь понять, где ты вообще находишься, где верх, а где низ, в конце концов. Тело в панике начинает восстанавливать привычную систему координат. За эти доли секунды происходит своего рода "взгляд колибри", когда твоё внимание судорожно сканирует окружающее пространство, тем самым фиксируя привычный мир, в который можно проснуться. И фиксирует его довольно быстро и жёстко, как бы панически вцепляясь в него.



Psychonaut

19 Августа 2016 17:06

Соответственно, фишка состоит в том, чтобы а) контролировать страх, не паниковать, б) контролировать "взгляд колибри" (хотя тут речь не столько о взгляде, сколько о направлении внимания, поскольку глаза обычно ещё закрыты), не давая ему слишком быстро

фиксировать новый мир. Таким образом мы не просыпаемся слишком резко, а можем дольше находиться на грани сна и бодрствования, возвращаясь при необходимости в сон и восстанавливая картину сновидения.

Сказали не смешивать для взгляда. Последнее время этим и занимался. Ничего нового не напишу, многие уже все упомянули и ушли далеко. Наблюдения следующие.

Взгляд хочет сорваться и улететь. Есть две крайности. Взгляд переходит в автоматизм, где подвергается изменению, по просту говоря сходит на нет. Стараюсь делать осознанно, отсюда практика взгляда (обоих) = осознанность. Вторая крайность, когда внимание убегает вперед из за чего у основания взгляда возникает желание лететь вперед. Очень похоже на то, когда телу хочется бежать или действовать иначе. Здесь стараюсь контролировать внимание.

Внимание завязано на теле. Глаза и их функция не играют никакой роли (имх). Может с закрытыми глазами передвигаться пока и сложно, но знание того, что это возможно есть. При выполнении ощущаются те предметы на которые бросаешь внимание. Отклик может быть в разных частях тела. Внимание вероятно можно окрашивать в вибрации чакр или вкладывать намерение. Практическое применение пока в создании нужных настроений. Работает не всегда. Причина не ясна. При выполнении опорной точкой выбираю цв. Можно ли так или нет, не знаю. Телу нравится. В сфере снов без особых изменений. Удержать осознание не получается, думаю проблема в чем то другом. Траектория внимания при засыпании может играть роль. Не могу нащупать такую, при которой гипнагогика возникает быстрее. Связана ли траектория с тс? Будем исследовать.



Teemo

25 Августа 2016 08:30

Кину в эту тему отчет, считаю, что это касается данного взгляда.

Последние дни во время засыпания помимо темноты перед глазами стал появляться новый элемент. Не знаю, что это, но могу описать это как ощущение некого пространства в котором есть свет. Как все происходит. Ложусь, закрываю глаза и за пять минут возникает чувство, что я нахожусь в двух местах. Пробовал экспериментировать с этим "что то" и пока результатов нет.

Раз уж начал. По теме внимания был интересный опыт. Пока игрался с первым вниманием, а точнее, как описано по заданию "почувствуйте внимание" натолкнулся на



Teemo

28 Августа 2016 18:50

проблему восприятия. При попытке почувствовать суть внимания возникает стойкое знание, что все окружающее возникает за счет сканирования элементов в неком потоке энергий. Честно я хз как это более ясно описать, но не в это трабла, а в том, что возникает некий эффект стены. Какая то хрень не дает полностью понять, что есть внимание.

Пишу отчет в эту тему, ибг считаю, что за опыт ответственность несет ента птица ^\_^

Отчет будет очень коротким и звучать будет так: прямой выход за 2 минуты.

Как все было. Лег закрыл глаза, дал телу принять удобную позу. На заднем фоне возник туманный образ улицы. Начал формироваться сюжет. Образ вышел на передний план. Оказавшись внутри я сделал несколько шагов и сюжет остановился. Дальше получилось сюжет покрутить, после чего проснулся.

Особенности. Никаких эффектов входа. Основное время ушло на принятие удобной позы. Переход в сон занял мгновение. Было чувство, что являюсь наблюдателем в теле сновидения. Чувствовал разделение сознаний. Сновиденное тело знало что делать, а я знал, что оно знает и наоборот. В какой то момент оно отдало управление. После нескольких минут ощущал себя и в сновидении, и в реале. Время опыта примерно минут 10-15, время в реале минуты 3-4, с учетом 2х минут на релакс и вход.



**Teemo**

30 Августа 2016 05:08

## Неделя попугая

[< к содержанию](#)

[< Неделя колибри](#)

[к отчетам >](#)

[Полет иволги >](#)

Эту неделю мы будем попугайничать.

1. На людях используем обычный "дар попугая".
2. В приватных местах - применяем "пиратского" попугая - с повязкой на каком-нибудь глазу.

Наш практик уже несколько недель, поэтому ваши физические тела скоро начнут закреплять новые виды восприятия как "привычки". Значит, скоро вы сможете использовать колибри и попугая в своих обычных снах. Это приведет к мощнейшей фиксации пространства и закреплению осознанности. Ваши сны постепенно начнут превращаться в энсуенсо - магическое сновидение. При любой возможности используйте эти два вида восприятия во сне.

**vachap**

15 Августа 2016 09:44

Не смешивайте колибри с попугаем.  
Колибри фиксирует мир, вставляя его в координаты времени и пространства. Колибри - ловец намерения. Попугай помогает нам видеть энергетические узоры окружающего пространства. Попугай - предвестник видения.

Позже мы будем комбинировать эти два вида восприятия, создавая другие - усложненные - виды.  
Так мы сможем фиксировать энергетическую структуру мира и видеть узоры намерения.

vachap

15 Августа 2016 10:45

## Отчеты (неделя попугая)

[< к содержанию](#)

[< к заданию](#)

[Полет иволги >](#)

Первый день прошел немножко не так как хотелось бы. Уединился в укромном углу сада (я на даче сейчас), сел, стал попугайничать обоими глазами. Поначалу эффекта как-то не было, потом изображение стало расплываться, я что-то начинал видеть... и тут же срыв, все возвращалось обратно. Сначала грешил на движения зрачков, но потом понял, что они слишком малы. Сидел так сидел, потом понял, что все, нет сил больше, устал. Эффекта рентгена или изменения контраста и яркости или еще чего бы то ни было я не достиг. Дабы не насиливать себя пришлось отдохнуть.

А пиратского попугая я тупо не успел опробовать. Завтра обязательно 😊



dan271

15 Августа 2016 17:51

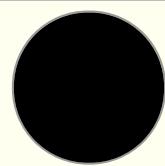
Занятий даром попугая практически не прерывал, но на людей последнюю неделю не смотрел. Что изменилось: взгляд фиксируется сразу, если останавливаю его в какой-то точке. И еще, раньше, чтобы появился белый туман (отсутствие движения зрачков), мне нужно было смотреть неподвижным взглядом от 2 до 5 минут. Сейчас туман появляется через 10-15 секунд. Из минусов - появилась какая-то заторможенность реакций при общении. И мысли куда-то подевались. 😊



Lim

15 Августа 2016 18:32

Сегодня конкретно ничего не выходит - ни обычный ни одноглазый попугай 😢 Лишь изредка тусклое светло-синие свечение вокруг тела видел и всё.



whjtefox

15 Августа 2016 20:20

Обычного попугая делал очень мало. Дома плотно насыпал на пиратского.

Правым глазом (когда левый закрыт повязкой) получилось лучше - не было слез и т.п. В какой-то момент удалось поймать такое положение (состояние) глаз, в котором внимание растягивало границы обзора правого глаза с легкостью, как резиновую, при этом глаз не уставал, не было ни слез, ни рези. Все пульсировало, дрожало, волновалось. Цвета - синий, фиолетовый, желтый, болотный. Вокруг предметов (и вообще всех видимых линий) появилась яркая окантовка. В это время левый (закрытый) глаз рисовал свои узоры. На темном фоне мерцали миллионы разноцветных крапинок. Оба изображения накладывались друг на друга в ритме "медленной пульсации". Левую часть обзора (со стороны закрытого глаза) стало видно сквозь всю эту мерцающую кашу - очертания предметов и комнаты выделялись в виде бледно-желтых полос по границам. Не смог определить - то ли это проблескивается изображение с открытого глаза, то ли это виднелась та часть комнаты, которая при закрытом левом глазе как бы недолжна быть видна.

Дальше глаза решили все-таки двинуться и мысли посыпались в голову, хотя, возможно, сначала посыпались мысли, а затем глаза начали двигаться. И я закончил с закрытым левым глазом.

С правым закрытым хотел тоже поймать такое же положение (напряжение) глаз, как описал выше, в котором не было бы рези и слез, а внимание растягивало бы границы обзора. Но по ходу после 20 минут под повязкой левый глаз уже был по своему напряжен\* и, когда я им начал попугайничать, слезы потекли ручьем почти сразу )) Но я выдержал успокоить глаза удалось. Наблюдал приблизительно те же эффекты.

После упражнения какое-то время приходил в себя.

\* все вокруг было мутно, будто через бабушкины очки, показалось, что куда-то отъехал фокус одного глаза, посмотрел в зеркало - а зрачки у двух глаз разного размера xD



yakk

15 Августа 2016 23:26

Мне все время в состоянии попугая хочется куда-то залипнуть. Вот засмотреться на что-то и сидеть так. Ничего из визуальных эффектов не проявилось.

Немного тяжело стало ориентироваться в пространстве. То вазу с цветами задену, то маникен...



Xinari

16 Августа 2016 01:26

Возврат к попугаю был удачным. Стал различать свечение вокруг объекта и объект несколько раз начинал глючить. Картинка как бы стиралась и образовывалась пустота. Появились глюки на периферии восприятия. Все

ivan

16 Августа 2016 08:22

устойчивее ощущение, что воспринимаемое является кином, которое скоро закончится. Пиратский попугай сначала вызывал дискомфорт, но через несколько минут стал даже приятнее чем обыкновенный.



сержант

16 Августа 2016 08:27

Раздался легкий шелест, обернувшись на который я увидел небольшую птицу. Мы находились в крытом дворе, и всё указывало на то, что пичуга залетела через дверь. Окон не было, и я сразу озабочился спасением птицы. Почему то казалось, что сама она обратной дороги не найдёт в этом огромном дворе.

Птичка-невеличка сидела на доске, подвешенной к потолку, совсем недалеко от меня. Я протянул руку, искренне веря в то, что пернатое существо усядется мне на ладонь, и без всяких приключений удастся проводить её к выходу. Но птица склонила голову набок, словно рассматривая меня одним глазом (для птицы левым), и явно покидать помещение не собиралась.

Выглядела птица красиво. Небольшая, но очень яркая - синий, желтый и зеленый переливающиеся цвета. Но меня почему то больше поразил красный небольшой хвост. Не знаю почему, мне это казалось верхом совершенства. Птичка была меньше воробья, худенькая и очень гладкая, казалось она блестит.

Наконец мы насмотрелись друг на друга. Птица пружинисто оттолкнулась, и её крылья превратились в облачко - настолько быстро они двигались. Птица стала рывками переноситься от одного предмета во дворе к другому. Я внимательно следил за её полётом.

И тут мне стало понятно, что это демонстрация полёта колибри. Было странно. Птица не походила на колибри. По крайней мере по воспоминаниям они должны были быть величиной с напёрсток и длинным клювом. Но на попугая птица походила ещё меньше.

В этот момент я впал в размышление, почему демонстрация колибри? Ведь началась неделя попугая.

Птица, словно ощутив, что я перестал за ней наблюдать, подлетела и вновь села на место, склонив голову на бок. Дождавшись, когда я от своих размышлений переключусь обратно, она вновь вспорхнула и стала быстро перемещаться от одного предмета к другому. Но было странно - я не отмечал предметы, весь фокус моего внимания был на птице. Она всегда была в центре моего внимания, а весь мир уже вращался вокруг него. Это было похоже на то, как будто бы к птичке прикрепили видеокамеру и смотрели на мир через эту картинку реального полёта.

Честно говоря, я понимал, что это урок, но не понимал, в

чём он заключается. При всех манёврах птицы я был весьма устойчив и даже не пошатнулся, воспринимая мир через полёт. Даже наоборот, мне казалось, устойчивость многократно нарастала, и я мог бы выдержать удар скоростного поезда даже не шелохнувшись.

Но я стал уставать. Птица вновь вернулась на своё место. И вдруг я услышал вопрос, прозвучавший внутри меня каким то тонким детскo-женским голосом:

- Так что же такое внимание?

Я напрягся, пытаясь нашупать ответ. Но я его не знал. Это был тупик. Птичка тоненько засмеялась и повторила:

- Ну? Что же такое внимание?

Мне показалось, что я знаю ответ. Я увидел его образно - какую то светящуюся сферу, состоящую из тысяч нитей, и какой то силой в одном месте собирающиеся в пучок. Вот как будто кто-то взял нити в ладонь и стал сжимать кулак. Нити сжимались всё плотнее пока не образовали точку. Так вот что такое внимание - вот эта точка!

- Внимание - это точка сборки! - выпалил я птице.

Птичка засмеялась. Смех был приятен и походил на перезвон колокольчиков.

- А что ты скажешь про попугая? Ты говорил, что он останавливает внутренний диалог?

Я задумался и понял:

- Нет, я ошибся. Я спутал остановку с отрешенностью.

Да, мне казалось я понял суть попугая - состояние отрешенности.

И оно тут же накрыло меня. Мне стало очевидным, что именно из этого состояния надо практиковать осознание смерти. И вообще, я ощутил какую то прочную связь с путём воина. Колибри походило на укол ножом. Он описывалось понятиями скорости, точности и своевременности. Попугай же походил на удушающий приём. Он не был точным, но он давил, обволакивал, захватывал.

И ещё я вдруг вспомнил обрывок поста Вача: "другие способы восприятия". Мне это показалось в данный момент предельно важным. Поначалу мне не удавалось ухватить смысл этих слов, но потом я понял, что эту неделю мне надо практиковать не столько взгляд попугая сам по себе, сколько пожить в нём, сделать его альтернативой вездесущей колибри. Я представил, как хожу и смотрю на мир взглядом попугая. Возможно ли прожить так день? Или хотя бы час?

В этот момент я вновь услышал звон колокольчиков. Птичка всё это время сидела, мило склонив головку на бок, и немигающим черным взглядом наблюдала за мной. Не прекращая смеяться она вспорхнула, взлетела резко вверх и тут же вниз, что я без сомнений перевёл как "до свидания", и молнией бросилась в угол двора.

Я удивился, выход был за моей спиной. А там же стена, она убьётся! Но всё произошло так быстро, что я не успел среагировать. И птичка исчезла. Прямо там, в углу этого огромного помещения. И её смех ещё долго осыпался золотистой пыльцой.

Что-то было с этим углом странно. Когда я смотрел на него прямо и обычно, то он выглядел как местостыка стен и потолка. Но стоило отвести взгляд, то там возникало чёрное пятно. Оно меня напрягало. Именно в эту черноту влетела птица и бесследно исчезла.

Я вновь смотрел прямо. И ничего. Затем перевёл взгляд в другое место и периферийным зрением увидел пятно. Жутко стало от того, что пятно стало больше. Но вместо того, чтобы бежать из этого двора подальше, я продолжил баловаться взглядами. Пятно было всё больше и больше. Вот уже я не видел в черноте больше половины двора. И как только подумал, что пора валить, темнота прыгнула на меня и мир исчез...

Наблюдала мелькание каких-то теней пока делала попугая вечером во дворе. Когда смотрела обычным взглядом этих теней не было.

Блин, Сержант, твой сон это нечто)))сама постоянно задаюсь этими вопросами.



Lingerey

16 Августа 2016 12:24

Смотреть попугаем "в автономном режиме" оказалось даже проще, чем колибри. Эффектов пока не наблюдаю, кроме того, что вд начинает тормозить. И возникает ощущение, что на тебя странно оглядываются прохожие



Aleo

16 Августа 2016 13:51

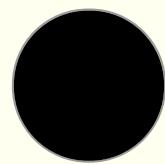
Интересно выполнять упражнение при движении, например, когда иду пешком. Фиксирую зрачками какую-то точку вдалеке, а сама смотрю во все стороны. После упражнения были ощущения, будто голова стала больше, ее границы раздвинулись во все стороны.

Еще выполняла в статике, смотрела на фотографию дельфина. Все было как в предыдущие разы, за исключением того, что теперь место было людное (это усложнило задачу, но я с ней успешно справилась) и один

Nookie

16 Августа 2016 17:58

раз удалось увидеть вокруг дельфина голубое сияние. Возможно, это просто глюк.



whjtefox

16 Августа 2016 20:42

Постарался завершить все рутинные дела ещё утром и в течении всего дня берегся для упр. Вследствие этого вошёл состояние некой легкой отрешенности и недоступности. Вечером сел за подходы, решил поступить немного подругому начал с пирата.

Точно не знаю сколько делал упры, но каждым глазом дошёл до эффекта рыбьего глаза, затемнения видимой картинки (тьма из закрытого глаза перебирается на картинку с открытого) и эффекта двух экранов (смотрю на что-то и вижу какой-то слой закрытым глазом).

С двумя открытыми глазами дело пошло только после того, как полностью перевёл внимание на максимальные точки обзора (проще с боковыми, верхние подключаются через секунд пять). Пришлось волей подавить мысли и сконцентрироваться. Не поверите, но эффекты пошли тут же. Сначала картинка стала пропадать, если я обращал на это внимание и переводил внимание (сорри) на предмет (на который смотрю) или это событие, картинка моментально появлялась. После бегали синие волны, а далее я почувствовал что-то типа слоя на котором лежит изображение нашей реальности. Вот на нём стала плавать (справа на лево) синяя вертикальная линия. Как-будто происходила синхронизация кадров. Я всеми силами старался не уводить внимание с точек обзора на эту линию, иначи бы всё пропало. Глаза устали и пришлось моргнуть. Заканчил уже в темноте.

3.ЫI: картинка мира в попугае реально широкая. Ощущения схожи с теми когда пересаживаешься с квадратного монитора на 16:9. Ведь по большей части мы смотрим вперед и внимание типа в квадрате, а в попугае во все стороны.

Также я заметил частые знаки на колибри. Совсем забыл (увидел когда взъезжал во двор, внимание само бросилось на вывеску), что рядом со мной есть магазин "Колибри", в ленте новостей увидел арт - космический корабль в виде колибри и прочее.



Xinari

16 Августа 2016 22:59

Ну ни как одноглазый попугай не получается. За то стандартный с 2-я глазами целый день удалось практиковать, была мысль наплевать на всех и ходить одноглазым по улице, но не спроста Вач подчеркивал, что практиковать это дело не на людях...

В попугае обзор шикарный, но не четкий. В общем на волне, не четкости и перевода внимания на границы

начинаешь "терять мир", люди перестают привлекать внимание, обстановка тоже. Иногда время даже как-то ускорялось, идешь по дороге и бац, уже дошёл до магазина...

Ну и всегда хочется "зависнуть", хочется встать у стены и смотреть до бесконечности. Вот прям хочется залипнуть на что-то в состоянии "попугая". Не знаю почему 😊

Пока не вижу свечений, один раз видел колыхание чего-то щупальцеобразного исходящего от меня, ну и все.

Во сне был момент когда я осознался и начал делать взгляд попугая, но не помню чем это все закончилось.

После неудачной, лично для меня, недели колибри (по утрам не мог вспомнить даже как начинал ночную колибрю, хотя я начинал) приступил к недели попужайки и память вернулась (возможно от витаминов купленных для укрепления измотанной тушки). Если раньше, чтобы рассматривать поля вокруг предметов, мне нужно было концентрироваться, то сейчас они просто прорисованы в общую картинку. При самопопугании в зеркало (во, сказанул) мне все больше кажется, что я весь зелёный, но могу ошибаться, хотя вспоминая слова одного моего учителя, что он "всегда зелёный, как крокодил", то все может быть...

**DemUhn**

17 Августа 2016 00:30

Не знаю связано ли это с колибри или с попугаем или вообще не связано, но я кажется нашел маленького тирана. Прикольно у меня его давно не было. Практика попугая проходит необычно. Как и при первой попытки затихает внутренний диалог и начинается спонтанный перепросмотр, если так можно сказать. Как-то произвольно во время упражнения приходят отрывочные воспоминания, которые в течении нескольких минут формируют совершенно непривычную трактовку тех или иных событий. При практике попугая не удается увидеть какие-то особые изменения, кроме теней вокруг объекта. И еще интересная деталь, при смотрении на себя в зеркале удалось увидеть, при концентрации на лоб, как часть лица стала пропадать. Интересно, что не было удивления или испуга, было такое чувство, что это что-то знакомое. Может действительно практики позволяют вспомнить себя.

**ivan**

17 Августа 2016 10:25

«Дар попугая» действительно значительно отличается от «полета колибри». Для меня он ближе. Наверное потому, что с детства любила « зависать» в мысленных путешествиях. Так замечательно, что можно уйти



довольно далеко в своем «внутреннем мире», находясь в то же время среди людей, выполняя обычные действия или даже общаясь.

Сосредоточилась на точной инструкции Вача по выполнению этого задания, данной в начале практики. Испробовала и почувствовала все крайние точки зрительного восприятия. Заметила, что когда смотрим вверх и вниз даже немного перехватываем внутреннего пространства, а вот в крайние боковые точки смотреть довольно сложно и самый край мы видим уже периферийным зрением, а не пристальным взглядом. Интересно, что не заметила этого при выполнении «полета колибри». А задумалась, когда прочитала из ваших постов о том, как ДХ бросал короткие взгляды уголками глаз, как-то так )

При выполнении «дара попугая» очень приятное чувство от восприятия всего пространства одновременно, до самых крайних пределов, при одновременной фиксации взгляда в центре. Если в практике «колибри», мы делали скандирующие броски внимания и одновременно удерживали «базу» или «основу», то здесь, одновременное восприятие всего видимого мира сразу дает чувство раскрытия, словно мир расширяется или ты смотришь на него через огромное увеличительное стекло. Никогда не думала, что можно вот так, одновременно и глубоко, ясно и четко воспринимать весь мир. У меня даже появляется эффект легкого белого свечения крайней периферийной линии. Действительно, это очень напоминает чувство выдвижения органа восприятия во вне, за грани физического смотрения. При длительном «видении» таким образом у меня появляются пока только белые пятна, они двигаются с крайних зон обзора к центру. Очень комфортная практика.

Продолжаю с удовольствием. Почему-то пришли мысли о всегда восхищающем меня зеркальном эффекте, когда мы можем заглядывать в него у самого края и видеть то, что казалось бы не может в нем отражаться.

Еще интересный для меня момент, вчера попалась книга с 3-D эффектами, совершенно случайно. Смотрела объемные образы и удивлялась, на сколько это похоже на восприятие сновиденного мира. Вспомнила о предупреждении Вача, не скашивать глаза при практике «дара попугая» как при этом смотрении. Хотя действительно, когда исследовала крайние точки, особенно верхнюю, глаза стремились попасть в верхнюю точку лба, а не видимого мира. Хорошо, что Вач предупредил, сразу исчезли вопросы и более точно выполнялось задание. Вечером, перед самым засыпанием, открыла глаза в полутемной комнате и стала видеть объемные, белые полосы или ленты медленно двигающейся «энергии» или .. не знаю чего.. Возможно, это было после практики «попугайничества» или после просмотра картинок не знаю, но интересный «глюк» вышел.

Alvina

17 Августа 2016 10:43



yakk

17 Августа 2016 10:59

Вчера в обед пошел в парк, засел на скамейке и включил попугая, зацепившись за клумбу с цветами. Полчаса наблюдал таким образом, наплевав на всех прохожих, т.к. на работе сложно поймать длительный промежуток свободного времени. Визуальные метаморфозы все из того же разряда - цветные линии, рябь, темные и светлые пятна и светлая окантовка контрастных границ. Иногда залипал в область фиксации, забывая об общем обзоре, о векторе внимания, направленном на границы.

Остановился, когда моргание уже не помогало сдерживать слезы, при этом очень не хотелось останавливаться - затягивает, как болото - кажется, что вот-вот что-то проявится, что-то откроется.

В течении дня старался использовать взгляд попугая при любой возможности, но это получились урывки по 1-2 минуты.

Вечером, перед уходом домой с работы, состоялся разговор наедине с начальником, и в то время, когда он мне увлеченно долго рассказывал тему вопроса, я заметил, что невероятно внимательно пялюсь на него, при этом охватывая всю периферию обзора, а начальник просматривался так, словно между нами линза из стекла - обзор стал как бы сферический, ограничивался видимой глазам областью. Я слышал все его слова и понимал все, о чем он говорит, но большей частью внимания я рассматривал этот необычный ... мmm ... полусферический обзор вместе с "выпуклым" начальником. При этом я чувствовал себя невероятно отрешенно, чего мне обычно дико не хватает при взаимодействии с "топ" руководством.

Перед сном проделал пиратского попугая. Сегодня начал с закрытия правого глаза (в понедельник первым был закрыт левый) - я думал, что слезливость левого глаза в пн была связана с тем, что он предварительно был полчаса под повязкой и как бы устал. Но не сработало, левый глаз по-прежнему слезился и уставал больше правого, несмотря на то, что он был открыт первым и предварительно устать не мог. Эффекты повторяются. несколько раз в комнату заходила подруга во время пиратского попугая, предлагал мне "попозировать", но она отказалась. Во время спецэффектов она бродила по комнате, и так или иначе попала в обзор. Подруга выделялась из всей картинки, как будто наложенное сверху изображение, даже в те моменты когда весь "экран" поглощался однородным темно-фиолетовым слоем с крапинками, поверх него четко, как наклейка, выделялся образ подруги, создавая ощущение "видеоподделки".

Вчера прогуливалась по городу пыталась рассмотреть свечение вокруг прохожих. Через какое-то время это получается без особого труда и даже когда зрение возвращается в "норму", все равно остается ощущение

Katerina

17 Августа 2016 11:31

присутствия дополнительного слоя. Попугай вообще очень часто создает ощущение нахождения в сновидении.

Сегодня во сне снова была у моря. Я так туда спешила, карабкалась, спотыкалась, а когда, наконец, прибежала увидела темное небо, окутанное грозовыми тучами. Потом в один миг ветер разогнал все тучи и над морем повисла красивейшая двойная радуга. Это было неописуемо красиво. В состоянии полной безмятежности я легла на песок и уставилась перед собой. В таком состоянии готова была провести хоть целую вечность. Вскоре не было уже ни радуги, ни неба, ни земли. Я смотрела на слоистую темноту перед собой. Один слой обдавал мелкими брызгами, другой теплым и нежным словно вуаль прикосновением ветра... Я слегка покачиваясь просто парила сквозь эти слои.

Насмотрелась вчера эффектов трансформации своего лица. Здесь и изменение цвета кожи, и наложение как будто тряпки на лицо, и сильный перекос рта вправо, изменение размеров глаз, а еще сужение/расширение головы, но чаще расширение, и в результате какая-то неприятная обезьянья рожа, причем довольно устойчиво. Как-то даже выхватила взглядом висящий в воздухе продолговатый предмет, похожий на гаечный ключ. В один из моментов я отследила ощущение того, что ум начинает пугаться появляющихся метаморфоз и как бы сам тормозит процесс их появления. Пришлось уговаривать его 😊 Да и вообще смотришь, и все кажется не таким реальным, как мы привыкли считать, будто из клубящейся тьмы на экран проецируется то, что видим как самих себя и обстановку.

А во сне вспомнила, что оказывается самые страшные сны, которые мне снились, еще не предел. Существуют кошмары, от которых наше тело испытывает такой ужас, что просто вырубается, и мы совсем ничего не помним о тех снах. То есть я вспомнила, что у моего тела были моменты такой вот отключки.



Lingerey

17 Августа 2016 12:06

Глядя глазами попугая испытываю отчетливый и постоянный эффект "увеличения объема сенсорных данных". Я не просто больше вижу, а еще и больше чувствую. Центр чувств у меня опять почему-то в области солнечного сплетения, но чувствО отличается от того, что я испытую во время "полета колибри".

Почему-то кажется, что я не только чувствую больше когда смотрю взглядом попугая, но и "знаю" больше. Жаль, что я не могу понять, что на самом деле я знаю 😊 Просто мне вот так кажется.



Узелок

17 Августа 2016 14:15

"Короткие взгляды дон Хуана уголками глаз" о которых говорит Алвина, напомнили мне как я изучал области которые воспринимают глаза.

Ну вот есть область четкого сфокусированного взгляда, она по середине. Есть периферия, о ней тоже все знают. Но я, например, никогда не обращал внимания на то, что есть область которую видит только левый глаз, а правый не видит; и область которую видит только правый глаз, а левый не видит. И есть граничная область за которой...

Я только что направил зрительное внимание за грань видимого, дальше периферии, и ощутил что-то странное. Может туда и надо "смотреть" во время взгляда попугая?

Сегодня проснулся от какого-то кошмара из-за того, что кто-то противным голосом позвал меня по имени 😵 В этом сне был момент, где я видел в темноте очень необычным способом, трудно объяснить, как будто эхолокация, и цвета были очень необычными (кажется был фиолетовый). Как же хреново, что я плохо помню сны!

Делал Дар Попугая, как обычно, перед зеркалом. Возникает ощущение, что границы обзора начали увеличиваться, по-крайней мере начал видеть потолок, который прежде не был в пределах видимости. Появлялись различные глюки, но большинство из них игнорирую (свечение вокруг предметов, плывущее изображение, затемнения, изменение лица и т. д.). Начал спокойнее относиться ко всему, появляется отрешённость, контроль, глубина чувствования. После поочерёдного смотрения только одним из глаз, тут же делаю Дар Попугая обоими. Так вижу гораздо больше. Внутри как будто что-то нарастает, становится всё больше и больше и в конце концов ВД тормозит и я просто начинаю на что-нибудь бесцельно пялиться 😵



Spike

17 Августа 2016 15:23

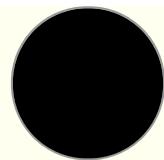
Свечение вокруг людей стал видеть хуже, отчетливых контуров больше не вижу. Даже с зеркалом пошло хуже. Лиц выделить не могу. Это называет правило прерванных тренировок. Из-за недели колибри. Правда появилось некая лекгость, чувство. Не знаю как это описать. Работаем дальше.

По снам всё плохо. Осознанность спала. Снится фигня разная, где меня убивают. Давно такого не снилось(пару лет)

Nemo

17 Августа 2016 18:12

Сегодня весь подход тормозил вд, а когда это наконец удалось, появилась резь в глазах. Словил всё те же эффекты изменения лица и синева перед глазами.



whjtefox

17 Августа 2016 19:51

На данный момент взгляд дневного попугая у меня проявляется тремя способами:

1. Взгляд "во вне", внимание рассеянное, отсутствует намерение. При этом внимание зависает на объекте, теряя концентрацию и связь с окружающим миром. Чаще всего данный взгляд у меня формируется во время монотонной работы, при витаниях в облаках или при чтении.

2. Взгляд "во вне", внимание обхватывает объекты, присутствует призрак намерения. При таком взгляде чаще всего проявляются глюки; в основном в виде прозрачной пелены, светлых полос или завихрения воздуха. Свечение вокруг людей в последнее время становится прозрачным, но обретает некий плотный контур. Еще все чаще замечаю, что во время наблюдения за людьми, объекты наблюдения начинают ёрзать, чесаться, отворачиваться. Вернулся дискомфорт в животе, но уже не как боль, а как какое-то неявное внутреннее ощущение, не связанное с телом.

+ Стала замечать, что время при первом способе попугая "теряется" - убывает, при втором способе попугая - наоборот, зависает на месте - замедляется.

3. Взгляд "во вне", но он не ограничен обзором видения, а простирается за ее границы. Внимание видоизменяется... оно уже концентрируется не на отдельных объектах, а видит всю картину в целом, но уже в другом ракурсе. Возникает эффект "взгляда великан": предметы теряют свой размер и свою ценность.

По ощущениям: в первом случае я растворяюсь в мире, во втором я выделяю свое сознание из течения мира, в третьем случае становлюсь наблюдателем, разделяя свое сознание и окружающий мир.

По снам. В сновидениях все чаще стало проявляться намерение, сформированное во время взгляда колибри, причем проявляется оно в виде поддержки намерения и в качестве ответов на поставленные вопросы.

Сегодня интересный эффект был. Во время попугая, когда волны пошли и начал их разглядывать, появился жар в передней части тела, будто бы сижу перед костром.



setami

17 Августа 2016 21:44

DemUhn

17 Августа 2016 22:22

Почему-то захотел описать пример давнего опыта хождения по знакам, хрен знает для чего, но видимо надо кому-то... Ну, например, иду я в состоянии "здесь и сейчас", внимание на периферию зрения, но когда что-то интересует перевожу зрачки, в глаза бросается вывеска "покрышки, шины, диски", цепануло слово "диски", через пару метров проезжает автобус, на нем цепляет имя на рекламе, ещё через пару метров, цепляет слово "дом" на другой вывеске и дорожный знак "стрелка" в сторону дома, прихожу домой, а мне говорят, что приходил тот чел, чье имя было на автобусе и принёс компьютерные диски. Вот.

**DemUhn**

17 Августа 2016 22:22



**Volicus**

18 Августа 2016 01:02

Мне почему-то попугайдается легче чем колибри. Эффекты как правило пока такие же как и от прошлых заданий по попугаю. отметил, что когда переходишь в этом "режим", пространство как бы подсвечивается, а над окружающими предметами наблюдается дымка, при чем не важно моргаю или нет. Еще заметил одну фишку. Когда я начинаю делать попугая, в особенности когда растягиваешься по горизонтали, наблюдается давление в области ушей. Попробовал пойти от обратного, то есть сначала ощутить это давление и посмотреть, что будет. В итоге, когда искусственно генерируешь это чувство давления, автоматом начинается включаться попугай 😊

PS. тут отъеду на неделю туда где нет инета, по приезду уже напишу более полный отчет.

Для выполнения "Попугая" нужно спокойное время (чтоб зависнуть), а совмещать это с соц. жизнью плохо получается, не зря люди вставшие на путь "познания" отказывались от социализации (семья, карьера). Это конечно высший пилотаж, если люди умеют это совмещать, без ущерба в 2х сферах.

В рабочее время удалось "попопугайничать" зависнуть на папке с доками, она засветилась желтой окантовкой, решила что это обман зрения, так как папка не живая и прекратила занятие, после прочитав отчеты, что предметы тоже подсвечиваются цветами, проэкспериментирую позже на этой же папке.

Дома при " пиратском попугае" все вокруг стало темнеть, объект наблюдения как бы исчез в черноте и меня накрыла память о моих прибываниях в сновиденных лабиринтах, которые всегда где- то ниже уровня земли и наполнены чувством обреченности и высокой подозрительностью, в них всегда присутствуют либо клетки с животными, либо загоны для скота или аквариумы с разнообразными тварями.

Про страх которые испытывают наши тела в сновидениях, а потом напроч забывают. На днях попала в цикличность, при засыпании попадала в ограниченное забором



**КристА**

18 Августа 2016 05:57

пространство посреди песков (отправная точка), после был 2й уровень, который не помню, но при пробуждении все тело тряслось от страха, так повторялось 3 раза за ночь, под утро, уже в 4й раз, могла попробовать попасть туда в осознанном, но было настолько страшно, что приняла решение не помнить этого, и намерено засыпая выбрала другой сюжет, более привычный.

Два дня попугая: то обоими глазами, то по одному.

se7en

18 Августа 2016 07:10

Оба дня огромные потоки людей вокруг, окружающие стараются вовлечь в свои дела, в тотальную занятость, поэтому очень удобно практиковать. ДХ прав оказался: при большом давлении двигаться проще.

Сначала "попугай" доводил до прежнего эффекта: нечто фиксировалось, затем колебалось, затем утоньшалось время, а затем небольшая атака образов и смутное восприятие чего-то "ЗА" фасадом тоналя.

Но в этот раз, видимо, накопилась какая-то масса практики, и удалось шагнуть чуть дальше. Стало видно, что при "попугае" мы всматриваемся в "Шаблон". В этот раз удалось увидеть "хранилище Шаблонов" тоналя: все окружающие люди выглядели как воспроизводители своего типового шаблона. Самым ярким ощущением стало то, что окружающие люди не видят тебя самого, а только воспринимают тебя как категорию своего шаблона. Ты как существо не воспринимают, из тебя вычленяют только те качества, которые предусмотрены настройкой шаблона того, с кем ты контактируешь. Кто-то сканирует тебя и выделяет только качества "мужика", (насколько ты крепкий, брутальный, опасный), остальные качества не принимаются во внимание или вообще не воспринимаются, кто-то - твои деловые или статусные качества, а остальные отбрасываются.

И так далее. У каждого свой настройка шаблона и каждый сканирует и ищет в тебе те качества, которые акцентированы в его шаблоне. Так люди подбирают себе союзников, друзей, симпатяг, и решают, от кого держаться подальше.

Вместе с этим удалось рассмотреть "Диапазон настройки шаблона", как я его назвал: то есть стало видно с одного взгляда, что этот человек вообще может воспринять и что он настроен воспринимать в мире, а что ему недоступно. Это привело к видению того, какие перспективы восприятия этот человек имеет, что он может понять, а что нет.

А также стало понятно, как манипулировать человеком, если детально рассмотреть его шаблон. Это что-то типа корней события, но в данном случае - корни личности, корни социального поведения.

Очень интересно, что шаблон может очень сильно отличаться от природного характера человека.

До видения энергии в этот раз не дошёл, и скорее всего потому, что ни разу не было возможности долго посидеть и посозерцать, все два дня наблюдаю постоянное движение и общение людей. Энергетических тел людей не вижу, но иногда прорываются кое-какие сполохи, похожие на ту "Энергию", которую видел в первом заходе "Попугая".

И к концу второго дня случилось смещение ТС, которое невозможно назвать глюком, оно было без сомнений реальным: я общался с двумя людьми, одновременно удерживая режим "попугая", разговор был напряжённый, практически спор, и видимо, натяжение разных состояний привело к смещению: я вдруг перешёл в какой-то новый мир. Как будто мы втроем были в одном гибком вязком пузыре, и вдруг я вычленился, вышел наружу, а те двое остались там. Я физически почувствовал воздух, свежесть, ощущение прохлады, как будто задышал кожей, и при этом время как будто отпустило меня. Было чувство, что для меня время перестало течь, а эти двое во власти времени. Я смотрел, внутри поражаясь тому, что эти двое выглядели, как спящие, или загипнотизированные, они реально казались ненормальными, малокровными, или такими спрайтовыми. Как сумасшедшие, которые говорят сами с собой, уставившись в одну точку. Мне даже показалось, что я для них невидимка, но я был слишком трезвым и разумным в этот момент, чтобы придумывать такие глупости. Конечно, эти двое меня видели, но воспринимали наверняка только поверхностные детали моей внешности. Те, которые попадали в диапазон их шаблона.

Мне даже не хотелось проверять это. Я изучал новое чувство: смесь страха, волнения, свободы, одиночества, и реальной жизни. Я вспомнил вмиг слова Дона Хуана, который говорил, что "Это Вселенная во всей своей красе". 😊

Было чувство волнующего присутствия в реальности, и казалось необычным: как это рядом со мной находятся два человека, которые абсолютно не замечают происходящего: того, как падает свет на морщинки их лба, каким воздухом заполнена комната, как их тело переваривает пищу в данный момент, как течёт время, как расположены предметы вокруг. Я всё это замечал, и это было более интересным, чем разговор и даже мышление.

Я стал думать о том, что в этом новом состоянии я хотел бы поскорее найти Масяню и других Хакеров. Мне захотелось встретиться с ними, потому что я знал, что они тоже находятся в этом состоянии, и именно это и есть преддверие "Второго Внимания", отсюда мы можем выбрать войти в Сновидение, или продолжать стакинг текущей позиции. Я стал настраиваться на Масяню, и почувствовал волнение. Я понял, как работает стакинг "без ориентиров": то есть я осознал, что могу просто взять и найти всё, что угодно в этом мире, даже не зная, где это лежит, нужно только Намерение и личная сила.

Но я сознательно остановил себя, потому что понимал, что сойду с ума, если прямо сейчас случится что-то, нарушающее порядок тоналя. Если, допустим, каким-то образом я шагну в темноту, как за занавес, и вдруг окажусь в комнате, где существует Масяня, я просто сам же не поверю в реальность этого, я буду уверен, что это сон или галлюцинация. Потому что если поверить в реальность этого, разум просто откажет, я буду знать, что сошёл с ума 😊

Сейчас я склонен считать это всё индульгированием. Потому что не хочу выглядеть тем, кто утверждает за собой такие достижения, но тем не менее, когда всё это происходило со мной, я воспринимал это без всяких оценок именно так, как описываю. Я не знаю, правда ли это была или глюк, сложно этого было достичь или легко, придаю ли я большое значение незначительному сдвигу, или на самом деле перешёл какую-то черту - я не имею понятия, я просто описываю, как это происходило, без малейших украшений.

Потом я как будто выключил это состояние. Мне нравилось чувствовать реальность, но я вам честно скажу, мне не нравится чувство одиночества. Быть один-на-один с тьмой мира, с такой бесконечной Вселенной, которая просто не имеет знакомых очертаний, хотя тональ и придаёт ей узнаваемые формы (но всё равно это "узнавание" уже не убаюкивает, это реальные объекты, но я о них ничего не знаю. Прошлый опыт по отношению к спящей кошке, например, или крану раковины вообще не работают: я смотрю и понимаю, что я знаю это животное, это кошка, но ничего, кроме названия я о кошке на самом деле не знаю. Я даже не уверен, что кошка - это правильное название этого животного. И так же с любым объектом: да, ванна или чайная ложка - это знакомый объект, но я не уверен, что я правильно знаю, что это именно за объекты и для чего они на самом деле нужны.) - что-то такое я имею ввиду, говоря, что окружающее остаётся знакомым, но в то же время совершенно новое. Я знаю названия этих форм, и те функции, которые им приписывают. Но если я смотрю на них теперь, этим "остановленным" взглядом, я не знаю не только истинных функций этих объектов, но и того, правильно ли они использовались людьми всё время до этого. Что мы вообще знаем о воде или ветре? О деревьях, чайных ложках и своих зрачках?

Что-то типа такого.

Ну так вот, оставаться в такой "новой вселенной" очень интересно, но вместе с тем и стрёмно: я не очень-то пугливый человек по жизни (наверное 😊), но мне не нравится чувство одиночества, хотя если говорить честно, моя обычная жизнь (в таком приглушенном первом внимании) вообще не особо-то полна людьми. Я не люблю людей (за исключением нескольких), и можно сказать, что практически всё время один. Но при этом смешении от "зрения попугая" одиночество становится

новым. Не социальным, а каким-то экзистенциальным. Даже не как у Бродского (внутреннее одиночество. Как раз нет, чувства остаются), а как у Кастанеды: ты словно в Икстлане. Люди вроде бы есть, но ты не можешь с ним реально контактировать. Кто-то из вас призрак.

И это то ли пугает, то ли просто как-то неприятно. Не хочется такого 😟

Что-то я разошёлся с писаниной 😊

Ещё два коротких отчёта о попытках сновидения+зрение "Попугая".

1 ночь - остановил общую картину при засыпании, затем стал переключать "попугая" то на один глаз то на другой. Результат нереально нравился: я без всяких этапов и отвлекалочек просто и спокойно погрузился на глубину, полностью осознавал, что усыпал своё тело, понимал, какие процессы идут в мозгу, и в то же время обладал глубоким и тонким контролем за своим вниманием: я лежил спокойно, тихо и без всяких волнений, слушал, как жужжит фонарь на улице, как шуршит ветер за окном, как что-то вжикает в холодильнике. Я понимал, что могу открыть глаза и корее всего буду продолжать спать (или сновидеть). Сознание не порождало ни одного образа. Я лежал пробуждённый и одновременно спящий, и я понимал, что могу начать видеть в сон в любой момент, когда захочу этого, и знал, какую область живота нужно задействовать, чтобы сон начался. У меня это треугольник около пупка. Я даже не знал, что всю жизнь сновидения начинаю примерно одинаково: нужно чуть скрутить тело, чтобы задействовать этот треугольник (или погладить его, или напрячь), и перенести туда внимание, и сновидение начинается очень скоро, через секунды.

Я очень долго практиковал, тыкаясь в разные методики, и даже не подозревал, что настоящей целью было всегда задействовать один и тот же набор ощущений. С недавнего времени (примерно полгода назад) я интуитивно пришёл к этому, и вместо всяких счётов наоборот, дыханий и прокачек стал воспроизводить некое "состояние сновидения" усилием воли, а теперь я даже увидел или осознал, какие зоны тела содержат в себе это состояние.

Возможно, это лежание было такой разновидностью сна. Типа, мне снилось, что я не сплю. Но на самом деле я так не думаю. Контроль был полным. Я отчётливо помню момент, когда я решил сновидеть, и слегка повернулся на правый бок и точно так же, контролируемо, запустил сюжет и начал его смотреть. Притом, я именно решил, а не захотел. У меня не было ни усталости от лежания, ни желания, чтобы что-то происходило. Я просто как-то взял да и решил посновидеть 😋 Без всякой причины, соображений или желаний.

2 ночь - Сначала я погружался в сновидение, и вдруг почувствовал присутствие какой-то силы, которую ум

сначала обрисовал как Дьявола. Но потом этот образ отпал, и мне показалось, что я звезда, которая летит вверх, в темноту, и влетает в очень мрачную область непроницаемой ночи или абсолютного чёрного цвета. Такой черноты не бывает в жизни. Абсолютно полная чернота. Она выглядела как треуголник, или клин, надвинувшийся на ту черноту, которую мы видим за закрытыми веками: вроде бы чёрную, но на самом деле рябящую, искрящуюся, испещренную какими-то полосками, пятнами. Эта чернота вытеснила любые оттенки, а потом в ней вспыхнули, как будто открылись, два красивых огромных тёмно-тёмно синих глаза. Синими (или скорее даже фиолетовыми) были только чертания глаза, а "радужка" со зрачком были сверкающе-чёрными (я не знаю, как это описать), какая-то живая, интенсивная тьма, которая смотрит в тебя. Размер глаз был колossalным. Я был словно песчинка в сравнении с ними.

В один момент я подумал, что это похоже на описание Орла, но разумеется это был не он, а просто какая-то шаблонная сила.

Я услышал "голос" этой глазастой тьмы, она не говорила, а приказывала. Она скомандовала, что я принадлежу ей с этой секунды. Затем я почувствовал, как тьма втягивает меня, а затем ощутил, каким образом она притягивает к себе всё, и как поглощает: это происходит с помощью вибрации. От этой тьмы исходила постоянная и, можно сказать, монотонная низкочастотная вибрация. Она притягивала меня, и моё тело сопротивлялось. Я чувствовал себя отдельным от этой тьмы, и как будто я имел другую частоту вибраций. В какой-то миг я стал воспринимать это как звук: вибрация черноты была низкочастотным гулом, между шёпотом и длииииииным, бесконечным протяжным приказывающим басом, не принимающим ослушания, а моё тело звенело, ревело, как реактивный двигатель "Авестадора", и издавало какой-то свой собственный высокий звук. Этот звук удерживает вместе все мои чувства, всю мою энергию, желания, стремления. Это как бы страсть жизни, которая склеивает всё во мне, каждую мелочь, в единую личность. Обе наши частоты находились в конфликте.

Я осознал, что если вслушиваться в вибрацию этого "Орла", этой низкой частоты, то все мои качества и свойства начинают медленно, а потом всё быстрее, распадаться, отделяться и рассыпаться, как будто низкая частота стремилась проникнуть внутрь моего объёма и раздробить всё на мелкие частицы, и рассеять, разнести в стороны.

Я попробовал на несколько мгновений пойти навстречу этой низкой вибрации, и почувствовал сначала, что моя поверхность начинает леденеть и покрываться тонкой коркой инея или мелких кристаллов льда, а потом между ними (кристаллами) возникает центробежная сила и они как бы стремятся разлететься друг от друга, а "оледенение" пробирается при этом дальше в меня.

Затем я "вернулся" обратно к своей частоте, в свой звук,

стряхнул с себя низкую частоту, и я почувствовал, как обратно союбираюсь в самого себя, но понял, что это даётся с усилием. Затем я снова чуууть-чуть скользнул навстречу темной силе, и почувствовал снова, как какие-то части меня (я воспринимал их как детальки кубика-рубика, которые вдруг заходили ходуном, стремясь рассыпаться) как бы стали тянуться во все стороны и стремиться разлететься, но потом я снова применил какое-то усилие и собрал себя обратно.

В этот момент я почувствовал, что это уже стоило мне усилий, и заигрывать дальше уже не надо, это опасно. И одновременно я увидел себя как светящееся образование, висящее в темноте, в черноте. Но я увидел себя не коконом, а юлой. Или же веретеном, у которого есть стержень, и нечто, "намотанное" вокруг центра, как юбка юлы, как орбита вокруг светящегося сердечника. Вокруг этой "юбки-орбиты" распространялось сияние - смесь из непередаваемых оттенков золотого, янтарного, алого, ещё тысячи каких-то розовых, жёлтых и хрена поймёшь - всё вместе это порождало восприятие Зари. Как будто заря внутри меня.

Через несколько секунд я услышал какой-то голос во мне, который промелькнул, и оставил знание, что пережитая мной "миниатюра" показала, каким образом можно отдать суррогат чему-то безбрежному, связанному с нами и ждущему от нас оплаты за шанс жить в виде этой личности. Та наша часть, которая является "Зарёй" и является нами самими, и либо досталась нам в дар, либо вообще не может быть никак отобрана, но мы имеем дело с Силами, которым нужно отдать нечто с поверхности наших тел, как бы сбросить кожу, или, если продолжать образ веретена, то нужно размотать нить обратно.

Допустим, мы приходим в мир как голое веретено, и за свою жизнь наматываем толстую нить "пряжи" впечатлений, жизненного опыта. Затем в какой-то миг мы можем отмотать всю эту "пряжу-опыт" обратно (но я не знаю, куда и кому, и, главное - зачем 😊) и снова стать просто веретеном, готовым наматывать новый опыт. Или я не правильно понял.

Короче, вот случилась такая фантазия, после которой я сразу вернулся, на мгновение проснулся, и снова стал погружаться в сновидение.

Теперь я очень долго " успокаивался ", или настраивался. И я сделаю небольшое предисловие. Мне кажется, что оно уместно: накануне я предложил одному хакеру из форума попробовать настроить совместное сновидение, опираясь на наши скиллы колибри и попугая. Ответа я не получил, но вот началось сновидение, которое прям заставляет меня думать, что настройка получилась. Дело так было: я стал погружаться после этой тьмы с веретеном, погружаюсь себе, ещё в просоне, и вдруг понимаю, что слышу чей-то (явно не свой!) голос, который исходит из

темноты и спрашивает меня постоянно одно и то же: "Так смотреть?" "Нужно так смотреть?", "Так нужно смотреть?", "При колибри, я правильно смотрю?".

И я как бы так слегка очнулся от дремоты погружения (всегда есть эта незаметная опасность, правда? Слегка так незаметно утратить остроту бдительности), и весь концентрируюсь. Ясно и без сомнений осознаю, что меня кто-то воспринимает, и говорю в темноту "Да, смотри так." Выбери объект в центре, и бросай взгляды в стороны." Потом вдруг сориентировался, вытягиваю свои руки и говорю "Смотри на мои руки. Потом переводи взгляд. Опять на мои руки. И опять уводи. Настраивайся на мои руки." Не слышу ничего в ответ, а потом слышу голос снова "У меня получается."

Потом я говорю "Теперь добавь свои руки. Выдвигай их. Смотри на мои руки, потом на свои. Потом в стороны. Потом на свои руки, потом на мои, и в стороны."

И тут я начинаю видеть чьи-то руки!

Просто супер-классное ощущение! Я чувствую реального живого человека с собой в одном сновидении. Блин, очень классное ощущение. Просто очень высоко поднимает уровень энергии. Мы какое-то время держим руки друг перед другом и я начинаю даже периферийным зрением замечать общую фигуру человека, которому "принадлежат руки". И говорю: "Теперь попугай.

Останавливай взгляд. Руки в центре. Твои и мои. И просто держи картинку. Осторожно." Я понимаю, что наши внимания начинают срастаться.

Откуда-то из области живота я вытаскиваю тёмный предмет правой рукой, и передаю его человеку напротив. Я слышу смех человека, и вопрос "Где ты это взял?" Я чувствую лёгкость, как в детстве, тоже смеюсь и отвечаю "В Мумбаи, купил у нищего за 10 рупи, или 20." Человек смеется ещё больше. И говорит что-то о том, что я ужасный. И тут я начинаю вспоминать ту ночь, когда я гулял и купил эту шапку. И чувствую, как внимание начинает уплывать. И мне приходит в голову использовать это как усложнение. Я говорю человеку "Передавай шапку мне, иногда меняй руки." И сам делаю то же самое. Мы начинаем передавать шапку друг другу разными руками, и становится очень весело. Не пришлось даже объяснять этому партнёру, в чём фишка, он понял сам: нужно сохранять внимательность, и использовать перемещения внимания вместо бросков колибри, когда следишь за перемещением шапки между руками. Чтобы ещё усложнить задачу, я начинаю пересказывать эту историю человеку и : "Я шёл по Мумбаи, по трущобам, там очень узкие проходы, протиснуться можно только боком, там даже ночью мало кто спит, люди сидят около домов, оперевшись на стены, и курят гашиш." И спрашиваю "Ты залипаешь?" Человек отвечает "Нет, мне нравится, продолжай." И я продолжаю: "20 рупи - это 10 рублей. На эти деньги они покупают панир. Эти люди всё едят а улице, и всё жарят в панироочоных котлах: бананы, горох, резанную картошку. Нищий мог купить себе целый кулёк панированной картошки. Они там используют кульки.", и спрашиваю снова "Тебе сложно? Залипаешь?".

Человек отвечает "Нет!! Что было дальше?!?!" Я решаю сделать очень сложно: говорить долго и запутанно, чтобы внимание в какой-то момент зацепилось и начало уплывать. Всё это время мы продолжали передавать друг другу шапку 😊

И я говорю "Ну слушай. Они берут просто газету, которую прижимают ногой, отрывают от неё кусок, и оборачивают вокруг кисти руки, такой конус, и скручивают кончик, получается кулёк. Это проделывается за секунду. Потом обрзком пластиковой бутылки, или просто рукой они набирают из котла горсть таких мелких панированных кусочков картошки, небольшие лепешечки, и насыпают в кулёк...." И пускаюсь в длительные путанные пересказы этой темы. В какой-то момент слышу смех моего сновидящего, и спрашиваю "Не залипаешь?", и в ответ "Нет!"

"Тогда давай поедим." - говорю я. Мне приходит в голову мысль, что еда - это более сложный, следующий этап настройки, потому что там есть вкус и поглощение элемента сна. И тут я вижу сбоку поднос с несколькими чашками китайской лапши "Чап-Суй" и какие-то небольшие плошки со всякой съестной фигней и специями. И я шагаю к этому подносу со своего места (всё это время я был статичен), и человек шагает навстречу мне. Я вижу его в общих чертах, мы как будто вышли из двух то ли ниш, то ли арок навстречу друг другу, в одно обще пространство. И я сразу узнал это место. Это был Коломенский парк, недалеко от самого входа. Была ночь, мы стояли рядом с деревянными перилами, вокруг были всюду деревья, и почему-то весь воздух был таким мощным, светящимся, как будто со всех сторон на нас били светом сильнейшие прожекторы, но при этом не слепили. Я передал в руки человеку чашку лапши, и прямо там, в сновидении, понял (и сказал себе), что не могу увидеть или рассмотреть лицо человека, просто не могу зафиксировать на нём взгляд. Это было очень странное ощущение: я мог видеть фигуру тела, руки, волосы, но не лицо. Даже не описать, почему. Просто что-то мешало. Хотя на месте лица не было ни пятна, ни лучей света, ни какого-нибудь тумана или пустоты, было обычное лицо, но я не мог его увидеть.

Ну короче, я подхожу очень близко к человеку, мы стоим почти прижавшись и едим лапшу. Она вкусная. И я спрашиваю: "Ты залипаешь от вкуса?". "Не-а", отвечает человек веселым тоном. "Тебе нравится еда?" - спрашиваю я. "Эта или вообще?", и я уточняю "Вообще.", "Ну, так..." - неопределенно отвечает человек. Значит, вкус не сбивает нашу настройку, и я спрашиваю "А жидкости?", "Смотря какие", - отвечает собеседник. Мне приходит в голову спросить "А ты любишь целоваться?" или "А ты хочешь целоваться?" - точно не помню. Но потом эта мысль мне не понравилась, я и сам стал втыкать. Внимание стало разлетаться и чувство силы и радости быстро уходить, я почувствовал раздражение и решил проснуться. Человек вдруг поставил лапшу, и меня

остановил за локоть.

Он потянул мою руку, и я поставил лапшу на поднос. Мы помолчали несколько мгновений и я осознал, насколько же мощное чувство реальности. В обычной реальности никогда жизнь не чувствуется так остро, так интенсивно, переизбыточно и одновременно ненасытно.

И человек молча подводит меня к яркому фонарю на газоне у края перил. Я понимаю в этот миг, что это третий этап настройки. Я произношу "Оба смотрим на один объект, усиливаем ясность." И человек говорит "Да." Мы смотрим оба на фонарь, не очень долго, и потом подходим к краю деревянного настила. И оба знаем без слов, что начинается новый уровень сновидения, 4 стадия настройки: за краем настила течёт вода, река. Она была ужасно грязной, мутной, в ней плавал мусор. И я говорю человеку "Мы будем прыгать. Смотри, она очень грязная. Ты ничего не будешь видеть под водой. Сейчас ещё можно отказаться.", и человек отвечает каким-то отстранённым далёким тоном, притом полным решимости "Она не грязная. Это просто взесь глины и песка. Вода чистая.", и я говорю "Хорошо." Мы смотрим молча оба на поверхность воды. Довольно долго.

Кажется, что ооочень долго, очень-очень долго, неизвестно сколько времени. Я стал ловить эти сверкающие блики от фонаря на поверхности качающихся волн. Это длилось ужасно долго. Кажется, мы стояли так несколько часов, глядя на блики. И вдруг я заметил, что мы держимся за руки. В моей правой руке левая рука со-сновидца. Я перевожу взгляд вверх и тут совершенно отчётливо вижу профиль лица этого человека!

Лицо теперь можно рассмотреть! Но в этот миг картинка замирает. Ничто не движется, и я тоже не могу пошевелиться. Всё просто замерло, как стоп-кадр. Я чувствую сильное напряжение во всём теле, как бы перенапряжение, что-то вот-вот где-то прорвётся, и просыпаюсь.

Короче, если это и был сон, то реалистичнее этого сна у меня ещё не было.

По моим ощущениям - это было самое настоящее сновидение, совместное с человеком, с которым я не знаком.

По тому, как разумно и логично вело себя моё тело (даже после пробуждения я признаю, что это были правильные и эффективные действия, усиливающие осознание), я также понимаю, что это было сновидение.

Однако я всё таки не могу утверждать, что этот было СОС, потому что мне не с чем сравнивать, и я не авторитет в области сновидений.

Но я описал вам подробно как всё было, без эмоциональных преувеличений, и без лишних деталей.

Да, появление шапки - конечно забавная штука, и она посмешила меня даже во сне, но именно так и было. Шапка реально существует, валяется в шкафу, и досталась

она мне именно так, как я рассказал 😊 Она мягкая на ощупь, вязанная шапка бомжа. Наверное, моё сознание выудило её как простой и приятный для рук образ. Ну и в целом наверное этот сон-сновидение - это для меня лично урок постепенного углубления фиксации внимания при взгляде "Попугая". Сначала фиксируешь картинку, потом добавляешь в неё движение, потом звук, потом вкус, потом начинаешь двигаться сам, потом вводишь активный раздражитель, и продолжаешь сохранять фиксацию, а потом тупо просыпаешься 😊

Ребята, я устал извиняться за длинноты. Похоже, умею писать только так. Если что, не читайте.

Всем желаю удачи, соратнички. (хаг-смайл в этом форуме отсутствует 😊)

Весь день меня преследовал ВД. Только под вечер получилось посмотреть на мир по-новому, только сейчас я понял как нужно правильно смотреть. От этого ВД сразу исчезло.

В целом ничего нового. Все тихо и мирно. Продолжаю практику.



Xinari

18 Августа 2016 08:57

Два дня практика шла как-то медленно и вяло. Вчера прогуливаясь со знакомым по парку и о чём болтая, обратил внимание на клумбу роз. Одна из роз меня просто заколдовала. Такая большая красивая, трехцветная. Взгляд просто на ней застрял. Я остановился и начал делать попугая. Сначала закружилась голова. Потом абсолютно все остановилось. В центре всего была необыкновенно красивая роза, слегка колышущаяся, как на волне. Знакомый сказал, что я был как-бы в стопоре минут пять. С утра вернулся в парк один, но розы уже не было.

ivan

18 Августа 2016 10:17



Lingerey

18 Августа 2016 11:08

А я вчера наконец поняла, какой я тормоз)) и что ведь я делала подобный взгляд и раньше и видела движение цветных пятен и светящуюся сетку, только почему-то считала этот взгляд не попугаем. В общем получилось ухватить нить, которой мне не хватало) При пиратском попугае лицо затягивает чернотой, которая по форме как перевернутый треугольник, этакий пирамидоголовый..

Сегодня было необычное восприятие одного сна, как-то по-иному, как реальные действия в какой-то реальности. Помню мало, к сожалению..только то, что некоторое

время была с кем-то и мне говорили о нагвальном животном, а затем я осталась совсем одна в пустом пространстве, похожем на длинный коридор.

И сегодня снова возникла одна штука, которая периодически появляется, а потом проходит. Мне она не очень нравится, и я слабо могу ее контролировать. Как будто на на макушке головы открывается клапан и оттуда дует холодный вихрь. 😢 Такое дело..приходится закрывать его всеми способами, потому как он может выливаться в очень сильные мигрени, да и вообще хочется шапку натянуть или грелку приложить к этому месту((

В попугае достиг чего-то новенького. Белый туман через некоторое время рассеивается, приглушая все цвета до оттенков белого (даже не серого, а именно белого), а очертания предметов утолщаются и чернеют.

Пиратский попугай прошел тоже с новым опытом. Во-первых, туман опускался не белый, а светло-серый. Во-вторых, через некоторое время я начинал видеть некие светящиеся полосы. Не тонкие, но и не толстые. Разных форм. Светились они в синих, либо белых тонах. Их движения не обнаружил, но после всякого движения зрачков их место занимали другие полосы (а может, это те же полосы, только в новом положении).

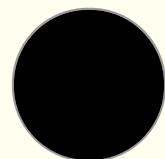


dan271

18 Августа 2016 18:34

Одноглазый попугай прошел без каких-либо эффектов. Просто сидел в тишине и палялся на себя. Внимание пытался держать на границах обзора. Немного увеличился его угол.

Обычный попугай решил применить на объекте. Лег и зацепил взгляд на стыке потолка и стены. Настраивался несколько минут, то глаза болели, то внимание соскачивало. Неожиданно для себя глаза приняли какое-то слегка расслабленное состояние, а внимание направилось на уголки глаз. Я достиг максимальных точек обзора и просто воспринимал комнату. Необходимость в моргании полностью исчезла, по ощущениям, я мог лежать так часами. Теперь могу вызвать это состояние повторив какие-то слегка уловимые ощущения в зоне между бицепсом и мышцами плеч.



whjtefox

18 Августа 2016 19:10

Совсем скоро на слое перед глазами стали появляться накатывающие синие волны (для левого глаза слева, для право справа). Это еще не всё, помните бывает такое, когда облако закрывает солнце и в комнате неожиданно темнеет. Так вот. Лежал я уже вечером, светить никак не могло. Сначала комната потемнела, потом так же плавно посветела и так раз 8-10. Шли эти синие волны на оба

глаза и после потемнение/посветление. Всё прервал поставленный будильник.

Продолжаю открывать для себя новые горизонты в попугае при движении 😊

Как и у Узелка, отмечаю усиление восприятия звуков, запахов, вообще всех чувств. Связываю это с концентрацией в моменте "здесь и сейчас". ВД присутствует, но я на нем не залипаю, просто наблюдаю его со стороны. Концентрируюсь на дыхании; это получается произвольно в фоновом режиме из-за энергетических дыхательных практик, которые делаю для очищения сознания. Внимание стало более внимательным 😊, хожу быстрее, глядя в точку далеко перед собой, мониторя дорогу под ногами периферией. Примерно через полчаса пути стала ощущать себя сферическим существом. Земля будто ближе стала, в руках появились новые ощущения, которые я не могу однозначно описать - их нужно еще исследовать.

Границы внимания лучше растягиваются по бокам, прям физические чувства раздвижения в стороны есть в глазах при переключении зрения в режим попугая. Когда подошла к подъезду и прервала практику, отметила, что глаза приятно расслаблены и моргала я при упражнении реже обычного.

Nookie

18 Августа 2016 19:44



Lim

18 Августа 2016 20:12

Продолжаю практиковать попугая. Во время самой практики ничего особенного не появилось. Тот же туман, который преобразуется потом в контрастную картину. Новое появилось в то время, когда практикой не занимаюсь. В боковых частях поля зрения временами фиксируются какие-то мелкие быстрые движения. Что именно двигается, не удалось понять. Может, глюки? Сегодня еще кое-что было. Краем глаза фиксировались довольно крупные пролетающие тени. Тут же смотрю в эту сторону, тень еще не исчезает, но вижу впереди тени птицы. Тень принадлежит именно этой птице, но больше нее раза в 4-5. После того, как бросил взгляд в сторону птицы, тень буквально через микросекунду исчезает. Причем получается, что тень где-то недалеко от меня, а птица значительно дальше. Так получилось несколько раз. Движения глаз у меня при этом были быстрыми, как "полет колибри". Не знаю, от какой из двух практик эти эффекты. Может совместно действуют.

Во время выполнения возникает непередаваемое чувство спокойствия. Не сразу, но со временем. Иной раз чувствуешь, как мир перед тобой дает сбой, начинаешь видеть его в другом... Обличии, но не полностью, лишь



ощущается четкая грань.

Опробовал сосредоточиться на одном объекте, медленно проходя мимо него и ощутил, как фиксируется на нем внимание и на мгновение "пропадает" остальное. При этом удалось удерживать фиксацию внимания на объекте достаточно под большим углом. Не уверен сейчас, был ли тот объект в поле физического зрения, но удерживать его вниманием удавалось еще долго во время прохождения мимо него. Пиратского попугая вообще, увы, не удалось опробовать. Как на зло нет достаточной приватности вплоть до самого сна. Также обнаруживаю у себя некий барьер, который мешает практике, заставляя о ней буквально забыть. Словно что-то внутри меня говорит "потом", хотя не могу сказать, что это та матушка лень. Но это уже не тема для отчета

Aleo

18 Августа 2016 22:51



КристА

19 Августа 2016 06:06

Была взвенчина на работе, решила пройтись пешком и подуспокоить негативные мысли. Включила "попугая", сначала думала при ходьбе не получиться, но спустя мин.10, негативные мысли отпустили меня, мир увеличился, стал объемней, цвета насыщенней, люди меньше, и вообще ноги ужасно мешали, с ними медленно и кучу не нужных движений они совершают. Хотелось, не то что бы лететь, хотя бы плыть как призраки.

"Пиратский попугай" при закрытом левом глазе - происходило только смена цветового контраста от освещения до потемнения. Сняв повязку, фиксируя точки, которые более комфортны для созерцания, остановилась на своих ногах, и здесь появились новые эффекты в моем мироописании, вместо ног образовалась темнота, да и вместо всех предметов на периферии зрения тоже, а окантовка не белая дымка, а прям четкий контур света. Привычная для меня комната пропала, была только темнота с границами света. В этот момент обнаружила точку под локтем, которая на это среагировала. Образовалась четкая связь между резью глаз и ВД, чем меньше ВД тем меньше слезятся и режут глазки. До меня только дошло, что к зеркалу с подобной практикой подходить у меня даже мысли нет, и желания тоже. Выбираю либо людей, кошку или предметы. Надо будет себя как-нибудь заставить.

В последнее время много дел в реале, стало меньше практиковать. Замечаю за собой частые "залипания" в повседневной жизни, когда ненадолго переходишь в состояние взгляда попугая. То, о чем писали выше другие участники, когда расширяется диапазон ощущений, у меня бывало и раньше, для меня достичь такого состояния проще ранним утром.

Пиратского попугая делаю перед зеркалом. По

truman

19 Августа 2016 08:30

ощущениям с одним глазом гораздо быстрее происходит потемнение и морфинг лица.

Всем привет. Такой вопрос.

Щас Кастанеду читал, про неделание. В упор не понимаю как это. Понимаю что такое делание мира, и кольца сила - это в общем то договор мира из западного оккультизма, термин более мне понятный. Что такое "неделание мира" вроде тоже понимаю, это в принципе выход из договора мира.

А вот как это именно "не делать мир"? У КК только про созерцания теней и света. Это и есть мол НЕДЕЛАНIE. Смотреть не на то что привыкли.

Кто-то может объяснить более понятным языком? кто сам понимает и практикует это.

Может наш практикм тоже в какой-то степени неделание? Смотрим так как раньше не делали.

Добавлю про договор. У нас все более менее просто. Договор мира. Это мера фиксации восприятия. Фиксация восприятия меняется при повышении уровня восприятия (уровня сознания) - духовного развития, и смене позиции восприятия - хаотичность по отношению к договору. Один из основных инструментов это вера. И все возможные способы выходы из договора людей для совершения нужных тебе действий (подальше от людей, лес, ночь и тд.). Где действует уже твой договор, который зависит от меры твоей веры и знания.

**Nemo**

19 Августа 2016 10:00

Nemo, думаю, что неделание, это внесение не привычных, волевых, настроек поведения в повседневные дела с определенной целью, ослабить фиксацию ТС на ее любимом месте.

ИМХО

**Dima**

19 Августа 2016 10:21

Дон Хуан оглянулся и указал на большую скалу.

– Эта скала является скалой из-за делания, – сказал он.

Мы взглянули друг на друга, и он улыбнулся. Я ждал объяснения, но он молчал. Наконец, я вынужден был сказать, что не понимаю того, что он имеет в виду.

– Это является деланием! – воскликнул он.

– Извини меня?

– Это тоже делание.

**Dima**

19 Августа 2016 12:08

– О чём ты говоришь, дон Хуан?

– Делание является тем, что делает скалу скалой, а куст кустом. Делание является тем, что делает тебя тобой, а меня мной.

Я сказал ему, что его объяснения ничего не объясняют. Он засмеялся и почесал виски.

– С разговором тут всегда проблема. Он всегда заставляет все перепутать. Если начинаешь говорить о неделании, то всегда кончаешь, говоря о чём-нибудь другом. Лучше просто действовать.

Возьмем, например, эту скалу. Смотреть на неё – делание, но видеть её – неделание.

Путешествие в Икстлан. Неделание.

Прибегнул к помощи литературы 😊

**Nemo**

19 Августа 2016 12:18

**Dima** писал(а):

Nemo, думаю, что неделание, это внесение не привычных, волевых, настроек поведения в повседневные дела с определенной целью, ослабить фиксацию ТС на ее любимом месте.

ИМХО

Единственное что понятно во всей этой теории точно нужно делать, необычные вещи. Как ты и описал.

Но как это делать, до меня не доходит. В любом случае для меня вроде всё делание.

У тебя есть собственный опыт? Успехи, устойчивые результаты?

Как я понял неделание средство набора энергии - "путь к видению и вниманию сновидения".

**Dima**

19 Августа 2016 12:23

**Nemo** писал(а):

**Dima** писал(а):

Nemo, думаю, что неделание, это внесение не привычных, волевых, настроек поведения в повседневные дела с определенной целью,

ослабить фиксацию ТС на ее любимом месте.

ИМХО

Единственное что понятно во всей этой теории точно нужно делать, необычные вещи. Как ты и описал.

Но как это делать, до меня не доходит. В любом случае для меня вроде всё делание. У тебя есть собственный опыт? Успехи, устойчивые результаты?

Как я понял неделание средство набора энергии - "путь к видению и вниманию сновидения".

Практикум Вачапа, инструкции практикума лучшее неделание

Nemo, насколько я понял, неделание - делается с помощью внимания, т. е. любое обыденное действие можно сделать неделанием. А вот как, я и сам пока не понял.



Spike

19 Августа 2016 12:24

ООО, вчера поймал зеленое свечение на части здания, потом увидел такое же зеленое свечение у женщины в ногах.



Xinari

19 Августа 2016 12:28

Чем больше практикую, тем больше понимаю. Что наш мир, очень походит на сновидческий. Особенно чувство "нереальности" возникает в состоянии "попугая", иду по улице и понимаю. Что также я иду и во сне. И нет различия в "нашем" и в "том" мире. А в обед, поехал в новое кафе. Находясь там, у меня было оооочень странное чувство, будто это кафе, а скорее его прототип. Можно запросто встретить во сне.

Nemo

19 Августа 2016 12:28

**Spike** писал(а):

Nemo, насколько я понял, неделание - делается с помощью внимания, т. е. любое обыденное действие можно сделать неделанием. А вот как, я и сам пока не понял.

В том то и вопрос.  
Как не делать?))

Nemo, скорее всего нужно выделять те аспекты действия, которые мы специально либо случайно упускаем из виду. Например, идя по улице и смотря вперёд мы занимаемся деланием. А идя по улице и смотря на периферию уже неделанием (считай Дар Попугая, либо упражнение, которое ДХ давал КК)



Spike

19 Августа 2016 12:32

У меня выдалась отличная неделя. Отдыхал на море под Одессой, тусуясь периодически на сектантском фестивале =) Естественно, хватало времени на практику. Так что я неплохо успел поработать с даром попугая, плюс опробовал навыки в сновидении.

Касательно практики в реалке, все как у всех. Лично для меня попугай сродни "принюхиванию" глазами. Внимание на периферию зрения я переношу вполне привычно. Когда-то специально тренировался чтобы обращать внимание на то, что у нас на периферии на самом деле черно-белое зрение, а цвета достраиваются уже мозгом, из контекста. Забавно, когда спустя некоторое время начинаешь понимать, что на самом деле по всей периферии цвет отсутствует, и сознание настолько масштабно нас обманывает, что мы этого не видим =) Сейчас перенос внимания на периферию создает эффект "периферии" в центральном поле зрения. При этом у меня почему-то периферийное внимание автоматически смыкается со слухом, а центральная область зрения с обонянием. Такая своеобразная синестезия. Не уверен, что так правильно, но мне так удобно.

В сновидениях попугай шикарен. Расхреначивает весь сон, заставляя видеть узоры из цветных пятен. При этом с самой структурой сновидения и восприятия происходят любопытные трансформации. Опишу самый первый опыт такого рода, он очень хорошо через образы сна раскрывает принцип, который приводит к такого рода абстрактным снам. В дальнейшем основные принципы дорожки через образы сна к восприятию чистого цвета сохранялись.

Итак, первая фаза БДГ, я вижу вроде бы обычный "приключенческий" сон, с той лишь разницей, что удается сохранять зачатки осознания, и из-за этого я вполне себе сознательно "хожу" между снами, чувствуя себя в сновидении как рыбка в воде. Куча всякой суэты, я там какие-то мантры петь пытался, шастал в офисные здания, общался с какими-то персонажами, но это так, разминка была. Наконец я собрался с силами, и начал сознательно загонять образы снов в своеобразную "колбу" замкнутого пузырька восприятия. Это само по себе очень забавно. Каждый раз, заходя в сон, что происходило почему-то через дверь, я как бы запечатывал ее при помощи

Karras

19 Августа 2016 12:55

короткого "заговора", превращая в сплошную стену, тем самым лишая себя, и всех персонажей, возможности вернуться назад. Побочным эффектом при этом было то, что каждый последующий сон был все более компактным, более реальным, и в нем присутствовало все большее ощущение глубины и тишины. Наконец, запечатав очередную дверь, я оказался в небольшом замкнутом помещении, и на меня свалилось чувство полнейшей тишины и осознанности. В комнате находилось несколько человек, и я обратился к ним - "ну, рассказывайте". Они стали ко мне приближаться, я почувствовал своеобразное беспокойство. Моя осознанность взаимодействовала с персонажами, превращаясь в эмоциональные отклики и мысли, было сложно сохранять присутствие и концентрацию внимания. Наконец в помещении появился еще один портал-дверь, через которую в сон вошло еще одно существо. Чем ближе оно ко мне приближалось, тем более угрожающим становилось. Я видел демона, приближение которого не сулило ничего хорошего. В этот момент я уже начал различать что демон почему-то несет в себе желтый цвет, но все-равно начал себя накручивать, что мол это мой сон и я щас его порву. Тоже стал трансформироваться, готовясь к схватке, но потом вдруг осознал все это как части себя. Такой очень своеобразный процесс. Растождествление с эмоциями и образами, которые создавал мой ум. Расслабившись и успокоившись я шагнул в ту дверь, из которой пришел мой противник.

За дверью оказался кусочек моего детства. Я когда-то тренировал навыки ВТП, вылетая через балконное окно в старой дедушкиной квартире. Сейчас я снова парил в небе возле темного силуэта дома. Это наполнило меня ностальгией и еще большим спокойствием. Небо было не нормальным небом, я видел цвета и линии, собирающиеся иногда в узоры и структуры, я ощущал как все это взаимосвязано с моим телом и моим сознанием. Великолепное ощущение. Мне оно понравилось, я осознал, насколько образы и даже структуры сковывают и ограничивают то мое я, которое сейчас медленно раскрывалось в игре цветных линий. С этого момента я начал сознательно растождествлять и релаксировать куски себя и мира снов. Это снова ощущалось как некое "запечатывание дверей", но уже без дверей. Я ощущал эмоциональные густки, напряжения в теле, само ощущение тела, мышление как некие препятствия, мешавшие мне глубже погрузиться в истоки собственного сознания, и планомерно отказывался от них, сначала релаксируя, а потом "запечатывая", погружаясь во все более и более глубокие слои сна. Мое сознание трансформировалось, память игнорировала "человеческую форму", даже "Я" потеряло какую-то часть своей структуры. Но мне было легко и хорошо, я видел абстрактный сон из линий и цветов.

Начиная с какого-то момента я побоялся уходить дальше. Слишком сильно поменялось сознание. Дальше мне надо

было забыть дорогу домой, забыть что я человек. Я не был к этому готов. Поэтому я стал "плавать" в цвете, то погружаясь чуть глубже, в слой цветов и линий, то выныривая немного, вспоминая зачатки структуры своего тела, и при этом цвета и линии начинали структурироваться и формировать узоры и световые сгустки. Я игрался так длительное время, а потом постепенно начал возвращаться. Ну и проснулся, ессно =)

Потом я уже более сознательно продирался через образы снов, включая в какой-то момент попугая, и он быстро давал возможность увидеть своеобразный "цвет", лежащий в основе сна. У меня пока что это в основном желтый. Если это делать сознательно и контролируемо, то можно болтаться туда-сюда, то рассматривая цветовую основу сна, то возвращаясь назад в привычный мир форм. Вот такие дела =)

Практика пошла как-то повеселее и поинтереснее. При попугае себя в зеркале и смотря на другого человека, стало стираться лицо. Вместо лица просто какой-то серый фон. При попугае воды(еле двигающаяся в пруду) возникало ощущение затягивания в воду. Потом попробовал сконцентрироваться на отражении ветки в воде. Через какое-то время ветка стала менять свой размер и форму. Как всегда удивительно спокойно и даже отстраненно от всего. Границы бокового зрения потихоньку увеличиваются. Удивительно меняется и описание мира. В практической деятельности уже не хочется в автомате всему давать определения. А если над чем-то задумываешься, то сначала пытаешься искать не привычное(может в какой-то степени магическое) объяснение происходящему.

Nemo, всё очень просто.

У каждого из нас есть два тела: физическое (+ум) и энергетическое.

Делание - это восприятие окружающего мира с помощью ума (и физического тела).

Неделание - это когда у тебя включается энергетическое тело, и взаимодействие с внешним миром идёт в большей степени через него.

Никак не могу уловить свечение предметов/тела о которых говорят ребята. Просто идёт набор стандартных глюков, что все уже давно запостили. Наверняка нужно отводить больше времени на упры.

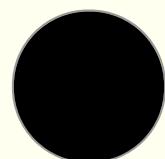
ivan

19 Августа 2016 14:02



Psychonaut

19 Августа 2016 16:05



whjtefox

19 Августа 2016 18:41

Это уже треп не по теме, но я должен сказать.

**Психонавт**, а как же сновиденное тело? Как же каузальное тело?

Для них Равенна даже сокращения вводила, на хакерский манер - СТ, КТ, и ЭТ (энергетическое тело о котором ты не забыл).

*Я адресую Вачу вопрос от нас всех касательно "не-делания".*



**Узелок**

19 Августа 2016 19:48

Многие интересуются (начиная с [этого поста](#)) что есть не-делание? Как его выполнять?

От себя добавил бы... Упражнение практикума тоже ведь нужно выполнять как не-делание. Но как? И еще как не превратить не-делание в делание? (Такое же можно сделать).



**Узелок**

19 Августа 2016 19:56

**Кастанеда** писал(а):

Я описал необычное ощущение, которое у меня было, и он объяснил, что вынужден был прервать его, потому что увидел, что я вот-вот потеряюсь в нем. Он добавил, что для всех нас это естественная тенденция индульгировать, когда проявляются подобные ощущения. И что индульгируя себя в них, [и тем самым отказываясь от контроля,] я почти превратил неделание в свое старое привычное делание. Он сказал, что мне следовало удерживать изображение, не отдаваясь ему, потому что в некотором роде делание является одной из форм поддавания.

Текст из Либ.ру. Дополнение в квадратных скобках из книг Софии.

Заметил, что в повседневной жизни, если какая-то деятельность требует фиксации взгляда на чем-то, уже автоматически включается попугай. Как, например, сейчас, когда читал посты на форуме.



**Lim**

19 Августа 2016 20:25

К трепу по теме о колибри. Подумалось, что для лучшего эффекта тренировки независимости внимания от взгляда, неплохо бы добавить что-нибудь.

Поэтому применяю такие упражнения:

1. Фиксируешь взгляд на левой крайней точке поля зрения, а луч внимания - на правой. Затем медленно двигаешь взгляд к правой крайней точке, а внимание - к левой. Так же - вверх и вниз, и по диагонали.

2. Фиксируешь взгляд по центру, один луч внимания - на левой крайней точке, второй - на правой. Затем ведешь лучи внимания навстречу друг другу, и продолжаешь движение после их встречи дальше, чтобы они поменялись местами. Так же вверх и вниз, и по диагонали.

3. Фиксируешь взгляд по центру, а два луча внимания ведешь по окружности краев поля зрения навстречу друг другу.

4. Берешь три луча внимания... 😊 (для особо настойчивых).

Самое трудное в этом деле - преодолеть выпадение из упражнения при встрече луча внимания с точкой направления взгляда.

Эффект от упражнений - полная независимость взгляда и внимания друг от друга. Сознание пребывает в некотором шоке, но потом привыкает. 😌



Lim

19 Августа 2016 20:48

## Книга 2 Отдельная реальность



setami

19 Августа 2016 20:53

Он замолчал и вопросительно взглянул на меня. Я не понимал, что он имеет в виду. — Что это за щиты?

— Все, что люди делают.

— А что они делают?

— Ты посмотри вокруг. Все обычные люди непрерывно чем-то заняты. Они делают то, что они делают. Это — их щиты. Когда маг встречается с какими-то из непостижимых и неумолимых сил, его просвет открывается. Маг становится в большей степени подверженным смерти, чем обычно. Я говорил тебе, что смерть входит в нас через этот просвет. Поэтому тот, у кого он открыт, должен быть готов в любой момент заполнить его своей волей. Конечно, если он — воин. Но ты пока что не воин. А если человек не является воином, то ему не остается ничего другого, кроме как использовать житейские проблемы для отвлечения сознания от устрашающих встреч с непостижимыми и неумолимыми силами. Тем самым человек закрывает свой просвет. В тот день, когда ты увидел союзника, ты разозлился на меня. Своим экспериментом с твоим автомобилем я специально сделал так, чтобы ты пришел в

ярость. Купал я тебя так долго для того, чтобы ты основательно замерз. Ты купался в одежде и замерз еще сильнее. Закрыв твой просвет, холод и ярость стали в тот день твоей защитой. Однако использовать подобного рода «житейские щиты» так же эффективно, как их использует обычный человек, ты уже не способен — слишком много знаешь о силах. Поэтому сейчас ты вплотную приблизился к тому, чтобы чувствовать и действовать, как воин. Твои старые щиты разбиты.

— И что мне следует делать?

— Действовать, как подобает воину. Отбирать то, что составляет твой мир. Ты больше не можешь обращаться с вещами как попало. Я говорю тебе это самым серьезным образом. Теперь ты впервые не в безопасности при своем старом образе жизни.

— Что ты имеешь в виду под отбором частиц моего мира? — Воин встречает эти необъяснимые и непреклонные силы, потому что он намеренно ищет их. Поэтому он всегда готов к встрече с ними. Ты, например, никогда не готов к ней. Фактически, если эти силы явятся к тебе, они захватят тебя врасплох. Испуг откроет твой просвет, и твоя жизнь беспрепятственно ускользнет через него. Первое, что ты должен делать, — это быть готовым. Думай, что союзник собирается выскочить перед твоими глазами в любую минуту. Ты должен быть готов к этому. Встреча с союзником — не воскресный пикник. Воин принимает на себя ответственность по защите своей жизни. Поэтому если какая-либо из этих сил стучится к тебе и открывает твой просвет, ты должен намеренно бороться за то, чтобы закрыть его самому. Для этой цели ты должен иметь избранный ряд вещей, которые дают тебе спокойствие и удовольствие. Вещей, которые ты можешь намеренно использовать для того, чтобы убрать свои мысли от испуга, закрыть свой просвет и сделать себя цельным.

— Что это за вещи? — Несколько лет назад я говорил тебе, что в своей повседневной жизни воин выбирает себе путь сердца. Именно это отличает его от обычного человека. Воин знает, что он на пути сердца, когда един с этим путем, когда переживает огромное спокойствие и удовольствие, идя по нему. Вещи, которые выбирает воин, чтобы сделать свои щиты, — это частицы пути сердца.

— Но ты сказал, что я не воин, как же я могу выбрать путь сердца?

— Это твоя поворотная точка. Можно сказать, что раньше у тебя не было действительной необходимости жить как воин. Теперь иначе. Теперь ты должен окружать себя частицами пути сердца и должен отказаться от остального. Или же ты погибнешь при следующей встрече. Я могу добавить, что ты больше можешь не просить о встрече. Теперь союзник может прийти к тебе

во сне, во время твоего разговора с друзьями или когда ты пишешь.

— Я уже годами искренне старался жить в соответствии с твоими поучениями. Очевидно, я делал это недостаточно хорошо. Как я теперь могу делать это лучше?

— Ты слишком много думаешь и разговариваешь. Ты должен прекратить разговор с самим собой.

— Что ты имеешь в виду?

— Ты слишком много разговариваешь сам с собой. Ты в этом не исключение. Каждый из нас делает это. Мы ведем внутренний разговор. Подумай об этом. Что ты делаешь, когда остаешься один?

— Я разговариваю сам с собой.

— О чем ты разговариваешь с собой?

— Я не знаю. Я полагаю, о чем угодно.

— Я скажу тебе, о чем мы разговариваем сами с собой. Мы разговариваем о нашем мире. Фактически, мы создаем наш мир нашим внутренним разговором.

— Как мы это делаем?

— Когда мы перестаем разговаривать с собой, мир такой, каким он должен быть. Мы обновляем его, мы наделяем его жизнью, мы поддерживаем его своим внутренним разговором. Не только это. Мы также выбираем свои пути в соответствии с тем, что мы говорим себе. Так мы повторяем тот же самый выбор еще и еще, до тех пор, пока не умрем. Потому что мы продолжаем все тот же внутренний разговор.

Воин осознает это и стремится остановить этот разговор. Это последнее, что ты должен знать, если хочешь жить, как воин.

— Как я могу перестать говорить сам с собой?

— Прежде всего, ты должен использовать уши, чтобы снять часть нагрузки с глаз. Мы с самого рождения использовали свои глаза для того, чтобы судить о мире. Мы говорим с другими и с собой главным образом о том, что мы видим. Воин сознает это и прислушивается к звукам мира.

Я отложил свои записи. Дон Хуан засмеялся и сказал, что он не собирался навязывать мне результат. Что прислушивание к звукам мира должно быть гармоничным и терпеливым.

— Воин сознает, что мир изменится, как только он перестанет говорить сам с собой, — сказал он. — Он

должен быть готов к этому необычайному толчку.

— Что ты имеешь в виду, дон Хуан?

— Мир такой-то и такой-то только потому, что мы сказали себе, что он такой. Если мы перестанем говорить себе, что он такой, то он перестанет быть таким. Я не думаю, что ты в этот момент готов к такому внезапному удару, поэтому ты должен начать переставать создавать мир.

— Я действительно не понимаю тебя!

— Твоя беда в том, что смешиваешь мир с тем, что делают люди. Но ты не одинок в этом — каждый из нас делает это. Вещи, которые делают люди, являются щитами против сил, которые нас окружают. То, что мы делаем как люди, дает нам удобство и чувство безопасности. То, что делают люди, по праву очень важно, но только как щит. Мы никогда не знаем, что все, что мы делаем как люди, — это только щиты, и мы позволяем им господствовать и попирать нашу жизнь. Фактически, я должен сказать, что для человечества то, что делают люди, более важно и значимо, чем сам мир.

— Что ты называешь миром?

— Мир — это все, что заключено здесь, — сказал он и топнул по земле, — Жизнь, смерть, союзники и все остальное, что окружает нас. Мир необъятен. Мы никогда не сможем понять его. Мы никогда не разгадаем его тайну. Поэтому мы должны принимать его таким, как он есть — чудесной загадкой. Обычный человек не делает этого. Мир никогда не является загадкой для него, и когда он приближается к старости, он убеждается, что он не имеет больше ничего, для чего жить. Старик не исчерпал мира. Он исчерпал только то, что делают люди. В своем глупом замешательстве он верит, что мир не имеет больше загадок для него. Вот ужасная цена, которую приходится платить за наши щиты. Воин осознает эту путаницу и учится относиться к вещам правильно. Вещи, которые делают люди, ни при каких условиях не могут быть более важными, чем мир. И, таким образом, воин относится к миру как к бесконечной тайне, а к тому, что делают люди, — как к бесконечной глупости.

Исходя из описания книг КК, делание, на мой взгляд, — это фиксация мира в ограниченной области восприятия, определенной общим шаблоном поведения людей, и полное вовлечение сознания человека в рамках данной области.

Неделание — это снятие ограничений, навязанных шаблоном поведения, и созерцание мира таким, каков он есть, не наделяя его каким-либо фиксированным свойством. То есть из субъективного участника мира необходимо стать объективным наблюдателем.

Тренируя взгляды колибри и попугая, я заметил, что мое состояние меняется в зависимости от направления взгляда, и угла взгляда.

Поясню.

Например, если я смотрю куда-то левее середины и на уровне горизонта, то меня погружает в ступор и взгляд затуманичивается.

Например, если я смотрю вправо вниз, и угол взгляда стремится туда, до я испытываю легкую апатию.

Например, если взгляд исходит сверху и чуть ниже середины (и влево чуть), то мои зрачки расширяются и я могу влюбиться.

Если, взгляд исходит из места левее и выше центра, то переживаю повышенную активность.



Узелок

19 Августа 2016 20:55

А мне попугай дается тяжелее, чем колибри((( Всю неделю не часто удавалось попрактиковать, работа просто пожирает все моё время и силы, как и при первых попытках видется белое свечение вокруг людей и предметов, очень обострились все чувства, восприятие идет больше ими, чем зрением, какие-то непонятные постоянные ощущения на макушке. Пиратского не удалось попробовать, надеюсь на долгожданные выходные 😊 . Видимо реально не хватает энергии ((( я словно сплю, каждый день - день сурка, надо как-то вырваться из этого ...

Seleniya

19 Августа 2016 21:04

Иногда пробую тренировать попугая закинув голову максимально назад. Выбираю точку на небе и автоматически начинает боковое зрение растекаться по всем сторонам вниз. Только иногда голова начинает как-бы кружится. Не менее интересные ощущения если смотреть наклонившись параллельно земле. В этом случае у меня боковое зрение тоже пытается стекать вниз и уменьшать площадь обзора.

ivan

19 Августа 2016 21:06

Еще, если можно, потреплюсь. 😊

О моем пути к контролируемым сновидениям.

Когда вечером ложусь спать, стараюсь практиковать полет колибри при закрытых глазах. Получились уже такие вот этапы на пути к КС:

1. В самом начале применял ПК между плоскостным полем зрения и объемным (это когда закрываешь глаза, и еще ничего нет, даже мишурь).
2. ПК по отношению к появляющимся светлым и темным



Lim

19 Августа 2016 21:16

пятнам на фоне мишуры.

3. ПК по отношению к обрывочным образам, которые начинают появляться после мишуры.

4. ПК по отношению к статичным картинам. Здесь немного подробнее. Появляющиеся картины хоть и неподвижны, но реалистичны настолько, что кажется, что смотришь в окно. При помощи ПК можно выбирать ту картину, которая тебе больше нравится. Этим можно было заниматься довольно долго и этот процесс приносил массу удовольствия.

5. Вчера вечером добрался до следующего этапа и сегодня был весь день под этим впечатлением - я засунул голову в КС! И это совершенно не то, что ощущаешь при хорошем, максимально реалистичном сне! При каждом взгляде колибри я попадал в места (уже не сцены!), одно краше другого. А реалистичность этих мест словами передать невозможно - и шелест листвы, и блики солнечного света, играющие на листьях, стволах, стенах. Один раз даже зацепил какие-то кастрюли в траве - звук натуральнейший! Правда, не знаю, чем зацепил - когда обращал внимание на тело, чувствовал, что оно лежит в кровати.

Надеюсь, не за горами полный вход в КС.

P.S. Неправильно написал - не при каждом взгляде колибри попадал в новые места, а при выражении намерения туда попасть.

Я уделил большее внимание "пиратскому попугаю". И это дало заметный эффект!

Открытым правым глазом я рассматривал кота сидящего в паре метров. Сначала картинка походила на обычный эффект от "дара попугая" в виде выгибания поверхности картинки. Затем я ощутил смену восприятия настолько разительную что можно сказать о изменении состояния сознания.

Подобные эффекты случались у меня несколько раз в жизни спонтанно при просмотрении на экраны телевизора и экрана планшета.

Этот эффект я попробую описать приблизительно.

Представьте что вы смотрели всю жизнь в бинокль , а потом перевернули его и увидели весь мир вдали от себя. Конечно это не передает того ощущения что я обнаружил, но примерно.

Мир стал похож на картинку выгнутую как бы ко мне , но при этом удаленную от меня. Я буквально почувствовал этот "экран" у себя в голове. "натянутое" на пузырь изображение ...

При этом на картинку в правом глазе наложилось изображение с левого закрытого глаза в виде мерцающего "снега".

Мне сложно описать появившееся состояние , уж слишком много в нем противоречивых эффектов. С одной стороны картинка как бы отстранилась , с другой появилось ощущение что я могу нырнуть в нее и как бы



Eskaton

20 Августа 2016 00:24

притянуться ближе к предмету на который смотрю, как бы телепортироваться.

На левом глазе подобный эффект был слабее, и как бы инвертирован по отношению к правым эффектам..

Теперь как только целенаправленно начинаю смотреть Даром Попугая ВД затихает мгновенно. Через пару секунд появляются цветовые глюки, а ещё через некоторое время картинка (а точнее объект, на который я смотрю) начинает как бы становиться больше. Такое было пару раз, например на лекциях, когда я смотрел на лицо преподавателя и в какой-то момент всё переставало иметь значение, я смотрел на узоры его морщин, на то, как двигаются мышцы лица и слушал его голос, смотрел на движения его глаз и т. д. ВД при этом был либо остановлен, либо очень заторможен. Сейчас, смотря в зеркало, возникло схожее чувство.



Spike

20 Августа 2016 00:36

Узелок, ок, чтобы не вдаваться в детали отличия между СТ, КТ, и ЭТ, предлагаю сформулировать немного по-другому:

Делание - это восприятие окружающего мира в диапазоне, определяемом внутренним диалогом.  
Неделание - восприятие из состояния внутренней тишины.

(Хотя данная формулировка - скорей, дополняет предыдущую, а не заменяет её)



Psychonaut

20 Августа 2016 09:09

Не-делание связано с вниманием - точнее, с маневром, который позволяет юзеру "вываривать" первое внимание до появления "пены" второго внимания.

Вот, например, мы всю жизнь видели мир одним-двумя неконкретизированными видами восприятия. Это было делание. В нынешнем практике я предложил вам возможность использования конкретизированных видов восприятия. Выполняя данные вам упражнения, вы используете внимание (даже плохо осознавая его) другим способом. Вы используете виды восприятия так, чтобы более плотно привлекать внимание к работе сознания. Так или иначе, это позволяет вам использовать зрение в форме не-делания.

Дальше мы доведем это - пока вполне приемлемое и разумное - использование до иррационального и магического качества, превратив наше маленько, едва заметное неделание в огромное НЕДЕЛАНИЕ!!!

Естественно, и результаты будут ошеломляющие. Но по-любому в основе не-делания лежит внимание. И пока вы

vachap

20 Августа 2016 09:24

не почувствуете и не поймете его, говорить теоретически о не-делании бессмысленно.

Короче, с одной стороны неделание - это действия, заставляющие 1-е внимание создавать элементы 2-го внимания. А с другой стороны - это действия, благодаря которым огромное второе внимание проникает через щиты первого внимания и позволяет нам воспринимать его, как данность. Иными словами, мы с вами должны понять и почувствовать, что такое внимание, а затем, используя это понимание, осознать себя во вселенной второго внимания, то есть "если сон про сон, то это не сон, а если несон про несон, то это сон о несне, и соответственно, несон это тоже сон, но уже несон о несне (см. фильм "Волшебная лампа Алладина").

Будем действовать по накатанной схеме: сначала обретем понимание и контроль в отношении внимания, а затем уже будем уточнять концепции не-делания.

Усилились звуки, связанно это напрямую с остановкой ВД. Более ничего нового.



Xinari

20 Августа 2016 16:49



oo0o0oo

21 Августа 2016 11:43

Внезапно попрактиковал колибри и попугая в ОС. Качественно изменилось восприятие сна. Значительно увеличились угол обзора и дальность восприятия. Очень чётко разглядел границы (поверхность) пузыря сновидения. Безумные спрайты старательно пытались привлечь моё внимание к ним, но их попытки не увенчались успехом. Практикуя попугая, рассматривал забор из досок. В какой-то момент текстура досок начала исчезать и на её месте появляться нечто, что можно попытаться описать как светящиеся энергетические волокна.

Сегодня понял, что "попугаю" нужно ещё время. Пока все эффекты, как в предыдущем подходе. Единственный момент, распечатал таблицу для проверки зрения. Использую элементы букв на ней, как объекты для наблюдения. Интересный момент, в случае пиратского попугая, если удается "смотреть" закрытым глазом, или в область, где нет зрительного обзора, открытый глаз начинает "фонить", выдавая на темном фоне изображение якорного объекта.

На людях попугай никак не идёт, сбиваюсь.

Wind

21 Августа 2016 19:22

У меня скорее появляется больше эффектов с расширением зрения, чем проблески видения. Моментами проявляется почти как дополнительное чувство, которое позволяет почувствовать и даже увидеть движение казалось бы вне поля зрения. Практика попугая стала более привычной, но опять же, моя проблема в том, что о ней приходится вспоминать. Никак не выходит включить постоянный режим. Заметил за собой, что стал лучше ощущать ту грань, что разделяет сон и реал, при засыпании. Сами же сны качественно остались на прежнем уровне.



Aleo

21 Августа 2016 20:57

Практиковала днем попугая, дошла до ощущений пульсации зрачков(делала в такт дыханию), появлению розоватой дымки перед глазами, которая двигалась, а за ней прорисовывались светящиеся узоры. Закрыла глаза, стала делать колибри и уснула. И совместила как-то во сне колибри и попугая. Попугая в том, что в качестве объекта были цветные расплывающиеся пятна, на которые бросала короткие взгляды. При этом, сама же комментировала, что довольно сложно удерживать фиксацию, так как слабо чувствовала напряжение внимания из одной точки в другую. А затем после короткого сюжета проснулась в своей комнате(во сне) и в той же позе лежала и таращилась на стену, пока зрение не заволокло дымкой, за которой появилась картина. Картина возникла словно в помощь мне. Цветные узоры: красно-розовые, желтые, голубые, с черной окантовкой стали настраиваться под пристальным взглядом, как будто я глазами использовала цветокоррекцию. Цвета последовательно становились то очень насыщенными и контрастными, затем обычными, затем бледнели до полупрозрачных и по-новой. Очень здорово было наблюдать) через время картина исчезла, и я проснулась.



Lingerey

21 Августа 2016 21:21

Оставшиеся три дня события так разворачивались, что мне больше всего необходимо было "искать" взглядами колибри: попал случайно в дальние края, где была возможность встретиться с другом, которого не видел ужасно долго, а созвониться нет возможности, только встреча. Но задание-то - "Попугай". Что ж, хороший вызов 😊

se7en

22 Августа 2016 06:36

Начал я практиковать ещё в полёте до места, после тех отчётов. Поскольку вокруг суeta и толкотня, "попугай" было просто: фиксируешь взгляд, типа ты задумался, а на самом деле собираешь всю свою внимательность. И вот сначала шли все привычные стадии, потом, уже в самолёте снова добрался до шаблона. В какой-то момент смотрения попугаем ум перестал воспринимать речь людей как речь, она превратилась в звуки. На миг показалось, что люди - это животные, постоянно

издающие эмоциональные звуки, глядя друг на друга. Смысль слов исчез. Вслед за этим пришло чувство внешней зыбкости тел окружающих людей, тела стали "плыть", как-то колыхаться, словно их изображение наложено на световые облака, но это длилось не долго, и не привело к видению энергии. Вместо этого восприятие сдвинулось резко, как щелчок, снова в состояние ужасной отделённости от людей, с оттенком такого состояния, будто я менее спящий, чем они, и воспринимаю всё с большей чёткостью, большей ответственностью.

Я уже понял две вещи с этим состоянием: что во-первых, такой режим вляется не искажённым восприятием привычного мира, а как бы вообще отдельным миром. Он внешне (по описанию) наверное вообще не отличается от привычного, но по качеству "жизни" отличается очень сильно. Я почти уверен в этом открытии, потому что когда пребываю в том состоянии, я чётко осознаю, что могу прожить так всю жизнь, и это будет принципиально другая жизнь. Сначала я буду сильно похож на окружающих, потому что у меня ещё будут старые дела, ожидаемое поведение, но сама по себе осознанность действий и новый, какой-то пропитанный бодростью взгляд на процессы сам будет толкать меня принимать такие решения, что я очень скоро уйду на совсем другие линии судьбы, подальше от тех, с кем сейчас делю полосы.

То есть, когда ты в этом состоянии, ты как будто в параллельном мире, где твоя жизнь обладает большой скоростью, большой остротой, и большой ответственностью, но вместе с тем, это неприятное состояние постоянного памятования о смерти, она практически ощущается постоянно, как один из элементов восприятия мира, как самочувствие у "обычных людей" 😊 и второе - самое неприятное - чувство глубокого одиночества, отчуждения, не известное по глубине, ни Кафке ни Антониони, с этим чувством не хочется оставаться на долго.

Короче, перешёл я в такой режим. И в нём начал видеть, как загипнотизированные люди выполняют последовательные, строго прописанные "программы поведения в самолёте". Наверное, дети ещё слабо ориентируются в этом, но вот взрослые люди всегда чётко знают, что и как им делать в соответствующем контексте. И они всегда делают одно и то же. Мне кажется, это уже все прошли, нет смысла жевать эту тему.

Вторая особенность этой позиции, по моим наблюдениям, - это то, что находясь в ней, ты как будто постоянно обучаешься. Чем-то неопределённому, что можно было бы назвать "процессом жизни", но в то же время ты получаешь вполне конкретное знание о том, что происходит. Трудно описать.

Например, в этот вечер я изучал то, как люди создают и усиливают ограничивающую настройку: как только собираются несколько людей с похожими интересами,

или, скорее, взглядами, у них есть тенденция создавать общее описание мира, и как можно скорее "замкнуть" его, сделать окончательным. А затем усиливать и укреплять с помощью взаимной поддержки, согласия с мнением друг друга, высказывания ожидаемых идей. Люди в компании переходят к неочевидному, замаскированному симбиозу, в котором каждый незаметно старается послужить коллективу, делая или говоря то, что от него ожидается. Так создается и крепнет иллюзия общего мира, общего дела, и вообще общности. Но в случае, когда в этом нет Силы общего переживания, "потока", такая общность существует только на словах. Самым интересным было то, что эта настройка обладает инерцией, и меняет судьбы тех, кто к ней прикасается. Она даёт человеку преимущества лёгкого сдвига от общей настройки, но ограничивает его возможности самостоятельного восприятия.

Пиратским попугаем отсматривала людей и предметы. Синяя кружка, которую я созерцала, все время давала оранжевый от света. И вообще, предметы, если на них долго пялиться, дают некий дубль себя, но в ином цвете. Людей стало проще рассматривать. 25-м кадром то и дело вижу всплески чего-то в воздухе, некий столп свечения есть над головами, и следы идут за телами, руками. Свечение имеют деревья, очень хороши в этом смысле и всяческие столбы, те, что проводят электричество. Интересно было наблюдать затылки людей, их разные цвета: у кого-то желтый, у кого-то голубой, зеленый, оранжевый.

Всё это было здорово, но я страшно мучилась всю неделю. Сны... я ведь записываю их каждый день. А тут вдруг не о чём стало писать, нечего зарисовывать. Да, я помнила их, но содержание меня ужасало. Мотив повторялся от ночи к ночи - я в помещении с кучей людей, и мы балаболим ни о чём. И выясняем от ношения, и трепемся без остановки, и даже не спорим и не радуемся, а просто ни про что говорим. Наверное, это самый жесткий из всех моих кошмаров. И всё это как-то перенеслось в реал. Я стала замечать, что суечусь, выбиваюсь из ритма жизни, меня поглотил какой-то неконтролируемый хаос.

Вчера я ехала в электричке, и пиратила попугаем тетку, что сидела от меня невдалеке. Да, я видела ее свечение, видела, как на периферии светятся другие пассажиры, но что-то все равно было не так. Тётка вела себя крайне странно. Она сидела ко мне спиной, и я могла лишь догадываться о том, чем она занимается, но однако же - она ни секунды не останавливалась. То лезла в сумку, то пила, то ела, то мотыляла головой, поворачивалась, наклонялась, вертелась. Я решила отсмотреть мужика. Сидит такой, медведем, спокойный. Но стоило мне в него погрузиться, как он начал дергаться, закрывать затылок,



**Неллия**

22 Августа 2016 12:42

вертеться. Набежали торговки с перцем и творогом, возник из ниоткуда в эпицентре хаоса мужик с баяном, мой ребенок ни на секунду не оставлял меня, маяча у меня перед лицом, теребя и призывая всё моё внимание к себе. Это было больше чем невыносимо, моё внимание стало суетно перебегать от одного персонажа к другому, я не могла успокоиться и остановиться на отсмотре кого-то одного.

Что я делаю? - вдруг промелькнуло в моей голове. Разве это внимание? Это ведь хаос. Точно такой же, как в моих снах. И что тому причиной? Почему моё внимание не может остановиться на чем-то одном? Я сидела, прикрыв глаз платочком, и размышляла, что же такое внимание? И возможно ли направлять его без контроля?

Ведь я сижу и не контролирую себя, и моё внимание рассеянно. Возможно ли остановить поток событий? И если да, то сделать это могу только я, не так ли? Ведь это я породила хаос, утратила контроль, рассеяла внимание сразу по всему вагону, рассыпалась. Что если не тетка кружится юлой, а я неким образом повлияла на неё? Что если я создала этот хаос так же, как своим образом жизни породила сумятицу во снах?

Признаться, эти вопросы несколько отрезвили меня. Я решила проэкспериментировать. Я выбрала точку, и стала пиратить ее, направив внимание только туда. Параллельно я постаралась убрать мысли из головы, успокоиться. И, кажется, мне удалось взять контроль над ситуацией. Прошло не более нескольких минут, как куда-то делись торговки, баянист, люди угомонились, мой ребенок заигрался сам с собой, а неугомонная тётка легла спать на лавку. Я смотрела в проём электрички, и весь вагон погрузился в сонную тихую дремоту. Это, возможно, просто совпадение. Но хаос прекратился. Может быть я придумываю сейчас, когда пишу отчет, но тогда, в электричке, я не сомневалась, что мне удалось взять контроль и при помощи внимания остановить окружающий меня бред. Причиной которого я сама и была!

На выходе из электрички я получила небольшой бонус. Парень, что ехал со мной рядом, стал поблизости у дверей вагона, и я увидела рисунок на его майке - четыре попугая, один из которых был в треуголке с черепом и перевязанным глазом. Пиратский попугай! - здорово, правда?

Начало практики Дара попугая было очень многообещающим. Я быстро вошла во вкус от подобного созерцания мира, все возмущения в реале успокоились и я с радостью отправилась на несколько дней к морю. Я с воодушевлением ждала момента, когда смогу использовать Дар Попугая, созерцая водную стихию.

Katerina

22 Августа 2016 14:54

Раньше мне часто снилось, как я смотрю на море и вот сейчас мне представилась возможность объединить приятное с полезным.

Созерцать воду на первых порах было гораздо сложнее, чем использование Дара Попугая на статичных объектах. Даже в штиль море постоянно колышется ни на миг не останавливая своего движения. Взгляд то и дело фиксировался на волнах и его периодами сносило в сторону. Когда я старалась сосредоточить свое внимание ближе к линии горизонта, мне стало лучше удаваться расфокусировать зрение не напрягая глаза.

Добившись своего я заметила, что движение воды приобрело совершенно иной характер. Больше не было ни бегущих волн, ни направления от берега или к берегу. Море больше походило на скопление плавных завихрений или воронок. Они возникали, перетекали из одного в другое, захватывали новые территории.... Все это происходило непрерывно.

Ночью, при свете полной луны, я точно так же вместо лунной дорожки видела как где-то посредине практически гладкой водной глади возникает эта текучесть. Ночью также наблюдала подобное явление. Как все в мире течет, перетекает из одного в другое, иногда образуя завихрения.

Как обычно во сне все яснее ясного, но проснувшись я помнила только впечатление. Мне кажется, что эти завихрения, что-то вроде ловушек, заставляющих нас крутиться в одном и том же, сопротивляться плавности, переменчивости и текучести.

Далее я переключила практику с созерцания воды на небо. В детстве у меня всегда возникало ощущения, глядя на небо, что я могу взлететь. В попытках отпустить свое сознание в свободный полет удалось выявить несколько барьеров и сопротивлений и это снова наполнило меня радостью и желанием смотреть на мир глазами «попугая». Снова возникло ощущение, что смотришь вокруг не глазами, а чем-то другим. И это снова затягивает и нет больше никакого страха, наоборот чарующее ощущение присутствия чего-то волшебного.

Всю неделю старалась смотреть взглядом попугая. Стала почти постоянно видеть свечение вокруг объектов до 30 см или даже больше. Легче видеть, если за объектом ровный фон. Много смотрела на деревья. Видела, как над деревьями что-то поднимается, как дымок. Видела такие "дымки" в воздухе.

Когда смотрела попугаем перед сном с закрытыми глазами, то увидела яркий свет от спящего человека. Когда открыла глаза, было темно.

sova

22 Августа 2016 23:31

Выполнял попугая днем обычного, вечером - пиратского.

На 3-й день меня почему-то переклинило на темное время суток и отсутствие света в принципе. Делал пиратского попугая при выключенном свете в комнате, зажигал только одну свечу и цеплял взгляд за нее. Результирующий эффект выглядел так, как будто передо мной огромное темное пространство а в центре этого пространства "парит" свеча, огонек и все связанные с ним визуальные метаморфозы. Так же делал пиратского попугая в сумерках - усаживался на балкончике второго этажа и "пялился" на горизонт, на забор, на разные выделяющиеся предметы. Визуальные глюки (а может и не глюки) описывать не буду, т.к. тут их каждый описал уже много раз - все очень схоже. Может я перебарщивал, но каждый пиратский попугай заканчивался слезами из открытого глаза, а иногда и из закрытого тоже 😢 Но я научился игнорировать это. Поймал какой-то ритм этих самых глюков (пульсация фиолетовых и темных волн), этот ритм не совпадет ни с дыханием, ни с пульсом, при этом он чувствуется изнутри. Ритм смены этих волн соответствует какому-то внутреннему ритму напряжения-расслабления - он поднимается из живота или груди и продавливается в шею/горло и дальше вверх по голове до макушки. Иногда это похоже на быстро поднимающиеся мураски, как будто тело стало газированным 😊

На людях попугай мне далось очень трудно - стоит в поле внимания появиться начальнику или сотруднику выше по должности, как я "теряю себя", лишь изредка вспоминая про попугая. Косячу, сильно вливая в действия "повседневности", постоянно пытаясь поддержать свой образ идеального сотрудника - пора бросать это пагубное дело.

За рулем такой эффект от попугая - я еду домой около часа и по пути подключаю взгляд попугая. Через некоторое время начинается эффект "отделения" - как будто я сижу, а передо мной несколько экранов (окна авто), в которых показывают как в кино какие-то картинки, сцены действий, пейзажи. еще через некоторое время отделяется тело. в частности руки, держащие руль. Я остаюсь лишь границей обзора, а все остальное, что в него попадает - это что-то не мое, руки сами по себе двигаются и рулят, я словно не влияю никак на них. Я держу их во внимании и вижу как они живут своей жизнью, как будто это чьи-то чужие руки. Так же за окнами авто все выглядит словно кино. Начинает казаться, что я нахожусь на месте, а все вокруг куда-то двигается, меняется и т.п. Даже качество картинки меняется на "киношное".



yakk

23 Августа 2016 09:45

Стремно отставать, но ничего. Несколько раз перечитывал описание упражнения пытаясь понять, что не так делаю. Ошибок вроде нет, так что все зависит от времени практики взгляда. Тут реально нужны годы, чтобы чего то достичь, а пока помимо визуальных



Teemo

эффектов ничего нет. Из нового, лишь одно наблюдение, граничные точки обзора темные или даже черные. Когда обозреваешь крайние точки, то видишь как бы внутреннюю сторону глазниц. Получается, что четыре точки формируют овальную форму обзора на 180, после чего лишь темнота.

27 Августа 2016 12:15

Сюда же опишу сновидение. Находился у себя в квартире, шел какой то бытовой сюжет, который начал переходить в сюр. Тут появилось два зверька. Один был маленький и смахивал на какую то помесь хомяка с морской свинкой, второй был больше, размером с птицу. Он напоминал смесь совы, пингвина и чего то еще. Приятная серая шерсть, смешной клюв, короткие крылья-лапы и прикольный голос. Было желание осознаться и все это детально рассмотреть, но ощущил указание наблюдать. Зверки начали носиться по комнате, потом который побольше подошел и сел рядом со мной, осмотрел на меня и издал очень странный звук, который эхом отдался во всем теле. Он так повторил пару раз, потом я заметил на его мордочке что-то вроде улыбки, ему было весело. В какой то момент опять пошел сюр и я наблюдал, а дальше... В комнату ворвался ягуар, я почувствовал страх зверьков и решил их посадить на верх шкафа, спрятать. Ягуар вошел в комнату, он искал их, и нашел. Очень легко забрался наверх и протискиваясь между шкафом и потолком, приближался к зверькам. Тут я решил их спасти, залез и схватил ягуара. Дальше пошел какой то набор образов, то я видел ягуара в руках, то он был где то еще, то в комнате вообще никого не было. В конце я увидел, как он встал в двух метрах от меня, чувствовалось его намерение напасть на меня, я же чувствовал намерение убить кошку, это был вопрос выживания. В голове сразу пронеслись мысли, голыми руками одолеть его не смогу, оружие дома не держу, вспомнил про свой карамбит. Быстро кинулся к месту, взял его и кинулся на кошку. В этот момент возникло необычное чувство и я проснулся.

Как итог упражнений, кол-во животных в снах увеличилось, а теперь сюжеты приобретают очень своеобразные формы.

Зависаю на попугае, буду плестись в хвосте. Сегодня было неосознанное проявление попугая в сновидении. Во время практики одним из частых эффектов было плоское восприятие мира. Во сне же, во время одного из эмоционально нагруженных сюжетов включился взгляд попугая с тем же эффектом и вовлеченность в сюжет исчезла, появилось спокойствие и отрешенность.



тень

29 Августа 2016 09:53

**тень** писал(a):

Зависаю на попугае, буду плестись в хвосте.



**Teemo**

29 Августа 2016 10:48

Ты не один, бро. Будем плестись вместе.

Возникла мысль, что этот взгляд прокачивает внимание сновидения, причем и в реале тоже.

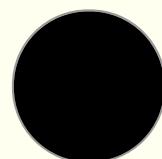
Сегодня после трудового дня я села перед своим изображением и "включила" Дар попугая. Смотрела на себя наверное минут 20-30. Снова наблюдала как меняется образ, обволакивается дымкой и сплохами. Иногда возникало ощущение невесомости. Но больше всего привлекли в этот раз глаза. Их в какой-то момент заволакивало темным туманом, а потом там начали просматриваться светлые огоньки. После получасового сеанса черты лица заметно смягчились.

Спустя столько времени я наконец-то вспомнил о попугае во сне.

Сон почти заканчивался, я сидел на стуле со спинкой и неожиданно для себя охватил всю картинку комнаты вниманием. Всё произошло почти моментально - сначала я увидел белые пятна, что застилают глаза, потом они стали разводами и тут же трансформировались в чёткие облачка энергии. Такие типа парящие, но вроде застывшие. Энергия блескала. Я созерцал её меньше секунды. В голове пронеслась мысль - "Блиин, ведь об этом говорил Робин".

**Katerina**

30 Августа 2016 22:33



**whjtefox**

03 Сентября 2016 10:10

## Полет иволги

[< к содержанию](#)

[< Неделя попугая](#)

[к отчетам >](#)

[Неделя отдыха >](#)

Эту неделю мы будем изучать "полет иволги".

Птица имеет яркую раскраску, но когда она летит на фоне солнца, ее перья становятся радужными. Как бы физическая форма исчезает, и птица воспринимается как спектр различных цветов.

При восприятии "иволги" мы выполняем "полет колибри" левым глазом, а правым делаем "дар попугая".

Это трудное упражнение. Оно начинает раскрывать свои эффекты не сразу. Постепенно практика позволяет нам удалять из наблюдаемой сцены те или иные физические объекты. Например, именно так Хенаро "удалил" на

**vachap**

22 Августа 2016 10:41

какое-то время машину Кастанеды. Говорят, что можно удалять и людей.

Наблюдая за людьми из позиции иволги, вы сможете видеть их предков, их прошлые жизни. Возможно, у вас даже возникнет ощущение, что они всегда были здесь и никуда не уходили... что времени не существует.

Иногда при этом виде восприятия человеческое тело исчезает, и мы видим перед собой чистую энергию. Или это может быть один цвет. Очень интересно видеть, как энергетическое тело разделяется на два завихрения: ярко-янтарный тональ окружает голову, а синевато-белый нагваль (похожий на гало луны) находится рядом с пупком. Когда человек засыпает, тональ и нагваль меняются местами. А если человек входит в контролируемое сновидение, эти два энергетических пятна сливаются вместе и видятся, как красный цвет.

Итого, мы целую неделю практикуемся в "полете иволги". Левый глаз выполняет "полет колибри". Правый глаз - "дар попугая". Не перепутайте. Другая комбинация называется "дар Черного орла", и ее мы опробуем позже. Не спешите и не переходите к "Орлу". Эту неделю вас ждет иволга.

## Отчеты (полет иволги)

[< к содержанию](#)

[< к заданию](#)

[Неделя отдыха >](#)

Вач, подскажи пожалуйста есть ли в традиции "расшифровка" для темно бордового/темно коричневого цвета (с красным отливом) ?

Мои сновидения очень редко окрашены в какой-либо цвет, но последние пару "хорроров" имели этот окрас и оба раза они были связаны с лунным светом, который падал через окно на меня во время сна и один из снов копировал сюжет с молитвами в "церкви" в нижнем мире, описанный в книге "Лобо". Здесь есть какая-то связь или это персональные галлюцинации?



тень

22 Августа 2016 11:21

Хотелось бы уточнить пару деталей по последнему заданию. Во время выполнения Полёта Иволги оба глаза должны находиться в неподвижности? Левым глазом нужно двигать вниманием по объектам, а правым просто смотреть на какой-то объект?

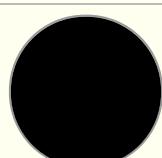


Spike

22 Августа 2016 11:32

Вач, подправь, если что не так.

Левый глаз выбирает объект и делает на нём вниманием колибри, а правый захватывает всю картину и выполняет



попугай. При этом в левом глазу создаётся особое напряжение, а правый полностью расслаблен.

whjtefox

22 Августа 2016 11:43

тень

В сновиденческой литературе столько противоречий относительно цветов, что я сам туплю по этому поводу. Тут либо нужно провести коллективное исследование, либо забить болт на описание цветов, принимая на веру только свои трактовки.

Spike

Ты под "неподвижностью" имеешь в виду отсутствие движения зрачков?

Да, верно, используй не перемещение зрачков, а внимание. Левый глаз выбирает "основу", пялится на нее и делает "быстрые" взгляды (используя внимание).

Правый глаз охватывает вниманием максимально возможную сферу обзора.

Главная фишка: работа с вниманием. Эффекты данного вида восприятия достаточно прикольны и магичны. Но целью по-прежнему является изучение внимания.

whjtefox

Можно, конечно, говорить о напряжении и расслаблении... Но лучше выбери другие термины, и пусть они описывают не мышечные реакции, а характеристики внимания.

Успел уже уделить время на новое упражнение. И это что-то новое и необычное. Несравнимое. Как первый ОС или хз даже. С полётом колибри я сравнивал свой опыт в стрельбе и гимнастикой глаз, дар попугая с тренировками видения прошлых инкарнаций.

А говорю я именно о чувстве а не о эффекте.

Пошло почти сразу. Сначала правым взглядом включил попугая и левым подключился колибри. Хотел даже Вачапу задать вопрос, в смысле мол левым глазом кидать взгляды мы же мол внимаем это делать учились. А попробовал чуть по дольше и ощутил.

Одна половина как окуляр выдвигается вперёд, и захватывает этот круг, или сферу внутри кокона по ощущениям, а левая половина пульсирует, выкидывая щупальца. И точно если поменять глаза, то будет абсолютно иная практика. Не пробывал . просто уверен.

Из зреильных эффектов пока все так же размывается как и при попугаем. Но вроде только половина. Попробую

vachap

22 Августа 2016 12:37

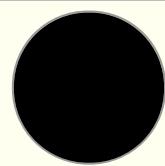
Nemo

22 Августа 2016 13:17

сегодня на людях вечером.  
Короче больше опыта)

Мда, утро так хорошо начиналось и пздц какой день выдался. Что-то все сразу накинулись, одни ругаются, вторые не пойми требуют. Старался больно не вовлекаться. В пепеоывах от дел делал иволгу. Получается более менее хорошо. Из первых эффектов это дрожание картинки и застилание левого глаза белой пеленой.

Еще есть такое ощущение, что внимание двигается внутри какого-то шара, вроде писал уже об этом. Такое наступает после минут 5-10 практики. Как-будто не вниманием управляешь, а картинкой реале. Это в тему того, когда se7en вроде бы щёл по дороге, а ощущал что стоял.



whjtefox

22 Августа 2016 17:43

Сразу же после прочтения приступил к заданию. Вначале попробовал сделать упражнение для каждого глаза в отдельности, затем совместил. После начала упражнения появилось очень специфическое ощущение в правом глазу. Видимо правым глазом всё получается. Левым же наоборот, пытался делать Полёт Колибри, но пока не выходит, видимо отвыкать стал. Но это лишь начало, так что всё получится. Как эффект, мой ВД СРАЗУ остановился. Я немного прифигел с этого, но результат меня очень радует. В течение дня не один раз прибегал к этому упражнению, ОВД весьма устойчиво, начинаю любить весь мир 😊

P. S. Поставил на экран монитора Иволгу, чтобы постоянно помнить о задании 😊



Spike

22 Августа 2016 19:07

При прочтении задания не совсем было понятно, как это выполнить. А на практике все вышло просто. Отметила, где заканчивается граница видимости правого глаза, и начала полет колибри в этой области. В дальнейшем ориентировалась на нос, слева от него колибри, справа в фоновом режиме попугай. 😊 Выполняла в движении: при

Nookie

22 Августа 2016 20:25

ходьбе и в транспорте. Левым глазом садилась к окошку - и щупальца внимания скользили по сменяющим друг друга объектам. Несмотря на то, что основная часть внимания как будто была слева, напряжение ощущалось в правом глазу.

У меня все наоборот)) колибри левым глазом лучше выходит, чем попугай правым. Тоже сначала включаю один глаз, затем пытаюсь подключать второй. Хорошо улавливаются всякие мелькания и дымки над людьми и объектами. При сосредоточенной выполнении ВД затихает.

Про мелькания и дымки у меня тоже самое. Но не так часто и активно как хотелось бы. Еще на небе творится что-то невообразимое, какие огромные столбы, течения, всполохи. Ужас товариСЧи!

Правда еще возникает ощущение, что в глаза луком тычут! Хочется моргать, не знаю из-за чего создается такое "давление". Может тело немного офигевает от происходящего 😅

Получается откровенно херово - делать обоими глазами разные вещи оказалось проблематично. Внимание перепрыгивает с одного глаза на другой. И то получается рассеивающий взгляд, то короткие. Казалось, иногда получается совместить. В эти мгновения мне казалось, что вместо правого глаза у меня дыра. И там что-то вращается. И еще хотелось повернуть голову влево, как будто какая то сила тянет, закручивает. В общем, пока похвастаться нечем.

Ощущение, что это что-то новое и совершенно не привычное. Ум просто теряется. Как эффект все затихает и даже эмоциональные бури, которые раньше успокаивались дольше. Сначала не получалось выполнять больше нескольких секунд. Похоже что в растерянности был не только ум, но и я сам. Постепенно начал увеличивать время. Одно ощущение очень устойчиво - мне это нравится.

Вчера старалась просто делать практику легко и без принуждения. Левый глаз - колибри, правый - попугай.



Lingerey

22 Августа 2016 20:27



Xinari

22 Августа 2016 22:25



сержант

23 Августа 2016 06:34

ivan

23 Августа 2016 08:21

Katerina

23 Августа 2016 08:54

Когда перед сном решила еще попрактиковать возникло ощущение, что внимание из области левого глаза переместилось в область центра головы, а затем свободно поплыло вглубь тела. Очень похоже на "волну внимания" в ПС, только это была не вся волна, а маленькая ее частичка.

А я сначала ,когда прочитала новое задание подумала - как это возможно??!! Но потом поймала себя на том,что в левом глазу какая-то пульсация ... выпустила щупальце оно начало сканировать пространство,а правый зафиксировала на одной точке!!! Разум офигел от новых ощущений 😅 Вот зачем были нужны пиратские колибри и попугай !!! Я в восторге ...буду усиленно тренироваться !!! Пока приоравливаюсь к разным восприятиям ))) мне нравиться 😊

Seleniya

23 Августа 2016 08:57



yakk

23 Августа 2016 10:21

Потренировался на работе несколько раз минут по 5, затем при поездке домой всю дорогу (не меньше часа) старался держать взгляд иволги.

Алгоритм такой - сначала перемещаю внимание в правый глаз, расширяю внимание в правом глазу на сколько расширится (как уже писали - нос, как ориентир, до куда правый глаз обозревает с левой стороны). Затем подключаю колибри левого глаза.

При первых попытках поймал себя на том, что если бросать колибри левого глаза в те области, которые могут быть видны обоими глазами, то я не могу точно сказать, что правый глаз не подключается к колибри левого. В итоге решил начать с крайней левой области обзора - там, где правый глаз не видит 100%. Так и ехал за рулем смотря на дорогу попугаем правого глаза, и на вдох и выдох бросая колибри левого глаза ближе к границе обзора слева. Спустя какое-то время, начал аккуратно увеличивать диапазон направлений, куда летает колибри левого глаза. По-моему, стало получаться.

Вечером, уже по традиции, залез на балкон второго этажа и влип взглядом иволги в небо и закат. Минут через 5 появились уже знакомые эффекты, но с небольшим отличием, фиолетовые волны перестали быть волнами, этот цвет просто заполонил весь обзор и практически не двигался, не исчезал, не волновался. Нижняя часть обзора покрылась полосами этого же цвета (насколько я мог разобрать). Слева от меня в это время сидела подруга и взгляд иволги я начал с того, что кидал быстрые взгляды левым глазом на нее (подруга находилась у самой границы обзора). Начались метаморфозы, я постоянно видел ее лицо в упор смотрящее на меня. Когда из-за этого непроизвольно дергался, то обнаруживал, что подруга медитирует неподвижно и даже намека нет, чтобы она повернула голову в мою сторону. Затем она

несколько раз закутывалась черным (или темным) дымом/туманом. Все это происходило уже в сумерках, видно было некоторое количество звезд. Так я минут 30 влипал правым глазом в сумеречное небо и облака, а левым глазом "колибрил" подружку 😊 Пару раз небосвод начинал плыть, и на несколько секунд я терял ориентацию в пространстве, казалось что сейчас провалюсь во что-то, в каюю-то воронку пространства, появлялся страх (страх, как будто стоял на краю обрыва и неожиданно оступился, но при этом удержался, после такого обычно накатывает похожее состояние) и я выдергивал себя обратно.

Подключил левый глаз. Теперь он чувствует какой-то зуд или раздражение (довольно приятное) в области нижнего века. Правый глаз ощущает давление, или скорее ощущение как, когда глаз застилает белый туман (но тоже довольно приятное). Сам факт наличия разных ощущений в обоих глазах уже вводит в ступор 😮 Вдремлю от времени отрубается, уже перестаю обращать на это внимание))



Spike

23 Августа 2016 11:11

Я вчера весь день тупил, не понимая, как можно разделить внимание на левый и правый глаз отдельно. Т.е. я легко могу убедить себя, что что-то такое делаю, но это еще не значит, что практика выполняется правильно.

В то же время, мой затуп оказался полезным, т.к. под него я начал разбираться каким образом вообще можно разделить продукт синтеза отдельной работы двух полушарий. Это попахивает вклиниванием в работу соответствующих отделов мозга. Сегодня я изучал этот вопрос в сновидениях, и у меня даже начали формироваться некоторые предположения на этот счет =) Кстати, один из тематических снов на тему разделения правого и левого был как раз связан с пикирующим полетом, напоминающим охоту хищной птицы =) Ну это все так... напрямую к практикуму не относится, так что я особо расписывать все не буду.

С утра сегодня до меня наконец дошло, что нужно делать. Если кто-то такой же тупой, как и я, рассказываю =) Рисуем точку на стекле, и тренируемся произвольно выводить ее из фокуса бинокулярного зрения. Т.е. та же самая методика, как и при рассматривании стереокартинок. Только на этот раз двигаем точку фокуса по прямой, формируя ее то за стеклом, то перед ним. При этом исходная точка распадается на два изображения от разных глаз. Надо хорошо запомнить ощущения возникающие при наведении глаз на разные расстояния, чтобы затем безошибочно определять как точка фокусировки глаз располагается по отношению к

Karras

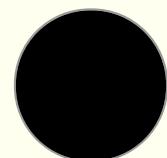
23 Августа 2016 11:52

рассматриваемому объекту. Это важно, так как от этого зависит куда относительно центра сдвинется изображение с сетчатки левого и правого глаза! Я человек неопытный, и пока не нашел способа четко разделить какое из изображений принадлежит какому глазу не зная куда они сфокусированы. (Хотя, есть один трюк, основанный на моем знании того, какой глаз у меня ведущий. На изображении с другого глаза сфокусировать внимание внезапно сложнее) Когда становится понятно какое из двух изображений куда отнести, просто фиксируем внимание на одном из них, оставляя глаза по прежнему неправильно сфокусированными. При этом изображение с одного глаза становится хорошо различимым, со второго совсем выходит из фокуса, и это видимо основа иволги и есть. Ну и все, профит =) Я, естественно, не смог удержаться чтобы не попробовать заодно и орла. У меня орел выносит мозг сильнее, что видимо связано с особенностями зрительного восприятия. Фиксируя внимание на изображении от глаза, не являющегося ведущим, я так сказать в область неизведанного вступаю =)

Сегодня упражнялся чуть больше и по совету Вача делал акцент на работе внимания. Пришлось посидеть минут пять, чтобы упорядочить вд и вызвать первые исс. Для этого на картинке выделил два слоя. Первый, основной (попугай) - охватывал комнату в целом и второй (колибри) - который скользит по основному слою. Так я избавился от мыслей типа как у Karrasa. По ощущениям сразу ясно чем заняты глаза.

Так вот. Я водил вниманием левого глаза по стенам зала и постепенно начал замечать, что в это время на картинке правого появляются синие пятны или столбы. После его начала застилать серой пеленой. Когда отвлекаешься на это и перестаешь делать колибри, всё пропадает и находишь себя тупо пляющимся куда-то. Решил сильно не обращать на это внимание. Просто оставил частичку для попугая. Не знаю почему всем внимание представляется щупальцем, мне больше каким-то слегка тягучим бесформенным сгустком. Когда водил им по стенам, она растягивалось и мой колибри становился медленным. Это было похоже на длинные мазки кисти. Я макал её в основной объект и водил по стенам. Быстрый же колибри быстро скатывался на нет, это был типа не мой стиль, поэтому я вернулся к мазкам.

В какой-то момент я больше не мог не замечать подбирающееся снизу правого глаза яркое свечение. Оно было похоже на свет в момент максимальной прокачки тела. Когда вдруг что-то происходит и весь внутренний экран заливается светом. После идут какие-то голоса или волна с ног и до головы. От такой волны я как то раз вышел в КС. Короч, дело не в этом. Я водил вниманием левого глаза и воспринимал вниманием правого



whjtefox

23 Августа 2016 15:02

свечение на его краю. В конце хочу сказать, что нужно как-то прийти к балансу внимания между глазами. Часто скатываюсь в залипание попугая и забываю о колибри.

Попробовал вариант **whjtefox**. Субъективно штука приятная, но, к сожалению, я не уверен, что при этом я на самом деле разделяю внимание. Или я что-то не то делаю (что вполне вероятно), но я в принципе субъективное ощущение разделения внимания могу воспроизвести даже если прикрываю один глаз рукой. Я конечно знаю про перекрещивание зрительных нервов, и что изображение даже с одной сетчатки обрабатывается частично в одном полушарии, а частично в другом, но все-равно как-то подозрительно =) В любом случае, это уже детали, я наверное отдельно поэкспериментирую с правым-левым в реалке и сновидениях на предмет где там что и как смешивается. Но это уже как-то совсем в стороне от практикума.

Никогда не думала, что такое задание действительно осуществимо. Когда Вач написал о нем впервые, я подумала что он шутит, ведь глаза парный синхронный орган.  
Но задание есть задание. Впервые полноценно удалось выкроить время. Поехала в парк, села на лавку на аллейке, уставилась на дерево. Мимо ходили люди, и было удобно наблюдать за ними в том числе.  
Настроилась как все – сначала правый на попугая, потом левый на колибри. Правая сторона лица ощущалась теплой и казалось эта часть головы расширяется, левая холодной и какая-то часть из нее вытягивалась. Люди виделись в основном фиолетово-желтыми, некоторые с рябью, всего у одного дядьки видела зеленое пятно.  
Сидела-сидела и заметила что кусты за деревом и все нижние ветки, клумбы и аллея, все, что было статичным в поле зрения, стало будто крупнопиксельная графика, с повторяющимися фрагментами узоров.  
В движении выполнение дается труднее, эффекты не так заметны, ощущается только движение...даже не знаю как назвать, наверное, разнокалиберные лучи внимания)))  
Вернулась вчера домой вот такая о\_О ))))))))

Сначала думал, что будет очень трудно раздельно работать глазами. Когда попробовал, получилось сразу. Для контроля решил во время практики закрывать ладонями глаза по отдельности. Закрываю левый глаз - правый точно функционирует в режиме попугая. Закрываю правый - определенно, левый - в режиме колибри. Так что сомнений уже нет.

**Karras**

23 Августа 2016 15:22



**Cassiopeia**

23 Августа 2016 16:24



**Lim**

23 Августа 2016 17:33

Правда каких-то эффектов пока не было.  
Практикую иволгу также и в движении.



Eskaton

23 Августа 2016 20:41

Как уже отмечалось участниками, проще начинать с правого глаза устанавливая режим попугая, а затем подключать колибри на левом глазу.  
Правый глаз при этом как бы увеличивается, но это не связано с физическим выпучиванием, это виртуальное ощущение.



Xinari

23 Августа 2016 21:25

Сегодня как-то тихо. Чувство что внимание в левом глазу, очень сильное и ощутимое. А вот правый глаз, иногда он "теряется", т.е. такое ощущение как будто "сбор мира" осуществляется только левым глазом, а правый уходит на какой-то задний план. Видны бесцветные окантовки у людей и всего живого (деревья, животные), "толщиной" от 5-6 см (возможно это происходит из-за того что у меня зрение не идеальное + не сильная фокусировка в состоянии "Иволги"). Пока вот так.



Lim

23 Августа 2016 22:36

При практике иволги при искусственном освещении у предметов появляются светлые широкие светлые контуры, а тени приобретают фиолетовый оттенок.

ivan

24 Августа 2016 10:35

Практика иволги дает интересные ощущения. Например при продолжительной практике стал ощущать на затылке отдельно каждый глаз. Практика дает интересное восприятие, так как картинка то начинает размываться, то становиться очень четкой. Вд ощутимо затихает и через какое-то время практически прекращается. Практиковал при просмотре телевизора, мне показалось, что я вытащил себя практически полностью из телевизора, я имею ввиду свое внимание. Как-то сразу телек потерял свою ценность. Практика в магазине дала неожиданные как-бы размытые, но цветные картинки. Впервые в жизни обрадовался, что очередь большая и можно практиковать.



Psychonaut

У меня левый глаз ведущий, поэтому изначально находится как бы в "режиме колибри", а правый, соответственно - в "попугае". Однако одновременно делать и то, и другое - пока сложно, поэтому решил чередовать: несколько секунд левым "колибри",

несколько - правым "попугая". Постепенно сокращая промежутки. Каких-то особых спецэффектов, отличных от тех, что были в предыдущих упражнениях, пока не заметил, но упражнение нравится. 😊

24 Августа 2016 11:12

Буду много раз редактировать сообщение, т.к. по другому писать длинные отчёты на тф чревато утратой текста. 😊  
Пока анализировал ощущения от упражнения, вспомнил о чем забыл написать в отчетах по предыдущим пиратским заданиям. Если при пиратском колибри расслаблять глаз, который находится под повязкой, то, постепенно, ведущей становится картинка глаза под повязкой, т.е. тёмный фон, на котором появляются "схватченные" другим глазом объекты.  
Но как то рассмотреть картинку в этом случае не получалось, т.к. она разваливалась после возвращения внимания на "базу".

В случае иволги имеется другой набор объектов для исследования, тот который в зоне "попугая". Эти объекты уже не исчезают из поля зрения и к ним можно вернуться после бросания короткого взгляда.

У меня при выполнении иволги левый глаз (который колибрит) погружается в темноту. Видимо, из-за того, что в качестве "базы" для него выбран сам левый глаз. На "базе" глаз расслабляется. Объекты для колибри пока выбираю из зоны видимости другого глаза (иначе "попугай" на правом отключается).

Попугайский глаз при этом все время расслаблен, зрительное восприятие смещается в его зону ответственности, но при этом удается детально рассматривать объекты "вниманием" - "короткими взглядами" другого глаза.

Ещё момент, вроде не писал ранее. При "полном попугае" 😊 со временем сильно начинает ощущаться натяжение в районе затылка. Даже, скорее, ощущение вакуума, как будто оттуда тянут воздух насосом.

UPD:

Ещё момент. Похоже, что иволга, это мой основной способ смотреть на мир.

И ещё немного 😊

В качестве "базы" для попугая и колибри стоит попробовать использовать комбинации других органов и точек тела. Очень интересно, что может получиться.

Пока интерпретирую, что попугай это интерфейс для отображения (вывода) информации, типа монитора, а колибри для ввода (типа мыши). 😊 Ясное дело не разобрался. 😊

А что, было бы круто уметь посмотреть печенью или желудком на окружающий мир 😊

## Wind

24 Августа 2016 12:29

В обычном смотрении объем внимания распределен равномерно (плюс-минус) между двумя глазами.

Включая попугая правым глазом, внимание полностью (или почти полностью) перемещается в правый глаз. Когда подключается колибри левого глаза, то во время быстрого взгляда вниманием происходит сдвиг: то количество внимания, которое необходимо для броска колибри левым глазом, как будто берется из объема, что в данный момент используется в попугае правого глаза. И видится это визуально как "сдвиг" изображения или фокусировки (не понятно, каким словом это обозвать) Другими словами - при бросках колибри из левого глаза внимание "хочет" полностью переместиться в левый глаз, на этот бросок. При возвращении внимания левого глаза к основе, внимание вновь возвращается в правый глаз, восстанавливается первоначальное состояние и он снова "в попугае".

Чтобы удержать попугая в правом глазу при колибри в левом, потребовалось очень сильно сосредоточиться в момент броска внимания. Можно сказать, что для этого нужно одновременно с броском левого глаза усиливать интенсивность внимания на границах правого, а то колибри перетягивает попугая 😊 В движении это пока видится нереальным для осуществления. В статике пока получается в очень замедленном режиме - колибри становится уже не такой быстрой.

Для технической отработки решил делать так - сажусь на стул/скамейку, кладу ладонь левой руки на левую ногу или на скамейку так, чтобы при закрытом левом глазе ее не было видно (это типа значит, что ладонь вне поля зрения правого глаза). Включаю попугая в правом глазу, стараясь перелить все внимание в зону обзора правого глаза. После того, как все уравновесится, включаю колибри левым глазом, взяв за основу ладонь левой руки (которую не видно правым глазом). Ну и дальше быстро перемещаю внимание левого глаза с основы в стороны и обратно. Через некоторое время внимание хватает разные объекты и возвращается к ладони при том, что правый глаз не теряет "максимального обзора", а только немного вздрагивает.

Предстоит исследовать Взгляд Иволги, используя объект-основу и те объекты, на которые перемещается внимание от основы, из той зоны обзора, которую видят оба глаза (а может и только правый глаз!).



yakk

24 Августа 2016 13:13

Всем здоровья! Практикуя задания, кажется нащупал особое ощущение в глазах, различные перестановки внимания и фокусировки на предметах, во всем этом есть что то в глазах, эти ощущения так же чувствуются и в теле, эти чувства наверно похожи на мурашки, или ветерок. Опишу немного своей бытовухи, на днях смотрел фильм в 3d очках (прям хочу сообщить об этом), очки такие с кнопочкой, прямоугольные как у этого колобка 🍪 Точ в точ., так вот в этих очках ничего особенного кроме того что справа и слева в них можно увидеть что сзади, т.е.

Dima

24 Августа 2016 13:44

Они такие широкие что немного вылазят за размеры лица, и зеркалят , если не смотреть фильм и повернуть глазик либо влево или вправо то можно смотреться как в боковые зеркала. И это мне показалось нереально круто, т.к. Этим можно тренировать внимание.

Еще начинаю понимать как все необычно в плане положения глаз, лежу я ночью смотрю мишур, и что то не дает ходу, по ощущениям когда надо спать а не хочется, думаю ладно отставить, потом, и раз такой, глаза опустил пониже и чуть не вырубился, думаю, опана, значит мишуру смотрел смотрел, сон не нактывал, а тут опустил глаза и сразу так хорошо стало ( в плане заснуть).

Еще интересно наблюдать над чем то что появляется неожиданно, например люди выходящие из за угла, так и хотелось глянуть кто там вышел(тут я старался глазами не двигать) интересные ощущения правда.

**Dima** писал(a):

...  
Еще начинаю понимать как все необычно в плане положения глаз, лежу я ночью смотрю мишур, и что то не дает ходу, по ощущениям когда надо спать а не хочется, думаю ладно отставить, потом, и раз такой, глаза опустил пониже и чуть не вырубился, думаю, опана, значит мишуру смотрел смотрел, сон не нактывал, а тут опустил глаза и сразу так хорошо стало ( в плане заснуть)...



yakk

24 Августа 2016 13:58

до текущего практика, когда я пытался разглядывать мишуру, то почти всегда приходил в состояние "хрен уснешь", вплоть до того, что валялся большую часть ночи в бессоннице и засыпал только под утро. Теперь перед каждым засыпанием я опускаю глаза так, как им удобно, и выполняю "колибри, летящую в сновидение" (как ее назвал Узелок). Очень быстро накатывают воронки сознания, когда резко проваливаешься и резко очухиваешься с мыслями: "походу только что чуть не залез в сон".

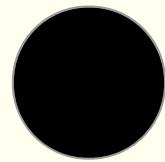
Больше ни разу не было такого состояния бессонницы - всегда засыпаю с легкостью. Теперь наоборот, пытаюсь научиться удерживаться, не проваливаясь в первый же сюжет.

Причем, как и говорил Вач, в какой-то момент я "сдаюсь" и поворачиваюсь на бок. И на боку пытаюсь продолжать выполнять "колибри, летящую в сновидение".

**Dima**

Yakk, понял что глазки тоже укладывать надо, но не внимание 😊

24 Августа 2016 15:14



whjtefox

24 Августа 2016 15:45

Сегодня ничего сверхнового. Правда становится немного легче и быстрее делать иволгу. Вспоминаю нужные ощущения и глаза с вниманием тут же настраиваются на выполнение упры.

При длительном выполнении иволги появляется распирающее давление в голове сразу за левым глазом, а также ниже затылка в ямке, в месте сочленения черепа и позвоночника. При приостановке практики ощущение давления в ямке сохраняется еще долго, но меньшей интенсивности.

Вспомнил, что читал у Равенны (Виртуальные пространства) про эту точку:

**Равенна писал(а):**

Все мы знакомы со схемой семи чакр. Однако в книге Аджита Мукерджи "Кундалини: пробуждение внутренней энергии" приводится 12-чакрная схема. Там указан ваш "центр X". В книге нет никаких комментариев насчет него, но мы можем предполагать, что это некая программа, соединившая "старую энергетическую систему", основанную на восприятии через центр воли, с новой системой, основанной на разуме. Некий драйвер, обеспечивающий совместимость двух систем. Между прочим, неплохой объект для "взлома".

24 Августа 2016 18:02



Lim

В начале иволгу было делать сложновато, все время слетал то на попугая, то на колибри, сознание явно воспринимало данный способ восприятия как четко двусоставный, не было единства, не возникало эффекта единого восприятия иволгой, так сказать. Потом вроде приоровился. Надо отметить, что ВД глохнет прям сразу, видимо срабатывает эффект перегрузки внимания, отметил, что либо иволга без ВД, либо просто ВД без иволги. Из эффектов, поначалу были те же, что и при попугае, свечение вокруг предметов появлялось практически сразу, плюс отметил давление в области затылка. Потом поймал состояние слияния двух эффектов: эффекты от колибри и эффекты от попугая, получилось, что-то вроде выпячивания предметов из пространства, схоже с эффектом 3D, и усиление яркости цветов.

24 Августа 2016 18:59



Volicus

Посмотрим, что будет дальше, откуда то есть понимание что нужно добиться эффекта одного потока внимания в данном способе, без разрыва на попугая и колибри, но может я ошибаюсь, вообще поэкспериментирую 😊

Ничего нового не замечаю. Периодически боковым зорением, мерещатся странные вещи. Но чего-то прям сверхъестественного к сожалению нет 😕



Xinari

24 Августа 2016 20:23

Для того чтобы внимание не соскаивало я распределяю его по "правой" картинке в виде буквы D , где вертикальная линия - это область чуть за носом влево , а полукруг - вся периферия справа . "Левую" картинку держу "общим вниманием" + короткие "выстрелы"внимания по точкам. Такая "конструкция" создает объемное восприятия. Замечаю расширение "трафика входящей информации" + по чуть чуть создаю мелкие намерения, которые достаточно быстро реализуются.



Eskaton

24 Августа 2016 23:58

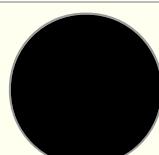
Так же думала, что задание сложное, как так глаза же типа синхронны! Но по ощущениям, получилось довольно таки сразу. Но настраивала глаза по отдельности, сначала закрыла ладонью левый глаз и настроила попугая, потом закрыла правый глаз и настроила колибри, после визуально поделила пространство вертикальной линией, для каждой птицы своя территория, когда ощущения разнонаправленности глаз зафиксировались, то потихоньку расширялись границы, и колибри уже могло шариться и в правом направлении а попугай расширял мир и слева. Задания выполняла только в движении, визуальных изменений не наблюдалось, есть отчетливые реакции организма, глаз попугая становиться холоднее, левый глаз с левым виском пульсирует, продолжительностью после 10-15 мин. мозг получает сильное насыщение кислородом, становиться не комфортно. Зато когда 2 взгляда смешиваются, легче ориентироваться в пространстве чем с одним попугаем. В фиксированном положении еще не практиковала. И где se7en?



КристА

25 Августа 2016 05:54

Выдалась возможность попрактиковаться с утра. Набрал ванну, лег и включил иволгу. Решил попробовать немного другой способ - левый глаз действует только в своей области, правый в своей. Т.е колибри делал на предметах слева, а попугай на картинке справа. Краем попугая слева



whjtefox

был нос. Две птицы встречались в центре. Спустя какое-то время такой иволги картинка стены начала натуральным образом двигаться и подниматься наверх. То же самое с краном. Немного офигел. Итогом стало чувство похожее на осознание во сне. Когда залипаешь в сюжет/вещь/спрайта и тут загораешься осознание. Что-то высвобождается вокруг тебя и ты такой - "О! Это же сон!".

25 Августа 2016 09:36

Пошла я вчера в сквер потренироваться. Села на лавочку и тут прилетела бабочка и села напротив меня, как раз в том месте, куда был направлен мой взгляд. Наблюдала за ней, пока она складывала раскладывала крылья) и пришла на ум такая аналогия: распахивание крыльев похоже на расширение углов обзора, когда мы бросаем взгляды на периферию, а скорость и траектория движения крыльев похожа на схему полета колибри. Затем переместила взгляд на дерево и оно стало выглядеть как вырезанная из картона плоская декорация, подсвеченная по контуру, даже на людях потом замечала такой эффект.

Попробовала также смотреть в темном помещении, где пробивался свет слева и справа, в этом случае периферийное зрение хорошо включается.

А ночью я видела птиц 😊 Шла по улице, когда мимо меня пролетел серый голубь. Вдруг он, словно заигрывая с крупной птицей, похожей на тропическую, перевернулся на спину и стал лететь таким образом. Над голубем появились радужные цвета: желтый, голубой, зеленый. Большая птица уселась на провода, а к голубю присоединились еще два, и вот уже три голубя синхронно перевернулись в полете на спину и пролетели справа налево. Над ними также возникли радужные цвета. Я подняла глаза на тропическую птицу. Она сидела абсолютно неподвижно-черная, с красными полосами перьев на крыльях и голубыми вставками. В какой-то момент я засомневалась, живая ли она. Опустила взгляд и снова посмотрела на нее. Птица определенно была живая и она наблюдала за мной. Что меня удивило, что ее образ не менялся на протяжении долго времени. Никаких тебе лишних элементов, как у меня часто бывало во снах, ни изменения позы. Птица была само спокойствие и внимательность.

Утром на грани просыпания вспомнила одну штуку, которую проделывала во сне - я перемещала цвета, кидая их из одного глаза в другой при повороте головы вправо влево. И следом еще трюк-запрокидывала голову назад, а затем медленно начинала движение в обратном направлении и таким образом ловила цветовые пятна. При выполнении возникало особое ощущение, которое описать не могу, что-то немного тягучее и перетекающее.



Lingerey

25 Августа 2016 10:35

У меня складываются особые отношения с розами.

ivan

Иногда проходя мимо садов с розами я останавливаюсь и пробую иволгу на цветах. Я не знаю как это описать, но это что-то особое. Говорят что медитация на розах очень полезная, но для меня иволга на розах очень полезна. Мне очень нравится делать иволгу, я не могу это точно описать, но такое чувство, что эта практика мне чем-то очень близка.

Практика иволги во время зарядки дало сегодня интересный результат. У меня возникло ощущение, что мир который я видел левым глазом и мир который я видел правым глазом, они как-бы существовали отдельно, но в тоже время они проникали и дополняли друг друга.

25 Августа 2016 11:31



Cassiopeia

25 Августа 2016 13:47

В течение дня у меня есть два маршрута, аллеи вдоль основной дороги, где в движении удобно практиковать полеты, не смотря под ноги, идешь себе и смотришь просто в даль или на точку вдалеке, а внимание в это время занято выполнением упражнений. И вот сегодня я в двух разных местах на стыке травы с асфальтом, вдоль всей аллеи, увидела что-то вроде сиреневого тумана. В первый раз подумала, может воображение играет, но второй раз это было уже яснее.

Обратила внимание, что темно-зеленые пятна вижу только на мужчинах, женщин вижу в основном с фиолетовыми или желтыми. Темные и светлые у обоих полов. Никогда не видела красных или бордовых оттенков. Наверное, это мое личное восприятие.

В общем, по результатам всех дискуссий и сновидческих экспериментов, решил все-таки не заморачиваться, и делать иволгу без извращений, просто разделяя в голове внимание на части и волевым решением приписывая одну часть левой стороне, а вторую - правой. Повторюсь, на мой взгляд, глаза тут вещь субъективная, и я могу при желании сделать "пиратскую иволгу". Тем не менее, как режим восприятия, и как упражнение для мозгов, очень забавно. Периодически тоже подглючивает на сиреневый либо светло-зеленый ореол у людей, но я пока к этому отношусь как к разгулявшемуся воображению =)

Karras

25 Августа 2016 13:58



Aleo

25 Августа 2016 22:35

По началу Иволгу было выполнять весьма трудно, скорее всего сказалось то, что я мало времени уделил пиратскому Попугаю. Однако со временем получилось не переключаться с одного на другое и выполнять как надо и вот, что я обнаружил. На ходу было схожее ощущение с тем, когда находишься в ОС. Все такое... Яркое и в то же время нестабильное. Вроде все видишь, а вроде и не до конца. Особенно интересно наблюдать за людьми - ходячие цвета, но цвета скорее отражали только цвет их одежды. ВД в это время мечется - замолкать или нет. Если

же посидеть на лавочке в парке - спокойствие. На ровне с добротной медитацией, однако ВД начинал раскручиваться как юла. Бросило в перепросмотр, а затем в диалоги с Летуном. Но об упражнении не забывал и все это время старался держать Иволгу. Довелось понаблюдать так за парой ребят, игравших в мяч. Пропала четкость и остались их образы, с которыми я и работал. Цвета особые увидеть не удалось, но образы - да. Из обычных детей они словно превращались во взрослых парней в весьма необычном образе. В одном я увидел умелого средневекового вора и причем весьма сильного духом. Удалось это как-то прочувствовать. А от другого пёрло деревенской радостью. Не увидел что-то особенное в нем. Однако эффект был. Все же, есть над чем работать. Например, над той же самой привычкой выполнять упражнение в автономном режиме. 😊

Продолжаю выполнять иволгу. Вчера пробовал взгляд иволги на своем отражении в зеркале. Эффекты похожи на взгляд попугая - изменение " рожи", пульсация фиолетовых и желто-зеленых волн и т.п. Причем когда наблюдаю иволгой небо в сумерках (левым глазом брал за основу яркую звезду и бегал быстрыми взглядами к другим звездам), удавалось видеть только фиолетовую волну, которая была практически статична, не пульсировала и не исчезала. Несколько раз при этом "полотно обзора" как будто что-то разрезало с "обратной стороны" и на нем оставались желто-золотистые полосы в форме месяца. Однажды произошел эффект как бы "проваливания в воронку" в небе, чем-то похоже на проваливание в сон, когда еще стоит только обратить на это внимание, как тут же выкидывает обратно. Длилось не более секунды, но весь воспринимаемый мир в этот момент "вздрогнул", "сотрясся". После было точно такое же ощущение, как после выкидывания из сновидения.

Когда практиковал взгляд иволги в комнате в "полуосвещении" (при ночнике), движение внимания из левого глаза чувствовал, словно физически. Когда начинаются уже описанные многими визуальные изменения в правом и в левом глазу, то периодически движение внимания левым глазом воспринимается визуально. Заметил это, когда пробовал переключался с быстрых бросков взгляда на попперменное смещение внимания по разным объектам с равномерной скоростью. Может глюк, а может... Слезы и резь появляются именно в тот момент, когда кажется, что вот-вот что-то станет яснее, когда вроде видишь свое внимание (свой луч внимания), и решаешь не торопиться с выводами, а перепроверить, убедиться, и тут же глаза начинают дергаться, слезы вытекать, и... сброс 😊 Регулярно посещает ощущение, что в этом восприятии попугайский глаз видит один мир, а глаз колибри воспринимает какой-то совсем отдельный другой мир, видимо, об этом же говорил Ivan. Такой же эффект разных



yakk

26 Августа 2016 10:07

миров наблюдаю при часовой когда еду на автомобиле утром на работу и вечером с работы.

Кажется, что я упускаю важный момент, практически не используя иволгу для наблюдения за людьми. Это получается лишь в курилке в течении рабочего дня, и во время прогулки в парке в обед. Несколько раз удавалось при прогулке (очень медленной, с периодическими стоянками) в сумерках с подругой встать справа так, чтобы она оказалась в левой части обзора. В этом положении левый глаз-колибри делал свои броски как раз в левую сторону на подругу. Через какое-то время она исчезала из видимости и возвращалась только при движении головой. Казалось, что там, где я должен видеть свою подругу я вижу продолжение окружающего пейзажа. Но тут есть непонятка с тем, что во-первых были поздние сумерки, а в темноте эффект "темного тумана" очень быстро накатывает на периферию; во- вторых, местность мне очень хорошо знакомая, и, возможно, продолжением пейзажа была картинка в моей голове. Можно сказать, что не хватает энергетически насыщенных объектов для наблюдения взглядом иволги.

Пробовал практиковать иволгу с зеркалом. Интересное ощущение, правый глаз, делая попугая виделся в зеркале больше чем левый с его колибри. В определенный момент было ощущение, что правая часть лица значительно больше чем левая. Потом это ощущение прошло. Однако, разделение ощущений в голове на левую и правую сторону пока остается.

ivan

26 Августа 2016 10:53

Попрактикилось не очень много. Первое что отмечается, то что нужна мощная концентрация. Половина внимания на поддержание Дара Попугая, половина на колибри в таком случае болтавня отключается.

Второе. Дальше как и у whjtefox всё ходит ходуном. Ощущения, что правый глаз фиксируется, или даже светиться вниманием. По сравнению/ощущению как горящий глаз у Терминатора получается). Полёт колибри становится очень плавным. Мягко выделяя объекты из картины. В основном из "зоны правого глаза". Предметы выхватываются из общего марева. Стают ярче, заметнее. Третье. Постепенно всё размывается. Некоторые объекты очень интенсивно светятся, бросая на него взгляд и фиксируясь на свете, объект пропадает. Конечно это же всё глюк.

Четвёртое. Постепенно и попугай становится плавным, внимание которое бросается. Сам себя чувствуешь вниманием. Теряется ощущения физ.тела. Внимание с осязание перетекает на чувствование практики.

Nemo

26 Августа 2016 11:56

Karras

26 Августа 2016 14:30

**yakk** писал(а):

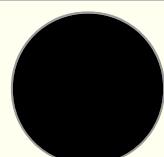
Причем когда наблюдаю иволгой небо в сумерках (левым глазом брал за основу яркую звезду и бегал быстрыми взглядами к другим звездам), удавалось видеть только фиолетовую волну, которая была практически статична, не пульсировала и не исчезала. Несколько раз при этом "полотно обзора" как будто что-то разрезало с "обратной стороны" и на нем оставались желто-золотистые полосы в форме месяца. Однажды произошел эффект как бы "проваливания в воронку" в небе, чем-то похоже на проваливание в сон, когда еще стоит только обратить на это внимание, как тут же выкидывает обратно. Длилось не более секунды, но весь воспринимаемый мир в этот момент "вздрогнул", "сотрясся". После было точно такое же ощущение, как после выкидывания из сновидения.

Родственная душа =))) Я таки полностью переключился на разделение внимания на левую и правую половинку, лишь косвенно связанное с глазами. На это меня сопутствующие сновидения надоумили, плюс дискуссии тут. После небольшой практики я осознал, что попугая тоже надо бы не так выполнять, как это делал я. А в форме иволги это вообще такое своеобразное сдвоенное внимание сновидения. Левая сторона присутствует внутри сна, четко позиционируясь внутри и все такое прочее. Правая - это океан, внутри которого плавает пузырек восприятия, взгляд на мир извне. Практику на самом деле лучше выполнять в сумерках или ночью, легче получается. На самом деле точек фокусировки внимания хоть и две, но структура получается единая. На основе образов сна я бы сравнил левую и правую позиции восприятия с заведенными назад крыльями пикирующей за добычей птицы. Не спрашивайте почему. Я художник, я так вижу (с) 😊

Блин, времени на сон сейчас мало, не могу никак добраться до БДГ, опробовать как оно все там себя поведет. Чувствую, трип должен быть красивый ))

Сегодня без эффектов. Просто дошёл до этапа с застиланием картинки белыми пятнами и тогда меня уже не могли ждать. Пришлось закончить подход и влиться в сюжет.

Может это оффтоп. Но долгое время я почти не помнил снов. Точно не могу сказать чем это вызвано. Сегодня мне



whjtefox

26 Августа 2016 17:47

улыбнулась удача и я запомнил очень реальный сон связанный с моей семьёй. По пробуждению я лежал в постели и всё ещё воспринимал мир как сновидение.

В последние времена сыпалось кучу знаков на эту тему - цитатка из одного фильма, чьи-то мысли и прочее. Но не суть. Короче, я впервые почувствовал родных как спрайтов в сновидении. Что-то во мне по отношению к ним оборвалось или исчезло. Я ощутил это как пустоту в груди (вроде на уровне сердца). Они как бы потеряли ценность для меня и сейчас я могу действовать не думая об их отношении ко мне. Это похоже на жизнь в сновидении - я знаю что они спрайты и пытаются увлечь меня своими сюжетами.

Да, можно просто думать что это так, но когда ты сам прочувствовал это, такое уже не забывается и остается навсегда. Мне кажется, я стал немного свободнее (более гибким).

Наблюдения за людьми в полёте иволги идёт плохо. Либо включается попугай, либо не фиксирую их почти. Как тут наблюдать за людьми? Попугаем? А колибри? Или захватывать вниманием левого глаза и вести, или тыкаться взглядами в мишень?

Nemo

26 Августа 2016 19:19



Узелок

26 Августа 2016 19:41

Как часто вы задаетесь вопросом, что такое внимание?

Вчера размышлял об осознании, внимании и внимательности. Как я засыпаю? Почему, засыпая, "теряю сознание"? Что есть "осознанность" во сне? Откуда она там "появляется"?

А потом, бац! Я потерял ориентацию в пространстве. Наконец-то, - подумал я.

Штука в том, что я не мог вспомнить как я уснул. Ногами к окну, или к дверям. По своей привычке я начал задаваться вопросом, что такое "знать"? И как оно фиксирует мир?

С отчетом по взгляду иволги как-то не заладилось. Во время выполнения задания ощущения мира изменяются, картинка размывается, появляются глюки. Восприятие мира схоже с восприятием картины сна. После выполнения задания ощущения теряются и во время написания отчета я впадаю в ступор.



setami

26 Августа 2016 20:04

**Узелок** писал(а):

Как часто вы задаетесь вопросом, что такое внимание?

Вчера размышлял об осознании, внимании и внимательности. Как я засыпаю? Почему, засыпая, "теряю сознание"? Что есть "осознанность" во сне? Откуда она там "появляется"?

А потом, бац! Я потерял ориентацию в пространстве. Наконец-то, - подумал я. Штука в том, что я не мог вспомнить как я уснул. Ногами к окну, или к дверям. По своей привычке я начал задаваться вопросом, что такое "знать"? И как оно фиксирует мир?

У меня как-то была такая потеря ориентации. Я часто меняла место жительства, то там поживу, то сям. И вот как-то просыпаюсь, а вспомнить, где я должна проснуться - не могу. Не могу воссоздать привычное описание комнаты. Вроде вижу - комната, а понять реальная она или это очередной сон - не получается - не помню! Тогда-то и закралась мысль, что этой т.н. реальности может и вообще не быть. Т.е. на тот момент я не знала наверняка, где я должна проснуться, и следовательно, не могла знать, проснулась ли я или продолжаю видеть сон?

(вот интересно, победила ли я цитатный скрипт?)

**Nelliya**

26 Августа 2016 20:06

Кто-нибудь смотрел Битву экстрасенсов последнюю? Там была ведьма Виктория Райдос, она смотрела каким-то взглядом на людей и видела их предков за спинами. Может она тоже знает "Полёт Иволги"?

**Spike**

26 Августа 2016 20:13

И так, с Иволгой у меня получалось туго.  
Периодически некоторые люди перекрашивались в разные цвета.  
Со снами дела обстоят тихо, качество упало, запоминаю крайне тяжело.  
Больше сказать нечего 😞

**Xinari**

26 Августа 2016 20:26

**Узелок** писал(а):

Как часто вы задаетесь вопросом, что такое внимание?

**Nemo**

26 Августа 2016 20:27

Вчера размышлял об осознании, внимании и внимательности. Как я засыпаю? Почему, засыпая, "теряю сознание"? Что есть "осознанность" во сне? Откуда она там "появляется"?

А потом, бац! Я потерял ориентацию в пространстве. Наконец-то, - подумал я. Штука в том, что я не мог вспомнить как я уснул. Ногами к окну, или к дверям. По своей привычке я начал задаваться вопросом, что такое "знать"? И как оно фиксирует мир?

Узелок, если интересно поделюсь своим восприятием этой темы.

Восприятием) по сути дело это уже и есть внимание. Для меня внимание что-то очень средне осознанности. По сути осознанность, или наше восприятие мира всё что у нас есть. Мы можем присутствовать в каждом моменте, вкушая его и смакую, наслаждаясь им. А можем на автомате жить. Человек, весь его характер это лишь пережитый опыт, запись информации. Или флешка. Можем жить на автомате, роботом, ходя на работу, растя детей и тд. И за всю жизнь не прокачаться. А можно жить в моменте, постоянно контроля себя и чувствуя своё тело, мир, сигналы с органов чувств. И год такой жизни, хоть и по сути в таких же делах, намного ценнее прожитой жизни обычного человека.

Потом осознаешь что ты часть системы, винтик, созданный системой под конкретные задачи. И одновременно понимаешь, что ты это маленький самостоятельный кусочек осознания) которого интересует в основном накопления опыта. материя и социум уходят на второй план. Ты начинаешь себя прокачивать и растешь. Физически, духовно как профессионал в своей среде. И становиться более дорогим материалом и ценным. Система повышает твой статус в ней. В реале это новая хорошая работа, хорошая женщина в качестве супруги и тд. Вплоть до потери потребности в пищи.(это если индивид настолько важен, что система просто заливает в него энергию). И понимаешь что самое важное это быть полезным системе. И задача системы индивидуализация людей. Но это уже не по теме И всё здесь зависит от фокуса внимания. Мы можем расходовать его на компьютеры игры, посиделки в барах, женщин и тд. А можем всё это выкинуть из своей жизни и потратить освободившуюся энергию на действительно значимые вещи. Все вы читали КК и знаете что энергия ограничена. Но все забивают, не могут расставить себе приоритетов в жизни.

Подитожу. Мы не есть это тело, не есть наша судьба, не есть даже душа, воплащающаяся снова и снова. Мы лишь запись информации или осознание, и его количество в нас зависит от фокуса внимания.



Xinari

26 Августа 2016 20:49

**Spike** писал(а):

Кто-нибудь смотрел Битву экстрасенсов последнюю? Там была ведьма Виктория Райдос, она смотрела каким-то взглядом на людей и видела их предков за спинами. Может она тоже знает "Полёт Иволги"?

Слушай, Битва Экстрасенсов, это чистое шоу. Сборище фриков.

Почитай статьи в интернете, как там проходит "кастинг".



Spike

26 Августа 2016 20:53

**Xinari** писал(а):

**Spike** писал(а):

Кто-нибудь смотрел Битву экстрасенсов последнюю? Там была ведьма Виктория Райдос, она смотрела каким-то взглядом на людей и видела их предков за спинами. Может она тоже знает "Полёт Иволги"?

Слушай, Битва Экстрасенсов, это чистое шоу. Сборище фриков.

Почитай статьи в интернете, как там проходит "кастинг".



Да никто не спорит, но сам факт того, насколько сильно слова Виктории подходят под описание "Полёта Иволги" довольно примечателен 😊



yakk

26 Августа 2016 21:25

**whjtefox** писал(а):

... Но долгое время я почти не помнил снов. Точно не могу сказать чем это вызвано. Сегодня мне улыбнулась удача и я запомнил очень реальный сон связанный с моей семье.

я в основном помню сны, поверхностные утренние, хотя бы их отрывки-урывки, а сегодня даже с "некорректным" пробуждением по будильнику и быстрым вскакиванием в памяти сохранился сюжет из гораздо большего числа

последовательных событий, чем обычно, и весь сюжет меня сопровождала мать.  
...синхрон же 😊)



**Nelliya** писал(а):

Вроде вижу - комната, а понять реальная она или это очередной сон - не получается - не помню!

**Узелок**

26 Августа 2016 21:46

В редких случаях подобной неопределенности я испытываю комплекс непередаваемых чувств. Наверное, это миг, когда возможно выбрать направление сдвига ТС.



**Узелок** писал(а):

Как часто вы задаетесь вопросом, что такое внимание?

Вчера размышлял об осознании, внимании и внимательности. Как я засыпаю? Почему, засыпая, "теряю сознание"? Что есть "осознанность" во сне? Откуда она там "появляется"?

А потом, бац! Я потерял ориентацию в пространстве. Наконец-то, - подумал я. Штука в том, что я не мог вспомнить как я уснул. Ногами к окну, или к дверям. По своей привычке я начал задаваться вопросом, что такое "знать"? И как оно фиксирует мир?

**yakk**

26 Августа 2016 22:24

А не задавался вопросом, что есть осознанность, когда мы не спим?

Я тут подумал:

Если предположить, что осознанность это количественная и/или качественная степень восприятия - чем сильнее осознан, тем больше и/или качественнее воспринимаешь; и если исходить из мысли, что для осознанности нужно определенное количество внимания - чем сильнее осознаешься, тем... ммм... больший "поток" внимания (или внимание большей интенсивности) нужно направить, то, возможно, внимание - это некий "ресурс" для восприятия, или вообще костяк восприятия. Нет внимания вообще - нет восприятия (хотя это я даже представить не могу). "Слабое и маленькое" внимание способно охватывать какую-то малую часть объектов/событий окружающего (и не только, наверно) мира. Как бы мы воспринимаем то, к чему "прикасается" наше внимание. И, соответственно,

большое и сильное внимание (можно говорить раскачанное) способно охватить больший спектр событий/объектов мира, включая и какие-то иные формы восприятия.

Тогда получается выполняя задания практика, мы как бы тренируем внимание, как тренируем мышцу тела, чтобы внимание "выросло" и окрепло - так мы сможем воспринять больше, открыв себе доступ в новые для нас "зоны".

Что добавить... Тоже ступор... Эффекты смешаны будто включил папужайку и вожу по ней колибрей... Сматря в зеркало казалось, что тело разделено. По ощущениям тоже намешано разное, например, перед головой справа все активно, слева вожу чем-то, сами ощущения легко воспроизводятся без взгляда. Во снах память чуть активизировалась, почти за каждым сном вытягиваются еще давние из тех же мест...

**DemUhn**

26 Августа 2016 23:25

**Узелок** писал(а):

Как часто вы задаетесь вопросом, что такое внимание?

**ivan**

27 Августа 2016 10:31

Меня этот вопрос волнует с первого дня практики. Гугл с запросом о внимание отправляет к Википедии: "Внимание — избирательная направленность восприятия на тот или иной объект." Интересно, что современный русский язык прошел несколько этапов трансформации, в том числе и принудительной. Что означало слово внимание изначально и что сейчас это большой вопрос на отдельное исследование. Из большой группы славянских языков более или менее чистым остался современный чешский язык. Например, в чешском языке слово внимание переводится как "pozornost"(позорность). Это обозначает и внимательность и внимание. Очень интересное словосочетание "poutat pozornost"(поутат позорность), что переводится как отвлекать внимание. Дословно можно перевести как связывать внимание. Однако, есть другое слово- глагол "vnímat", которое обозначает воспринимать, осознавать, замечать. От которого происходит слово "vnímání"(внимани), что очень сильно напоминает русское слово внимание. Словарь переводит это слово как восприятие. Мне кажется, что к обсуждаемому нами слову внимание более подходит слово "vnímání".

Очень сложно описать именно внимание, т.к. тут придется использовать и другие понятия, которые так же надо

описывать. Так что, дальше лишь мое скромное мнение. Внимание есть свойство настройки или то, что идет впереди настройки. Внимание + настройка = восприятие. Допустим я иду по улице и воспринимаю окружающие меня дома, деревья, людей. В этот момент внимание как бы указывает какой набор эманаций выделить, происходит настройка на эти эманации и ТС их засвечивает, тем самым я воспринимаю окружающее. Также стоит разделить зрение и внимание. Зрение окончательно фильтрует настройку. Грубо говоря, с одной стороны можно идти по улице и воспринимать объекты в поле зрения, а можно воспринимать их на 360, в зависимости от силы настройки и осознания.



Teemo

27 Августа 2016 12:38

**Teemo** писал(а):

Очень сложно описать именно внимание, т.к. тут придется использовать и другие понятия, которые так же надо описывать.

ivan

27 Августа 2016 13:45

Мне кажется что это и есть проблема, по крайней мере для меня. Если я пытаюсь найти свое внимание и научиться им управлять, то мне необходимо понять, что я ищу. Совершенно понятно, что деформаторы истории, с радостью деформировали и русский язык, а следовательно и слово внимати. Зачем и почему это другие вопросы и они пока не важны. Смысл слова внимания должен, по моему мнению, проистекать из слова ВНИМАТИ(чешский аналог внимани). Кстати, интересная вещь, что чешский перевод КК использует слово pozor(pozormost) для описания внимания. Слово внимани в чешском варианте КК, используется для описания слова восприятие.

К сожалению, мне не доступны варианты смысла слова внимати за пределами церковных трактовок, но по ощущениям, церковные летописцы там сделали тоже небольшую коррекцию по содержанию и смыслу. Мне представляется важным понимание современной версии слова внимание в близком для изначального смысла. Так будет проще и эффективнее искать.

Сегодня попробовал начать с "пиратского попугая" правым глазом, затем открывая и подключая левый для "колибри"



Eskaton

27 Августа 2016 15:47

Смотрел на бутылку с водой дойдя до момента перехода в состояние когда предмет "выехал" на передний план и я потерял понятие о масштабе бутылки. Это напомнило "Алису в стране чудес" и ее глюки с уменьшением и увеличением. Я не мог точно сказать какого масштаба бутылка, потому что все окружающие предметы ушли на

второй план. Я видел бутылку то большой то маленькой, но не мог понять какого она размера " на самом деле". Затем я начал углубляться в надпись на бутылке и надпись начала увеличиваться в размерах. Не став доходить до полного зума надписи , я открыл левый глаз потихоньку , что бы не сбить настройку правого. Изображение в левом глазу было не в фокусе и ощущалось как повернутая под углом плоскость относительно изображения на правом глазу. Я проделал "колибри" на левом глазу одновременно наблюдая бутылку "попугаем" на правом. Между этих двух изображений появилась пятно "размытости" в форме веретена . В этой области находилось желтовато-зеленоватое свечение.

Тренировала вчера иволгу на себе перед зеркалом. Стала пробовать как пишут, сначала попугая, затем колибри, и наверно это правильно, включать в такой очередности. В общем замечу такую вещь..для того,чтобы Видеть, надо учиться использовать неиспользуемые ранее эманации, но чтобы Видение было устойчиво, необходимо уметь фиксировать точку сборки в нужном месте. При попугае мы начинаем видеть цвета, то есть я так понимаю, из-за небольшого смещения точки сборки. С помощью колибри мы фиксируем этот сдвиг. Вроде ничего нового не сказала, но вчера как-то удалось прочувствовать такое на себе. Вот начинают идти искажения, появляются оттенки, а после этого узор полета колибри надо выстроить так, чтобы он выхватывал не привычные вещи, а как раз те самые изменения, будь то цветовая окантовка или необычного вида глаз, нос. И тогда мир начинает плыть и светиться. Такой вот опыт получился)) Ах да, увидела наконец цвет в районе живота на одной женщине..сиреневый.

Сегодняшняя ночь прошла в битве 😤 главную роль сыграла эмоциональная напряженность вечера. Очень хочу найти решение ситуации, с которой бьюсь уже долгое время. Запустился сон как раз в тему и тут появилась ведьма 😡 ее действия определенно затрудняли мой путь. Проснулась злая и готовая к бою. И как подтверждение этому видела разливающийся желтый цвет. Затем мое подсознание создало небо красного цвета и в нем дверь. С намерением пройти через нее, я и уснула. Опишу кусочек из сна. На земле лежала черепаха. Рядом со мной крутилась крупная рыжая собака. Казалось она заметила черепаху одновременно со мной и бросилась на нее. Я опередила, схватив черепаху и подняв ее высоко над головой. Но пес не унимался, он все яростнее и яростнее, скаля зубы, прыгал вокруг. Так мне долго не продержаться. Увидев на земле палку и, наконец заставив спрайта подать мне ее, замахнулась на пса и он отступил. А я побежала что есть сил. Передо мной возникали гигантские ступени нескончаемой лестницы, а сзади ясно чувствовалось преследование уже некого аморфного существа, которое было тем п som. Мне надо было во чтобы то ни было успеть отнести черепаху



Lingerey

27 Августа 2016 17:38

на определенное место. Я прижала ее к груди, почувствовав твердость панциря, лапки. Черепашка совсем выбилась из сил. Чем дальше она от места, тем быстрее устает. А сзади уже настигал "пес". Я карабкалась изо всех сил, а черепаха превратилась в коробочку. И я вспомнила..что проделывала уже такое. Коробочку надо наполнить листьями мяты, еще оранжевая специя, вроде паприки..и кардамон. А еще раньше я ложила туда серебряный амулет, сейчас его нет под рукой, да и мяты нет. Саму коробочку надо поставить на дверной косяк. Она защищает от..Я продолжала ползти и тут увидела листья мяты, а следом и оранжевую специю. Какая удача! Наполнив коробочку, сделала еще рывок..пес отстал.

Кроме того, очень много цветов видела за ночь. Здесь была и сияющая розово-сиреневая книга, которая при определенном взгляде начала разъезжаться на две половины и как будто открыла пасть, где стали возникать картинки. Первый раз я читала книгу подобным образом, настраивая взгляд и проникая в нее. Был ярко-синий сервис с павлином, тоже необычного вида, его вид также зависел от угла зрения. И сегодня мне попадались на глаза павлины то в одном то другом месте. А еще у меня оказывается есть во сне нож)) который я использую, чтобы отгонять что-то в сновидении..И что необычно, так это то, что в одном из снов я пыталась менять события, управляя и массируя точки за ушами. Сами точки находились не на теле, а как бы в воздухе, чуть назад и чуть выше мочек ушей. (Помню сон, где мне как-то показывали как раз эти точки). Столько всего 😊

В результате практики пришел к выводу, что когда используешь полет иволги наобум, без цели, ожидая появления какого-либо эффекта из перечисленных, толк если и будет, то нескоро. Мне кажется, что обязательно нужно использовать намерение видеть что-то конкретное. Например, нельзя ожидать появления одновременно видения энергии и предков. Хочешь увидеть энергию - вот и выражай намерение ее увидеть, а предков оставь пока в сторонке. И, наоборот.



Lim

28 Августа 2016 10:38

Под утро перешел в ОС .Настроение в теле походило на вчерашнего "пиратского попугая" когда созерцаемый предмет потерял масштабность. Состояние контроля было очень стабильное. Я парил над землей оценивая ощущения. Общее состояние было ощущением силы. Все было настолько ясным и четким что я начал ощущать себя во сне как бы более реальным чем в наяву. То есть обычно я во снах понимаю что это временное состояние и база находится в реале. Сегодня я словил обратное ощущение, что база во сне. Это состояние привело меня в замешательство и я захотел проверить это ощущение и



Eskaton

28 Августа 2016 12:25

усилием проснулся. Первое мгновение даже удивился что оказался в постели.



Lim

28 Августа 2016 19:36

**vachap** писал(а):

Эту неделю мы будем изучать "полет иволги".

...

Это трудное упражнение. Оно начинает раскрывать свои эффекты не сразу.

Постепенно практика позволяет нам удалять из наблюдаемой сцены те или иные физические объекты. Например, именно так Хенаро "удалил" на какое-то время машину Кастанеды. Говорят, что можно удалять и людей.

Думал, думал над этим. Как это возможно??? Фантастика какая-то. У моего ума нет ни малейшей логической зацепки, чтобы как-то понять это. 😳

Убрать из сцены какой-то предмет, чтобы он не воспринимался именно с помощью собственного восприятия, - этого, я думаю, не сложно достичь. Но, чтобы он одновременно исчез из восприятия другого человека?

Вероятно, ответ кроется в неизвестных (мне) свойствах внимания. И опять возникает вопрос - что же такое "внимание"?

А есть ли вообще смысл в разговорах о внимании? Как по мне, внимание - это то, о чём невозможно говорить не поняв её суть на собственном опыте (чем мы и занимаемся на этом практике). Это всё равно, что разговаривать о ракетных двигателях сидя в песочнице в детском саду. Ну или разговаривать со слепым о цветах, мы ведь толком и не прочувствовали внимание, а значит в данном вопросе нас можно назвать "слепцами" 😊



Spike

28 Августа 2016 19:48

**Spike** писал(а):

А есть ли вообще смысл в разговорах о внимании? Как по мне, внимание - это то, о чём невозможно говорить не поняв её суть на собственном опыте



Lim

28 Августа 2016 20:36

Вач все время намекает - поймете суть внимания, ваши возможности станут больше, так что думать и рассуждать необходимо.

Теперь то, что основано на собственном опыте: В результате размышлений и наблюдений, в голове как что-то щелкнуло, и все более-менее стало на свои места. Этому способствовало воспоминание о "волевой медитации" О.Бахтиярова. Там вторая фаза медитации - "Я есмь воля" - физически ощущается как расширение внимания. В наших практиках аналогичные ощущения. Вывод: внимание - это функция воли, ее объективное проявление. Другими словами, воля проявляет себя в виде внимания.

На выходные практиковал иволгу в разных местах и вариантах. Особый изменений пока нет. С начала практики этого упражнения не оставляет чувство что иволга мне либо хорошо известна и я ее почему-то забыл или практика иволги это то что мне просто необходимо. Временами одновременно получается отдельно видеть правым попугаем и левым колибри.

В начале недели иволги я тренировалась на статичных предметах. Как-то, сидя во дворике, я выбрала дверную ручку и созерцала ее минут 20. Возникающие визуальные эффекты напоминали "попугая", но вместе с тем было новое ощущение, которое я не испытывала в предыдущих упражнениях. Я словно чувствовала волну, исходившую от наблюдаемого вокруг пространства. Оно преломлялось. И дверная ручка то плыла, то трансформировалась, подобно ложке из "Матрицы". Но м.б., конечно, это мне и привиделось. Однако ощущения пульсации окружающего пространства повторялись раз от раза, что бы я ни отсматривала.

В конце недели повезло наблюдать дремлющего человека в свете настольной лампы. Слева ничего особенного в поле зрения не происходило, и картинка была обычной, но правым глазом я видела совсем другое. Чувак то и дело исчезал, превращаясь в большое темно-синее пятно, которое было словно живое, как если бы оно дышало. Мне удалось не просто выхватить этот момент, а достаточно долго рассматривать то, что я вижу. Где-то полчаса я пялилась на парня, который стабильно перетекал в синее живое пятно.

На выходных "иволга" шла словно сквозь сон, глаза то и дело закрывались, и в какой-то момент я сдалась, и стала продолжать упражнение с закрытыми глазами. Я тренировалась на мишуре, а потом услышала свои мысли, такие чёткие, что они тут же стали трансформироваться в визуальные образы. Так я поймала момент, когда начала засыпать. Я уже видела сон, но при этом ясно понимала, что сама формирую картину сна мыслями. Поэтому я

ivan

29 Августа 2016 11:01



Неллия

29 Августа 2016 11:55

быстро прекратила ту бобуйню, которая начинала мне сниться, и вышла осознанно через стену наружу. Помешанная на море, я конечно же, тут же оказалась у моря, потом выбрала удобную беседку на скале и наконец-то решилась попрактиковать иволгу. Но отчаянно ступила. Только я начала настраивать глаза на пейзаж, как самой себе приказала "открой глаза". Почему-то меня запараноило, что я в сновидении не открываю глаз. И, блин, я реально открыла глаза и проснулась. Я сделала удачную попытку вернуться в беседку, но меня разбудил ребенок. Однако я уже рада, что удалось прервать цепь идиотических болтливых снов. Намерена снова попытаться закинуть иволгу в сон. Мне кажется, это будет невероятный опыт!

**Lingerey** писал(а):

...для того, чтобы Видеть, надо учиться использовать неиспользуемые ранее эманации, но чтобы Видение было устойчиво, необходимо уметь фиксировать точку сборки в нужном месте. При попугае мы начинаем видеть цвета, то есть я так понимаю, из-за небольшого смещения точки сборки. С помощью колибри мы фиксируем этот сдвиг. Вроде ничего нового не сказала, но вчера как-то удалось прочувствовать такое на себе. Вот начинают идти искажения, появляются оттенки, а после этого узор полета колибри надо выстроить так, чтобы он выхватывал не привычные вещи, а как раз те самые изменения, будь то цветовая окантовка или необычного вида глаз, нос. И тогда мир начинает плыть и светиться...



yakk

29 Августа 2016 13:39

Включил попугая (на оба глаза). После появления визуальных эффектов переключился на иволгу, т.е. оставил попугая в правом глазу и начал делать броски вниманием в стороны левым глазом стремясь при этом как-то стабилизировать и максимально сохранить появившиеся эффекты цветовых волн, "плавучести" пространства и необычной контрастности окружающих предметов. Схема колибри выбрал простую - мысленно разделил на 8 сегментов круговой обзор и поочередно и последовательно бросал взгляды в каждый сегмент (00.00 - 1.30 - 3.00 - 4.30 - 6.00 - 7.30 - 9.00 - 10.30 - 00.00) левым глазом 1 раз на вдох и 1 раз на выдох.

Я не смог придумать, каким должен быть "узор колибри, чтобы он выхватывал непривычные вещи". Додумался только бросать его туда, где "виделись" метаморфозы пространства (с учетом очередности сегментов), чтобы их зафиксировать. Вроде, ничего не вышло 😐))  
Но практика прошла по-новому: во-первых, неожиданно

легко стало удерживать попугая в правом и колибри в левом; во-вторых левый глаз охватил весь обзор, а не только с той зоны, где правый не достает (это, конечно, в течении недели я старался наработать, может результат проявился); в-третьих, к "плавучести" пространства прибавились новые элементы - "вихри, круговороты или воронки" - прямо посреди обзора начали вращаться и одновременно перемещаться 3-4 вихря в которые закручивалось то, что я видел; в-четвертых светлая (белая/бледно-желтая) окантовка предметов изменилась на ярко фиолетовую (сиреневую), причем именно яркую, словно диодная подсветка. При моргании все эффекты сохранялись.

В который раз очередная неделя практикума закончилась пачкой ОСов. Не могу пока понять почему так происходит, но закономерность становится всё более очевидной.



оо0о0оо

29 Августа 2016 14:50

Летнее время наполнено увлекательными путешествиями, встречами и впечатлениями. И все-таки хорошо, что Вач начал практ именно летом.

Неделю практиковала «полет иволги». Была возможность прочитать новое задание, но писать отчет с телефона как-то не получалось. Совмещение двух систем восприятия - «полета колибри» и «дара попугая» далось на удивление легко и как-то даже привычно. Первым всегда включаю «дар», затем плавно подключаю «колибри».

Практиковала, как только вспоминала о задании или видела что-то необычайное или впечатляющее. Конечно и я попала в «морской плен» лета и наблюдала водную гладь совмещая два вида восприятия. Когда созерцала солнечную дорожку на волнах, заметила, что волны создают круговые движения, словно тысячи именных пирогов, с горящими свечами двигаются по небольшому «близкому кругу», вместе создавая огромную солнечную карусель. Энергия двигалась по спирали приближаясь от солнца ко мне. О круговом движении волн я знала и раньше, но видение этого момента совсем с другой стороны, пришло только сейчас. Удивил и рыбацкий корабль, который плыл далеко в море, раньше я смотрела и видела только безформенную стаю чаек за ним. Теперь, из состояния двух видов «внимания» я заметила, что чайки летают правильными кругами, практически спираль, опускающая с высоты к самой воде. «Дар попугая» позволил увидеть по новому то, что я знала раньше, но не осознавала.

Поднималась высоко в горы, я с вершин смотрела на горные хребты. Теперь при видении «иволгой», создавалась иллюзия движения мира по спирали вокруг меня. И чувство единения с движением. Словно ты видишь весь мир одновременно и можешь дотронуться



Alvina

29 Августа 2016 15:12

до любого отдаленного объекта.  
«Дар попугая» дает возможность наблюдать мир и его движение словно в ускоренном варианте, но как бы в замедленном виде. Такой парадокс) А «колибри» позволяет намерению приближать и манипулировать любыми объектами в поле видения. Совмещение этих возможностей наверное и есть «полет иволги».  
Пробовала несколько раз проделать «полет иволги» на большой глубине, когда плывешь в сторону моря. Каждый раз становилось не комфортно, если не сказать жутковато). Словно начинаешь чувствовать то, что находишься в темной, морской глубине, что-то бесконечное и осознанное. Трудно описать, но я прекращала практику и быстренько разворачивалась в сторону берега. Видимо не готова еще к восприятию таких энергий. То же самое происходит и при полете на самолете, наблюдая черное ночное небо, наполненное звездами. Словно ты всматриваешься в бездну и чувствуешь ее ледяное дыхание. Это когда страшно и красиво, и взгляд не можешь оторвать.  
Был еще интересный сон, добавлю о нем чуть позже

Тренировала иволгу в большинстве случаев на движущихся объектах или на в моем движении мимо статичных объектов. Много разглядывала деревья, фонарные столбы, дорожные знаки, дома... Очень легко видела широкое свечение вдоль столбов.

Тренировала у зеркала. Раньше ничего особенного не происходило, а в этот раз увидела изменение, но не лица, а одежды. И было ощущение, что я не в замкнутом пространстве перед зеркалом. И было очень много света, который ослеплял все. Это было красиво и ощущение надежности, даже твердости.

Когда делала иволгу, то левым глазом стреляла по объектам и тем, что не видит правый глаз и тем, что в зоне его видимости.

Пришла мысль, что можно смотреть не только на видимые объекты, но и на пространство вне видимости. Но это вероятно уже не иволга.

**sova**

29 Августа 2016 16:14

На днях была в парке и, сидя на лавочке, пыталась с помощью иволги смотреть на прохожих. В этот момент весь окружающий пейзаж становился смазанным, как будто проносился мимо на огромной скорости, и только выделенный моим вниманием человек выглядел четким и ярким.... не знаю как объяснить, но от подобного смотрения ощущала недурственный прилив сил. В дальнейшем, пытаясь наблюдать за процессом, заметила, что из правого глаза в момент выполнения техники сыпятся как будто искры, а в левом глазу (однажды глядя на каляки-маляки нарисованные на стене) образовалась воронка из ткани реальности и глаз наверное хотел все

**Katerina**

29 Августа 2016 16:56

это в себя втянуть. И вот это ощущение, что один глаз словно втягивает, а другой рассеивает, в принципе сохранялся на протяжении всех попыток практики. Наверное это основное, что мне удалось вынести на этой неделе.

Практиковать удавалось практически постоянно, но писать отчёты не было возможности: вся неделя на ходу, в полёте и на больших скоростях.

Как только прочёл задание, вышел на улицу и, ожидая транспорт, включил режим иволги, и к моему удивлению, я мгновенно увидел перед собой энергию. Всё пространство от моих глаз до асфальта "кипело" это движущихся сплохов и бесформенных белесых дымчатых изгибов, похожих на перистые облака или сильно приближенные мазки кистью, которые постоянно двигались и извивались. Я не мог удивляться или производить другие реакции, потому что ВД тут же выключился, и я просто стоял и как само собой созерцал энергию, пока не осознал, что передо мной остановилась машина.

В пути я снова включил Иволгу, левый глаз как раз был ближе к боковому окну и было легко переключать внимание-колибри на проносящиеся объекты. Сначала просто немного размылся обзор, затем я заметил, что это не размытие (вроде расфокусировки), а заполнение поля зрения какой-то рябью, настолько мелкой, что отдельных частиц было не различить, все они располагались так плотно, что создавали странный экран - вроде бы статичный, но на самом деле вибрирующий с большой скоростью. Я осознал через мгновения, что музыка из радио не влияет на мой мозг: я не могу начать думать о том, что там говорится или поётся, я даже не узнаю последовательность звуков как музыку, а просто слушается восприятие звукового потока.

Посидев так немного, чтобы зафиксировать состояние, я вдруг (без всякого плана и вообще не понимая, откуда взялась эта идея), создал некоторое уплотнение в самом центре этого рябящего экрана, как будто взял и сжал несколько точек до яркого пятнышка, размером с зерно гречки, а затем стал как будто проникать взглядом в это яркое светящееся пятно, как будто там появился тоннель или какая-то дыра. При этом пятно начало разрастаться, и пульсировать. Мне это напомнило пламя свечи. Точнее, след от пламени, если вы долго смотрели на огонёк и вдруг закрыли глаза. Это яркое пятнышко стало вытягиваться в миндалевидное яркое пульсирующее пятно, как если бы монголоидный глаз был повернут вертикально. Как круглый зрачок рептилии. Я растягивал его дальше, но на какой-то стадии разрастание пятна прекратилось. Я чувствовал (или даже точно знал почему-то), что дальше его вырастить сейчас невозможно, не хватает личной силы, и если говорить честнее, не хватает

se7en

30 Августа 2016 08:13

готовности.

К чему нужно было быть готовым - я не знаю. Я не чувствовал ни страха, ни беспокойства, ни вообще чего-то негативного. Мной владела депрессия 😞 и прохладное, безразличное любопытство, и по-моему мне было всё равно что станет с моим телом. Однако вот, пятно дальше не росло.

Я стал слегка поворачивать голову, медленно и осторожно, и пятно плыло вслед за моим зрением, всегда оставаясь ровно в центре. Я ощущал, что пятно удерживается потоком мощного чувства из самого центра живота, чуть выше пупка у меня как будто открылась такая же по форме щель, как бы раздвигающая две половины пресса.

И тогда я понял, что это созерцание пятна на самом деле очень выматывающее. Я чувствовал, как эта сила из живота генерирует поток интенсивного чувства безмолвия прямо к этому пятну, и что этот поток не бесконечен. Поддерживать его можно постоянным поступлением энергии из нижних центров, но скорость их вращения у меня не идеальна для того, чтобы делать это долго. И тогда я понял, что для полного раскрытия пятна центры тела должны работать в ещё более мощном режиме, нужно их усиливать. Что будет, когда пятно раскроется полностью, я тоже знал, но не могу описать это словами. Я думаю, что это то, что сделал Дон Хуан с Кастанедой, когда переместил его из комнаты общежития на рынок на Пласио де ла Реформа, но в то же время я знаю, что это и не совсем то.

Всё это пронеслось в моей голове за секунду.

Я сознательно остановил этот подход, и когда выключил Иволгу, в сознание сразу ворвалась уверенность, что необходимо делать Плексусы. Я думаю, что это потому, что тело получило задачу тренировать остальные центры тела.

Вообще я сейчас считаю (но никому не навязываю), что Плексусы нужно совместить с этим практиком. Мне кажется, они взаимно дополняют друг друга.

Но может быть, для наших тел это будет перегруз, я не знаю. Почему-то ведь Вач не дал нам такой установки.

Тело само почувствовало, когда нужно делать третий подход. Я сидел в кресле аэропорта и рассматривал людей, снующих с задранными на табло головами, и жужжащих колёсиками чемоданов, и взгляд Иволги включился как бы сам собой. При этом подходе я не ощутил ни размытия, не энергии, но глаза почему-то расфокусировались. Вспомнив, что Вач советовал восстанавливать фокус, я снова навёл резкость, но через пару секунд глаза как будто "сдались" чему-то и фокус снова размылся. Я вернул резкость опять, и почувствовал, что это стоит мне усилий. Однако, я намеренно фиксировал "резкий" взгляд и стал прислушиваться к ощущениям. Я отметил, что и при фокусе, и при расфокусе Вд не включается, но внимание как будто

становится разным в обоих случаях. Словно бы при сфокусированной Иволге я фиксирую восприятие (я прямо чувствую, как фиксация охватывает стопы ног, ползёт вверх к коленям, проникает в бёдра и так далее), и всё тело становится внимательным, собранным, и мир в каких-то своих аспектах замирает. А при расфокусированном взгляде Иволги я как будто настроен что-то искать или выжидать. У меня появляется нечто вроде предчувствия, что сейчас что-то появится, что нужно будет зафиксировать. Мне показалось это интересным, и в сознании мелькнула такая догадка: что если чередовать фокус и расфокус при Иволге, с некоторой целью, которую описать можно только множеством слов: я подумал (но это не были мысли, а что-то вроде созерцания разворачивающиеся модели), что возможно, мы делаем так при засыпании: на некоторое время глазные мышцы расслабляются и мы проваливаемся в сон, начинается нефиксированная, хаотичная мешаница цветов и вспышек: мишура. Затем мы начинаем понемногу замечать её и фиксироваться на ней на короткие мгновения, и из этих быстрых микрофиксаций включается более внимательный режим: мы начинаем видеть образы. Мы начинаем замедлять наше внимание, и присматриваться к образам, пунктирная фиксация становится уже чуть более длительной и амплитудной. И наконец, мы постепенно замедляем наши колибри-фиксации и начинаем внимательно рассматривать образы сна, пока в каком-нибудь из них не залипаем, снова теряя собранность, увлекаясь деталями.

Я стал думать (но опять же не думать, а воспринимать что-то такое), что если моё тело стремится сначала сбросить фиксацию, чтобы с помощью расфокус-Иволги выловить что-то новое в пространстве, или дождаться появления чего-то необычного (например нео 😊), а уже потом зафиксировать его пристальным взглядом "фокус-Иволги"? То есть, (финализирую 😊), что если мы при расфокусе сдвигаем ТС, а при фокусе - фиксируем её? Я подумал, что Вач не разозлится, если я с этим поэкспериментирую, и я стал пробовать: расфокус - небольшой провал в прострацию, внимательное (но как бы рассеянное) выслеживание-выжидание чего-то, на что среагирует моё тело, и резко - фокус. Я стал делать так, повторяя процедуру сначала просто так, чтобы наработать ощущение, а потом "отпустил" внимательность и поплыл в расфокусированной Иволге, выжидая чего-нибудь странного. Я не знаю, сколько прошло времени (думаю, чуть больше минуты), как вдруг справа в мою размытую картину мира ворвалась яркая молния из двух параллельных белых полосок. Я даже не успел ничего скомандовать себе, зрение сфокусировалось с такой быстротой, что это непостижимо для мозга и его привычной скорости сокращения мышц. Это заняло даже не мгновения, а я и не знаю таких понятий о скорости 😊, по всему телу пробежал электрический ток+жар+возбуждение, и но в "резкой" картине мира я не обнаружил ничего необычного перед собой, за

исключением звука мягких шагов, издающих шуршание, такое близкое, и какое-то личное, что я тут же осмотрелся. Если оценивать расстояние по этому звуку, то шагающий должен был находиться в 1-2 шагах от меня, но я сидел тут один, и по крайней мере на расстоянии 10 шагов рядом никого не было. Но я продолжал слышать звук. Мне показалось, что кто-то наклонился и медленно проводит тканью о ткань рядом с моими ушами.

Решив, что это глюк, я расслабился, но при попытке снова создать расфокус, понял, что тело испытывает волнение. Каждый раз как только я начинал расфокусировать зрение при взгляде Иволги, настройка тут же сбивалась (либо один из глаз вдруг "забывал" свою функцию и начинал обратно включать резкость, либо внезапно тянуло резко обернуться - куча странных, сбивающих настройку моментов), что я решил сделать перерыв.

Следующий подход делал уже на грани сна и бодрости, почти засыпая под звук смешной ломаной русской речи: литовец и украинец спорили на кривом русском языке по поводу миграции украинцев в Оршен. Сама ситуация была такой смешной, что хотелось их слушать, но мне не терпелось попрактиковать при погружении в сон.

Взгляд Иволги удалось настроить, я почувствовал легкое падение назад, с небольшим вращением, как при прямом входе в КС. Мне не хватило бодрости, чтобы удержать процесс входа, и я провалился в сон. Снилась чудная идиллия про белокурую девочку в волшебной стране, тесты в сказочном замке на красивой сверкающей калейдоскопной установке, всякое такое, как вдруг я поймал себя на том, что иду с этим персонажем по аллее и стараюсь вспомнить, как точно включить "попугая" для правого глаза. Я заметил, что мне совершенно не удается во сне воссоздать взгляд Иволги, и меня это так бесит, что даже беседа с милым созданием не отвлекает меня от манящего стремления достичь цели. Я не справился с раздражением и проснулся.

Я стал тут же погружаться снова, краем слуха заметив, что литовец куда-то делся: украинец тихонько беседовал со своей жынкой, и их голоса давали мне хорошую связь с реалом, можно было погружаться постепенно, отслеживая, когда внимание поплынет. Я настроил взгляд Иволги, постарался его сделать стабильным, но при этом не проснуться полностью, и когда какой-то такой баланс получился, стал снова падать-парить, уходя в сон. Я не буду описывать сюжет, но скажу, что удался хороший стабильный КС.

Я не знаю, в Иволге ли дело, но для себя посчитал, что Иволга очень даже помогает при настройке сновидения: внимание настолько сильно задействуется при таком режиме, что довольно легко зафиксировать сон, но как мне показалось, возникает опасность легко проснуться, потому что Иволга делает (меня лично) очень настороженным.

Я пока тут сделаю паузу, остаток отчёта запошу вечерком, пора уезжать по делам 😊



Alvina

30 Августа 2016 11:26

Сон, который был в конце недели "иволги" на субботу, мне показался созвучен нашей теме, поэтому все-таки напишу его здесь.

Сновидение протекало в обычном режиме, пока в поле моего внимания не попал странный мужчина, который сидел на корточках возле своего дома. Он был неопределенного возраста, смуглый, плотный с широкими скулами и черными, миндалевидными глазами, еще пару лет и он будет напоминать просветленного будду, но в этот раз он был пьян и расстроен.

Он слегка прислонился к стене дома из чистейшего хрустала. В некоторых, более плотных местах жилища, хрусталь приобретал тон от голубого до синего, словно морская вода текла в его жилах. Дом просвечивал насквозь, позволяя мне видеть все что там происходит. Я увидела сильного золотистого льва, который все время беспокойно ходил кругами, в страстном желании выйти и улечься у ног хозяина, защищая его от всех бед мира. Но дом был закрыт.

Меня потянуло поговорить с этим человеком. Сначала меня охватило противоречивое чувство осуждения и сострадания одновременно, но меня тянуло сесть на землю рядом с ним и прислониться к нему. Я так и сделала. Мужчина приоткрыл один глаз, и подмигнул мне. Я увидела, что ум его ясен и трезв. Мы с ним заговорили. Тут подошла какая-то скандальная и сильная женщина, я немного занервничала, что она начнет меня обвинять в том, что я общуюсь с ее мужчиной, но «будда» сказал ей несколько слов и она тихо ушла.

Мы продолжили разговор. Мужчина сказал, что он очень голоден, что его совсем не кормят. Я достала несколько песочных корзинок, больше похожих на пирожки со сливочным кремом внутри и предложила ему. Он с удовольствием съел их, но сказал, что я поняла его совсем не правильно и он голоден в другом смысле. Ему не хватает общения, умных, достойных, интересных и пытливых собеседников, он страдает от нехватки духовной пищи.

Мужчина встал и привлекая мое внимание пошел на другую сторону небольшой площади, к песчаной стене, расположенной перед домом. Посередине площади был расположен фонтан, но он был пустым, воды там не было и он походил больше на небольшую сцену, окруженную невысоким каменным бортиком. Мужчина ловко встал у стены и стал искусно показывать сложные позы. Он поднимал и сгибал руки и ноги, словно демонстрируя разных божеств из южноамериканского фольклера. Потом он сделал незаметные движения и на его ладонях появился огонь. Он словно держал огненные цветы в руках, искусно манипулируя пламенем и продолжая изображать богов.

Потом неожиданно сверху со стены полился водопад воды, который лился прямо на танцующего «будду» и теперь в его руках бились сверкающие фонтанчики. Я не успевала налюбоваться одним зрелищем, как начиналось новое. После удивительных фонтанов. Мужчина бросился танцевать по кругу сцены-фонтана. Он делал это очень жизнерадостно, весело и оригинально. Со всей улице к нему бросились люди, которых раньше я не видела (словно мы были одни) и вслед за ним, взявшись за руки стали плясать, высоко поднимая в зажигательном танце ноги и руки. Это было какое-то необузданное, дикое проявление радости жизни и бытия. Мужчина звал меня присоединиться. Но мне казалось это слишкомзывающим и смелым действом. Тогда он подошел ко мне, оставив танцующий и веселящийся народ и стал одевать мне на голову какое-то украшение-маску. Это была серебрянная фигурка в стиле майя или ацтеков, размещенная в центре серебристых перьев. Я увидела свое отражение на стеклянной стене дома и мне понравилось, я была словно индеец с пышным головным убором пепельного цвета, но выглядело это очень изящно и красиво. Я подумала о том, что это очень даже в тему нашего «птичьего» практика, который ведет Вач и попробовала смотреть взглядом «иволги», ловя новые эффекты восприятия. Рядом со мной два парня тоже одевали какие-то головные уборы в южноамериканском стиле. Дальше моя память не оставила мне шансов и внимание видимо переключилось в более глубокие слои восприятия.

Тоже свой сон закину. Сидела напротив мужчины и стала настраивать глазами иволгу. Получалось как-то не очень, но вдруг меня как будто что-то толкнуло-это был пришедший образ черно-белой фотографии, на которой изображена женщина. И я уже знала, что с помощью взгляда считала информацию о том мужчине. "У вас умерла жена?", - перебила я его. У меня во снах присутствует тенденция видеть умерших людей на черно-белых фото, а живых-на цветных. Мужчина опечалился. Внешностью похожа на еврейку, темные волосы, темные глаза, черно-белое платье, - описывала я увиденное. Мужчина кивнул: "волосы не темные". Наверно, где-то ошиблась..Я знала что образ с фотографией показала мне сама женщина, при этом видела я его глазами ее мужа, державшего фото в руках после ее смерти. А волосы на фото были действительно темные..но это из-за самой фотографии.

В одном из снов снова появились птицы, и среди них выделялся совершенно белый попугай, которого я кормила.  
И цвета..красный..оранжевый, но добраться до осмыслиения их значения, мне не удалось во сне.

Перед сном лежала и созерцала люстру на потолке, а



Lingerey

30 Августа 2016 13:59

также ее тень. Сами тени умею убирать из видимости давно, они очень легко поддаются, пропадая по частям или целиком, но в этот раз мне было интересно убрать люстру. И получилось) на короткие мгновения она исчезала, сначала становясь пятном круговых светящихся линий, а затем как будто растворяясь в пространстве.



Alvina

30 Августа 2016 17:56

Используя восприятие «полета иволги» я заметила следующие моменты: включая правым глазом «дар попугая» уравновешиваю восприятие, как бы замораживаю или ускоряю движение мира. Нет... происходит все же следующее.. то, что двигается быстро, например движение машин на дороге, при восприятии «даром попугая» становится медленным ( когда мы хватаем прямой фиксацией внимания быстро движущие предметы, мы не можем работать с ними «полетом калибри», потому что вовлекаясь в конкретное, мелкое движение или действие, цепляясь за него упускаем восприятие, видение всей общей картины в целом или когда двигается улитка, происходит обратное действие, мы не можем видеть общей траектории ее движения, за счет замедленного движения.) Так вот при восприятие мира «даром попугая» мы уравновешиваем восприятие ( медленное-ускоряем, а быстрое -замедляем), приводя его к «золотой середине» ( похоже на оперени самца иволги)), тем самым позволяя левым глазом использовать «полет калибри» или Намерение для работы с тоналем или нагвалем, с его разными объектами методами пространственно-временного действия или воздействия на предмет или целевое событие.

Да, и еще заметила, что в «полете колибри», то что раньше ощущала как канаты намерения, действующие из груди (у кого-то были щупальца были), преобразовываются в совершенно облегченный вариант .. - мысль, словно невидимая звездочка-дротик или молния. Теперь не переношу Внимание, а скорее сканирую пространство короткими всплесками Намерения, словно мир –музыка, а намерение -это ритмический рисунок, с замедлениями, акцентами или паузами. Он как бы и эфемерен, но на нем все держится. На данный момент, все воспринимается так..

Практиковала всю неделю "иволгу", не настойчиво, но стабильно каждый день, то есть я не заставляю себя выполнять упражнения, а делаю их при свободной минутке. Отметила повышенное внимание на периферии зрения в автоматическом режиме, включается само собой. Удается дольше сконцентрироваться на объекте созерцания без зрительных эффектов в виде пятен, волн и прочих искажений. В эту неделю я попробовала практиковать не намеренно, а по ходу обычной жизнедеятельности, и ни разу не было никакой

Nookie

30 Августа 2016 18:58

напряженности в глазах. Упражнение проходит исподтишка, делаю не делая. То есть раньше, например, я организовывала тихое место, закрывала окна/двери, выключала телефоны, выбирала предмет-основу и практиковала тот или иной взгляд какое-то количество времени. Теперь я ловлю моменты, когда нахожусь вне активных контактов с людьми (еду в транспорте, сижу на работе, иду по улице) - и практиую.

Фух, был в разъездах, думал, тут уже вовсю выполняют новые задания)) Времени на практику как всегда было мало, выполнял урывками в свободную минутку. Бродя как стало достаточно легко получаться направлять внимание разными частями головы (глаза тут уходят на второй план, ими просто концентрируешься на предмете). Правая часть становилась расслабленной равномерно направленной на периферию, а левой выполнял периодические вытягивания внимания. Во время поездки удалось достаточно продолжительное время попрактиковать в машине на месте пассажира. Левой частью постоянно фиксировал обстановку в машине и водителя, а правой равномерно контролировал дорогу. Но больше всего мне понравилась практика в основном лесу. Я сидел на балконе и созерцал лес. Удалось добиться того состояния, когда отдельные элементы пропадают. Я мог скрыть перила, висящую одежду, строения поодаль, некоторые деревья. Очень понравилось то состояние.

Немного предыстории) Вчера заходила в магазин и на выходе ко мне подошли трое девушек с просьбой помочь им купить бутылку коньяка (паспорта они не брали). Я отказалась. А во сне у меня в руках откуда-то появилась початая бутылка коньяка, которую я вертела и не знала куда пристроить. По сюжету рядом находился муж. Он заметил, что в этом коньяке всего 4 градуса. Да, как же..не поверив, я начала рассматривать этикетку, вертя бутылку во все стороны. Наконец, через продолжительное время обнаружила таблицу, где были указаны эти несчастные 4 градуса. Жидкости в бутылке было немного, почти на дне. Я отошла в сторону. Место, в котором я находилась было похоже на нечто церковное или ритуальное. С одной стороны что-то похожее на водоем. Он то был заполнен водой, то нет. С другой стена, у которой стояли прислоненные то ли палки то ли лопаты, на какой-то момент я даже проассоциировала их с высокими масками, которые вырезают из дерева. Мимо прошел мужчина. Он бросал на меня взгляды исподтишка и видимо хотел заговорить, но так и не решился. Почему-то я назвала его для себя священником. Он отошел и уселся за столик впереди. А я отхлебнула коньяк прямо из горла, а затем резко повернулась лицом к мужчине. И я начала

truman

31 Августа 2016 07:47



Lingerey

31 Августа 2016 10:43

видеть энергию! Его голова стала похожа на большой круглый шар, по которому двигались две капли ярко-синего и розового цветов. Это было потрясающее зрелище!.Капли ездили по шару вверх вниз, а я знала что они отражение его любовных проблем, смесь жажды любви и воздержания..Затем я направила взгляд прямо перед собой, и пространство наполнилось белыми, похожими на снег крупинками, которые как будто под порывом невидимого ветра неслись слева направо. Все действие было похоже на метель, в основном крупинки двигались по прямой, но иногда и закручивались в небольшие вихри. Откуда-то пришла мысль: "Так вот, что видел сэвен".. Увидеть такое мне помог коньяк 😊 я просто знала это. Его действие, к сожалению, было недолгим. Поэтому я снова отхлебнула из бутылки и повторила маневр. А он был следующим: я как бы фиксировала тот объект(в данном случае человека), которого намеревалась видеть, а затем удерживая его вид периферийным зрением, резко поворачивалась к нему лицом. И начинала видеть цветовые пятна его энергии. Почему-то мои повороты всегда были вправо. Так я просмотрела еще нескольких человек. Видела я всегда цвета только над их головами и цвета было три, в разных комбинациях: синий, розовый и оранжевый. Цвета очень яркие и красивые, и в какой-то момент я поняла, что то, что я вижу эти цвета именно в таких оттенках-это моя особенность восприятия. То есть мой розовый был ближе по цвету к фуксии например, а другой человек может увидеть бледно-розовый или малиновый, но суть цвета не изменится от этого.

В общем потрясающий коньяк, рекомендую 😊 Пробовала повторить такой взгляд в реале, но пока цветов не заметила. (мне этот взгляд напомнил то, как ДХ советовал КК смотреть краешками глаз на прогулке по чапаралю)

P.s. меня опять посетили птицы) правда скорее всего они были лазутчиками, уж очень нелеп их вид. В итоге во дворе я подобрала целый пучок черно-белых перьев и в очередной раз не додумалась их использовать по назначению, редкостный я баран.. И ворона..прилетела на мое дерево. Снова меня предупреждают..

Немного путешествовал и не смог написать отчеты. Сегодня есть интернет и можно писать. У меня практика иволги не дает таких результатов как у других ребят. Вместе с тем, мои крепкие мозги потихоньку едут. Два дня подряд замечаю интересную особенность. Когда удается соединить попугая и колибри(начинаю с попугая и подключаю колибри), то становится две картинки одновременно. Одна картинка левого глаза и вторая правого глаза. При этом забавная вещь получается, что объект наблюдения смещается в центр поля зрения левого глаза, т.е колибри как бы побеждает. Как только возвращается привычное восприятие, то объект наблюдения возвращается в центральную позицию для

ivan

01 Сентября 2016 18:38

обеих глаз. Заметил прикольную штуку, у меня перед иволгой разболелась голова. Через несколько минут иволги, боль в голове прошла.

**Lingerey** 😊 Сегодня одна моя коллега, говоря об отношении с родственниками, сказала: "Знаете, я прям в последнее время не знаю, что мне делать когда прихожу домой. Пить мне валерьянку или лучше коньяк, на трезвую голову плохо понимаю, что происходит" Теперь я знаю, что ей посоветовать 😊 Прикольный сон !

Практикую иволгу. Из результатов головная боль и какая то апатия. В голое чувствуется разделение, мозга ли или чего то еще. Вчера стоял на балконе многоэтажки и возникали мысли, а может и голос, о том как неплохо было бы полететь. Короче наблюдается какая то жесть... и хз с чем это связано. Может какие магнитные бури.

Попрактиковал иволгу. Получилось на удивление легко - удалось удалить гвоздь с потолка. Правда, через пару секунд зрачок дернулся, восприятие на какую-то долю секунды вернулось к колибри, ну а вместе с тем вернулся и гвоздь.

Было что-то типа инсайта, такое классное чувство, будто что-то понял. Остается только вспомнить это что-то.

Нового в практике.  
Перепады настроения или настроек. От желания убивать и быть убитым, до любви ко всему и вся. Во время практик активируется центр решений и лучи выходят из него. Может это центр речи и типа намек на описание мира. Все воспринимается как сон. Прогуливаясь удалял людей, а разум находил объяснение. Когда удалил тепловоз в 10 метрах от себя, разуму стало плохо. Вывод: сложно найти объяснение тому, что катается по рельсам. В сне чтобы настроить внимание не стал смотреть на руки, а снял ботинки и ходил... ходил... ощущая холод земли. Фиксация была отличной, пока не стал смотреть по сторонам.

Описывают здесь, так как то, что делала, больше всего напоминает иволгу.

**Katerina**

02 Сентября 2016 00:41



**Teemo**

06 Сентября 2016 06:04



**dan271**

09 Сентября 2016 04:43



**Teemo**

10 Сентября 2016 09:01



Во сне я нахожусь в незнакомом доме, и в то же время он был мне знаком. На полу лежит старенький советский ковер, светло-коричневый фон с бордовым узором. Передо мной располагается включенный телевизор. Разворачиваюсь к нему спиной и начинаю настраивать зрение. Ничего особенного, просто смотрю вперед, постепенно погружаясь и растягивая границы обзора. На сетчатке моего правого глаза, как в зеркале, возникает отражение того, что происходит на экране телевизора. Просматриваю это левым глазом. Совершенно спокойно понимаю, что правый глаз воспринимает методом попугая и продолжаю взглядываться в картинки. Сначала они являются копией изображения с экрана, но постепенно преобразовываются во что-то иное, что я трактую, как историю дома. Она не очень хорошая..мертвые люди..В глазу возникает ощущение скорости, и я как будто несусь через темный туннель. Образов все меньше, а темноты все больше. И ковры..теперь в моем видении повсюду ковры, вся комната в них. Наклоняюсь, чтобы поближе рассмотреть рисунок. Слышится монотонный звук, похожий на гул. Мне нехорошо, от него идут вибрации по телу и кружится голова. Я встаю со стула и ложусь на пол, чувствуя слабость. Но быстро встаю, решая продолжить. Вслушиваюсь..настойчивый резкий звук. Он исходит откуда-то сверху и как бы за стеной дома. Каркание. Ворона? Чего ей вздумалось?..Стоит прекратить практику. И я останавливаюсь и просыпаюсь.

Lingerey

26 Сентября 2016 17:54

## Неделя отдыха

[< к содержанию](#)

[< Полет иволги](#)

[к отчетам >](#)

[Дар Орла >](#)

Эту неделю (29.08-04.09) мы будем отдыхать от практики. Посвятите время отдыха социальным, учебным или семейным делам.

Если хотите, продолжайте свои эксперименты с различными видами восприятия.

Если начало учебного года не затрагивает ваших интересов, то исследуйте возможности внимания. Превратите это изыскание в свою маленькую личную магию. В основном делайте акцент на "исчезновении" или "появлении" вещей - находите деньги, убирайте из своего окружения плохих людей и т.д. Все делайте тихо, в малых количествах, спокойно и разумно.

vachap

29 Августа 2016 08:51

## Отчеты за неделю отдыха

[< к содержанию](#)

[< к заданию](#)

[Дар Орла >](#)

Вчера лежал перед сном и думал о внимании (тут у многих с этого начинается 😊). Ну так вот, представляется оно мне в виде: щупальец.

Я решил этими щупальцами, "прощить" всё своё тело, в т.ч. и сновидческое. Сразу в голове возникла странная уверенности. Я что-то точно узнал, но что узнал не знаю 😊



Xinari

29 Августа 2016 09:04

По телу расплылось тепло. В глазах я увидел тысячи нитей, они были все яркие и цветные. Они как будто потоки.

Потом я уснул. И во сне я сегодня летал, быстро и качественно.

Второй этап практикума будет доступен только участникам.

Все желающие практиковать магические виды восприятия могут завести личный (или коллективный) блог и отчитываться там.



Узелок

29 Августа 2016 11:56

Моя битва перетекла в реальность 😤 и задаешься вопросом, как же так пересобрать мир, исключив нежелательную цепь событий..



Lingerey

29 Августа 2016 21:50

Сегодня стоял на балконе, смотрел вниз Даром Попугая и думал о внимании и вдруг словил инсайт. В Полёте Колибри мы фиксируем мир, в Даре Попугая мы отпускаем фиксацию и видим мир таким, какой он есть, т. е. чистую энергию. Совмещение этих видов восприятия, естественным образом, позволяет редактировать воспринимаемый нами мир. Следовательно, внимание - это способность к фиксации энергии.



Spike

29 Августа 2016 22:30

P. S. Мне очень сложно формулировать появляющиеся инсайты в слова, всегда получается что-то не то. Но тут вроде написал всё так, как и почувствовал.

Оооо, сегодня получилось воспроизвести попугая во сне.

Дело было так:

Я выходил с незнакомого подъезда и тут осознал себя. Первые 2-3 секунды думал что делать, а потом вспомнил про взгляд попугая. Перешел во взгляд. Качество сна сначала скакнуло, а затем наоборот начало падать. Люди и окружающие пространство стало как будто наяву, вот



Xinari

30 Августа 2016 09:16

очень похоже на то как я смотрю в нашем мире. Нечетко и раздвоено. Свечений никаких не было, но перед глазами та картина которую я видел преобразовалась в сферу. И "боковым" зрением я видел её, а перед носом была сфера из этой картины Оо.

А потом меня выкинуло, из-за каких-то энергетических проблем. Потому что при осознании я упал на колени и типа задыхался. Что по-моему свидетельствует о проблемах на энергетическом уровне....

Xinari, может сдвиг сильный был, попробуй Колибри в след раз (Имхо).

**Dima**

30 Августа 2016 09:35



**Xinari**

30 Августа 2016 20:37

Так и поступлю 😊

Мой отчет.

Дело было в понедельник. Я всё никак выбрать что в итоге сделать, с начало я хотел найти какие-нибудь часы (любые), но внимание категорически посыпало меня 😅 Тогда я решил, просто добавить в свою жизнь, 10-ти рублевую монету! Ну значит, решил опробовать <нечто> что скрывается под вниманием. Я думаю направление этой "Силы" у каждого будет происходить по своему. Я поступил как посчитал нужным.

В итоге, поймал себя на мысли, что хожу и шастаю глазами повсюду поиском этой 10-ти рублевой монеты! Сразу сказал себе: СТОП! Так точно не должно работать, она сама к тебе придет. Прошло 4 дня, я уже чуть подзабыл о своём намерении и вот сегодня, выходя из больницы и снимая бахилы, заметил что под ногами 10 рублей!

Естественно я их схватил, как трофей 😊 Как-то так.

На счёт скрывания вещей и людей. Пока не экспериментировал.



**Xinari**

02 Сентября 2016 23:33

А у меня, вроде, наура скрываются. И люди, и предметы.

**se7en**

Прям здорово.

03 Сентября 2016 06:32

Во сне произошла настройка зрения. Вначале я шла по непроглядно-тёмной улице, нащупала чье-то тело, ощущения прикосновения были очень реальными. От тела меня оттянули..чтобы не разбудила. Я огляделась по сторонам и ба..моё зрение прояснилось, вся улица стала как будто подсвеченная невидимым источником света. Эффект был похож на подстройку зрения, когда заходишь с яркого света в темноту и вначале ничего не видишь, только постепенно все вырисовывается.  
П.с. тоже нашла 10 р вчера 😊



Lingerey

03 Сентября 2016 10:14

До начала практики я практически не запоминал сны. Меня всегда удивляло, что моя жена помнит сны, а я нет. Теперь я помню практически через день, что мне сниться, а иногда даже и по два сна. Интересно, что вспоминание сна дает вспоминание и некоторых локаций во сне. Также приходят какие-то решения повседневных проблем. Вчера мне снился интересный сон, что небольшая группа людей обсуждала различные практики ХС, в том числе и иволгу. Мне показалось, что это были участники этого практики. Я не смог разглядеть лица и сколько было человек. Однако, запомнил один совет, что мне надо больше стараться и меньше индульгировать в откровениях о волшебстве окружающего мира.  
PS: Очень интересно, что мы с женой на прогулке вчера, тоже нашли деньги.

ivan

03 Сентября 2016 11:04

Пишу под впечатлением от дневного сна 😊  
В общем прилегла я и старалась делать взгляд иволги. На периферии заметила тени и начала растягивать к ним взгляд. Почти сразу пошли круги, которые сужались к центру и снова начинали свой бег. Также появилась волна светло-светло зеленого цвета, прозрачная. Через время я закрыла глаза и незаметно отключилась. Абсолютно не заметила перехода, я также лежала на кровати, в той же позе на спине, из окна шел дневной свет, и также растягивала взгляд на периферию. Но на этот раз правый глаз немного подергивался что ли, все время настраивая колебаниями картинку. А левый глаз я взяла и свободно отделила от связанности с правым. Даже удивилась, ничего же сложного. Зрачок левого глаза свободно перемещался, в то время как правый оставался фиксированным и растягивал обзор. В комнату зашел мой муж и начал ходить по траектории вокруг кровати. Почему бы и нет? я переключила наблюдение на него и стала видеть его дубль(во сне была в этом уверена 🤔). Он выглядел как тень на стене, перемещающаяся немного с



Lingerey

03 Сентября 2016 18:37

отставанием по той же траектории. При этом мой обзор был круговой, то есть лежа на спине я видела на 360 градусов. Муж наклонился надо мной и его тень раздвоилась. Он вышел, а я по-прежнему настроенным взглядом созерцала уже прибавившие в количестве тени, сначала 2, затем 4, 6. Тени располагались в пространстве между кроватью и потолком. Они двигались вправо влево в своем ритме, похожем на хоровод. И в этом было что-то угрожающее. Я знала, что мне не стоит фиксироваться на них, это как будто придавало им силу. Подумала о том, что нигде не было сказано, как избавиться от таких теней. Почему-то я стала воспринимать их как некий отпечаток, оставленный на сетчатке глаза. И что делать теперь? Как-то само собой я решила взять телефон и почитать форум. Перед тенями я помнила, что видела сон..и писала о нем. А теперь на него был написан комментарий. Отвечал некий персонаж с ником FsD. Мной он воспринимался как ХС или кто-то близкий к ним и знающий о чем говорит. Дословно его текст:"Видение остриженного кокона в лесу важно, т.к. нас отдали неорганическим существам, и они теперь собирают нас по кирпичикам". Остриженный кокон 😊 ну конечно, этот сон я и видела перед тенями. Тут же появилась иллюстрация к сообщению. Пустынная местность, подсвеченная сиреневатым цветом, большие валуны..Из этих камней нео складывали конструкцию, подгоняя плотно друг к другу каждый камень. И как апофеоз табличка-указатель: "виртуальный проект". За сообщением FsD следовал комментарий Dimas: что за фигня? стояла дата - 6.11 кровопролитие. И картинка арбуза.(Вы уж простите за такой экшн..) Смысл был в том, что кто-то намеревался подставить ХС и организовал фейковое мероприятие. И я перенеслась в другой сон, где стояла посреди небольшого курортного городка и смотрела вдаль. Я знала, что каждый день хожу здесь в кафе в 18 вечера, но сегодня туда не собиралась. Слева от меня за зданием росло много цветущих деревьев. Почти все деревья этой местности были покрыты розовыми цветами, а среди них выделялось одно - с белоснежными.

Неделя пролетела молниеносно, несмотря на то, что рабочих дней в ней было всего два.

Из интересных необычностей отметила появление вешего сна. Снилось море и городской однотипный пейзаж с большой высоты. На следующий день я спонтанно взобралась на геодезическую 30 метровую вышку по вертикальной лестнице без страховки 😊 набралась острых ощущений и насладилась прекрасным видом на море и лес. Следующей ночью мне опять снилось море и этот сон был очень ярким и впечатляющим, такие мне редко снятся.

По-прежнему время от времени "включается" тот или иной тип взгляда/внимания на окружающее пространство. Чаще это попугай. Он мне больше всех понравился 😊

**Nookie**

04 Сентября 2016 18:03

В течении пройденной недели, несколько раз практиковала попугая, не целенаправленно. В моменты когда влюбленная подруга рассказывала о своем избраннике она светилась фиолетовым ореолом и попугай мне помогал фиксировать более стабильное изображение. В эти моменты все давалось просто, но в рабочей её деятельности свечение из такого явного пропадало, и что бы на неё настоится нужны были усилия и фиолетового свечения уже не было.



**КристА**

07 Сентября 2016 11:12

## Дар Орла

[< к содержанию](#)

[< Неделя отдыха](#)

[к отчетам >](#)

[Третий шаг >](#)

Эту неделю мы практикуем Дар орла.

Толтеки утверждали, что Черный орел позволяет людям понимать истинную реальность - ту, что находится перед зеркалом мира. Не отраженную, а истинную реальность (как писал КК, "сепарированную" реальность). Такой вид восприятия предполагает обратную комбинацию иволги. Мы выполняем "полет колибри" правым глазом, а левым делаем "дар попугая".

Эта техника используется для исцеления. Дело в том, что при долгой практике человек учится входить в темноту. На первых этапах некоторые элементы, находящиеся в сфере обзора, начинают становиться темными и исчезать. Потом практик воспринимает только темноту. Он входит в священное место великого нагваля - Черного орла, которого иногда называют Амомати. В другом описании этот феномен называют состоянием не-ума.

Используя этот вид восприятия для исцеления, практик вступает в зрительный контакт с больным человеком, затем входит в темноту и растворяет там образ больного. Потом он выходит из темноты и видит перед собой вновь собранный образ пациента. Несколько секунд пациент остается полностью здоровым. Описание повседневного мира не успевает наделить его заново историей болезней. Поэтому практик использует полет колибри и фиксирует новый исцеленный образ человека.

Звучит по-детски, но техника действует. В сновидении "Дар Орла" уводит дримера в глубинные слои энсуенса. Мастер-сновидящий спит в полной темноте, после чего он пробуждается в состоянии "бытия-в сновидении". У этого вида восприятия имеются плохие стороны. Иногда сновидящие попадают в т.н. "темный мир", где время протекает невероятно быстро. А иногда они видят контуры Орла, вид которого, как писал КК, разрушает

**vachap**

05 Сентября 2016 11:02

энергетический кокон.

Зато, используя Дар Орла, вы можете удалять себя из опасных жизненных ситуаций. Когда вы применяете Дар Орла, люди вас не замечают.

Как бы там ни было, я предлагаю вам опробовать эту технику. Страйтесь наблюдать затемнения тех или иных объектов. Не бойтесь темноты. Пытайтесь погружаться в нее. Фактически, входя в темноту, вы выходите из зоны отраженной реальности. Вот и всё.

## Отчеты (дар Орла)

[< к содержанию](#)    [< к заданию](#)    [Третий шаг >](#)

На второй недели практики было что-то похожее.  
Возможно, я ошибаюсь.

Надоумило меня посмотреть "попугаем" на спящего человека. Примостился полулежа полусидя, закинул руки за голову и рассредоточил взгляд.

В комнате было уже темно, мне уже и спать немного хотелось. Наверное, потому через пять-десять минут обзор начал "заплывать" темными пятнами. Как гипнагогика, только с открытыми глазами, а пятна не цветные, а черные, с фиолетовым или зеленым шумом.

Я решил фиксировать тьму.  
После двух-трех "усилий" (это были не физические усилия, и даже не близкие им) обзор стал полностью черным.  
Возможно, если бы я еще немного постарался, то перестал бы чувствовать тело.



**Узелок**

05 Сентября 2016 14:28

Тоже так было при попугае и иволге, только не в темной комнате, а при свете. Возможно, не правильно делал и случайно недоорёл получился... а возможно не случайно 😊. Кстати, ещё кто-то описывал подобный опыт.

**DemUhn**

05 Сентября 2016 15:34

С момента прочтения успел сделать 3 подхода по 8-10 минут. Изображение плыло, появлялись тёмные пятна, возникало ощущение разделённости по центру головы. После третьего подхода в глазах появилось жжение. Повторю упражнение через пару часов. Надо дать глазам отдохнуть 😊



**Spike**

05 Сентября 2016 15:59

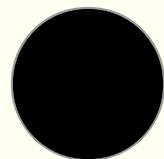
Заметил, что внимание постоянно за что-то цепляется и... растрачивается что-ли. Посмотрел телевизор или поиграл в комп. игру - всё, откат в практике на 4-5 дней назад. Нашёл выход в постепенном отсекании всего лишнего (удалил большинство комп. игр, к телевизору даже не подхожу, газеты, журналы, даже книги не читаю, соц. сети - к чёрту и т. д.). Пока помогает, но хотелось бы знать, существует ли более эффективная стратегия сохранения остроты восприятия? Или это уже сталкинг? Если да, то будем ли мы в практикуме ознакомливаться с основами сталкинга?



Spike

05 Сентября 2016 16:39

Долго настраивался. Постепенно стало темнеть, заметил исчезающую с картинки стену. Во время подхода глаза как-будто больше не видят этот мир, но всё еще продолжают воспринимать что-то в пространстве. Точнее их поверхность чувствует что-то. Наступающая темнота похожа на тьму из упры по остановке мира от СИ (когда тоже долго смотришь в пространство и оно начинает исчезать).



whjtefox

05 Сентября 2016 19:00

Сделал ещё несколько подходов. Смотрел на розетку, со временем всё начало ритмично темнеть, а вокруг розетки появился чёткий фиолетовый свет. Ритм потемнения зависел от правого глаза, а точнее от того, насколько часто я фиксировал основу. Через минуту, или около того, фиолетовый свет исчез. А затем я вынужден был прекратить упражнение из-за сильного жжения в левом глазу.



Spike

05 Сентября 2016 21:29

Присоединяюсь к вопросу Спайка и чуть дополню, что делать если работа непрерывно связана с компьютером?



oo0o0oo

05 Сентября 2016 23:14

Подозреваю, что обманываюсь, будто бы мне удаётся один глаз расфокусировать, а вторым стрелять. Для подобного необходимо разделить внимание... И мне стало казаться, что сделать этого я не могу.

Внимание... внимание... не знаю, оно вроде бы как не может существовать само по себе... Оно как усилие. Оно должно быть к чему то приложено. На что-то направлено. Без этого его нет... Но я не могу направиться в две точки одновременно. То, что я думал, будто два глаза у меня делают разные задания, на самом деле оказалось профанацией. Я не могу направить внимание в два русла.



сержант

06 Сентября 2016 08:42

Я могу лишь перебрасывать его с одного на другое. Вот левый глаз. Расфокусировал. Внимание здесь. Переброс на правый. Быстрые взгляды. Внимание здесь. А теперь оба. И? ... я вижу, как моё внимание прыгает с одного на другое. Оно не разделилось по глазам. Как маятник - туда-сюда, туда-сюда. Бегает, контролирует: левый, ты делаешь попугая? ага, лады, я тогда побежало к правому... правый, делаешь колибри? ага... побежало к левому... А потом добавляются ещё и эти световые эффекты. И тогда внимание прыгает уже между тремя объектами - левый глаз, правый глаз, наблюданная аномалия. С жутким подозрением, что когда внимание на одном из этих объектов, два других без этого самого внимания имитируют действие... в них нет жизни... или... какой то наполненности... они как бы не существуют... Да, мозг как бы выдаёт инфу, мол, братан, всё нормально, задачи выполняются, но я не уверен, что это так. Я, тот самый "Я" - лишь где внимание в данный момент. И что на самом деле происходит, где нет меня - большой вопрос.

Наверное, звучит непонятно.

Но, я могу привести другой пример. Вот я беру ручку в левую руку и в правую. И пытаюсь левой писать математический пример, да хотя бы на сложение и решить его  $116+287$ , а правой писать связный текст: "Унылая пора, очей очарованье. Приятна мне твоя прощальная краса." И? Хрен. Я должен перескакивать вниманием с одной задачи на другую. И здесь то весь результат на бумаге. Вернее, его отсутствие. Здесь я прекрасно вижу, что моё внимание неразделимо. И вот точно также я чувствую, что у меня не получается с глазами.

Я взял опять две ручки. Может замудрил со стихами. Пробую левой рисовать круги, как бы имитируя расфокусированность попугая, а правой - резкие линии. Ведь это то получается. Где моё внимание? Оно рассредоточилось между двумя этими задачами. Хех, я беру формат побольше и начинаю увеличивать амплитуду движений. Руки учат глаза дару Орла: левый глаз следит за левой рукой, правый глаз - за правой рукой. Правая рука стреляет линиями в разных направлениях от нарисованного в центре домика, левая описывает круги... Где внимание? Как я его ощущаю? Я ощущаю, что либо оно плевало на всё и растеклось (нет, на самом деле мне кажется оно замерло посередине... замерло посередине), либо переваливает на одну сторону - вот оно на кругах, вот оно на линиях... Что же ты за штука такая, внимание? А?

Помимо работы с компьютерами в жизни человека имеются свободные минуты и часы. Если вы хотите практиковать, найдите для этого свободное время. Лично я не верю, что вас кто-то держит у компа 24 часа в сутки.

vachap

06 Сентября 2016 09:16

Здесь возникает вопрос выбора, который разбирался почти во всех практиках. Пиво или ХС? Работа или практика? Рабство или свобода? Деньги или знания?

Я не буду проводить другие практики. Возможно, вернется Магмас и проведет для что-то. Или кто-то из других ХС научит вас сталкингу. Накрайняк у Саджиной написана книга со "сталкингом" в названии.

Если по-серьезному, то сталкинг - это выслеживание своих слабых мест; зацепок, которые используются социумом, чтобы превратить вас в компьютерных рабов, ловцов покемонов или алкоголиков. Просто спросите себя, какие у вас слабые места? Почему я целыми днями сижу у компьютера? Почему на моих руках мозоли от гаджетов?

Или задайте другие вопросы: почему сталкинг смещает точку сборки? Найдите ответ на этот вопрос. Чем отличается бомжеватый алкаш от увлеченного исследователя? Чем отличаются схемы их жизни?

Не смотря на определенную схожесть иволги и орла, упражнения разные, как минимум по ощущениям. Проблема разделения внимания не является проблемой, если ей не разрешать делаться проблемой. Вначале иволги мне мой ВД вынес весь мозг, что глаза могут смотреть только в одну сторону и разделение взгляда и внимания по каждому глазу в отдельности невозможно. Я решил игнорировать ВД и его крутые советы и внимание разделилось само собой без проблем.

Орел дает пока непонятные ощущения. Сегодня во время тренировки орла на дереве было интересное визуальное представление. Дерево стало как бы прозрачным и немного подвисло в воздухе. Долго удержать внимание не удалось и вернулась обычная картинка. Привычки пытаются отговорить от практики и делают это очень настойчиво. Внимание как составляющая моего восприятия не очень радуется переменам и тоже придумывает разные вещи.

О ХС я впервые услышал менее года назад. Вначале мне показалось что подход ХС немного преувеличенный по некоторым вопросам. Однако, за время практики, у меня стало складываться устойчивое ощущение, что ХС о многих вещах говорят еще очень дипломатично и мягко. Например, как могут привычки определять куда направить мое внимание? Как я должен смотреть или воспринимать? Почему в одном случае мое внимание с удовольствием делиться на несколько десятков разных кусочков, а при простом смотрении перед собой не способно разделиться всего на два глаза? Кто, когда и как определил, что для меня важно, а что нет? Что заслуживает моего внимания, а что нет? Мне кажется, что практика орла, как и других пернатых друзей, способна помочь разобраться с этими вопросами.

ivan

06 Сентября 2016 10:46

Вчера во время практики, правым глазом видел "существо", оно живет рядом с моей тумбочкой. Видел её как что-то чёрное с щупальцами. Сам искомый объект наблюдения (цветок), не менялся изредка в других местах появлялись затемнения.

Также появляется ощущение что мое нутро, будто что-то захватывает во время практики. Что мощное, но пока не постижимое для меня.



Xinari

06 Сентября 2016 10:52

Под утро почувствовала вибрации в теле как клубящуюся энергию и поняла - что-то намечается.

Во сне я шла по своей улице, открыла калитку и зашла во двор. Сразу услышала трескотню сороки и стала оглядываться. За домом на дереве(которое в реале уже спилено) спиной сидела сорока. От ее вида у меня шевельнулся страх и я решила не засматриваться.

Развернулась и посмотрела на небо. Там, наворачивая круги, летал крупный сине-зеленый павлин. Через пару секунд к нему присоединились павлины поменьше, похожие на птенцов, маленькие копии большого павлина. Павлины..в небе?! я что во сне? да, точно. Как же проверить? Непрерывность событий..но я отлично помню откуда я пришла и что было перед этим.хм..я что прямо из реальности перешла в КС? 😊 (и чего я так подумала..) Так, попробую пройти сквозь забор. И я ломанулась к калитке, но она встретила меня твердостью 😱 Тогда полет. Я неуклюже начала махать руками и ненамного оторвалась от земли. Нет, так не пойдет. Закрыла глаза и направила свою волю на достижение полета(коряво звучит,чего уж..). Но в тот же момент меня подхватил вихрь и толчкам начал поднимать вверх по спирали. Как только я открывала глаза, вихрь ослабевал, закрывала-усиливался. Поднявшись на несколько метров, я увидела внизу стоящего на четвереньках мужчину. И на меня накатил страх. Я знала, что ведьма пришла за мной. Та ведьма, которая появляется у меня с детства и та, которую видела как персонажа с бордовыми глазами. Мне хотелось увидеть энергию мужчины, но страх и неуверенность останавливали меня. И хотя я делала попытки бросать косые взгляды на него, его облик не менялся, да и глаза было обычные-человеческие. Сейчас думаю, что мужчина был лишь марионеткой, сама ведьма скрывалась(она была сорокой). Мужчина зашипел и казалось, еще миг, и он набросится на меня. Я хлопнула в ладоши-просыпайся! Куда там..моего контроля явно не хватало на это действие. И я решила сбежать. Не особо удачное решение. Мужчина похоже только этого и ждал. Я перемещалась, притягиваясь к удаленным объектам, очень нудно и медленно, и в следующий миг оказалась на стадионе, окруженном по периметру негустым лесом. Как здесь все изменилось..повсюду велись какие-то работы, валялись куски материалов, бродили люди, другая часть



Lingerey

06 Сентября 2016 11:14

сидела на полу-разобранных трибунах. Я какой-то своей частью помнила этот стадион и часто посещала его в детстве. Здесь проводили скачки, а я-наездница, неслась по дорожке между трибунами. Стадион был важной частью моего тоналя. Но он был утрачен после опустошающего нападения ведьмы. Все эти мысли пронеслись очень быстро, а мне по-прежнему предстояло убегать. Я кинула взгляд вдаль, намереваясь притянуться к очередному объекту, и тут увидела, что разделилась. Одна я - бессознательная часть, сама по себе оказалась в совершенно другом месте, стоящей далеко впереди у столба. За ней сразу же притянулась ведьма в облике мужины. Другая я- осознавшая, стояла сзади и судорожно пыталась придумать способ не проиграть ведьме. Если она захватит сейчас мою неосознавшую часть-пиши пропало. И я в отчаянии схватила рядом стоящего мужчину и поцеловала. Провела руками по его телу, стараясь включить чувствительность. Моя часть стремительно притянулась ко мне и исчезла с поля зрения, а за ней притянулась ведьма. Я знала, что она не смогла противиться силе энергии(или чему-то еще) и ее притянуло помимо ее желания. В тот же миг ведьма или что-то, что управляло одержимым мужчиной, покинуло его. Выглядело почти как в фильмах))призрачное облачко улетело вверх, а мужчине вернулась его память и он ушел. И я ушла, зайдя сначала в здание, а затем проснувшись.

Что жаль, так это то, что не догадалась применить Дар Орла и шагнуть в черное пространство. 😢

на людях пока не удалось применить. 😡  
При выполнении дома наблюдались схожие с иволгой эффекты.

Пытался удалить стакан-подсвечник оранжевого цвета. Использовал взгляд не меньше 40 минут, дошел до стадии, когда сиреневые волны перестали пульсировать и сменяться с желто-зелеными. После этого они начали приобретать серый оттенок и заволакивать все, что было стационарным.

Стакан исчез в этом сером тумане, стена слева исчезла в этом сером тумане, и еще что-то. Стоило глазам дернуться, как очертания стакана возвращались. В зону обзора залетела крупная муха. И летала, и летала.

Внимание цеплялось к ней. Муха была очень четкой и отчетливой, и летала между серым туманом и мной - предметы "за" туманом там и оставались, а муха была в каком-то своем измерении.



yakk

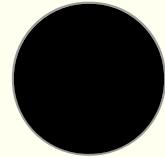
06 Сентября 2016 12:54

Вчера начала свою практику Дара Орла с созерцания монитора 😊. Ну раз он перед глазами, значит и на нем можно практиковать 😊. Я пыталась ощутить как ведет себя глаз в режиме попугая и что с ним начинает

Katerina

06 Сентября 2016 13:53

происходить, когда включаю второй глаз в режим колибри. Чувствовала как мышцы вокруг глазного яблока левого глаза начинают напрягаться, пытаясь снова их расслабить и расфокусировать зрение, потом снова подключала колибри, попугая... В результате экран монитора стал отличным тренажером для практики!



whjtefox

06 Сентября 2016 18:46

Что-то глаза скашиваются. Давно такого не было. Заметил только когда пошло исс с затемнением картинки в глазах. Дальше затемнения не могу уйти. То настройка сбивается, то долго ничего не получается.

Кстати, пробовал сегодня упру на ходу. Настроить глаза проще, но всё это для меня слегка непривычно. Орёл практикуется сложнее всего.

И еще. Что-то странно, что я никак не могу вспомнить об практике во сне. Вроде бы уже давно занимаемся, а у меня всего пару случаев было.

В практике дара Орла особых затруднений нет. Из эффектов наблюдалось затемнение поля зрения левого глаза. Закралось подозрение, что для получения тех плюшек, о которых Вач рассказывал, Иволгу и Орла нужно практиковать длительное время, или уметь останавливать внутренний диалог.

Интересное было ночью. Проснулся на секунду среди ночи, повернулся на другой бок, начал погружаться в продолжение сна, и тут началось... Появился массивированный поток сюжетных шаров, текущий на меня из точки впереди. В тех шарах, на которых концентрировал внимание, отмечался сумасшедший движняк, как будто события прокручивались с бешеною скоростью. Даже страшновато стало от такого перегруза. Пришлось прикладывать усилия, чтобы остановить этот беспредел. 😊



Lim

06 Сентября 2016 20:56

Стараюсь заниматься полетом колибри при закрытых глазах в течение дня, когда появляется такая возможность. Последний раз случилось кое-что интересное. Появлялись сюжетные шары, которые получалось не торопясь рассматривать как бы со стороны. А потом, неизвестно как, появился какой-то текст, разворот какой-то книги. Единственное, что мешало прочитать, что там написано, - плохая резкость. Но, было ощущение, что приложив некоторое усилие, я смогу это сделать... Прервали на самом интересном месте, блин.



Lim

06 Сентября 2016 21:08

Dima

07 Сентября 2016 08:36

Всем привет! Хочу поделиться одним из сегодняшних снов, который как мне кажется полезен будет в плане понимания внимания что ли. Когда проснулся чтобы запомнить, я ему присвоил название "театр абсурда". Что было сначала непомню, но на памяти вот что.

Пришел я в какой то зал, где куча народа, повсюду что то снимают, берут интервью, многорядные кресла как в кинотеатре, я уселся на последнем ряду, и у меня полный рот эмм...блювачек.., на главной сцене что то творится, хлопают, радуются, я же смотрел по правую сторону от всего этого и там тоже было какоето свое маленькое представление. Мне было неудобно, что у меня во рту находилось, и выплюнуть все на пол не хотелось так как повсюду было очень чисто, спереди от меня на кресле нашел кулек, и туда все выплюнул, очистил полость рта.

Где то рядом поднялась "одноклассница" и подошла с цветами к ведущему, и так красиво возложила ему цветы, проговорила какие то дифирамбы, все весело похлопали, она взяла свои цветы и села на свое место, вдруг ее попросили сделать еще раз это, и предложили поменять букет, и вот она уже с другим букетом продемонстрировала еще раз как она красиво возложивает цветы и говорит комплименты. Попытался я прикинуть что творится, но прорваться до осознанности не удавалось. я поднялся, и со мной пару товарищей, и пошел в другое место, и знаете, повсюду какой то цирк, любой желающий мог попробовать себя в актерском мастерстве, или в любом другом деле какое ему нравится, я шел на выход, мне это все не нравилось, эти ребята что со мной были только делали вид что со мной, а точнее чтоб я вместе с ними загнался и пошел "пробовать" какую нибудь х.ню. Когда подходил к выходу там стоял охранник, эти типы шмыгнули в дверь и каким то образом все застеклилось, и вместо двери стала просто остекленная стена, и охранник начал грузить чем то, здесь напряжение внутри выросло, когда я его проигнорировал, у него что то с головой стало, он как то ей стал быстро вертеть, и махать руками, и прошел там где должна была быть дверь, вышел на улицу а там тоже какое то представление, рядом со мной тип был, пошел давать интервью людям с камерами 🎥, тут я уже начал удирать, и со всех сторон кто то хотел увлечь. когда я начал покидать это место кто то объявил в громкоговоритель что то про школьниц и толпа школьниц побежала туда куда я хотел убежать, я типо подыграл и крикнул "Добегим до Таганрога!") Кругом овации а я убегаю..

Короче, какое то стремное место, наверное типо курятник, выйти не дают, повсюду уловки, если бы мне нравилось все это, я стоял бы там и давал свое пожизненное интервью, ощущение такое, жутко было, заснуть потом не мог, целых пол часа 😊

Орел дается тяжелее всего, не знаю почему, с другими

птичками как то по проще получалось. Поначалу вообще не мог настроиться на практику, постоянно что-то выбивает. Попробовал сначала в полутьме, после непродолжительных попыток полутьма начинает сгущаться, но так только до первого отвлечения, потом все сначала. Сдается мне, что чтобы пережить те эффекты, о которых говорит Вач, нужно спонтанно переходить на этот режим восприятия и прибывать в нем довольно продолжительное время. А так от раза к разу видимо толку мало. В любом случае, я пока на стадии привыкания к этому способу восприятия, потому как есть какое то сопротивление, глаза отказываются сразу входить в этот режим глядения 😊



Volicus

07 Сентября 2016 10:05

Неделя отдыха от практики пошла на пользу. Настроиться на практику получилось быстрее: выполняла при движении, и хоть пока ничего толкового не вышло, я довольна результатом. Отметила, что сфокусировавшись на точке и направив внимание на периферию, четко воспринимаю две картинки, каждую отдельным глазом. В отдалении идет человек, я вижу его двумя глазами и передо мной два изображения. Раньше так не получалось.

Попробую сегодня выполнить упражнение дома в неподвижности.

Nookie

07 Сентября 2016 10:13

Предмет для орла выбрала люстру, она небольшая, круглая как тарелка с тремя зажимами и легким, светлым узором, окружает её белый потолок, так, что внимание ни что не отвлекалось. Во время упражнения, прятались за черные пятна части люстры, сама люстра полностью не погружалась в темноту, всегда не более половины пропадало, и естественно внимание сразу устремлялось в это место. После вся люстра стала прозрачной, видны были только зажимы, такие три маленькие черные точки на потолке 😊. Все эффекты были не продолжительны.



KristA

07 Сентября 2016 11:05

Эффект от упражнений, лично для меня, разделился на два вида - активный и пассивный. Активный эффект проявляется непосредственно во время упражнения. Например вчера снова видел затемнения, которые накатывали волнами, а затем увидел фиолетовое свечение. В первый день видел яркое кольцо света, как у se7en`a, но у меня он не был статичным и со временем пропал. В принципе, пока ничего нового. Пассивный эффект. Внимание стало увеличиваться и становиться более гибким. ВД очень часто останавливается. Когда я смотрю на что-то, то могу почувствовать это что-то щупальцем внимания, при этом я чувствую структуру объекта и расстояние, на котором оно находится.



Spike

07 Сентября 2016 13:36

Недавно посмотрел один видеоролик, и очень сильно сосредоточился на нём, чуть ли не вошёл в него, в результате меня начало тошнить и разболелась голова. Ещё, сегодня ночью снилось очень много ярких снов, правда не очень приятных, кажется я опять кого-то избивалубивал, совсем на меня не похоже 😞

upd: Последние несколько дней чувствую необычные ощущения в центре живота. Концентрация на этом ощущении практический сразу останавливает ВД и я начинаю чувствовать покой и умиротворение 😊

На той недели была в кино на боевике, который не блестал интересным сюжетом и появлялось желание покинуть зал. Но я решила не терять время и заняться практикой. Переключив внимание с фильма я осознала себя в темном зал и смотрела на движения на экране абсолютно не вовлекаясь в действие. Это всем известное чувство перед началом и после просмотра фильмов, перед погружением в любую информационную среду. Постепенно включая "дар попугая" И "полет колибри" я поняла то, что никак не могла сформулировать и осознать в последнее время практики. Во время выполнения "дара попугая" мы останавливаем Внутренний Диалог и тем самым делаем остановку Мира. Он как бы уходит на первый план, увеличивается, а мы уходим назад оставляя все свои шаблоны Личной истории на плане перед нами. Мы больше не наделяем его своим пониманием, образами и мыслями. И в следствии этого можем видеть истинную энергию и её движение. А уже подключая "полет колибри" мы можем воздействовать на объекты первого плана, этой "киноленты" нашего Мира с его ЛИ как режиссёр воздействует во время монтажа, мы можем ускорить и замедлять время, приближать и удалять план, высвечивать определенные моменты восприятия или удалять их. Но такое воздействие все- таки происходит на самой грани Видения и остановки ВД.

На следующий день я была в салоне и наблюдала в зеркало, как колдует с моим образом парикмахер порхая возле меня то с одной стороны, то с другой. Но самое интересное было в том, что за моей спиной, на стене тоже висело большое зеркало и я видела своё отражение перед собой бесконечное число раз. И пришло понимание того, что я именно так и вижу разные Миры которые бесконечно уходят вперёд и назад от нашего реального мира. Там отражаемся мы, с новыми ЛИ и люди или их образы, которые преломляются и воспринимаются нами. На какое- то время наши отражения попадают на один "экран" реализованных событий настоящего момента восприятия. И чем дальше отражения реальности уходят от настоящей ТС тем необычнее и непредсказуемее становятся. Возможно, они напоминают прекрасный цветок, с бесконечным числом лепестков и якорной реальностью в самом центре. Прочитала новое задание и оно на фоне



Alvina

07 Сентября 2016 14:45

предшествующих мыслей стало очень понятным. И темное пространство, и работа с ним и объектами. Все понятно, остаётся только применить на практике и получить какой- то результат. Хотя бы почувствовать.. Не могла отправить отчёт несколько дней) то текст слетал, то комп глючил, наконец- то дописала.



Alvina

07 Сентября 2016 15:07

Сержант,  
одновременно делать несколько дел конечно можно, скорее это удерживание вниманием нескольких дел методом ловкого перескакивание, но мне кажется в контексте совмещения попугая и колибри мы все таки работаем с Вниманием и Намерением. Глаза здесь используются как инструмент. Фиксация зрением (мышцами глаза) каких- то объектов попадающих в центр или по краю зрительного экрана, не имеют ничего общего с Вниманием. Мы фиксируем взгляд, и начинаем работать Вниманием, это ... Например ты включил попугая, как бы стал смотреть сквозь аквариум, ну это просто пример. Или сквозь огромную лупу или темное стекло. Это как режим восприятия. Как фильтры на камере. А потом уже с помощью намерения - колибри, работаешь с объектами. Ну попробуй смотреть на стол, за которым работает девушка. Ты не отрываешься от взгляда от зацепленной точки на столе, но наблюдаешь что она делает, например правой рукой. После того как почувствуешь чем это ты наблюдаешь, а это и будем Внимание, попробуй скользить дальше. Как-то так) очень коротко



setami

07 Сентября 2016 21:13

По ощущениям - внимание становится более насыщенным, вязким. Объекты наблюдения теряют объем, но приобретают цвета. Например, вечером во время прогулки люблю смотреть на фонари. При наблюдении взглядом иволги от фонарей исходят небольшие волны (как круги на воде), а во вовремя наблюдения Даром орла появились длинные светлые полосы, но пропали волны.  
Иногда проскаакивают непонятные черные полосы или пятна.



Xinari

07 Сентября 2016 23:30

У меня как-то тихо всё, когда настраиваю один глаз на колибри, а второй на попугая. Происходит четкое раздвоение наблюдаемого объекта. Странно как-то, так только у меня?

Сейчас наблюдал свечу. Из эффектов только затемнение всего вокруг, как будто кто-то уменьшает яркость, а потом увеличивает, и так без остановки.



Aleo

08 Сентября 2016 08:09

Прошедшая неделя отдыха была весьма и весьма кстати, ибо на социальном уровне жизнь изменилась довольно кардинально, но это в плане практики это стало больше на руку. Увы, не имею теперь адекватного доступа в интернет, но это поправимо 😊 К отчету.

При взгляде таким образом, довольно скоро начинаешь видеть цветные свечения объектов. Реальность словно становится нестабильной, ты начинаешь принимать одно, за другое или вовсе терять из восприятия... Черные " пятна" возникают не сразу, но пока и не многочисленно. Их приходится "искать". В один определенный момент, смотря таким взглядом, я начал ощущать неимоверную физическую сонливость, но восприятие при этом, по ощущениям, сильно приблизилось к тому, что действует во сне. По сравнению с предыдущими упражнениями, в этом я ощутил эффект во много раз ярче. Будто выпадаешь из реальности. В темноте пятен возникает больше, чем на свету, но понаблюдать за ними в темноте как следует пока не получается, но когда они возникают, они не вызывают какого-то страха или отторжения, что мешало бы мне в них "раствориться". Тем не менее, заметил, что хоть пятна удается найти не сразу, объекты начинают "плыть" практически сразу. И как всегда внутренний диалог начинает мешать, но уже не так сильно, как раньше.

То, над чем мне следует поработать. В момент взгляда научиться не дергать зрачками, когда не надо, сохранять терпение и приглушать активность ВД.

ivan

08 Сентября 2016 10:27

Практика орла в стационарном положении для меня отличается от практики в движении. При практике орла с зеркалом и свечой, несколько раз полностью пропадало отображение. Было только серое поле. Максимальная длительность 2-3 секунды и потом резкий возврат стандартного восприятия. Внутри ощущалось какое-то беспокойство и дискомфорт.

При движении заметил интересную особенность, что у меня существует полный комплект "готовых реакций" на те или иные изменения окружающего мира. Например, при встрече мужчины или женщины, есть четкая и автоматически включаемая оценочная шкала. Как удалось заметить, если начинаешь придерживать проговаривание того или иного штампа, то что-то(пока не понял что) во мне начинает возмущаться и требовать применить штамп. Сегодня наблюдал фонтан, который включается на несколько секунд и выключается. Заметил такой разрыв, внизу вырывается поток воды, доходит до какой-то линии и обрывается, выше этой линии серый фон. Правда длилось это тоже недолго.

Xinari писал(а): "Происходит четкое раздвоение наблюдаемого объекта. Странно как-то, так только у

меня?" У меня тоже объект разделяется. Мне кажется, что я его вижу отдельно каждым глазом. Длится это недолго, потому что мозг(или еще что-то) начинает паниковать и возвращается привычное восприятие. Работаю над увеличением продолжительности раздвоения, мне интересно уже что еще вылезет. Похоже внутри кроется много разных тайн, о которых я даже не догадывался.

Дар Орла дается тяжеловато, зрение все пытается использовать иволгу. Затемнения объектов днем пока особо не наблюдала, немного легче практика идет в сумерках-наблюдала темные линии на потолке (они появляются при спонтанном отключении концентрации и затем плавно растворяются), бывает область, куда направлен взгляд начинает затягиваться серой дымкой, где уже не видно никаких очертаний. Раздвоение объектов наблюдала, но в основном на предметах небольшого размера, например баночки спрея, ручка. При смотрении в монитор слова раздаиваются, накладываясь частично друг на друга, а затем часть текста становится темнее и пропадает.

Я забыла упомянуть важный момент в том сне с тенями. Были не только тени, перед их появлением мне показали исчезновение из восприятия. Действия человека напомнили мне то, что по описанию показывали КК сестрички. Человек прятался за тканью реальности как за ширмой, часть его была видна, а часть находилась "за кулисами". Он так спрятался несколько раз, прежде, чем уйти.



Lingerey

08 Сентября 2016 10:27

За два дня получил почти идентичный результат: При взгляде черного Орла через некоторое время (не более 10 минут) появляется серый туман, который постепенно заволакивает все. Появляется он после непродолжительной стадии уже знакомых желтых и сиреневых сменяющихся волн, которые периодически проявляли свои очертания сквозь серую "массу". В качестве объекта фиксации взгляда была выбрана небольшая белая коробочка. Глаз-колибри летал только в правую половину обзора.

Уже не первый раз приходится придумывать различные ухищрения, чтобы зафиксировать положение глаз, т.к. при перемещении внимания различными способами, глаза то и дело рыпаются хотя бы на "1 мм" синхронно с вниманием.

Заметил такую штуку - когда колибри делает бросок, то она как бы утягивает в свою сторону внимание/часть внимания. Ок. Долго с этим боролся - нашел способ контролировать это - приходится создавать некоторое "напряжение" в попугае, словно придерживать его ладошкой, чтобы крылья колибри его не сдували 😊 Далее



yakk

08 Сентября 2016 10:37

возникла другая штука - колибри летит в сторону (тут уже получается удержать попугая) и, когда колибри возвращается, то словно та масса внимания, которую колибри использовала для броска, возвращается в исходное положение и, будто сохраняя импульс, "толкает" попугая 😊 Блин, как же сложно описать. В общем, у меня это выливается в то, что при возвращении в исходное положение происходит "встряска" глаз, после чего глаза бесконтрольно дергаются и их приходится заново "перефиксировать" - это сбивает настройку исследуемого взгляда (хотя восстанавливается быстро, но страдает непрерывная продолжительность)

Еще заметил, что броски колибри в некоторых случаях получаются "ровными" - без дрожания глаз. Чтобы так получилось я как бы делал перераспределение внимания между попугаем и колибри и, как только чувствовал, что "система в равновесии", то делал бросок - это замедлило колибри, но дало эффект в пользу фиксированного состояния глаз.

В общем, я решил не гнать колибри - не пытаться уместить по несколько бросков за 1 вдох и 1 выдох, как я делал изначально. Решил делать быстрый взгляд вниманием правого глаза только в тот момент, когда чувствовал, что готов к броску. Происходила как бы предварительная концентрация чего-то (внимания?), что затем выливалось в бросок колибри. По ощущениям это сравнилось с "лазерной пушкой" из космических фильмов, когда сначала пушка собирает энергию для выстрела из каких-то источников. Получился ритм 1 бросок на 1-у пару вдох-выдох. И более долгая фиксация глаз без рывков.

Серый туман сначала проявлялся небольшими пятнами как в правом, так и в левом глазу. Затем эти "пятна" начали множиться и сливаться в сплошное полотно. Я пытался понять и запомнить - в каком глазу проявляется туман, думал что должно быть в попугае и искал этому подтверждение. Но довольно быстро глаз-колибри заволокло таким же туманом. При этом предмет фиксации (белая коробочка) оставался очень четким, ярким, и очень сильно выделялся на фоне тумана, я бы сказал, что он стал немного сиять. а вся окружающая комната погрузилась в этот туман. Ни на каких границах обзора, ни в центре, ничего не было видно. Лишь этот серый туман был четким так, что я мог на него смотреть в упор (хотя глазами я не двигал)...и белая коробочка. Колибри выхватывала в основном куски тумана, но изредка получалось поймать за туманом очертания комнаты и ее предметов.

Тренировка взгляда Черного Орла занимала около 40-50 минут.

В динамике - за рулем, в движении, на людях и т.п. - все совсем по-другому, пока не научился так владеть вниманием, чтобы быть полностью независимым от вовлечения. Сводится к тому, что в динамике просто

тренирую способность одним глазом воспринимать то, а другим иное.

С даром Орла, после Иволги, чувствуя себя левшой, которого то и дело заставляют что то делать правой рукой)))

В статике стали хорошо видны светлые ореолы вокруг людей и цветные пятна. Их многообразие увеличилось и они по-прежнему в основном сиреневые. Раз даже заметила пятно на расстоянии от человека и не могу сказать «принадлежало» ли оно ему. Если объект наблюдения расположен в поле левого глаза, то у него может быть тенденция просто потемнеть или сменить цвет на негативный.  
Выпуклости и вогнутости предметов, по моему, могут возникать на стыке двух способов восприятия.



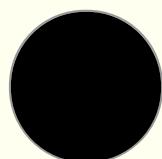
Cassiopeia

08 Сентября 2016 11:22

Странно как-то... При попугае и иволге получалось иногда затемнить все, а когда начал орла три дня ни...чего не получалось и тело каждый раз во время практики странно напрягалось (даже промелькнула мысль, что оно боится, хотя скорее всего усталым начинал практику). Сегодня только получилось расслабиться и пошёл тёмный туман, но не на весь экран. Исследую дальше...

DemUhn

08 Сентября 2016 14:56



whjtefox

08 Сентября 2016 17:20

Наконец-то получилось хоть что-то. Колибри кидал не по бокам, а наверх и вниз правой стороны обхора. На потолке показалась темная линия, далее оба глаза стало застилать белыми небольшими пятнами. Они физически ощущались на поверхностях глаз как какая-та пленка. В какой-то момент появились синие пиксильные круговые волны. Они исходили из "главного" объекта колибри. Это было похоже на эхолокацию - волна исходила из точки и задевала потолок, изгибалась и уходила на стену и прочее.

Вчера перед сном снова видел некое кольцо. Сначала со всех сторон к центру потянулись тени, а затем они образовывали по центру светящееся кольцо, и так несколько раз в одном ритме. Обычно к этому моменту у меня жутко слезятся глаза. Видимо что-то не так делаю.

Сегодня успел сделать 3 подхода. Последний был наиболее результативным. Усилилась чувствительность правого глаза. Т. о. я стал чувствовать малейший сдвиг зрачка. Теперь я могу кидать внимание дальше и при этом абсолютно не двигать зрачком. Это вызывает новые



Spike

08 Сентября 2016 17:37

ощущения в глазу. Трудноописуемые (но приятные), поэтому опустим этот момент. Насколько я понял, я что-то не так делаю левым глазом. Не получается равномерно разделить внимание, а если и получается, то не получается удержать баланс. Внимание постоянно утекает в правый глаз. Решение пока не найдено, но уверен, оно придёт само и в самый неожиданный момент.

Аааа, сложнааа! Ну, что ж делать, на то они и самые магические виды восприятия - иволга и орел.

Поначалу не мог приспособиться к орлу - он мне продемонстрировал, как сильно колибри тратит мою "оперативную память". Так что приходится сначала одним глазом включать попугая, и только потом колибри. Затемнения объектов заметил, но не полное - на черном фоне оставались некоторые (не все) очертания предметов, появлялись некие образы, линии и фигуры. Один раз даже появился образ, похожий на чье-то лицо или морду. Полностью затемнить "экран" пока не вышло. Однако! Схожий эффект я несколько раз вызывал (еще до практикума) перед сном, когда свет выключен. Я включал нечто похожее на орла и темнота порой заполняла всю область обзора. Получалось, будто я лежал с закрытыми глазами (такая плотность темноты была), хотя четко осознавал, что они открыты. На этом черном фоне появлялись образы точь в точь, как когда я рассматривал свой внутренний экран. В общем, наиболее удобно работать с Даром Орла ночью. Сегодня перед сном попробую снова, такое состояние у меня вызывается легко.

Ах да, чуть не забыл: вчера шел, думал о чем-то левом и вдруг как ударит! Очень четко ощущил практикум, участников и все в таком духе. Эт кто там так постарался?  
🤔 (риторический вопрос)



**dan271**

08 Сентября 2016 19:16

Дар Орла очень нравится.

Получилось сразу же, как и Иволга: я просто стоял на улице около двух стен здания, образующих угол, когда решил сделать первый подход. Было ещё утро, и солнечный свет проникал мало где, а в углу из двух стен, плюс плоскость асфальта было и совсем темно, как будто дырка. Я стал смотреть туда, включив "Дар Орла", почти сразу же увидел эфемерное движение в воздухе, оно стелилось по стенам, я перевёл взгляд в самый угол этой "пирамиды" из стен, перед глазами поплыли яркие цветные пятна: ослепительное зелёное, потом жёлтое, и ещё куча непонятно каких. Кто видел, понимает, что это не наши привычные цвета, и даже не свечение, а просто

**se7en**

08 Сентября 2016 19:54

что-то яркое, вроде давления или какого-то объёмного невесомого качества. Ну короче...

Я определяю эти цвета как аналог "мишуры" или "Ширм" при засыпании: каждый раз при начале подхода эти пятна вспыхивают, как будто чтобы отвлечь внимание от смотрения дальше. Но если удерживать фиксацию, эти яркие пятна пропадают. Так и было в этот раз: пятна помелькали перед глазами, потом закрыли весь обзор, попереключались из глаза в глаз, ещё чуть-чуть повыделывались, и исчезли. Всё это заняло приерно минут 5.

Затем я стал видеть что-то, что визуально напоминает активную черноту: полностью непроницаемо чёрные участки обзора, но при этом в них идёт необычайно интенсивное движение, по скорости несопоставимое с нашими физическими параметрами. Наверное, ничто в нашем мире не может с такой скоростью двигаться, мгновенно менять направление и двигаться снова по самым непредсказуемым траекториям. Даже слово "мгновенно" содержит в себе некую определяемую скорость, а то движение ещё более быстрое.

Затем я почему-то решил, что будет хорошей идеей наложить одно из видимых тёмных пятен на вид тёмного угла, и когда сделал это поворотом головы, стал

фиксировать темноту ровно в углу, прямо приказывать ей остаться там, а затем стал смотреть в неё, в это сверхбыстрое движение, и когда простоял так уже некоторое время, и почувствовал, что тьма плотно обосновалась в углу здания, стал растягивать понемногу, просто дыханием и вниманием помогая тьме расти.

И она на самом деле через некоторое время закрыла для меня весь обзор. Я погрузился во мрак, в котором не было внутреннего диалога и никаких образов перед глазами, но при этом я был полностью бодрствующим, внимательно смотрящим ни на что.

Как только я начал представлять высокую мельницу на зелёном лугу, чтобы увидеть её со всей ясностью, как в реале (почему-то я решил, что это возможно), тьма начала колебаться, от центра таким необычным сполохом, как будто в центр чашки с черным кофе льют густые сливки. Затем я тут же перестал её воображать, и темнота скоро восстанавливалась, обратно окутывая зрение, и вытесняя ВД. Я стал вызывать образ какого-то замка или старинного университета (я не знаю, откуда у меня появлялись темы для визуализации), тьма снова начинала волноваться и как будто исчезать, и я прекратил снова. В итоге я понял, что любая попытка что-то увидеть тут же рассеивает темноту и возвращает зрение.

То есть, я мог либо тупо и молча смотреть в темноту, либо начинать куда-то направлять внимание, и тут же темнота приходила в движение.

Я не обнаружил в этом состоянии ничего такого полезного (на мой взгляд), и просто включил зрение обратно. Оно вернулось не сразу, и сопровождалось необычным, и совсем новым чувством не-узнавания, где

я нахожусь, и кто я. Такое бывает после сновидений, но сейчас было в реале: я вернул зрение, но тут же стал осматриваться, и отследил в уме что-то вроде лёгкого смятения или паники: судорожно включился процесс поиска "Кто я?" "Где я нахожусь?", и самым странным я считаю другое: что пока я был "созерцателем тьмы" я не чувствовал ни провала памяти, ни прострации, ни потери времени. Всё было практически как обычно, я не задавался вопросом "Кто я", мне это вообще даже не приходило в голову, так как я знал, кто я, абсолютно точно. В этом молчаливом состоянии меня вообще не беспокоили мелочные такие идеи, типа "Где я", "Который час", "Что сейчас нужно сделать", Было интересно именно то, что при темном зрении всё было так, как будто ничего не происходит, но внезапно при переходе в нормальный режим, вдруг я осознал, что всё это время был кем-то другим, а теперь не могу вспомнить, кто я теперь. Это было так необычно! Именно то, что не было чувства прострации или забытья, но потом появился логический вывод, что провал должен был быть! 😊

Я пробовал ещё два раза вечером того же дня, и оба раза попадал в такой же эффект.

Возможно, дело в том, что я только начал, но пока что в этом состоянии не вижу ничего практически ценного, оно не расширяет понимание, не даёт никакого материала для подумать. Но состояние интересное. Как бы активный транс.

И знаете, уже больше месяца я испытываю большие трудности от неразрешимой дилеммы "тихого и беспокойного голосов" внутри себя. Проблема эта настолько масштабная, что ей проще посвятить книгу, чем пересказать в абзаце отчёта, и я уверен, что это относится к каждому (или почти) человеку на земле: я как человеческое существо попал в трудноразрешимый выбор между тем, кто я есть на самом деле и тем, кем меня воспитали и научили быть, и кем я научился быть согласно своей стратегии жизни.

Но ячуствую, и иногда на несколько мгновений вижу, что это совершенно не я. Что моя личность - настолько чужеродное мне (само)образование, что я не хочу её иметь, не хочу ею пользоваться, вообще тратить на неё свою жизнь. Но мои "перескоки" к себе настоящему делятся так недолго, и память о них так быстро выветривается, что я не могу удержать это состояние на продолжительное время.

И вот почему я пишу об этом: в эти дни, при практике "дара Орла", эти сдвиги к "себе настоящему" стали происходить несколько раз в день и значительно более плавно. И может быть даже на чуть подольше.

Я не знаю точно, связано ли это с практикой, но по-моему, да.

Это был отчёт о первом дне. Остальные чуть позже.  
Постараюсь сегодня же.

П.С.

Сержант, смотри, есть формула "Один побуждает второго, двое пробуждаются и порождают третьего, втроем они рождают миры."

Это говорится о каналах Ида, Пингала и Сушумна. Два женских канала, и срединный мужской.

Ты мог видеть эту схему на Кадуцее Гермеса, или в книжках по Йоге, где у медитирующего изображена ровная ось по центру тела, и такие спиральки. Короче, загугли 😊

Так вот, по этой схеме можно следовать в этом практике. Я именно так и делаю 😊: Сначала ты настраиваешь один глаз, потом, когда настроил, настраиваешь второй глаз (один побуждает (показывает как) второго), а потом достигаешь их одновременного и полного включения в процесс (Ида и Пингала должны наполниться вниманием снизу вверх), и тогда у тебя включается некоторое стабильное ощущение в теле, именно оно и может называться Вниманием (пробуждение Сушумны), я его чувствую действительно как своё тело. Если правильно включить оба глаза в "Даре Орла" или "Иволге", то внимание чувствуется вовсе не во взгляде, а в теле. Я чувствую его текучим по центру тела, внутри, и из него уже управляю вниманием левого глаза (удерживаю его раскрытым, как цветок, с точками фиксации по периферии), и переключаю внимание правого глаза, бросая лучи внимания на объекты. Но внимание не мечется, оно остаётся центрированным. Я тогда вообще как будто не стараюсь, а нахожусь где-то парящим и лежащим, не совсемучаствующим, а скорее наблюдающим. И в то же время - самым активно

участвующим 😊

Попробуй отвлечься от зрения, и переключись на Внимание. Внимать - значит Слушать. Воспринимать.

Практивал Дар орла не очень много.

Из глюков: изображение начинает гулять. Появляются затемнения в основном в зоне левого глаза. С каждым опытом всё больше и больше

Nemo

09 Сентября 2016 12:36

Практика орла на освещенной местности и в полутиме сильно отличается. В полутиме получается после небольшого промежутка достигать серового фона. На солнце почему то начинают болеть глаза и максимум что получается, так это длительное удержание одновременно двух изображений, правым и левым глазом. Я вначале не придавал значения, но через 10-15 минут орла, внутрення болтовня практически полностью прекращается и есть такое ощущение, как бы завис в невесомости. Обратил внимание, что после орла почему то не хочется ни с кем

ivan

09 Сентября 2016 16:12

говорить. Сегодня себя практически заставил отвечать собеседнику.



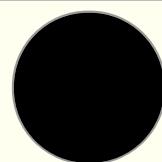
**Nellya**

09 Сентября 2016 16:39

Что-то у меня ощущение при "даре орла" такое, словно нужно подзарядить свою батарейку. Эффект есть, но мощности не хватает. На этой неделе объект моего наблюдения - ладони, сложенные определенным образом. Очень помогает концентрироваться, я как будто сплетаю из пальцев некий узор, помогающий удерживать внимание. В итоге очень быстро ладони пропадают из вида, сперва застилает всё синим пятном с "найзом", потом это пятно растёт. Однако колибри правого глаза будто всё возвращает на свои места, и я "с рыданиями" возвращаюсь в исходную точку.

Еще вначале практика, когда мы выполняли задание "узы крови", я пробовала "попугаем" вот так вот созерцать свои ладони. И однажды я делала это достаточно упорно, в какой-то момент всё стало сплошным серым пятном, пошла волнистая рябь, живая, осозаемая. Я поняла, что происходит нечто удивительное и разволновалась. После чего меня тут же выкинуло на исходную позицию. Наверное, при упражнении "дар орла" я ожидаю схожего эффекта, но пока что лишь на пару секунд удается воспроизвести нечто подобное. И да, лучше всего это получается в сумерки.

Для меня орёл как будто бы недоступен. Практически ничего путного не выходит кроме нескольких глюков. Думаю неделя отдыха это для меня слишком, хотя я там каждый день делал упру СИ по остановке мира и было норм. Хз в чём дело.



**whjtefox**

09 Сентября 2016 16:47

Задания удобно выполнять в транспорте, вроде ты и в движении и в статике тоже)))  
Еду сегодня утром, залипла на точку, над головой чела напротив. Я часто так делаю, если еду на общественном транспорте)) Настроила глаза поочередно, сначала левый, потом правый. И тут понимаю, что этот чел напротив сидит пялится на меня и улыбается... и все мое внимание приковано к нему, я не могу отвести от него взгляд глаза колибри, хотя вокруг люди копошатся, казалось бы есть чем заняться...

Так продолжалось несколько минут, я боролась с собой, что бы не взглянуть ему прямо в глаза, и продолжала попытки отвести от него внимание колибри. Когда он наконец-то перестал на меня глазеть я увидела, что его лицо изменилось, оно будто распухло, побагровело, и покрылось ожоговыми шрамами. На других видеть такие рожи не так страшно как на себе. Я в общем-то и раньше



**Cassiopeia**

09 Сентября 2016 17:07

занималась подобными вещами в транспорте, но человека в таком облике увидела в первый раз.

Еще в течение рабочего дня смотрела на коллег, от одного увидела исходящие колебания, как у джина на макушке, у второго над головой темная воронка.

Думаю развитию этого дара стоит уделять больше времени для более интересных результатов)))

При неярком освещении появлялось "мерцание" участков теней. Кроме того, отмечались какие-то деформации отдельных участков поля зрения, отдельные предметы начинали как бы двигаться на общем фоне, вперед-назад, вверх-вниз. Глюк, наверное. 😊



Lim

09 Сентября 2016 19:19

Сегодня было интереснее. Значитс, сел я на лавочку. И смотрел на теплотрассу.

В какой-то момент картинка опять разделилась, в итоге она разделилась только в определенной точке. Машины которые проезжали эту точку, автоматически раздваивались, потом проезжали и опять становились одной машиной. Теплотрасса от такого поворота, то пропадала, то расширялась.



Xinari

09 Сентября 2016 19:22

Мозг был в непонятках, типа: А куда смотреть хозяин? От раздвоения его клинило. Хотя боковая картинка была в порядке, раздвоение только в точке!

Затем меня накатила волна тепла, черного ничего к сожалению не видел.

По дороге домой, дорога также раздвоилась. Из-за этого, меня то вправо вело, то влево. То дорога вообще пропадала! 😊

Ночью наблюдала странный эффект, который за время практики повторяется уже три раза.

Эффект проявляется в виде мерцания воздуха: вначале пространство вокруг затемняется, где по очереди начинают загораться мелкие "звездочки", вскоре все вокруг переполняется мерцающими огоньками, после чего все резко прекращается.

В два часа ночи кошка устроила экстренное пробуждение. Любопытно, что после этого я долго наблюдала за множеством черных линий в комнате.

Позавчера ночью вспомнила про свой давний эксперимент, в процессе которого визуализировала погружение во тьму.



setami

09 Сентября 2016 21:31

подробности

Перед сном представляла, что я погружаюсь в поток тьмы, растворяясь в ней. В процессе этого я засыпала и видела сюжеты сна, затрагивающие какую-то определенную область моей жизни (причем сюжеты в разные дни эксперимента были различны и не пересекались между собой): школа, институт, работа. На четвертый день практику эту забросила, так как поймала себя на мысли, что момент погружения для меня стал важнее, чем процесс изучения сновидения.

Хех, два дня уже так визуализирую. Наверное, нужно завязывать с этим...

Сегодня днем пыталась стряхнуть что-то с руки, пока до меня не дошло, что это голубоватый ореол вокруг моей ладони. 😊

По дороге домой ничего интересного не заметила. Вечером созерцала обстановку в комнате. Увеличилось кол-во цветовых пятен. А вот пространство в комнате сузилось и создало эффект нахождения внутри шара.

Наконец-то зашел на сайт...

Сноотчет

Вчера, проснувшись посреди ночи, решил по-быстрому пройтись по птичим видам восприятия при закрытых глазах, когда уже перешёл к орлу меня выбросило из тела. Завис, восприятие не включается и когда надоело висеть посреди темноты, решил выйти через образы и первое, что пришло в голову - это полёт над деревьями. Вошёл в образ, оказался в какой-то деревне, но на земле, при попытке взлететь ничего не получается. Начал искать какие-то ориентиры, чтобы притянуться и вдали над деревьями увидел зубчатую вышку замка (донжон, wiki подсказывает). Когда прыгнул к ней меня как-то занесло дальше, но я остановился над ней, причём чувство было, что останавливал я не себя, а все вокруг. Опустившись, сразу попал внутрь и оказался в цилиндрическом помещении единственным выходом из которого было небольшое круглое отверстие. Став перед отверстием я начал поворачиваться смотря на него ища ракурс при котором оно увеличится (откуда-то я знал, что так нужно) и потом войдя внутрь оказался в тоннеле. Впереди была развилка, я выбрал левый поворот, который уходил вверх, но когда начал подниматься, почувствовал, что меня сейчас выбросит из сна, включил орла, стало только хуже, решил воспользоваться старым дедовским способом (посмотреть на руки), тоннель преобразился в коридоры больницы и я вышел из сна...

**DemUhn**

09 Сентября 2016 23:48

Дар Орла идет проще чем Иволга. Левый глаз изменяет перспективу как бы притягивая картинку. Правый бросает точки по этой притянутой картинке.

Впервые за все задания , я начал хотеть спать во время выполнения. Просто валит.

Я закрываю глаза и начинаю засыпать, затем снова пытаюсь смотреть.

Попробовал смотреть на светлый фон и обнаружил пульсирующую диффузию янтарного цвета. Диффузия расширялась, с каждым толчком разрастаясь.

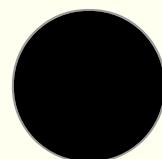


Eskaton

10 Сентября 2016 01:06

Вчера ныл, что ничего не получается, а сегодня опа и сон с использованием Орла. Запомнить его было сложнее, чем обычные сны и по моему сначала я его осознал.

Стоял посреди какой-то из комнат своей квартиры (вроде зал или всё-таки кухня) и смотрел орлом в окно. Сначала всё темнело, потом появлялся жужащий сине-черный силуэт. Во время упражнения телу было страшно, но я почему-то продолжал его. Часто проваливался, терял картинку, но через некоторое время возвращался. Почти под конец оказался во тьме. Ощущил настройку глаз и снова появился в комнате (лёг в ней спать), теперь это точно был зал. Кое-как вырвал эти обрывки. Уверен, до них были и другие сны - их не помню.



whjtefox

10 Сентября 2016 07:11

Интересно, что сегодня во сне впервые задался вопросом правда ли все это? Раньше все сны проходили под знаком, что все что снится не вызывает сомнений в подлинности. Делал орла перед зеркалом и при свечке. Буквально сразу начало пропадать лицо полностью, но не на долго. Потом, когда я обратил свое внимание на этот факт(пропадания лица), то пропадать стала только часть лица. Картинки были прикольные, лицо то вытягивалось, то сужалось, то оставались только впадины от глаз. При естественном освещении объект наблюдения раздваивается. Мне кажется, что привычную картинку удерживает именно внимание правого глаза(колибри). Вчера пробовал орла при просмотре какого-то сериала по телевизору. Очень интересные ощущения. Такое ощущение, что артисты делают какую-то несуразицу. Полностью пропадает интерес(и внимание) к содержанию и развитию сюжета. Я много читал об отстраненном смотрении, как наблюдатель, но мне кажется, что только вчера я это почувствовал.

ivan

10 Сентября 2016 08:48

Знаки повсюду 😊



Teemo

Кто то из ХС приложил руку к созданию лого винды.

10 Сентября 2016 09:29



Наяву эффекта от упражнения толком не почувствовал. Хотя, есть предчувствие, что дар орла это инструмент для поиска (в нашем случае теней). По крайней мере, восприятие слегка перестроилось под эту задачу. Идею того, что нужно искать тёмные области сегодня удалось пронести в сон. В итоге было очень качественно осознание. Старался пройти через разные "теневые" места, которые каждый раз переносили меня в новые локации или просто в темноту. Этим развлекался почти весь сон. Под конец попал в место с большим числом статуй, вырезанных из темно-коричневого дерева. Фигуры обычных и фантастических животных ( типа драконов) стояли вокруг алтаря-постамента. На нем лежал деревянный шар. В детали сюжета вдаваться не буду. Скажу только, что меня облепили всевозможные птицы, которые склевывали что-то вроде внешнего кокона вокруг моего тела. Больно небыло, скорее легкое беспокойство и щекотка. Кокон мешал мне двигаться, но когда от него почти ничего не осталось, беспокойство усилилось . Мысленно сказал "хватит", птицы перестали клевать и улетели. На правое плечо приземлился большой черный ворон. Я вытянул вперёд руку и он перелетел, усевшись на кисти. Никакой угрозы от ворона не ощущалось. После осознанность постепенно стала убывать, то вылетал из сна, возвращался, то проваливался в сюжет. Эту часть помню плохо. Так продолжалось пока не решил, что, видимо, пора вставать.

### Wind

10 Сентября 2016 10:58

**Teemo** писал(а):  
Знаки повсюду 😊



Кто то из ХС приложил руку к созданию лого винды.

Xinari

10 Сентября 2016 11:58

Завязывай с этим 😊

Я продолжал углубляться в "Дар Орла" на следующий день. Я снова делал подход на улице, дошёл до затемнения областей зрения, и стал поворачивать голову, чтобы наложить тёмные пятна на объекты. Когда перед глазами стоят эти мерцающие подвижные лужицы темноты, то за ними действительно не видно предметов, на которые они наложены. Я не знаю, исчезали ли эти предметы из реала. Но их не было видно глазами 😊 Так я сначала "затемнил" часть скамейки, затем оставленный кем-то бумажный пакет из закусочной. Интересно, что при медленном повороте головы обратно, пятна на какое-то время оставались "на объектах", как будто внимание их приклеивало там, а потом они медленно перемещались. Предметы конечно же так и оставались на своих местах. В этом подходе мне не удалось растянуть тьму полностью на весь обзор, и сами эти наложения тёмных участков я считаю только поверхностным выполнением. Не было ощущения, что я реально убрал что-то из этого мира.

se7en

11 Сентября 2016 04:03

У меня появилась идея, что если тональ является только описанием, то вероятно при помощи "Дара Орла" мы создаём дырки в тонале, и через них можем проходить, как бы сквозь пространство и время в желаемые места. Подумав так, я решил попробовать это сделать. Было уже 16 часов дня, я сидел на скамейке на Кузнецком мосту, и включил "Дар Орла". Практически сразу я увидел движение воздуха вокруг себя, энергию (я буду называть это так, потому что не знаю, что это за явление на самом деле. Оно не относится к физическому миру совершенно точно, потому что если выключить "Дар Орла", это движение исчезает.). Я стал рассматривать эту энергию, спешить мне было некуда, я уже везде опоздал 😊 Энергия - очень интересная штука, потому что она содержит в себе информацию, и я не знаю почему, но на её движение можно смотреть, кажется, бесконечно. В самом движении энергии содержится какая-то информация, и когда ты рассматриваешь её, ты что-то узнаёшь, но что именно - не понятно. Такое чувство, что ты как будто напитываешься данными напрямую, без интерпретации, без оформления данных в виде текста или формул. Это похоже на музыку: ты воспринимаешь смысл, который передаётся вибрациями, и его можно описывать словами, но только гораздо позже, когда понимание оформится в подходящие образы, и говорить об этом можно только абстрактными понятиями, поэтически или категориями идей, а не так что "В данный момент на таком-то

заседании говорят о том-то." Эта информация абстрактная.

Ну и вот, сижу я, наблюдаю это движение, ВД затихает, и я понимаю, что пора настраивать "Дар Орла". Я настроил оба глаза, поймал специальное чувство в теле и стал бросать взгляды правым глазом.

Повсюду вокруг ходили люди, и мне не удавалось пройти дальше цветных пятен, и через некоторое время я заметил, что борюсь внутри себя с собственной настройкой: я насилино пытаюсь вызвать пятна черноты, и назначаю окружающих людей как отвлекающий фактор. Тогда я решил не бороться, довериться "Дару Орла", и принял, что текущая ситуация - самая подходящая: я стал смотреть на прохожих.

В отчёте о "Взгляде Иволги" я описывал "коридоры судьбы", которые видел повсюду вокруг людей. Сейчас я тоже увидел что-то подобное, но уже как бы следующую версию, более точное восприятие: сначала стало видно, что каждая фигура человека окружена невесомым, но хорошо видимым таким объёмом, похожим на марево, или намагниченный воздух. Я видел эти "уплотнения" (хотя они совсем не плотные, а абсолютно прозрачные) и вокруг головы, и вокруг остального тела каждого человека. В тот же миг, когда они стали видны, открылось что-то трудно описуемое: в этих объёмах вокруг тел людей содержались такие огромные массивы информации об этих людях, что я не знаю, как это описывать. Было видно так, что вокруг тел людей постоянно находится вся возможная инфа об этих людях, и не только об их прошлом или текущем состоянии, а вообще вся, какая может быть. Если об этом хоть как-то говорить, то выглядело это так, что люди носят с собой целый мир, центром которого являются они сами. Это были, наверное, вселенные вокруг людей. Сначала я воспринимал их сразу целиком, и не мог понять ничего из того, что в них содержится.

Думаю, что это было только первое ощущение, потому что на смену ему пришло некое подобие подробности: я смог зафиксировать взгляд на одном человеке, и его "магнитная оболочка" как будто стала рассказывать мне своё эмоциональное состояние, а также все мысли этого человека, его состояние сознания.

Я тут же вспомнил, как КК неоднократно удивлялся тому, что ДХ часто предсказывает его мысли, или угадывает то, о чём Карлос думает. У меня пронеслась мысль, что возможно Дон Хуан именно так считывал все эти мысли из "магнитной оболочки" Карлоса.

Я рассмотрел таким образом ещё двух людей в поле моего зрения. Это было очень интересно.

Я бы не сказал, что это восприятие меня потрясало или выбивало из колеи, я чувствовал себя очень обычно, связно и адекватно мыслил, не терял ощущения пространства, - всё было как обычно. За исключением Внутреннего Диалога. Он превратился из монотонного голоса в редкие-редкие сверхзвуковые мысли-выводы. В какой-то момент я просто перестал смотреть на людей, и немножко расфокусировал зрение. Я заметил, что так моя настройка отдыхает. Но если расфокусировать зрение на

долго, то снова включается ВД, и ты постепенно залипаешь в мысли.

Как только мысли стали подбираться ко мне, я снова собрал "Дар Орла" и стал смотреть между людьми, на стены, на брускатку, дождался появления цветных пятен, а затем вместо областей затемнения, пришло "затемнение слуха" 😐 Я осознал в какой-то миг, что блокирую некоторые звуки, которые меня отвлекали. То есть я не то чтобы отгораживаюсь от них, я просто их выключаю. Это трудно описать, и я не сразу заметил, как это происходит, но просто вдруг осознал, что звуков вокруг меня очень-очень много. При этом я слышу каждый из них по отдельности: и звук клавиатуры на смартфоне девчонки на соседней скамейке, и каждый инструмент уличных музыкантов, и речь каждого человека на улице - каждого отдельно, и шаги, и движение машин, и стрекот светофора при включении зелёного, - каждый звук. И затем мой слух сам собой избирательно выключил некоторые звуки. Я как будто выделил несколько звуковых дорожек, которые воспринимал, а остальные выключил.

Но как только я это заметил, все звуки снова ворвались в общую композицию.

Мне это понравилось, и я настроился на звуки, и постарался снова убрать некоторые из слуха. Но сознательно это не получалось сделать.

Но вдруг у меня возникла идея, что ...

Короче, сколько лишней ерунды я пишу.

Этим вечером я увидел невообразимо красивое существо.

Оно заняло моё внимание полностью, и я прокручивал его образ снова и снова, и потому долго не мог заснуть. Выключился я только под утро, и вот этот опыт я вам опишу. Потому что мне кажется, я понял, как стать Хакером, что такое сновидение, и как его делать.

Я себя измотал за эту ночь своим воображением, но под утро смог перевести себя в тот транс, который мы используем для настройки КС.

Я прошёл мишуру, и на этапе образов остановил одну красивую картину, и стал входить в неё. По-видимому, моё тело привыкло за день смотреть в режиме "Дара Орла", и помимо моего желания, я стал рассматривать сцену сна именно в этом режиме.

И вдруг всё стало настолько ясным и очевидным, что я даже проснулся: офигеть, но ведь "Дар Орла" - это и есть Сновидение! Я снова быстренько перевёл себя дыханием в состояние настройки, прогнал мишуру, отловил какую-то улицу с театром и кафешками, ночные огни и музыка, и просто включил "Дар Орла": левый мой глаз зафиксировал настроение, течение сна, а правый стал перемещаться с объекта на объект, фиксируя обстановку. Я реально понял, что такое КС: я мог поворачивать голову куда хотел, и сцена сна никак не менялась. Я находился

внутри сна, понимал это, и удерживал его по собственному желанию безо всяких усилий. Только за счёт того, что мой левый глаз не давал сну рассыпаться, а правый помогал тоналю разворачивать этот сон дальше и дальше. Я создавал сон своим вниманием, и понимал это совершенно отчётливо.

Я сказал сам себе, рассуждая трезво и без галлюцинаций "Я прошёл первые врата". Я отчётливо понял, что сказал это, и знал без тени сомнений, что это так и есть: теперь я могу фиксировать сон, уплотнять его, и исследовать как сам автор сна. Я больше не был персонажем, случайно попавшим в какое-то место, и постоянно беспокоящимся о том, что скоро меня куда-то перекинет произвольное событие или деталь. Нет. Теперь я знаю свой сон, и я могу фиксировать его сколько пожелаю. Больше всего мне понравилось, и опказалось поистине магическим, необъяснимым, то, что хотя я сам создавал сон, но в то же время, это был не мой сон. Как сказать.. Я не знал, что находится в этом сне. Я смотрел на него, как ребёнок, попавший в новый мир: не представляя, что и где здесь есть, в этом сне, и в то же время, я его сам сгенерировал, и точно знал куда идти и в какой части этого мира что расположено. Блин, я бы сам если бы читал такое, принял бы за бред, но я уж две минуты подбираю слова, чтобы описать это точно, и не знаю как. Я был в незнакомом мире, который был создан при моём участии. Я знал его, но мне как будто нужно было его исследовать.

Постепенно сон становился всё более реальным. Я констатировал, что в нём появляется всё больше и больше подробностей: если сначала я видел что-то вроде размытого ночного бродвея, то теперь я уже видел здесь прохожих, слышал множество звуков, различал каждый кирпич здания, мокрый асфальт, крошки мусора на нём, и чем дальше я рассматривал местность, тем больше всяких подробностей видел здесь. Сон как будто постепенно переполнялся событиями, он становился таким же реальным, как обычная жизнь.

И самое смешное, что я не могу вспомнить, что произошло потом. Как я исчез из этого места? Почему сон прекратился? Или он не прекратился? Одним словом, я проснулся в 9 утра (через 5 часов), и абсолютно не мог вспомнить, что произошло на этой площади перед театром. Но я чувствовал себя с утра очень сильным. И я стопроцентно знал, что я смогу снова войти и сновидеть. И я убедился в этом на следующий день.

И даже в гораздо большем. Этот следующий день стал днём поворота в моей жизни.

Но я напишу вам о нём завтра. Это будет отчёт о том, что "Дар Орла" на самом деле совмещает Сновидение и Реал. И в точке их пересечения, - по моему мнению, - находится сама суть Внимания.

Мои отчёты становятся всё более странными. 😊 Ребята, как же я хочу проснуться, вы не представляете. Всё вокруг сводит меня с ума. И особенно это сказочно красивое существо. Как могут в Реал проникать такие создания?

Или я сейчас не в реале? Был ли я в нём когда-то вообще? Я не понимаю уже, сплю я или не сплю сейчас. Где вообще реальность? Эти форумы Хакеров - как какая-то точка фиксации. У меня нет никаких сомнений, что Масяня нагваль. Создать игру такого уровня...нереально...



Lingerey

12 Сентября 2016 10:53

На выходных попрактиковала Дар орла в темноте. Было значительно легче, чем при свете дня, хотя мне не хватает какого-то элемента, чтобы понять этот способ глядения и собрать пазл. Удалось добраться до появления мерцающих пятен (да они похожи на мишуре на внутреннем экране) и затемнения части обзора(в основном со стороны левого глаза). В правой стороне из окна падал свет, и внимание упорно его фиксировало. Мне хотелось повторить опыт, который испытала однажды, но видимо сильно хотелось(( Тогда я расслаблено лежала в темноте и просто предоставила глазам быть "окнами", и через время поняла, что вокруг меня сплошная стабильная темнота. Я смотрела в ту сторону, где должно было быть окно, но видела лишь тьму, и она была на удивление устойчива.Даже не по себе стало на тот момент. Когда наконец мои попытки восстановить зрение удались, я поняла, что каким-то образом развернула восприятие(или как это назвать..) и стена с окном уехала в другую сторону. Это было так необычно 😊

В мои сны потихоньку проникает колибри, я начинаю замечать мелькания, которые раньше видимо пропускала и начинаю бросать короткие взгляды, фиксируя их. Один раз почти осозналась так, но объект уж очень быстро удрал 😅 Сегодня похожая история. Посмотрела в небо и увидела штуку, похожую на летящего морского конька. Она была практически неотличима от серого неба и имела размытые очертания. Мгновенно охватил страх. Не тот это объект, который можно безбедно фиксировать. Он тот, кого я принимала во сне за летуна(утверждать не могу, конечно..). И вроде вид его не был чем-то жутким, но один факт присутствия навевал ужас. Тем не менее любопытство пересилило страх, и я стала кидать короткие быстрые взгляды. "Морской конек" покернел, очертания стали четче, а затем он как будто разбрелся на множество черных птиц, разлетающихся в разные стороны. Птицы были очень высоко в небе и летели на юго-восток. Черт, я точно помнила, что видела подобное. Как один летящий объект разбивается на нескольких птиц. Продолжать всматриваться было чревато, я забежала в коридорчик, и тут же услышала гвалт и хлопание крыльев проносящихся над домом птиц. Хуже всего было то, что они всегда присутствуют, но мы сознательно выбираем не видеть этих существ, слишком велик ужас, который они наводят.

Лучший опыт был только при фиксации на элементе люстры. Почернело все кроме бликов на люстре. Сквозь темноту видела сияние зеленого цвета некоторых деталей люстры. Пока разглядывала этот цвет чернота не проходила.

В другом опыте фиксировалась на маленьком портрете. Потемнения, но не чернота появились. А портрет стал менять свой лик так часто, что рассмотреть его не успевала.

sova

12 Сентября 2016 16:22



Aleo

13 Сентября 2016 00:45

Опробовал в темноте как следует. Затемнение обзора удалось достичь практически на 100% процентов и эта темнота довольно ощутима, но трудно объяснить, что именно чувствуешь. В первый раз испуг: "получилось!" - и все пропадает. Затем частичное затемнение обзора, на левом глазе, а после пропало и вовсе. Однако, после этого стало легче переключаться на этот способ смотрения, но в темноте все же делается во много раз проще.

В результате практики я начала ощущать очень интересные запахи. Например у меня на балконе появился очень отчетливо ощущается цветочный аромат духов. Странно это. И я начала принюхиваться. А потом появились цвета. И вот сегодня я шла по улице и просто позволила городу себя вести с помощью цветов и запахов.

Katerina

13 Сентября 2016 08:20

Всем привет, просыпаясь ото сна, вспоминая их, делаю некоторые выводы, и один из них что похоже писать отчеты не моя стезя, если у меня вообще есть что то, отныне буду пытаться применять форумный сталкинг, т.е. тыкая по сенсору я представляю что все слушают, а чуть что выдвинут ноту протеста. Судите строго. 😊 Незнаю как все описать, качество сна меняется, ох уж сюжеты... Но качество, вчерашний сон, был в синефиолетовой ряби, кажется чуть чуть не хватило чтоб во сне заниматься этим моментом, в реале все не менее интересно, в течении дня и ночью использую разные неделания, наслаждаюсь чем то что мелькает везде и повсюду, светится и гаснет, останавливая глаза и бродя вниманием по "экрану" словно подогревается что то и мельтешит. К слову кошки тоже это видят. Пару слов хочется уделить ВД, это уже настояще индульгирование, кажется сейчас я понимаю суть этого слова. Кажется сам ВД стал какой то жестокий, если не контролировать, заведет туда где стыдно за мысли. На работе взбесили, я спокоен, но потенциал гнева меня настораживает. Пробую колибри звуком, полет нормальный 😊 .

Dima

13 Сентября 2016 09:34

П.с. Буду пореже писать отчеты, вы и так хорошо описываете что происходит. 😊



yakk

13 Сентября 2016 10:06

опыты с серым/темным туманом повторял еще 2 раза  
Затем перечитав отчеты se7en'a изменил немного тактику,  
но ожидаемого результата, как мне кажется, не получил.  
Вышло что-то новое 😊 Темнота начала "изливаться" из  
нижней части моего обзора, и это была не просто  
темнота, это была темно-серая субстанция, словно живая,  
в ней было столько движения! всполохи темных и чуть  
светлее полос, иногда мне казалось что это испаряется от  
моего тела, иногда - что притягивается телом, при этом  
внутри "этого" помимо общего было собственное  
движение. Еще обнаружилось что общим движением  
этой субстанции можно управлять... ммм... намерением,  
что ли. Словно по моему "велению" тёмно-серая масса  
двигалась вверх, вниз, по-диагонали, ко мне, от меня - так  
я залип на целый час, потом еще на час, потом еще...  
Когда лег спать, решил включить Дар Орла с закрытыми  
глазами. И не успел я даже настроиться, как передо мной  
развернулась сцена сновидения - длинная траса с кучей  
эстакад развилок в лесной местности, ни одного дома,  
постройки и т.п., светлый летний день день. При это я  
ощущал себя на 100% там же, в своей кровати, в своей  
комнате. Смотрел на это, продолжая Дар Орла - не  
заморачивался, а держал Орла как бы интуитивно , проще  
- как получится. Я начал бегать глазами по этой картинке  
всматриваясь в нее, и только я понял, что уже забыл, что  
хотел держать Орла до победного, как образ растворился  
и появилась чернота закрытых глаз. "Ого!" - подумал я и  
тут же повторил Дар Орла с закрытыми глазами, почти  
мгновенно появился следующий образ - уже  
включающий в себя тему того, чем я занимался весь день  
- зал с инженерными коммуникациями; вентили, трубы,  
релейные блоки, насосы. И снова я смотрел на все это и  
образ держался очень ясным, я бегал взглядом по образу  
рассматривая некоторые детали, и снова поймал себя на  
том, что забыл про Орла, и сразу же образ растворился.  
Так я повторил еще 3 раза, каждый раз разворачивались  
новые образы, а затем проснулся в 6 утра, с памятью об  
одном длинном сне.  
Вчера удалось повторить подобное формирование  
образов, но удержать их или влезть в их сюжет, я пока не  
понял как. Снова проснулся с утра и не помню, чем  
закончился эксперимент. Запомнил несколько снов.

Dima,

дело твоё, но вообще-то твои отчёты нужны нам для  
коррекции практики, и для поддержания потока. Лично  
мне интересны отчёты всех участников, я состраиваюсь,  
и лучше понимаю, как двигаться.

se7en

13 Сентября 2016 16:21

В общем, если описать свой опыт не получается уже два дня, нужно его пропустить. Настали трудные времена, 7-ое сентября. Я не могу писать о таком личном.

Практика привела к одному случайному открытию: я смотрел на фотографию одного человека с помощью "Дара Орла", хотел настроиться на него, и вдруг заметил поворот лица этого человека. Сначала подумал, что это просто показалось. Но я продолжал удерживать настройку взгляда, и скоро движение внутри фото повторилось опять. Оно увлекало куда-то мои глаза, в право. Как только я сбивал настройку и судорожно "проверял" взглядом, действительно ли человек на фото движется, всё снова возвращалось к обычному фиксированному виду. Так повторилось больше пяти раз, и я краем-то образом узнал, что фотографии не являются статичными, они - живые куски реальности. Фотографии буквально являются окнами. Нужно только не возобновлять зрением "фиксированный образ", на который мы привыкли смотреть поверхностно, а расслабиться, и позволить "Дару Орла" вести взгляд дальше, и фото "оживёт", покажет что-то ещё. Я вспомнил, как Клара говорила Тайше, что если скопить достаточно энергии и безмолвия, можно увидеть, что наши тени являются самостоятельными существами. Я понял, что это же относится к фотографии: как только ты задействуешь второе внимание при созерцании фото, оно может перевести тебя к скрытой возможности, как бы перенести в такую колею восприятия, в такую отдельную реальность, где с помощью фотографии можно путешествовать, переходить туда, где она была сделана. Но мне этой личной силы явно не хватало: я видел движение на фото, не галлюцинацию, ребята, а реально (не знаю, как это сказать), что фотография переставала быть просто изображением, она становилась окном: я буквально видел фон за лицом человека, я видел объём этого места, движение внутри фото, и через некоторое время услышал дыхание этого человека, звук его голоса, затем жесты, и наконец я почувствовал поверхность и плотность тела этого человека. На большее меня не хватило. Я почувствовал мягкость щеки, твёрдость скул, ощущение его пальцев, длину рук. Снова и снова мой ум судорожно метался, стараясь восстановить "нормальность", вернуть фотографию к просто фотографии, плоскому изображению. И снова и снова я настраивал "Дар Орла", и снова видел движение внутри фото. И в конце концов что-то во мне сдалось, окончательно расслабилось, и я воспринял полностью тело этого человека. Я не знаю, как это происходит, но просто мое тело стало чувствовать поверхность всего, на что я переключал "Колибри", прыгающую по участкам тела человека на фотографии. Мне казалось, что ещё немного, и я реально войду туда, в это окно, хотя я сидел на диване в комнате. Я видел, что мой ум имеет непроходимую границу. Я просто не могу позволить себе шагнуть туда. Я уже мог допускать движение внутри фото, ощущение тела человека я объяснял себе тем, что мозг воссоздаёт тактильные данные, исходя из считанных

объёмов тела человека, его костной структуры, что мозг моделирует дыхание и голос, исходя из вида губ и гортани этого человека, воссоздаёт температуру его тела, но "войти в портал" было бы слишком. Ум впал в такое мощное сопротивление, что я просто ощутил истощение.

Я отложил этот подход, но потом в течение дня ещё несколько раз делал это, и каждый раз доходил до тактильного восприятия другого человека (я пробовал разные фотографии), и до ощущения, что там, за экраном фотографии располагается другой мир, в который я могу войти, но не могу.

В конце концов, на меня повалилась совершенно немыслимая лавина информации из каждой фотографии, на которую я смотрел, и это можно описать только как "историю" того человека, на которого я смотрел, и историю того момента, который был сфотографирован. Словно в одном месте запечатлевается некий конгломерат ситуаций и событий, который привёл именно к тому моменту, в котором была сделана фотография. И я получил доступ ко всем этим цепочкам и ситуациям. Но обрабатывать их в виде связного рассказа мозг был не готов. Точнее, вся эта инфа и приходила в виде уже готовых историй со всеми подробностями, но расшифровывать их в подробный рассказ как будто не было необходимости. Наверное, это что-то вроде того, как Дон Хуан говорил, что маги хранят воспоминания во всей целостности в виде позиции точки сборки, а не в виде рассказов из слов.

Дальнейший день я не буду описывать, для меня это был день судьбы.

Но я опишу сновидение с 7 на 8 сентября.

Я настроился на КС и стал погружаться. Каким-то образом я проскочил студию мишур и картинок, и сразу, без предисловий оказался сначала в темноте, а потом стал различать очертания той самой улицы, на которой был днём. И это была почти та же самая улица, которая попала под мою настройку "Первых врат" предыдущей ночью. То есть, получилось так, что я сновидел некое место 6-го сентября, а потом оказался в нём 7-го днём, - как это странно.. Насновидел?

И вот этой ночью я снова попал в это же самое место. Но сейчас настройка была ещё более стабильной. Я буквально вошёл в другую реальность, в Сновидение. При этом я чувствовал, что лежу на своей кровати, моё тело полностью расслабленно и неподвижно, и я сновижу ночную улицу.

Внезапно я почувствовал, что ко мне приближается очень сильная фигура, к моей спине. Почему-то я не мог обернуться и посмотреть на неё. Но я чувствовал её приближение. Почему-то я знал, что это женщина, и во сне подумал, что этой мой нагваль, двойник. Типа, как описывала Ла Горда, что двойник подходит к спящему

телу, чтобы слиться с ним. Так я думал там, в КС, но потом, проснувшись, понял, что это или не могло быть так, (потому что в сновидении я уже и так был в теле сновидения), или же двойник приблизился к спящему физическому телу, но я воспринимал его там, в КС, как отдельное существо. В общем, я не знаю, как это было на самом деле, и хочу просто выразить, что эта фигура воспринималась как я сам. Настолько она была мной, что это как будто был я. В пользу этой версии говорит то, что я не мог обернуться и посмотреть на неё. Так что скорее всего это было какое-то спутанное восприятие какой-то части меня самого, которая теперь ко мне возвращалась. Есть только одна проблема: эта фигура была женщиной. В этом нет сомнений, потому что когда она приблизилась и прижалась к моей спине, а затем охватила меня в объятиях, я точно чувствовал и знал, что это женщина. Это был женский запах, женская энергия, и вообще женское тело.

Хотя я не чувствовал этого, как было бы в физическом мире: ну, допустим, мягкость груди или нежные руки, но я точно знал, что это тело женщины.

Короче, сразу же, как только она обняла меня, моя настройка КС изменилась. Началось всё с чисто тантрического движения энергии в теле. Оно началось внезапно и мощно, и было очень интенсивным. Через несколько секунд я понял, что моё тело движется к реальному оргазму. Не физиологическому этому сокращению внутренних мышц, а тантрическому, не связанному с половыми органами. Ну, вы знаете, когда все чакры синхронизируются, и начинают медленно повышать вибрации, и вас в результате вырубает ко всем чертям, вы превращаетесь в "поющую чашу" и всё такое. В общем, я уже знаю как это бывает, и процесс развивался предсказуемо: когда вибрации дошли до головы, я стал слышать сначала тихий голос, между шёпотом и пением, который корректировал и направлял мою настройку. Я видел, как из моего тела исходят короткие импульсы силы, которые фиксируют сновидение.

Совмещённое с этой фигурой, моё тело стало в разы сильнее. Сновидение почти моментально обрело реальность.

Затем я стал слышать этот голос более отчётливо. Он был дурманящим. И в связи с растущими вибрациями в теле, я почти не понимал, что говорит этот голос, и мне не хотелось понимать, хотелось оставаться внимательным и воспринимать больше, ещё больше!

Через несколько секунд у меня включилось что-то новое в области живота. В сознании всплыла фраза Ла Горды "Для женщины самое трудное - понять, как начать. А потом сновидение больше не является проблемой." Я услышал это как голос отдельный от моего ума. Я осознал, и даже произнёс, что я вижу женское сновидение. Я не знаю как, но я вдруг стал сновидеть как женщина! Я чувствовал, как женщины сновидят маткой. Сновидение женщины было совершенно новым опытом, и я с интересом стал смотреть, как это происходит. Женское

сновидение отличалось от моего довольно сильно. Оно происходило примерно в той же области тела, но совершенно по другому принципу: у мужчин сновидение связано с фиксацией конкретных предметов, а у женщин - с потоком сновидения. Женщины сновидят с помощью слияния с настроением сновидения, с потоком некоторой изменчивой силы.

Я понял в один миг разницу в наших сновидениях. И больше не был согласен с утверждением, что женщины более талантливые маги. На самом деле им сложнее начать сновидеть, чем мужчинам, потому что для нас сновидение начинается сразу же за остановкой мира. Как только мы остановили колесо потока ощущений, мы оказываемся в замршей картине, и можем выйти из неё, и начать воспринимать реальность сна. На что бы мы ни посмотрели (направили свою волю), то сразу становится реальным, сновидимым. Но у женщин не так. Для них сновидение связано не с фиксацией элементов сна, а с фиксацией текущего состояния самого сна, которое происходит через матку. Чтобы обрести такую способность, нужно уметь сохранять тонкое равновесие между текучестью и внимательностью. Силовая фиксация сна для женщин приведёт только к одержимости.

То есть женщине для того, чтобы сновидеть, самым правильным было бы начать с избавления от фиксирующих тяжелых эмоций, стараться всегда оставаться в "состоянии танца" - некоего полупьяного текущего состояния в течение долгого времени в первом внимании. И потом перенести это лёгкое, кружашее настроение + накопленную энергию внимания, в сон. А для мужчин, пожалуй, самым верным была бы трезвость и решительность. Чего можно добиться и без перепросмотра.

Однако я так же понял, что если женщина всё таки добьётся сновидения, она может пребывать в нём столько, сколько позволяет её тело. Фактически правильно подготовленная женщина может сновидеть столько, сколько существует её тело, невероятно долго. В то время как мужчина способен сновидеть только до определённого предела. Для мужчины барьер сновидения прочерчен его волей, любознательностью, выносливостью его психики. Он способен сопротивляться потоку, но не погружаться в него.

Я воспринима это всё прямо на ходу: я видел своё сновидение, которое одновременно было текучим, как у женщины, и в то же время я мог фиксировать всё, как я делаю это обычно.

Это было необыкновенное чувство.

Мне кажется, что просто дело в том, что некая моя женская часть стала доступна мне в результате практики, и присоединилась ко мне, слилась с остальной моей сущностью.

В общем, мы таким странным образом (будучи в таких объятиях) двинулись по площади, мимо зданий. Я чувствовал нарастание тантрических вибраций, и сновидение становилось всё более светлым и ясным.

В какой-то момент чакры синхронизировались полностью и я впал в оргазм, всё тело вибрировало, словно состоявшее из микроскопических точек, каждая из которых пришла в одинаковое движение, больше не было никаких мыслей или посторонних ощущений, только единое чувство вибрации, синхронизированное со сновидением: я (или мы) были только здесь, полностью, и больше нигде.

В этот момент сновидение резко переключилось, как по щелчку, я оказался парящим на скалистом берегу бурного моря. В берег с грохотом врезались волны, обдавая хлесткими брызгами большие камни и обломки скал, торчащие из песка.

Я парил в воздухе, наблюдая всё это, и женская фигура парила здесь же на небольшом расстоянии. Но при этом было чувство, что мы не отделены с этой фигурой, а объединены общим чувством и общим восприятием.

Я осознал, что я неспеша рассказываю этой части (женской фигуре) что-то о сновидении. О том, как оно устроено. Фигура всё время говорила просто "Да", соглашаясь с этим, и подтверждая, что она всё понимает. Я не могу вспомнить, что именно я говорил, но хорошо запомнил выводную часть этого спича. Я сказала фигуре "И всё это является тоналем. Этот мир является тоналем (почему-то я говорил не "тоналем", а "умом", но имел ввиду именно тональ, описание восприятия), эти скалы являются тоналем ("Умом"), "Эта вода - это ум, этот воздух и это пространство - всё это ум", - говорил я. И сам прозревал от этих слов: мы действительно находились в тонале. В итоге я сказал "Мы живём и действуем в пространстве ума, и он не отличается от того ума, из которого стоим мы. Но в то же время он другой."

Фигура сказала "Да", и мы оба чувствовали непередаваемое наслаждение от того, что находимся здесь, чувствуем этот единый ум, который создал всё, и которым являемся мы сами. Мы пребывали в этом наслаждении очень долго, мы просто смотрели на море и скалы, и не нужно было ничего больше говорить, это было странное счастье простого присутствия и изучения тоналя, прямо здесь. Лично я получал все смыслы и всё наслаждение от того, что просто видел, как устроены камни, и как в них врываются брызги приливных волн. Эти скалы как будто были целой вселенной, можно было бесконечно изучать каждый изгиб этих скал, всматриваться в структуру камней, смотреть на песок. В какой-то миг меня захватила перспектива того, сколько всего можно ещё узнать! Я подумал, что нас ждёт и Марс, и миллиарды ещё не открытых миров, каждый из которых можно так же изучать, наслаждаясь их совершенством и хитроумным устройством.

И я почему-то сказал "А знаешь, тональ имеет ограничения. Но их можно развивать." Фигура снова согласилась со мной и стала рассказывать что-то о том, как мы могли бы исследовать тональ, и она говорила это в совершенно конкретных определениях, почти инструкциях. Типа, мы можем пойти туда-то и туда-то. Она описывала это всё как позиции точки сборки, смещения в разные области восприятия. Она видела

структуре наших путешествий как практическое путешествие: Фигура рассказывала через какие области нам нужно пройти в первую очередь, чтобы накопить соответствующий необходимый опыт, чтобы потом двигаться дальше. В какой-то момент она сказала "Затем отправимся в Египет, чтобы продлить жизнь физических тел, нам нужны саркофаги. А потом начнём настоящие путешествия. Я хочу изучить разное время." Я понимал, о чём она говорит, без всяких объяснений.

Как только мы закончили это обсуждать, я стал медленно и плавно просыпаться. Весь следующий день с самого пробуждения я провёл в состоянии медленно затухающего оргазма. Это приносило нереальное удовольствие для всего тела, но мешало практической деятельности. Знаете, как иногда у вас после сна рука как будто слабая, не может сжать предмет в полную силу, так и было у меня весь день с абсолютно каждой частью тела: ни мышцы, ни ум, ни зрение, ни голос - ничто не могло работать в обычном режиме, всё было каким-то расслабленным, вибрирующим. Если вы берёте вилку в руку, рука как будто кайфует, немного оргазмирует от ощущения прикосновения к предмету, и от руки такие электрические волны текут по всему телу, иногда это щекотно, а иногда ты так "О чёоорт....", не можешь собраться, принимать адекватные решения. Всё кажется неважным, смешным, не стоящим беспокойств. Ближе к вечеру это стало проходить, но ближе к ночи вдруг возникла новая мощная волна. Кто знает тантический оргазм, наверное, знает и эту стадию, когда сначала кружится голова, потом она "отделяется" от остального тела и вибрирует на нереальных скоростях, а потом начинаются "телесные галлюцинации". Я, например, ощутил себя полубогом в человеческом теле, много смеялся от того, что в центре черепа какая-то железа выдавала что-то вроде щекотки из-за вибрации, и от этого не получалось нормально думать. Потом я решил, что я Шива 😊, и что я могу вдыхать космическую тьму и выдыхать реальность, но потом я пошёл погулять, взял себя в руки и постепенно вернул себе адекватность.

Примерно в час ночи тело полностью расслабилось, и вибрация стала ровной. Я чувствовал то, что мы ощущали при подключении к Сети от Масяни: лёгкое плывучее состояние между сновидением и реальностью. Так я и провалился в сон.

И уже на утро я был практически нормальным. Решил отдохнуть от "Дара Орла". Приподнятое настроение постепенно выровнялось, и в голову снова проникли привычные беспокойства, волнения и проблемы.

В течение этого дня я ещё три раза настраивал "Дар Орла" на фотографии, и тактильные ощущения возникали практически сразу. Я окончательно убедился в том, что это работа мозга, но всё таки интересно, что раньше он не делал так, только с "Даром Орла" включилась эта способность к "достройке" ощущений по фотографии.

В общем, теперь я занят "слухом Колибри", всем удачи.

В статике не удалось сконцентрироваться так, чтобы прекратить микродвижения зрачков. Тем не менее, наблюдала движения тёмных кругов, поднимающихся снизу. Слева со стороны окна вверх-вниз ходила тёмная горизонтальная полоса. Выполняла днём, намерена попробовать ещё в тёмное время суток.

Nookie

15 Сентября 2016 16:53



setami

24 Сентября 2016 07:22

Сегодня во сне мне приснилась практика. Но обсуждения происходили не в интернете, а в реальности. В ходе сна, все куда-то разбежались и я осталась одна. Чтобы как-то развлечь себя я "ушла в размышления" о смысле практики, уставившись в одну точку перед собой. Как обычно бывает в такие моменты, фиксация реала ушла к фиксации мысли, но в отличии от пробужденного состояния зрительные образы тоже обернулись в текущие формы мысли. А потом пропали мысли и наступила темнота. Хоть этот момент и продлился секунды, он для меня был ошеломляющим.

## Третий шаг

### Колибри для слуха

[< к содержанию](#)

[< Дар Орла](#)

[к отчетам >](#)

[Волевой попугай >](#)

По идеи, в теме Второго шага нам следовало бы попрактиковаться еще в двух видах восприятия - в "Колибри, летящей влево" и в "Колибри, летящей вправо". Это очень интересные техники, которые дают человеку возможность видеть прошлое и будущее, пророчествовать, воспринимать безмолвное знание и слои Акаши. Саму процедуру этих техник вы уже знаете по теме "Первого шага". И будет лучше, если вы освоите эти два вида восприятия самостоятельно и чуть позже - после окончания практики.

Завтра мы откроем тему "Третий шаг" и начнем практиковать, фактически, невообразимую и волшебную технику. Я подгоняю вас только ради того, чтобы вы поняли феномен "внимания". Все предыдущие техники подталкивали вас к осознанию внимания. Чем дальше будет продолжаться практика, тем сильнее станет давление моего намерения - намерения показать вам, что такое "внимание".

И повторяю, как только вы поймете этот феномен - как только случится гештальт - вы станете магами и больше не будете нуждаться ни в чьих наставлениях. У вас появится ясность, о которой писал КК. Дальше вы станете

vachap

11 Сентября 2016 10:24

одинокими птицами над безбрежным и темным океаном осознания. Ясность даст вам огромные возможности и станет вашим вторым врагом. Ясность породит в вас силу, третьего врага. И вы будете сражаться с ними до самой старости.

Но сначала вы должны понять и принять "внимание". А посему готовьтесь к мощному пинку, который выбросит вас, еще птенцов, из уютного гнезда в большой и опасный мир магии. Завтра мы действительно начнем учиться искусству внимания.

1. С начала практики мы выяснили, что существует деление техник: для правой стороны и для левой.
2. Мы узнали, что левая и правая сторона тела могут воспринимать мир симметрично друг с другом и асимметрично.
3. Теперь мы понимаем, что существует два применения для внимания:
  - а) с его помощью мы можем фиксировать элементы мира (колибри)
  - б) или настраиваться на максимально возможное количество элементов мира (попугай)

Не помню точно, но КК писал, что внимание - это настройка эманаций, проходящих через наш энергетический кокон. Еще он писал об огромном 2-м внимании - возможных настройках на другие (внешние) пучки эманаций. Итого, в нашем случае: попугай дает нам возможность настройки внутренних эманаций. Колибри позволяет нам собирать мир по установленному и выбранному нами "описанию мира". Иволга и орел позволяют нам понемногу выходить из "обычного описания мира" и сталкиваться с неописанными явлениями. То есть, в случае этих видов восприятия мы начинаем настраиваться на внутренние эманации, незадействованные обычным "описанием". Наш арсенал пополняется новыми возможностями.

А нам хочется перейти к "магическому описанию мира", верно? Еще больше увеличить наши возможности? И тут мы начинаем задействовать слух в уже знакомой манере колибри и попугая. Теперь мы будем учиться а) фиксировать элементы мира с помощью слуха и б) настраиваться на максимально возможное количество элементов мира с помощью слуха. Мы должны научиться растождествлять слух для правой и левой половинок тела. А затем создавать слуховые комбинации наподобие Иволги и Дара орла. Это и будет третьим шагом в искусстве внимания.

Первое упражнение: полет колибри для слуха

Сначала проще делать его с закрытыми глазами. Вы уже знаете как бросать короткие взгляды по сторонам без помощи зрачков. Теперь начинайте пристреливаться к

vachap

12 Сентября 2016 09:12

различным звукам по сторонам вашего звукового периметра. Опять создаем основу - прислушиваемся к самим себе, к своему дыханию, шуму крови в ушах, к стуку сердца - одним словом, к себе, к своему телу. Затем реагируем на более громкие звуки по сторонам, затем вообще на внешние к телу звуки: шум машин, детский смех, голоса, гудки, музыку и т.д.

Если прежде вы фиксировали мир взглядом то теперь делайте это с помощью слуха.

Кстати, колибри можно выполнять с помощью запахов и прикосновений. Но мы будем использовать слух.

И давайте договоримся, что первые три дня вы выполняете это упражнение с закрытыми глазами, а последующие три дня - с открытыми. Я прошу вас пока не соединять колибри для слуха с колибри для зрения. Иначе процесс смажется и станет не таким разительным. Будьте терпеливыми и делайте все в той последовательности, которую я вам предлагаю.

## Отчеты (колибри для слуха)

[< к содержанию](#)

[< к заданию](#)

[Волевой попугай >](#)

Уделил время среди рабочего дня и замутил пару подходов. Первые впечатления.

**Nemo**

12 Сентября 2016 11:09

Сначала создавал основу. Работаю в очень шумной обстановке. Через несколько минут расслышал вечный звон в ушах. Вроде последствия сотрясения. Сконцентрировался на нем. Потом добивалось бьющееся сердце но не звук а ощущение удара. Перешел на окружающий мир. Сначала полезли громкие звуки. Звук пилы. Рабочие пилият дерево за углом. Проезжающий мимо транспорт. Внимание перемещалось тяжело. И глаза пытались бегать за ним. Затем резкий звук - хлопнуло дверь. Все внимание сразу перетекло туда. Как я понимаю работает всё тот же механизм обнаружение опасности, как и при полёте колибри глазами, когда наше внимание захватывало быстро движущийся объект.

На втором и третьем подходе внимание стало перемещаться легко. Просто понял, что звуки не где-то там и их не нужно искать. А они рядом со мной, я нахожусь в них. И нужно просто выделять их из общей картины.

Звон в ушах(основа) - шум машины - основа - холостые обороты бензопилы - основа - грузовик - основа - шум ветра...

С нетерпением ждал этого задания. Закрыл глаза и

**ivan**

попробовал погрузиться в мир звуков. Пытаясь делать колибри столкнулся с проблемой и перемещаю внимание в глазах. Какое то время заняло, чтобы перемещать внимание без глаз. Возникли прикольные ощущения в ушах. Как будто ватными палочками в ушах порядок наводишь. Напряжение или внимание чувствуется именно в ушах.

12 Сентября 2016 11:30

На днях произошел любопытный глюк в тему.



Узелок

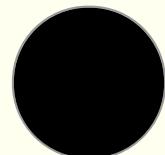
12 Сентября 2016 13:26

Я услышал разливающийся звук, который благодаря своей высокой частоте проникал всюду. Это делало звук особым, не смотря на то, что его источником была обычная дрель. А может, это я случайно оказался в нужном месте, и мое внимание распространилось вслед за звуком.

Это не было векторное распространение, но сферическое. Казалось я перестал думать, но главное пропали беспокойства о будущем. Я не удивлялся, и последовал за ощущением более полного присутствия, вместо того чтобы просто пойти домой.

Необычно было.

Поделал упру. Тоже заметил, что сначала глаза двигаются автоматически за направленным вниманием. Может это наработано, ведь мы всегда поворачиваемся и смотрим когда что-то рядом хлопает (любой резкий звук). Типа механизм защиты, как говорили.



whjtefox

12 Сентября 2016 15:35

Тема упры схожа с болтанием в два уха кк. Типа учение для одной части тела и другой. Помню даже находил трек где два чувака говорят разные слова в два уха. Слушаешь левое, правое, потом складываешь и воспринимаешь два голоса одновременно. Прикольно короче.

Насчет самой практики. Вниманием переливается с одного уха в другое и при том когда полностью переводишь его на левое ухо, правое типа ничего не слышит. Когда врубаешься насчет этого, всё возвращается. Еще заметил, что у меня левое ухо ведущее. Мне проще охватывать его вниманием и слышит оно тоже лучше.

Через какое-то время такого бросания темнота на внутреннем экране становится слегка объёмной и к тому времени совсем забываешь про реал. Сидишь и кидаешь внимание с основы в стороны. После 5-10 минут открываю глаза и реал включается как старый телик - медленно/постепенно устаканивается и приходит в норму.

Первый опыт очень интересный. За основу принял слабый шум в голове (ушах?). Сначала не было ничего особенного, но потоом. Ощущение такое, как будто мое тело превратилось в большую каменную глыбу, массивную такую. При продолжении практики эта глыба стала расти, пока не заполнила всю комнату. Я стал глыбой-комнатой. 😊

Шум в голове превратился в тонкий-тонкий писк. И возникло ощущение, что для того, чтобы продолжать практику, нужно для колибри использовать не щупальце внимания, а как бы расширяться стенкой-границей глыбы в нужную сторону.



Lim

12 Сентября 2016 19:50

Я настраиваюсь на стук сердца и двигаюсь по звукам. Впервые отметил для себя что звуки вокруг подобны музыкальным лупам двигающимся по орбитам разной длины. Вот звук кулера вращается туда-сюда , а кувалды за окном летит по более длинному пути что бы приземлиться мне в ухо.

К вечеру легче настроиться на высокий писк в ушах. Похоже это у многих постоянное сопровождение внутри.



Eskaton

12 Сентября 2016 20:31

Настроилась на практику, закрыла глаза. Мысленно поделила окружающий мир на три слоя звуков: "я" (дыхание, биение сердца), "внутренний слой" (окружающий мир внутри квартиры) и "внешний слой" (окружающий мир, за пределами квартиры). Остановила ВД и погрузилась в звуки. В начале практики перед глазами появлялись цветные пятна, волны, копошащие точки, но по мере погружения во внешний слой образы теряются, теряется способность (необходимость) что-либо видеть с помощью глаз - появляется странное ощущение нахождения сознания за пределами тела. (похоже на состояние в момент засыпания). После - возврат к "я" - образы, "внутренний слой", снова "внешний". После нескольких таких заходов, возвращаться к себе стало труднее, появилось желание "уплыть" за внешними звуками. Появились отвлекающие глюки: показалось, что кто-то похлопал меня по правому плечу. Мысленно отгородилась от внутреннего слоя и потеряла контроль. В итоге потеряла час времени: то ли заснула, то ли так и "зависла" на внешнем слое.



setami

12 Сентября 2016 21:00

Вот! Это упражнение вызывает чувство умиротворенности. Ощущения схожи с колибри которые делали посредством глаз. Но теперь я ощущаю "щупальца" которые также



стремятся туда, куда я направляю слух.  
Как странно что я не замечал, что мы также  
воспринимаем через слух многое.  
После окончания практики, почему-то кружится голова,  
через минуту всё проходит.

Это упражнение какое-то волшебное для меня, особенно  
мне нравится слышать ветер и шелест деревьев и травы.  
Есть в этом что-то спокойное....

Раньше как-то не обращал внимания, что когда мы  
слышим звук, сразу возникает образ того, что издает этот  
звук. Во время практики решил отключать эти ассоциации  
и осуществлять полет колибри чисто между звуками.  
Возникает особое, непередаваемое ощущение, а тело  
начинает как-то даже ломить от удовольствия.

Xinari

12 Сентября 2016 22:56



Lim

13 Сентября 2016 11:04



Lingerey

13 Сентября 2016 11:24

Получилось внести колибри слухом в сон. Вспомнила о  
задании, села выполнять, а потом засуетилась и сбылась.

По практике: закрываю глаза и начинаю отслеживать  
источники звуков, один, другой, постепенно соединяя их в  
общую картину звучания-фон. Здесь тоже можно  
применить понятия фигуры и фона, где фигура - звук,  
активно притягивающий наше внимание. Например, на  
фоне, резкий сигнал машины - и внимание метнулось к  
нему. В случае взгляда легче в этом плане удержаться и не  
взглянуть, а вот слух..Более тихие звуки отодвигаются на  
задний план и как будто еще больше приглушаются, пока  
на арене царит Главный Звук. Я прямо чувствую, как  
сознание намеренно отсекает "ненужные" звуки,  
подстраивается под выверенный шаблон. Между тем,  
каждый звук находится на своем уровне, и чем больше  
погружаешься, тем больше уровней становится  
доступными для восприятия. Представилось, как мое тело  
вместе с креслом поднялось куда-то высоко, а внизу  
развернулась бездна, в которой рождались звуки, звуки,  
которые притягивают нас, а затем мы барахтаемся в них,  
как в паутине.(разыгралось воображение 😊)

Пришла мысль, что можно было бы искать свой путь,  
следуя звукам (попробовала сегодня в парке так пройтись  
). Как можно опираться на визуальные символы на  
дороге, так и на возникающие звуки. Мысль не нова)) но  
до тела все дальше доходит. В основном обращала  
внимание на крики птиц, а остальные звуки пропускала. А  
собственно, зря.



Lingerey

13 Сентября 2016 11:33

Мир звуков оказывается очень большим, интересным и практически неисследованным феноменом моей жизни. Как и в случае с глазами, слуховое восприятие функционирует по четко определенным шаблонам. Сначала все поступающие звуки идентифицируются, им придается какая то форма и содержание, а потом уже происходит их "слышание". Интересно, что преимущество отдается громким звукам. Я пробовал притормозить процесс идентификации и просто слушать. У меня пока ничего не получается.

Внутренний шум или точнее помехи очень сильные и пока не удается услышать работу сердца или какие-либо внутренние звуки. Я решил просто закрывать глаза и стараться слушать любые звуки направляя(бросая) на них внимание слуха. Именно сам процесс бросания внимания ушами, а не глазами вызывает какой-то внутренний кайф.

ivan

13 Сентября 2016 13:08

Интересно наблюдать, как "созерцание звуков" периодически скатывается к внутреннему диалогу. С закрытыми глазами это особенно заметно.



Psychonaut

13 Сентября 2016 15:33

Только на прошлой неделе думал о том, возможно ли тренировать внимание с помощью других органов чувств (слуха, осязания, обоняния). Даже пытался придумать несколько простеньких упражнений. И тут на тебе, третий этап связан со слухом! Даже не знаю как это назвать, но уж точно не случайностью.



Spike

13 Сентября 2016 15:54

Почему-то это упражнение у меня идёт с трудом. Хотя пару дней назад был целый набор необычных эффектов связанных со слухом. Я слышал сердцебиение, какой-то звон и даже движение крови по венам. Буду пробовать, очень любопытное упражнение.

**Lingerey** писал(a):

Пришла мысль, что можно было бы искать свой путь, следя звукам (попробовала сегодня в парке так пройтись 😊 ). Как можно опираться на визуальные символы на дороге, так и на возникающие звуки. Мысль не нова)) но до тела все дольше доходит. В основном обращала внимание на крики птиц, а остальные звуки пропускала. А собственно, зря.



Spike

13 Сентября 2016 16:24

Ну привет, Сорвиголова 😊

Насколько я понимаю, 5 органов чувств придают вниманию определённый вектор восприятия. Но что если их перемешать? Есть люди, которые видят звук или запах (см. [синоестезия](#)). Возможно это происходит из-за неправильно сформировавшихся связей в мозгу, когда сигналы от одного органа чувств попадают в зону, в которой расшифровываются сигналы от другого органа. В принципе это довольно интересный феномен, но его прикладная ценность мне пока не понятна 🤔

**Spike** 😊

Статья про синоестезию мне напомнила, как я сдавала экзамены по философии)) нужно было запомнить кучу философских течений, и я для облегчения процесса каждому течению присваивала цвет и так вспоминала.



**Lingerey**

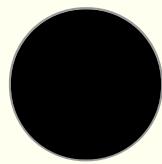
13 Сентября 2016 17:36



**Неллия**

13 Сентября 2016 17:50

Сегодня я была в МФЦ. Огромная, тоскливая, шуршащая очередь. Я закрыла глаза и стала слушать. Сначала поверить не могла, что в этом гуле я смогу услышать своё сердцебиение. Но, как ни странно, у меня это получилось. Потом стала расширять внимание, слушала звуки поблизости, потом всё дальше и дальше. Гул постепенно распался на разные, отдельные звуки. Я слышала шуршание целлофана, цоканье шпильки, вдалеке скорились, запускали то и дело принтер, гудел мерно кондиционер, шаркали старушечки тапки. Вблизи от себя я услышала тяжелый выдох, стон усталости. Потом снова набор звуков, и - опять стон, уже вдалеке. Удивительно, но этот стон повторился несколько раз с разных концов зала. Как мне показалось, это тяжко вздыхали совершенно разные люди. Понимаю, это наблюдение вряд ли имеет отношение к практику, но не могу не написать, как сильно меня поразила эта синхронность стонов! Какая же всётаки пытка - очереди в филиалах ада на Земле.



**whjtefox**

13 Сентября 2016 18:41

В вузе практиковался, по пути домой практиковался. Пока только замечаю, что мир как-бы угасает, когда начинаешь концентрироваться на звуках. Внимание перетекает легче, в ушах есть небольшое напряжение. Иногда звук полностью поглощает моё внимание и типа уходит на фон. Ощущение, что в такие моменты я залипаю и становлюсь зомби реала. С возвращением внимания приходит осознание залипания. После подхода чувствуешь себя свежее, увереннее. Очень интересная упра, аж завёлся весь.

Колибри слухом - это нечто потрясающее!  
Я наконец-то смогла почувствовать пульсирующую  
энергию внутри своего тела, которая способна выйти и за  
его пределы.

Katerina

13 Сентября 2016 21:11



Xinari

13 Сентября 2016 23:41

**Katerina** писал(а):

Колибри слухом - это нечто! Я закрываю  
глаза и чувствую как в голове что-то  
плотное и пульсирующее растягивается до  
ушей и выходит за их пределы. Словно из  
ушей растут руки и они хватают разные  
звуки

Подтверждаю схожие ощущения, когда особенно  
цепляешься за звук чьих-то шагов рядом. Будто бы что-то  
плотное в голове как глаза следят за этим шагом. Потом  
перекидываешь на другой звук и т.д.

Очень хотелось бы послушать, чисто природные звуки,  
типа: Шум моря и т.д.  
Я до сих пор, прибываю в шоке от того, как мы  
"игнорируем" звуки. В городе так вообще, мы "запираем"  
наши уши, и в основном используем зрение.

Вспомнился момент из книги В. Серкина "Хохот шамана"

Отрывок про лёд  
Сижу на скамейке Шамана и пытаюсь увидеть волны льда.  
Нет уверенности, что вижу.

Лед отвечает на вопросы, как Шаман. Не сразу, через  
несколько часов или дней. Возможно, на ряд вопросов он  
ответил, когда я уходил греться или спать. Для диалога  
нужно многие часы сидеть на скамейке. Элементарно  
замерзаю. Шаман говорит, что я мерзну, так как не могу  
сидеть в полной неподвижности. Он одет полегче, но  
сидит сколько хочет.

- Что можно спросить у льда?
- Пока можешь просто говорить вопрос. Что угодно.
- Но это глупо. Сижу в сотнях километров от людей и  
вслух задаю льду вопросы.
- Начни с этого. Или ничего не делай, тогда ничего не  
будет.

— Может быть, когда долго слушаешь шумы, воображение само формирует из них ответ?

— Отчасти. Лед не хочет говорить твоим языком. Он формирует энергию ответа, а уж она гоняет воздух в звук. В звуке услышишь ответ, если готов.

— Может, это не лед отвечает, а мы сами?

— Смотри, - Шаман что-то прокричал криком, похожим на усиленный крик огромной чайки.

Лед ответил сразу же серией уходящих вдаль и вновь приблизившихся криков.

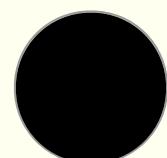
Ранее слух дополнял взгляд, но теперь он вышел на первое место. Во время выполнения увеличивается количество воспринимаемых частот. Можно прослушивать любую музыку и выделять каждый инструмент. Через некоторое время все начинает делиться по своим трекам. Что то можно заглушить, а что то усилить. Учусь делить звуки по нотам.



Teemo

14 Сентября 2016 06:16

После длительной практики словил ощущение половинок тела, когда правая воспринимала только звук мотора пазика, а левая голос рядом сидящей девушки. В голове образовалась некая трубка, соединяющая эти половинки. Вот по ней то и ходило внимание. От основы в стороны. Упра вызвала нехилое затихание вд и сильное ощущение нахождения в сновидении. Люди и события типа потеряли значимость и сменили статус на спрайтов/отвлекающие от цели события.



whjtefox

14 Сентября 2016 09:44

Интересно слушать след от звука. Как будто в пространстве образуется какая-то дырка, что ли, или, может быть, флюктуация. Не знаю, как сказать. Эта флюктуация сохраняется намного дольше звука и вызывает в теле особые ощущения. Какая-то затягивающая глубина. Если звук непрерывный, он сидит в центре этой аномалии пространства. Если рассказывать это словами зрения, то получается вокруг звука как бы свечение. Невозможно с помощью языка адекватно выразить, к сожалению.



Lim

14 Сентября 2016 11:06

Такое ощущение, что я слухом не пользовался длительное время, потому что как только начинаю практиковать

ivan

14 Сентября 2016 11:42

упражнение, то мои уши(или мой слух) начинают выдавать волну удовлетворения. Это такое же ощущение, когда после длительного перерыва начинаешь бегать и тело просто "поет" от радости нагрузки.



Lingerey

14 Сентября 2016 12:30

Мне нравится слушать ветер)) сижу во дворе в темноте вечером и слушаю шум. Так он помог разделить слух на правую и левую половины, которые воспринимаешь одновременно и в то же время по отдельности. Периодами возникает ощущение трубы, выходящей из ушей, а иногда кажется, что слушаю совсем не ушами, а областью в районе адкны.

Новое задание вполне логичное продолжение темы, но меня оно все-таки приятно и нежданно удивило! Мне всегда нравились звуки Мира. Чутко прислушиваться к ним или наполняться их Силой мое любимое занятие. Я больше люблю слушать Мир, если так можно сказать. А еще я люблю просто Тишину.. и конечно музыку, она словно звуковая радуга, гармонична и прекрасна.



Alvina

14 Сентября 2016 12:54

В незнакомом месте я всегда неосознанно использую "дар иволги". Я не рассматриваю беспрardonно людей, а аккуратно сканирую мир через "полет колибри" ловя чужие взгляды Вниманием, одновременно смотря в пустоту. Стараюсь пропускать в свой тональ только людей соответствующих моему миру и моим интересам, (конечно я уважаю миры других людей, просто оберегаю свой) если конечно не изучаю все богатство палитры других миров или не банально работаю. Контакт "глаза в глаза" с незнакомыми людьми не всегда люблю. Я словно проникаю в их мысли, ощущения и чувства и это не всегда созвучно моему внутреннему миру. Словно образуется невидимая нить, через которую ты можешь получать информацию, но проникая в тебя, она заражает тебя чужой энергией( грубое, но наверно точное сравнение) Теперь, когда я могу делать это осознанно, исключив прямой взгляд при работе с Вниманием, это представляет некоторый экспериментальный интерес и приносит новые открытия. Но я хотела сказать о другом... о том, что когда я слушаю Мир мне не надо фиксировать взгляд, скрывая свой наглый интерес к познанию всего, что меня окружает. Я просто погружаюсь в звуки Вниманием и слышу, как взаимодействует между собой мир, этот кипящий вулкан жизни.

Прочитала задание в метро. И сразу закрыла глаза воспринимая Мир через звуки. Восхищаюсь метро и самолетами. Серебряные птицы - это словно из "дара орла".. особенно, если летишь ночью, в бархатной темноте. Только шум турбин и жужжание подкрылок при взлете и посадке. Зашел на одном континенте зимнем

вечером, вышел на совершенно другом, жарким летним утром. А метро люблю с детства. Его не стихающий шум, грохот мчащихся вагонов, лязгание горячего металла, громкие разговоры, пересыпанные смехом, милой болтовней или возгласами приветствия и прощания. Ты словно в чреве мощного и всевластного дракона, добровольно перемещающего человечество по таинственным тоннелям опасного и загадочного подземелья, из одного шара восприятия в совершенно иной. Станции метро словно золотые ягоды отдельных реальностей на виноградной лозе бесконечных путей познания. Так мы перемещаемся и в сновидении .. только на крыльях Намерения. Этот Практ Вача оживил мое восприятие мира, позволил почувствовать волшебное прикосновение магии. Символом Изумрудной Виноградной Лозы и Красного Огненного Дракона я бы украсила его знамя, если бы у нас были рыцарские атрибуты .. так как считаю его нагвalem, Намерение которого мчит нас по красным, магическим дорогам восприятия и связывает в единый и прекрасный мир золотой тональ и серебряный нагваль.

Кажется немного отвлеклась.. )

Так вот, я практиковала в метро, где так естественно закрыть глаза, и воспринимать мир звуков. Заметила, то, что имеет много энергии и веса, и это весьма очевидно ), создает низкие и громкие звуки соотносящиеся с тяжелой энергией объектов. А легкая энергия создает более высокие звуки. Звуки подвижных объектов резкие и отрывистые, хлесткие, свистящие, а медленное движение энергии соответствует тихому, скользящему, плавному звучанию. Все это напомнило мне хорошо известные всем тембры и вибрации, колебания, частотные характеристики, короче физику. Из созерцания мира меня вывел тихий звук смски, и мгновенно увел мое Внимание в восприятие другой реальности.. Я перестала слышать звуки метро и голоса людей..

Все время прислушиваюсь к звукам. Никогда не думала, что это так увлекательно, а повседневные звуки так многообразны. Резкие звуки призваны привлекать наше внимание, например писк сигнала автоматики или резкий сигнал автомобиля. А как красиво журчит вода, будь это ледяной осенний ливень за окном или плеск теплой воды, очищающей тарелки и чашки. Через звук мы можем определить интенсивность и масштабность явления. Интересно меняется шум и тембр закипающего чайника, от изменения температуры закипающей воды, а прислушиваясь к разговорам людей начинаешь слышать как изменяется структура звука от энергетического посыла, с любовью и нежностью сказано или гневом, злостью и болью .. Следовательно по звуковому окрасу можно создавать довольно точный образ изучаемого существа, объекта или явления. И понять, как с ним можно взаимодействовать (какие звуковые и энергетические вибрации нужно применить для гармоничного звучания), сотрудничать или бежать без

оглядки.  
Продолжаю практику)

Да, прозрачность сновидений за последний недели резко увеличилась. После нового задания, восприятие мира обострилось еще сильнее и ночью было несколько ярких КС. Попыталась там воспринимать мир через звуки, но включилось слуховое восприятие реальности, получилось наложение восприятия сновиденного мира и звуков из реальности. И главное, что одно не мешало другому) через некоторое время меня все-таки выбросило

Alaina,  
Очень полезный отчёт! Спасибо.

Применяю "Слух колибри", пока не заметил ничего, связанного со вторым вниманием или такого, о чем вы любите читать. Из новых эффектов - отмечена значительная разгрузка внимания, что ведёт к расслаблению. Неплохо отдыхаешь во время слуха колибри. Я думаю, что внимание должно перестроиться на новый тип восприятия. А для этого нужна максимально возможная частота подходов на первом этапе. Чем и занимаюсь 😊

se7en

14 Сентября 2016 13:45



Eskaton

14 Сентября 2016 14:31

Мне нравятся звуки которые можно отнести к абстрактным. Те что не стимулируют представление о том что является источником звука. Зрительная память не мешает и со звуком происходят различные метаморфозы. Напротив, когда я вижу какой то двигающийся предмет, например флаг , но не слышу его звука, память подсовывает его звук и я начинаю "слышать" шелест флага.

С закрытыми глазами звуки более "реальны" но при этом и более абстрактны..

Alvina, твой отчет просто перевернул мой взгляд на практику. Так странно. Мне всегда казалось, чтобы получить ощущимый результат нужно прикладывать очень много сил. Оказывается никакого титанического напряжения совсем не нужно.

Katerina

14 Сентября 2016 16:52

Практ Вачапа действительно волшебный! Благодаря ему я словно распахнула окно в новый мир...

Моя благодарность безгранична.

Nemo

14 Сентября 2016 18:29

Из нового.

Как и у многих чувствуется растворение во звуке и фиксации восприятия мира с помощью звуков. Начинаю ощущать внимание как таковое. Основа - шум в голове. И гонял оттуда внимание в левое ухо, воспринимал звуки им. Потом на себя звук, потом в правое ухо. Даже не ухо а область восприятия. Внимание послушно перетекало.



Spike

14 Сентября 2016 18:56

Вначале упражнения слышу только шум, но затем из этого шума начинают вычленяться отдельные звуки, которые, при определённой сноровке, можно усиливать или заглушать. Причём, если концентрируюсь на определённом звуке, другие как-будто исчезают. Ещё, когда пытался понять чем именно я слышу, внимание начало углубляться вглубь ушей и я отчётливо ощущал два воспринимающих органа внутри своей головы, примерно на 3-5 см внутрь.

Насчёт "звукового колибри", не пашет пока. У меня такое ощущение, что восприятие ушами у меня крайне заторможено. То бишь я могу слышать некоторые звуки отдельно, но перескакивать быстро с одного звука на другой - та ещё морока.



Неллия

14 Сентября 2016 21:38

Сегодня во время практики я полагала, что смогу услышать что-то, что находится далеко от меня, на другом этаже или за пределами стен дома. Но неожиданно я услышала себя, своё тело, с которым, как оказалось, я и обращаться не умею. Которое не слышу и не понимаю.

Я легла в дальней глухой комнате, закрыла глаза и стала прислушиваться к сердечному ритму. То, что я услышала, или, вернее будет сказать, почувствовала, привело меня в замешательство. Которое стремительно переросло в панику. Я вспомнила первую попытку "полёта колибри", необоснованную логикой тошноту и панические атаки. Всё это с новой силой обрушилось на меня. Мой сердечный ритм рвал струну, раз за разом, спотыкался, падал, гулко ухая в висках. Волна за волной накатывал страх.

Я лежала топором, размышляя, что бы всё это значило? Мне вспомнился отрывок из отчёта se7en, что "женщине для того, чтобы сновидеть, самым правильным было бы начать с избавления от фиксирующих тяжелых эмоций, стараться всегда оставаться в "состоянии танца" - некоего полупульного текучего состояния в течение долгого времени в первом внимании". Оказывается, моя фиксация тяжелых эмоций просто критическая! "Какой тут танец, Нэлли, ты бряцаешь кандалами", - подумалось мне. И это продолжается не один год, и сердце вынуждено подчиняться ритму страха, не позволяя вниманию просто

плыть, растечься, освободиться от оков жёсткой фиксации.

Постепенно мне удалось немного расслабиться, успокоить ритм, и я ощутила точку внимания. Она была у меня во лбу и двигалась туда, где мне хотелось услышать звук. Где-то концентрация звуков была плотная, где-то - почти пустота. Мне подумалось, что уши - по сути просто локаторы, но внимание - совсем не слух. Я слушала звуки чем-то внутри моей головы. Потом мне показалось, что если можно слушать одной частью тела, то можно попробовать слушать и другой. И я попробовала от править луч внимания из сердца. Потом добавила руки, колени, живот. Мне хотелось синхронизировать всё моё тело, чтобы каждая клеточка была частью единого внимания. Т.е. мне показалось, что тело (если оно гармонично) помогает собирать внимание, но если в теле присутствует рассинхрон, то и внимание получается слабым.

(И здесь мне предстоит глобальное переосмысление жизненной стратегии.)

Делаю Колибри слухом по вечерам на крыльце дома. На работе начался какой-то космических масштабов напор. Держусь 😎 Но колибри слухом применить не в рабочее время пока не удалось. Поэтому вечером, дома - решил я. Были сомнения, что вечером тишина, звуков нет, но стоило начать...

Ветер, капли воды с крыши после дождя, в паре км копают песчаный карьер круглосуточно, трава шуршит, пакетик перекатывается... вдох-выдох, сердце стучит, всем знакомый "вечный писк"... И куча еще различных неидентифицированных звуков. Каждый раз завораживает.

пытаюсь приспособить направлять внимание слуха контролируемо, через раз сбиваюсь, или думаю, что сбиваюсь. Просто я слышу звуки со всех направлений, внимание тут же прыгает "к источнику". Хотя однозначно есть разница между тем, куда намеренно направил внимание, и тем, куда внимание само делает прыжок, когда возникает новый источник звука, по крайней мере так с внезапными (резкими) звуками.

Сегодня уже "сливался" меньше 😊

Согласен с тем, что упражнение дает эффект расслабления, ощущение новизны и интриги. Раньше почему-то со звуками только в походах в лес взаимодействовал целенаправленно.

Пока все.



yakk

14 Сентября 2016 23:05

Сделал много подходов со слухом колибри. Сначала не замечал никаких эффектов, затем отловил интересное ощущение в центре тела: нужно не просто переключать

se7en

15 Сентября 2016 05:08

внимание со звука на звук, а кое-к-чему прислушиваться. Я не знаю, Вач не говорил этого делать, поэтому, возможно, я что-то напридумывал, но короче, если затаиться и вслушиваться, можно услышать нечто необычное. Некий зов, или странные звучки, вроде шёпота или коротких скользящих звуковых мазков. Они находятся не в окружающих звуках, а в промежутках между звуками. Оказывается, (или может, меня глушит), что пространство заполнено не только звуками мира. Есть ещё какие-то неучтёные вибрации. Если сосредоточиться не на звуках, а на "паузах" между ними, можно отловить эти необычные проскоки. Они похожи на быстро проносящиеся еле слышные жужжания, словно кто-то, едва касаясь, проскальзывает пальцами по стеклу. Но повторюсь, возможно, мне это только кажется.

Конечно, большую часть времени я концентрировался на переключении звуков согласно заданию. Под вечер два раза было так, что когда я открывал глаза, я видел энергию. Один раз - слишком явно, она прямо бросилась в глаза - столп направленной ко мне вибрации от белой барельефной стены. Притом, я так долго стоял с закрытыми глазами и слушал, что когда открыл их, было ощущение, что я спал несколько часов и только что проснулся. Необычное погружение. Второе видение энергии пришло в метро, сидящие напротив люди излучали инертную желтоватую массу еле подвижной энергии.

Востальном всё как обычно.  
У меня очень мало энергии сейчас.

**Katerina** писал(а):

Практ Вачапа действительно волшебный!  
Благодаря ему я словно распахнула окно в новый мир...

Моя благодарность безгранична.

Катя, вот и у меня так!  
Однако, в форуме активно форсится тема, что Вач устал от нас и собирается уйти. Меня дико беспокоят эти настроения. Я думаю, что Вач просто больше не испытывает никакого интереса в работе с нами. Помоги мне вернуть ему энтузиазм. А я научу тебя некоторым классным штукам.  
Идёт?

Начал выполнять данную часть задания, отметил, что у меня есть существенная разница в ощущениях внимания от колибри с глазами и колибри со слухом. Если с глазами

внимание расходилось как щупальца, цепляя те или иные объекты, то здесь при закрытых глазах внимание более похоже на волны на воде, расходящиеся по кругу, когда кидаешь камень. Видимо ввиду того, что нет четкого объекта и есть ожидание, что звук может появиться отовсюду. При этом расходясь по кругу преимущественно устремляется к наиболее громким звукам, чтобы улавливать другие приходится намеренно направлять "слуховое" внимание от одного звука к другому. Что касается основы (звуки в теле), то по мере выполнения упражнения они начинают звучать более отчетливее, вернее сказать, начинаешь их слушать более отчетливее.



**Volicus**

15 Сентября 2016 05:38

**se7en** писал(a):

если затаиться и вслушиваться, можно услышать нечто необычное. Некий зов, или странные звучки, вроде шёпота или коротких скользящих звуковых мазков. Они находятся не в окружающих звуках, а в промежутках между звуками. Если сосредоточиться не на звуках, а на "паузах" между ними, можно отловить эти необычные проскоки. Они похожи на быстро проносящиеся еле слышные жужжания, словно кто-то, едва касаясь, проскальзывает пальцами по стеклу.

**sova**

15 Сентября 2016 11:14

С закрытыми глазами очень сильно расслабляюсь. Иногда засыпаю. Но однажды слышала это жужжание очень сильно. Как будто я оказалась рядом с пчелиным роем. Настолько громко, что открывала пару раз глаза для проверки. Это было до практики, когда с закрытыми глазами прислушивалась к свисту в пространстве.

А в эти три дня слышала кроме внешних звуков обрывки фраз. И это точно не кто-то рядом говорил. Раньше были такие моменты, но не знала, как их сделать специально. Теперь Вач научил. Спасибо.

**se7en** писал(a):

**Katerina** писал(a):

Практ Вачапа действительно волшебный! Благодаря ему я словно распахнула окно в новый мир...  
Моя благодарность безгранична.

Катя, вот и у меня так!  
Однако, в форуме активно форсится тема,

что Вач устал от нас и собирается уйти. Меня дико беспокоят эти настроения. Я думаю, что Вач просто больше не испытывает никакого интереса в работе с нами. Помоги мне вернуть ему энтузиазм. А я научу тебя некоторым классным штукам. Идёт?

Я не читаю весь форум. И новость о том, что Вач собирается уйти, меня очень огорчает. Я каждый день в предвкушении, чему можно научиться дальше.

На протяжении нескольких дней пытаюсь услышать себя, свое дыхание, сердце. Все что пока получается различать звуки вокруг меня. В конце концов закрыл уши пальцами, чтобы наконец то услышать дыхание и сердце. Здесь начались интересные вещи. Внутри меня стоит какой-то постоянный шум. Он не меняет тональность или громкость, он просто есть, как постоянный и доминирующий фон. Делал несколько подходов, но шум по прежнему остается. Решил чередовать попытки услышать самого себя и окружающие звуки. Окружающие звуки интересны и порой завораживающие. Например, медленно, но все таки изменяющееся восприятие шума автомобилей. Сначала все равно, потом появляется раздражение, потом раздражение уходит и остается просто звук, без каких либо эмоциональных окрасок. Единственное что пока продолжается это удовлетворение чего то внутри ушей. Чувствую что мои уши(слух) почему то обделял вниманием.

**ivan**

15 Сентября 2016 12:34

**Katerina** писал(a):

Практ Вачапа действительно волшебный!  
Благодаря ему я словно распахнула окно в новый мир...  
Моя благодарность безгранична.

Присоединяюсь к этим словам.

**se7en** писал(a):

Однако, в форуме активно форсится тема, что Вач устал от нас и собирается уйти. Меня дико беспокоят эти настроения. Я думаю, что Вач просто больше не испытывает никакого интереса в работе с нами. Помоги мне вернуть ему энтузиазм.

Если я могу вмешаться в монолог se7en, то готов принять участие в возврате энтузиазма Вача.

*ivan* писал(а):

Если я могу вмешаться в монолог se7en, то готов принять участие в возврате энтузиазма Вача.

se7en

15 Сентября 2016 13:24

Это диалог, на самом деле 😊

Иван, Сова, вы уже принимаете участие в этом. Энтузиазм зажигается от энтузиазма. Для начала с энтузиазмом подходите к своей практике. Словно это ваша настоящая жизнь. Предчувствуйте её, доверяйтесь ей, ждите её и воспринимайте как свои врата в магию. Чувствуйте её именно так, и практика откликнется.

Результаты приведут к усилению вашего магического энтузиазма. Как говорят буддисты "Подражание поведению мудрых приводит к мудрости, а мудрость - к поведению мудрых. Так растёт и крепнет сила мудрости."



Я думаю, что если Вач будет доволен этим вашим первым шагом, следующий шаг откроется вам сразу же, как только он созреет. А я постараюсь дать вам знак.

Вечером меня посетил невесть откуда взявшийся звук. Он был похож на стук бляшки, ударившейся о поверхность, очень четкий и громкий. Естественно я посмотрела на сумку, которая лежала рядом, подумав, что упало что-то с нее, но нет..



Lingerey

15 Сентября 2016 13:56

Почему-то мне сложнее всего слушать внутренние звуки, не в том плане, что слушание создает сложность, а в том, что их как будто нет. Изредка пробивается стук сердца и все. При слушании внешних звуков пытаюсь отследить ритм их возникновения и затухания. При затухании, как я понимаю, образуются "дыры" в звуках, о которых писал КК (Отдельная реальность, гл.15 если что).

Ночью осозналась, сломав шаблон своих действий. Затем со словами: "надо сменить сюжет", закрыла глаза и крутанулась вокруг своей оси. Сразу же вокруг меня образовалась темнота, правда не та живая и текущая тьма, а скорее нечто, похожее на черный внутренний экран. По этому экрану буквально сразу начал двигаться внезапно появившийся белый лист со словами. Лист был началом нового сюжета. Некоторое время я удерживала его в поле зрения, не давая себе втянуться, а затем просто откинула его прочь. Тут же на его месте возникла картинка нового сюжета(и все это в той же окружавшей меня темноте). Сил было маловато и я ощущала, как начинает засасывать. Теперь картинка была не перед глазами, а я сама переместилась в нее. Мне пока не удается долго держать контроль, но сам прецедент не может не радовать 😊

Сорри, практиковать успеваю, отчеты писать - нет =) По орлу есть что сказать, но видимо придется сначала по третьему этапу высказаться =)

С удовольствием выполняю колибри слухом. Особенно с утра в метро =) Сел себе тихонько в уголочке, глаза прикрыл и сиди =) У меня упражнение пошло очень хорошо, я когда-то давно подобного рода штуки выполнял уже. За счет внутреннего звука и его "вплетенности" во внешние удается хорошо ощущать "базу" и формировать вниманием окружающее пространство. Иногда даже начинает казаться, что начинаю видеть ушами. Очень хорошая была мысль начинать с выполнения упражнения с закрытыми глазами. На самом деле, многие вещища ощущаются при этом значительно отчетливее.

Еще со времен орла меня заинтересовала мысль о природе взаимодействия "правого" и "левого". На орле я немного эту тему "просновидел", плюс немного почитал умных мыслей по этому поводу. По итогам заинтересовался вопросом когерентности данных от разных каналов. Это так сказать практические применения теоремы Байеса =) Зрение в значительной степени строит ощущение объема через смещения от изображений полученных из двух глаз. Слух для таких целей использует фазовое смещение между звуком зафиксированном на разных ушах. Пытаюсь путем сосредоточения выделить из целостного набора ощущений отдельные ощущения от разных ушей и ощущения от их взаимовлияния. Своеобразная расфокусировка слуха =)))

Karras

15 Сентября 2016 15:22



Lim

15 Сентября 2016 16:37

Странное впечатление сложилось от упражнения. Получается, что чтобы сфокусировать внимание на внешнем звуке, его не нужно посыпать на то расстояние, где находится звук. Например, где-то далеко собака гавкнула. Направляю туда внимание, и чтобы зафиксироваться на звуке, внимание проходит очень маленькое расстояние. Фактически все звуки можно зафиксировать на поверхности воображаемой сферы диаметром метра 3, может меньше. Специально закрывал одно ухо, чтобы убрать стереоэффект.

Помимо окружающих звуков слышу ВД, которому удаётся увести моё внимание с концентрации на практике. Снова и снова он возникает, и я столько же раз его прекращаю... Выполняла утром, предварительно хорошенъко выспавшись. Интересно было понаблюдать за мишурой, гипнагогикой. Перед сном я их обычно не вижу, сразу возникают сновиденные картины и сюжеты.

Nookie

15 Сентября 2016 16:54

Тоже "слушала" в метро. Сначала несколько предвзято отнеслась из-за того, что шум поезда все заглушает, но оказалось намного интереснее. Явно услышала, что звуки тоже строят картину окружающего мира. Например, в наполненном людьми вагоне объявление станции звучит иначе, чем в пустом. Вроде элементарно, а для меня открытием стало. 😊

В одном из подходов ощущала расширение своего тела, похожее на то, которое было при "попугае". Там был акцент на голове, а тут будто вокруг меня образовалась сфера радиусом в 1,5 метра.

Прочитала задание только сегодня, была в дороге возвращаясь к корням, даже растроиться не успела за упущенное время после прочтения задания.

Мир звуков очень люблю, у меня слух ведущий, так как зрение подводит. С закрытыми глазами выполняю это упр. регулярно, для меня это способ подспокоить ВД. В итоге всегда знаю кто прошелся по коридору, когда приехало начальство и все в том же духе. Звук неотъемлен от вибраций, по ней ориентируюсь на сколько близко источник звука. Но есть звуки без вибраций и их источник мне не по силам определить это из разряда, когда типа слышитесь, что кто то окликнул, бывают несуществующие падения или топот и маленьких "ножек" и больших, вздохианий тому подобное. -это происходит если отпустить интерпритацию предметов издающих звук, то есть это шум холодильника, это машина, это самолет, а шум и шум, и пошло скакать внимание от звука к звуку.

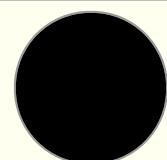


**KristA**

15 Сентября 2016 17:00

Практикуюсь где могу. Провёл небольшую параллель между упрой и залипанием в образах. Есть такие протяжные звуки, они похожи на начинающиеся образы сна. Когда у меня перед глазами идёт (постепенно складывается) какой-то сюжет, вд что-то там ваяет, а я уже залип и постепенно исчезаю. Чувствую можно охватить вниманием этот процесс, сделать его осознанным и входить с него в сон.

Шёл в вуз и кидал внимание между основой (звуком своего дыхания) и пением птиц + шарканье ног. Заметил, что иногда пропускаю основу и залипаю в звуках прям как в выше описанном процессе начала сна. Вот такое маленькое открытие я сделал для себя сегодня.  
Интересная упра.



**whjtefox**

15 Сентября 2016 21:28

Кажется, получилось направлять внимание слуха. Сел в одиночестве в темноте и, держа свое тело (дыхание) за основу, изо всех сил стал прислушиваться ко всем-всем звукам, самым мельчайшим, даже к тем, которые кажутся



фантазией. Искал среди них паузу, промежутки тишины, отсутствия звуков – не вышло. Каждое мгновение, все пространство насыщено какими-то звуками, помимо «обычных» звуков, типа машина проехала, муха пролетела, вода капает... дыхание. Помимо них есть какие-то другие слои или это один слой звуков, изначально чем-то похожих на некую вибрацию. Их там очень много, разной длины/высоты/тональности/еще чего-то. Такаяibriрующая каша, что даже непонятно, ритмичны они или полностью хаотичны, а может и то, и другое. «Вечный писк», похоже, тоже входит в этот набор. Обзор терялся в том смысле, что как будто внимание с него полностью перетекло на слух, разлилось по массе этих сперва неразличимых звуков с другого слоя. Несколько раз возникали смутные образы, словно я засыпал.

Спустя некоторое время такого состояния, я заметил, что редко «слушаю» прямо перед собой и за собой, что в основном «сливание» со слоем незаметных звуков происходит либо слева, либо справа от меня. Я как будто вытягивался в сторону воспринимаемого шума и висел в таком вытянутом в одну сторону состоянии. Как только заметил это, переключился на другую сторону и ощутил, как канал восприятия сместился так же в другую сторону. Затем вернул в первоначальное направление. Затем обратно и т.п. Так сегодня запорхала Колибри Слухом. Я цеплялся за самый «задний» слой vibriрующих звуков и проталкивал внимание куда-то между них. Я искал паузу, о которой говорил se7ven, может, конечно я что-то слишком буквально понял... Паузы не было, или я ее плохо искал xD, но в этом процессе внимание цеплялось за каждый камушек этой «звуковой стены», проникая все дальше вглубь нее, мне это безумно нравилось, там в каждом броске внимания я находил отсутствие чего-то, что мне всегда мешает, от чего я очень хочу избавиться, там этого просто не было.

Сами броски практически не получались быстрыми (Колибри же), и когда я пытался переключиться на другую сторону, это происходило в заааммеееддллеенннооомм режиме. Практически не получалось резко переключить направление. Словно я накрыт слоем какой-то инертной массы и из-под нее пытаюсь двинуть внимание (мне напомнило моего кота пытающегося вылезти из-под одеяла □

Затем я вышел на улицу. Моросил дождь, и на крыше собирались капли дождевой воды. Они капали с разным ритмом со многих сторон. Тут же и редкие машины стало слышно с трассы. И ветер шевелил траву. Я стал вслушиваться, с намерением распознать тот же «задний» слой vibriрующих звуков. Оказалось – труднее выявить его, когда находишься не в домашней тишине. Но, по-моему, дело не в этих «задних» звуках, а в самом процессе проникновения в них/между них. Пока я шерстил вниманием в пространстве, чтобы найти и проникнуть в этот слой, я заметил, что внимание слуха отзывается на каждый «обычный» звук быстрым броском, видимо, к источнику этого звука. Тогда я перестал пытаться над быстрым перемещением внимания слуха, а стал еще

сильнее фиксировать дыхание своего тела, как основу, и при этом старался максимально следить за реакциями внимания на внешние звуки.

В таком состоянии я ощущал себя состоящим из струн некого музыкального инструмента. Каждый внешний звук дергал по струне, и внимание делало по ней же бросок туда и обратно. Когда звуки со множества сторон следовали один за другим, получалась целая мелодия – «мелодия внимания». Я был просто очарован такими эффектами. Правда потом я продрог, и пришлось зайти в дом...

Когда делал Колибри Слухом в доме в тишине, после длительного времени открыл глаза. В доме было темно, но не до черноты, а как на улице при полной луне. Так вот, открыв глаза, я продолжил шерстить вниманием по звукам, и одновременно видел какие-то испарения от своего тела. Я всматривался в них, забывая про внимание слуха, а они никуда не девались, это вообще что-то независимое. Я раньше замечал что-то подобное, а сейчас очень отчетливо в темноте. Хз что это. Похоже на пар, только из вытянутых подвижных "полос", словно летающие "червячки" такого же белесого оттенка, как пар или белый дым. Взгляд в это время был в состоянии ближе ко Взгляду Попугая, так само получилось. Испарения двигались общей массой, а внутри них множество отдельных "полос" двигались по своей траектории.

Ребята.

Простите меня за слишком эмоциональный пост,ну тот, который предыдущий... да и не только предыдущий.... Знаете иногда очень сложно сдержаться. В одно мгновение все становится таким ясным и кажется что все-все понял. Ну конечно вы знаете. Это называют инсайтом. Вот так и слова других людей иногда все расставляют на свои места, наполняют энергией, дают тебе в руки дар, который нужно еще уметь удержать. И слова Нелли пришли очень кстати, напоминая о том, что внимание нужно тренировать и жизненную стратегию пересматривать. А это дело не одного дня...

vachap, я знаю что наломала много дров и, возможно, было бы лучше тихо удалиться и не мешать остальным ребятам практиковать. Но я хочу остаться и учиться у Человека Знания.

**se7en** писал(a):

Катя, вот и у меня так!

Однако, в форуме активно форсится тема, что Вач устал от нас и собирается уйти.

Меня дико беспокоят эти настроения. Я думаю, что Вач просто больше не испытывает никакого интереса в работе с

**Katerina**

15 Сентября 2016 22:57

нами. Помоги мне вернуть ему энтузиазм. А я научу тебя некоторым классным штукам. Идёт?

se7en, я бы с радостью, но не знаю как. Поэтому лучшее, что могу сейчас сделать - это извиниться и молча продолжать практику, если он конечно позволит. Извини, но лучше мне воздержаться от резких движений, а тех крутых штук, которым сейчас обучает Вачап на этот раз мне более чем достаточно.

Я заметил что возвращение "на базу" внутреннего звука очень важно в "колибри слуха". Звук окружения тянет за собой. Наверно из-за протяженности во времени. Когда я слежу за тем что бы внимание не задерживаясь перескакивало со звука на звук , возвращаясь на базу возникает ощущение "пузыря" как в сновидении. Звуки буквально создают сферу. Окружающий мир становится как бы замкнутым пузырем , даже если это открытое пространство.



Eskaton

15 Сентября 2016 23:22

Краткий отчет не о звуках, а о моих ощущениях (и не факт, что у всех так должно быть). За основу беру внутренний шум, при этом тепло и щекотка в центре головы и груди, при перекатывании от уха к уху и выдвижении внимания за пределы головы по линии между ушами и в горле тоже щекотка.

DemUhn

16 Сентября 2016 00:26



Aleo

16 Сентября 2016 08:23

Колибри слухом очень во многом по эффекту схож с самым первым упражнением. Чувство контроля и фиксации того, что происходит вокруг. Однако со слуховым колибри во много раз расширяется "обзор". Он ограничен лишь способностью слышать. Соответственно можно переключать внимание на то, что даже не находится в поле зрения. Пока что на снах это никак не отразилось, но в реале повышается концентрация на себе и окружении. Особенно если комбинировать упражнение со взглядом колибри

Вчера получилось начать слышать свое дыхание, что принесло мне большую радость. Видимо дискуссия на форуме что то немного сдвинула. Как уже писали ребята, залипание на внешних звуках. При этом залипание на внешних звуках усиливает ВД, который в свою очередь усиливает это залипание. Просто какой-то замкнутый круг. Обратил внимание, что чем сильнее сопротивляешься залипанию, тем сильнее само

ivan

16 Сентября 2016 08:56

залипание. Попробовал немного отстраниться от проблемы и без напряжения быть на основе и бросать слуховое внимание по сторонам. Заметно утихание ВД и приходит какая-то умиротворенность. При большой схожестью слухового колибри с зрительным, мне кажется что слуховое глубже само по себе, но на этот вопроса даст ответа дальнейшая практика.

Вчера был интересный случай. Сначала дискуссия на форуме, потом я читал практикум "Мир эллайсов". Когда дошел до момента сонастройки чакр, то начал активно чувствовать некоторые чакры. Было устойчивое ощущение, что энергия настройки Magmas и ребят как-то воздействовал на меня.

Это упражнение даётся мне тяжелее предыдущих, поскольку на работе для максимального сосредоточения постоянно сижу в наушниках и включаю какой-нибудь Dark Ambient, который создавал бы непрерывный звуковой фон, заглушал внешние звуковые раздражители и в то же время позволял бы абстрагироваться от звука. Другими словами - что-то слушаю, чтобы не слышать ни чего. Теперь же приходится делать обратное упражнение и пока что это непросто. Внимание становится каким-то дёрганым, глазные яблоки двигаются в сторону источника звука, что приводит к пониманию того, насколько моё внимание завязано на зрении.



оооооо

16 Сентября 2016 09:25

Не спал всю ночь, не знаю почему. Но зато я всю ночь практиковал Колибри слухом, не пропадать же драгоценным часам 😊 Основа, шум дыхания. Перескакивал с шума дыхания на звук часов в коридоре (только этой ночью я понял насколько громко они стучат, 4 года живу в этой квартире!), затем на шум машин за окном. Иногда соседи сверху (вроде даже через квартиру) ходили делать пи-пи. В общем, даже ночью есть из чего выбирать 😅

Перескакивание внимания происходило довольно странно, не так как со зрением. Я просто настраивался на звук (на частоту и длину волн) и слушал его. При следующем перескоке новая настройка. Делал это потому, что в один момент понял, что все звуки, как бы "уже тут". Они уже, невидимым полем, находятся вокруг меня. На них просто нужно обратить внимание! Потом было ещё несколько мелких инсайтов о которых я почему-то забыл 😕

Результат: на следующее утро я вскочил полный вдохновения, энергии, идей. Так и хочется заняться каким-то делом, даже неважно каким. А! И ещё! Во время остановки ВД моё дыхание становилось свободным. Знаете то ощущение, когда дыхание как-будто чем-то затруднено или стеснено? У многих такое бывает, но они не замечают. Так вот, моё дыхание стало очень



Spike

16 Сентября 2016 09:25

свободным и лёгким, грудь без труда поднималась и спадала и каждый вдох, каждый выдох приносил мне неописуемое наслаждение! В области мечевидного отростка (Да! Я погуглил!) возникало приятное возбуждение. Иногда (несколько раз) оно отдавало, чем-то вроде импульса, во всё тело. А затем я размечтался и пролежал до утра. И "мечтал" я, кстати, о том, что внимание, возможно, можно просто запускать гулять по телу. Типа основа, нос, и бросать внимание к коленям, к носу, к локтям, к носу, к ключице, к пятке и опять к носу. А "Дар попугая" в данном случае был бы как можно более полное ощущение всех членов тела. На словах всё логично, но я всё таки попробую его только после практики. Исключительно для того, чтобы не выпасть из потока! 😊 Но если вы хотите, можете попробовать, будет эдакая хакерская випассана 😊

Katerina

Для Вас нет никаких ограничений или особых требований. Оставайтесь участницей практики и не парьтесь о косяках. За грубыми нарушениями следит Узелок. А мелкие погрешности лишь учат нас путям для улучшения практики.

В освоении "искусства внимания" важен первый импульс. Обучение этому искусству всегда строят в виде наскока - в виде очень интенсивной практики с последующим длительным периодом самостоятельных упражнений. Поэтому сейчас старайтесь участвовать в практике по максимуму. Потом у вас будет и отдых и возможность отбросить ту или эту информацию. Или развить свое искусство внимания до невероятных вершин и глубин. Это как бы шанс такой. Пригодится он вам позже или не пригодится, дело другое. Но сейчас вцепитесь в практику зубами, как за что-то важное для вас. Тут все зависит от самого участника. Тренировка внимания трудна и требует реальных усилий. Зато потом, поняв феномен "внимания", вы сделаете эволюционный скачок и станете "сверхчеловеком" (без всяких новомодных трактовок этого древнего понятия).

vachap

16 Сентября 2016 09:29

Я тут болел. До практики ещё началось. Потом месяца два сильно так прижало. Вот только сейчас на поправку пошёл. Всё ещё есть последствия, в частности свист/sipение в лёгких при дыхании. При слушании себя внимание гадским образом цепляется только за этот неприятный звук. До других звуков, вроде стука сердца, ещё не добрался, хотя безусловно предпочёл бы эти звуки базой.

Про внешние звуки сказать нечего. Я вообще мало наблюдаю чего необычного, в том числе и на



сержант

16 Сентября 2016 12:26

предыдущих заданиях.

Но в данном случае есть один странный момент. Это уши. Они воспринимаются как пограничный барьер. Помните поход в Йондо и карту из Манускрипта Войнича? Город, граница сферы и проходы в другие миры. Так вот, меня настойчиво преследует этот образ, что уши - это как такие проходы. 😊 Так вот, когда я вниманием перепрыгиваю с внутреннего звука на внешний, меня иногда прикальвает прыгнуть на этот барьер. И в этот момент происходит странная вещь - я буквально чувствую как внутри ушей возникает какое то давление, вакуум, какая то третья пограничная область. И иногда уши реагируют на это тупой, но легко терпимой болью. И в такие моменты мне кажется, что там что-то происходит... не знаю... какие то завихрения энергии. Правда иногда я думаю, что просто очень долго болел и это всего лишь последствия. 😊

Пробую вместо выделения какого-то промежутка времени на "слух колибри" - максимально и непрерывно быть в потоке звуков. Как если бы я ослепла, и звуки были бы моими единственными точками опоры и проводниками. То есть я пытаюсь включить некую перманентную осознанность. (Иногда, кстати, я подобным образом пробую проводить день - всё время напоминая себе, что я всего лишь вижу сон.)

Как отмечают уже многие, ВД безнадёжно палится в этом задании. Ему всё нужно регламентировать, протоколировать и комментировать. И лишь глубокое погружение в мир звуков хоть как-то подавляет этот бесконечный трёп. Мне не удалось пока что услышать те самые промежутки, прожилки между звуками, о которых здесь говорят; я сейчас сосредоточена на попытке как можно дольше слушать мир, а не свою "балалайку".

И так как теперь мы практикуем с открытыми глазами, в ночи я помимо звуков начинаю видеть всяческие метаморфозы, из чего понимаю, что "затыкала" и непроизвольно включила "попугая". Тут я не знаю, куда по идеи девать глаза, но получается, что "попугай" включается сам собой.

Продолжаю, после длительных упражнений колибри слухом, заметил что после окончания упражнения и возвращения к обычному зрению. Происходит некая дезориентация. Глаза как будто бы обратно выхватывают внимание. И пока они это делают, ты ходишь в легкой дезориентации.

ВД как и у всех, пытается крякать и вовлечь в разговор с ним.



**Nellia**

16 Сентября 2016 12:31



**Xinari**

16 Сентября 2016 14:20

При выполнении упражнения с закрытыми глазами само собой происходит разделение - левое ухо больше нацелено на внутренние звуки, правое на внешние. Не знаю, нужно ли бороться с таким разделением.  
В качестве "базы" выбрал стук сердца, но, в режиме активного действия, его тяжело удержать вниманием. Разве что как ощущения в теле.  
При открытых глазах, зрение постоянно пытается перехватить контроль внимания.  
Нужно много практики, буду продолжать в выходные.

Wind

16 Сентября 2016 14:52

В шумных местах я не слышу звука сердца, в этом случае я начинаю глубоко дышать, так что бы аж в носу свистело это создает "базу". Мне понравилось практиковать в толпе людей. Вокруг все что-то говорят, но из-за перекрывания звуков получается каша, внимание быстро скачет и ВД быстро заклинивает.



Eskaton

16 Сентября 2016 15:49

Как я понял, эти три дня мы практикуем "Слух колибри" с открытыми глазами.  
Так я и делаю.

se7en

16 Сентября 2016 16:23

Пока не заметил каких-то глубинных трансформаций, из обычного восприятия практически не сдвигаюсь, но когда такой слух длится достаточно долго, каждый раз начинает быть видной энергия. Иногда её видение возникает практически сразу, иногда, спустя время. Но каждый раз она появляется как видение плавучих белесых облаков, вибрации, внутренней динамики всего окружающего.  
Интересно.

Кроме того, "Слух колибри" даёт хороший отдых, собирает внимание. Мне нравится. Приятное упражнение. Попробую слушать ещё глубже.

Отчет хотел написать еще во вторник, но внезапно был отрезан от инета, только сейчас смог выйти.

Некоторая сложность встала с выбором основы - как бы я на себе не концентрировался, звуков из самого себя услышать не удалось, пришлось наушник с неактивной музыкой вставить. Когда только начинал практиковать, я мог зафиксировать только 2-3 звука - будто бы никаких других звуков просто не существовало, однако уже во вторник стал замечать повышение чувствительности ушей - теперь я различаю в каждый момент времени не меньше десятка разных звуков.



dan271

16 Сентября 2016 17:31

Никаких энергий, ничего необычного не замечал - зрение частично выключалось вследствие переключения внимания на слух.



Spike

16 Сентября 2016 20:15

Во время выполнения упражнения вокруг ушей появляется что-то вроде наушников что-ли. Как будто шары. И чувствуется слабое давление на внутреннее ухо. После этого притормаживается ВД и активируется царха (ЭЦ на макушке, те, кто занимается плексусами, знают). Последние дни два постоянно врубается царха. Причём ощущения уже не болезненные, как в начале практики ПС, а немного прохладные, мягкие.

P. S. Раньше увлекался плексусной системой, в том числе упражнением на развитие цархи. Видимо тело вспоминает. Вот только к чему это? Оо



Lim

17 Сентября 2016 09:17

Во время практики часто случается так, что пока пока направил внимание туда, где был звук, его уже там нет. При этом заметил, что эффекты от упражнения такие же, как и при фиксации на звуке (давящее ощущение в области ушей, в области переносицы, усиление шума в ушах и т.д). Решил попробовать фиксацию на воображаемых внешних звуках, но так же, с использованием в качестве основы внутреннего звука и канала восприятия - ушей. Результат практики не отличается от того, когда имеется натуральный внешний звук.

Возникла мысль, может быть внешние объекты и звуки в практике колибри - лишь якоря, вешки для удобства тренировки?



Volicus

17 Сентября 2016 11:32

**Неллия писал(а):**

из чего понимаю, что "затыкала" и непроизвольно включила "попугая". Тут я не знаю, куда по идеи девать глаза, но получается, что "попугай" включается сам собой.

Вот и у меня так же, когда выполняю колибри слухом с открытыми глазами, непроизвольно взгляд растягивается до попугая либо близкого к этому состоянию, со стороны видимо похоже, что впадаю в какой то ступор и висну 😊

С основой на своем дыхании практика получается интересной. Мне очень понравилось слово "залипание", мне кажется оно очень точно определяет то, что происходит с слуховым восприятием различных звуков. Сегодня утром, во время прогулки практиковал колибри. Сначала во время движения, потом сидя на скамейке в парке. Глаза были открыты, не использовал никаких техник, которые мы изучали. Старался держать слегка рассеянный взгляд.

Во время движения, упирался вниманием в звук дыхания и старался бросать слуховое внимание по разным сторонам. Главная сложность пока в том, чтобы не залипать на посторонние звуки. На протяжении 20-25 минут старательно возвращал внимание на звук дыхания. Сильно замедлился ВД и появилась отстраненность от происходящего. Сначала было небольшое давление между ушами, потом все прошло.

Во время сидения на скамейке удалось еще замедлить ВД и возникло ощущение, что я в каком-то пузыре или бочке. Звуки долетают как бы издалека. Потом услышал вдалеке звук поезда, который при нормальных условиях услышать не мог, так как жд пути находятся далеко. Потом пришло ощущение какого-то гудения. Удерживать внимание на основе становилось легче, но громкие звуки все равно пытались вызывать залипание. Звуки птиц начали менять свою интенсивность и громкость. В определенный момент возникло ощущение, как будто находишься под водой и так тихонько долетают звуки с поверхности. Решил продолжить движение и в таком тихом и спокойном состоянии закончил прогулку. Возникло ощущение, что какое-то количество внимания удалось сегодня сэкономить и не отдать своим привычкам.

ivan

17 Сентября 2016 11:52

**Eskaton** писал(а):

В шумных местах я не слышу звука сердца, в этом случае я начинаю глубоко дышать, так что бы аж в носу свистело это создает "базу". Мне понравилось практиковать в толпе людей. Вокруг все что-то говорят, но из-за перекрывания звуков получается каша, внимание быстро скачет и ВД быстро заклинивает.



Aleo

17 Сентября 2016 13:04

Делаю абсолютно так же с недавнего времени и эффект точно такой же. Именно ВД для меня становится каким-то препятствием: нужно выполнять упражнение, помнить о задании, но вд усердно изо всех сил подсовывает просто все, что угодно, что может увести далеко-далеко.

Вообще, я заметил, что все-таки слуховое восприятие тоже работает по такому принципу, в автономном режиме. Когда не фокусируешься на звуках - слушаешь

внутренний голос, какое-либо "движение" - громкий звук, выкрикивание твоего имени или чего-то интересного - переключение внимания на источник. Если источник больше не представляет интереса - обратно в себя. Даже при прослушивании музыки редко когда ты внемлешь каждую секунду трека - все равно ты на что-то соскочишь. Иначе говоря, внимание взгляда и внимание слуха работают примерно по тому же принципу полета колибри, в автономном режиме. Наблюдение конечно же не ново и банально, но на себе удалось довольно четко прочувствовать.



yakk

17 Сентября 2016 14:43

Прошу прощения за много букв,  
Вчера на работе продолжил применять Колибри Слухом –  
во всех делах, которыми бы я ни занимался в течении  
рабочего дня, я использовал этот вид внимания, за  
исключением ситуации прямого контакта с людьми – тут я  
слишком вливаюсь в ситуацию, т.к. все мои контакты  
исключительно по делу и вопросам, которые я типа  
решаю в текущий момент.

Я использовал Колибри Слухом, как бы параллельно  
деланию дел %), изучал «звуковое» пространство, бросая  
в его разные точки луч внимания и возвращая к основе –  
своему дыханию. Мне было интересно, смогу ли я в  
дневной шумной обстановке обнаружить те же «задние»  
слои звуков и вибраций, что обнаружил в четверг в  
тишине у себя дома. Звуки «повседневности» заполоняли  
все вокруг, и через них было нереально пробиться лучом  
внимания. Мне стало казаться, что «может я навоображал  
себе, может это мотор холодильника жужжал, или еще  
что, а писк – так это комар пролетел xD и т.п.» Потом я  
отбросил эти мысли, как однозначно бесполезные, и до  
конца рабочего дня «работал» со слоем «стандартных»  
звуков. «Все равно, – подумал я, – нереально в данный  
момент достичь такого уровня концентрации, чтобы  
прорваться за внешний слой звуков, и одновременно  
делать рабочие дела, и еще «шариться» вниманием по  
более глубокому слою звуков-вибраций». Хотя  
периодически казалось, что вот-вот что-то нащупается.  
Все это я делал, не просто пытаясь слушать все вокруг, а  
придерживался концепции колибри – бросал внимание  
слуха в разные точки пространства, возвращался к  
основе. Так же очень заинтересовали реакции тела и  
возникающего луча внимания в моменты неожиданных  
и/или громких звуков. По-моему, звуки с той области,  
куда направляется луч внимания, получают как бы  
усиление. Становится возможным различить более  
тонкие оттенки, или звук становится более «чистым». При  
этом в остальных областях звук либо остается «обычным»,  
либо приглушается, не уверен точно. Довольно хорошо  
чувствуются возникающие ощущения в голове, ушах,  
иногда во всем теле.

Приехал домой с работы уже к ночи, и забив на чай, и  
вообще на все, сел на крыльце и с закрытыми глазами  
стал выполнять Колибри Слухом. И снова я пробирался

вниманием к самым отдаленным звукам, пытался их «рассмотреть», ощутить, лазил вниманием между них, сливался с ними. Они мне почему-то так нравятся, мне прям хорошо среди них %). Безумно необычное ощущение, которое трудно описать.

Зашел домой, где-то через час, когда замерз, т.к. на улице +8. И почти сразу отправился на диван и засел, скрестив ноги и закрыв глаза, выполнять Колибри дальше.

Контактировал внимание слуха с глубокими звуками-вибрациями-звонами еще час или полтора, не забывая о «концепции Колибри» – основа плюс быстрые взгляды в стороны. Через какое-то время, видимо, произошел «провал», я обнаружил себя в той же позе, но явно ощущал, что только что меня здесь не было. В следующий момент «включилось» смотрение (глаза были все еще закрыты) и на черноте начал рисоваться образ... моего дома – внутренняя стена дома из бревен, окно и т.п. – все в точности, как в моем доме и в той обстановке в которой я находился. Вот только глаза у меня были полностью закрыты. Только я вцепился взглядом(чем?) в этот образ, как он рассыпался. Я открыл глаза и увидел ту же самую картину, только в темноте (в образе было как будто тусклое освещение, как от слабой лампы накаливания, а наяву - ночь, и только лунный свет). Снова закрыл и на экране сразу же начал формироваться тот же образ. Тут уже я сообразил удержаться от рывков, спокойно смотрел как образ обретает четкость, потом решил, что нужно удержать этот образ, используя взгляд колибри. Выбрал за основу произвольную точку в центре образа и стал бросать взгляды вниманием в стороны. Как только начал делать это, образ почти сразу распался. Затем я снова «пересобрался» и снова появился этот же образ. В этот раз удержаться со взглядом получилось дольше. Потом в четвертый раз и еще дольше. Затем скрещенные ноги ужасно затекли, и я решил лечь. Помню еще вроде два появления образа моего дома изнутри, и что я уже как-то перемещался по пространству комнаты... вроде...

Меня разбудила подруга, которая зачем-то встала в 2 ночи. Я перелег на кровать, лег на спину и стал продолжать вслушиваться в пространство, периодически бросая луч внимания в разные стороны. Основа через раз переключалась на толчки сердца. Подруга что-то спрашивала, я что-то отвечал ей, а сам все больше уходил в пространство звуков, уже и не помню сохранял ли я «тактику» колибри. Помню, что повернулся на правый бок, т.к. уже не мог лежать на спине. А вот следующее воспоминание...

Я лежу в том же положении на правом боку, на своей кровати и т.п. и чувствую, что со спины ко мне кто-то или что-то приближается. Оно слегка касается меня, или я чувствую его дыхание своим телом. Постепенно площадь касания становится все больше, ощущается уже всем телом. Все это сопровождается дичайшим страхом с необыкновенно сильным желанием обернуться или встрихнуть тело. Мне было уже знакомо это. И в этот раз я наконец-то пересилил себя, не обернулся, а дал «этому» продолжить свой «контакт», страх нарастал, но я твердо решил, что буду только наблюдать. Я наблюдал, ожидая

какого-то перехода, но ничего не менялось, лишь страх давил все сильнее, я бы вообще назвал это «дикий ужас». И в один момент я не выдержал и открыл глаза. Глядя вперед в таком же тусклом освещении, как в тот момент, когда видел образы своего дома, я с удивлением обнаружил, что не чувствую свое тело. Я сразу понял, что в сновидении, и поднялся над своей кроватью. Я осмотрелся и увидел, что все было точно такое же, как в доме, где я живу, все вещи, мебель, беспорядок, лишь этот тусклый желтый свет был новым элементом.

Первое, что пришло в голову – «раз я в своей спальне, нужно взглянуть на себя». И повернулся туда, где стоит моя кровать. Но не тут-то было. Словно невидимый барьер остановил поворот взгляда. Я тужился, давил, но никак не мог повернуть голову в том направлении, где должно было лежать мое тело. Вместо этого там был сгусток чего-то темного, движущегося, какие-то подвижные искажения пространства. Я подумал, что может это какой-то защитный механизм сновидения, или может у меня не хватает энергии, чтобы посмотреть на себя. Тогда я решил посмотреть на свою подружку – она спала в моей комнате, но на другом диване. Я почему-то стал искать ее на своей кровати и... нашел 😊 Подруга тут же проснулась и начала что-то мне говорить. Я всматривался в нее, и никак не мог поверить, что это действительно она. Не было ни единого видимого признака сомневаться, все было настолько реальным. Но я сомневался не логикой, чем-то другим, я неожиданно для себя направил на нее указательный палец и громко выкрикнул: «Хочу увидеть твою энергию!». Подруга смотрела на меня, словно контуженная. Ничего не происходило. Я повторил жест и восклик еще два раза, после чего увидел, как из ее глаз и вокруг глаз подруги поползла черная субстанция. Вскоре она покрыла черными полосами все лицо подруги, а та стала уменьшаться в размерах и превратилась во что-то, по форме напоминающее матрешку, раскрашенную, как образ моей подруги с черными полосами на лице 😮 После этого меня выкинуло, и я снова обнаружил себя лежащим на правом боку на своей кровати. И снова со спины я ощутил то же самое приближение и прикосновение. Я дождался пока оно начнет сливаться с моим телом и в следующее мгновение невольно открыл глаза. И не поверите, я снова был в своем доме при том же тусклом свете. Я сразу взлетел над кроватью и попытался посмотреть на себя – не вышло, тогда я повернулся к окну, там был очень яркий, но при этом легкий голубой свет. Я полетел туда, начал проходить сквозь занавеску и окно, и меня снова выкинуло. Затем выход из тела повторился еще раз, но качество видения было очень низкое, очень мутное. Я стал использовать взгляд колибри, но, как мне показалось, картинка еще сильнее стала размываться, тогда я резко соскочил с кровати, лег на пол, и стал щупать его руками – картинка сна тут же стала восстановилась. Я встал, попремещался по комнате, а затем пошел сквозь стену и меня снова выкинуло 😊

В-четвертый раз сразу все было очень четким и реальным. Только я походу сдулся. Снова выйдя по такой же схеме из тела, я стал осматриваться в комнате, помня о предыдущих трех выходах и стараясь сделать что-то по-новому, чтобы не вылететь опять. Через какое-то время я услышал голос матери с улицы. "Мать??? Но ведь сейчас 2-3 часа ночи, и вообще – она же в другом городе!" - подумал я, и почти сразу поверил в то, что мать реально приехала с какими-то подругами, просто не предупредив меня, как у нее это бывает. Гости вошли в дом. Сразу откуда-то вылезла моя подруга. Все стало радужно и обычно. Они о чем-то мне втирали, а я смотрел на это все и никак не мог понять: «Я же только что 3 раза вышел из тела, была ночь пятницы, полнолуние. Какая мать?! Какие нахрен гости!» Но качество картинки было настолько реальное, все вокруг настолько соответствовало обстановке, в которой я живу, но никак не принимал эти железные аргументы, и постепенно начал верить, что все происходит наяву. Изредка меня простреливало, и во время беседы с «гостями» я кидал резкий и суперсверлящий взгляд прямо в лицо матери, пытаясь увидеть, кто это на самом деле. Ничего не происходило, никто никак не реагировал, ничего не изменялось. В следующий прострел сознания я попытался просунуть палец сквозь ладонь (однажды мне это удалось во сне 😊)- и не смог – просто почувствовал свою ладонь и на этом, видимо, полностью отключился.

Села вчера выполнять и поняла, что важно отслеживать промежутки между звуками, как будто пробуешь звук на вкус, а затем чувствуешь провал от одного к другому. И дело тут даже не в затухании звуков, а похоже на то, как смотришь не на сами предметы, а на пространство между ними (например, как сосредоточение на пространстве перед потолком, или, как ДХ говорил КК о глядении в промежутки между листьями дерева) и это будет неделанием. Попробовала провести глазами по прямой линии вправо влево, вверх вниз, и оказалось, что у меня не выходит..потому что сами зрачки хоть и двигаются прямо, но внимание (ощущается как некое напряжение) ведёт себя не так – вся линия совсем не линия, а кривая. Пробовала провести ее ровно и ни в какую. И мне кажется, что кривая эта – тот самый узор, который мы выработали в течение жизни и используем постоянно. А значит, невероятные вещи нас ждут, когда мы сможем отойти от шаблона и изменить узор 😊 Листвьев под рукой не было) так что я уставилась на люстру, вернее на промежутки между ее частями. Эффекты возникли сразу, хотя обычно настройка идет не так быстро. Образ люстры начал дергаться, а затем она норовила совсем исчезнуть, оставив лишь светящийся контур. Параллельно я вслушивалась в звуки. Думаю вечерняя практика помогла мне, потому что во сне начала прислушиваться к звукам, и не просто ко всем подряд..я пыталась отследить летуна 😊 откуда-то я знала, что он издает особый звук, который



Lingerey

17 Сентября 2016 21:28

можно вычленить из других звуков в ночи, и старательно вслушивалась.

И вот еще..стало возникать что-то вроде давления в верхней части скул при выполнении практики, особенно заметно, когда от внешних звуков стараешься перейти к слушанию внутренних, своего рода к фиксирующей основе.

Слух дополняет взгляд, усиливая эффект. Пробегаясь по источникам звука они собираются в базу, имеют более упорядоченный формат, как ранее упоминал, звуки располагаются на своих треках. Как результат, более упорядоченное восприятие. Что то похоже возникает во время перепросмотра.

Использование слуха. Перед сном все внимание можно направить на звук. В момент засыпания возникают слуховые галлюцинации с помощью которых легко войти в сон. В снах увеличилось кол-во звуков, они более яркие, насыщенные. Если перед сном слух использовать как дополнение к колибри, то можно понять схему входа в сон.

Во сне слух можно использовать для перемещения или поиска (вызова?) лазутчиков. Вспоминается одно из заданий Равенны. Хотя тут все зависит от ведущей модальности. Так в одном сне с помощью слуха переместился в неизвестное место. Мир фиксировался взглядом, пока не возник некий внутренний импульс. Это было что то вроде знания о том, как правильно использовать взгляд. На самом деле это было проявление внимания. Я начал смотреть в пространство и оно стало вибрировать, меняться. Было чувство, что рвется ткань пространства и за ней лежит реальность. Но ничего не происходило, пока вновь не появился импульс, который указывал на цель. Быстро перебрав цели, я выбрал одного знакомого. Не буду описывать в деталях все ощущения, т.к. они скорее бесполезны и слишком хаотичны, упомяну лишь важное, на мой взгляд. Во время видения тело было вниманием. Из тела выходило нечто похожее на шип или острие, оно прорывало ткань устремляясь к цели. Когда пространство разрушилось я видел человека, я был в той картине, был в реальном мире. Нахождение там длилось секунды, но это был просто разрыв шаблонов. Сейчас мне с трудом верится, что у меня был подобный опыт. По крайней мере, теперь знаю куда двигаться.



Teemo

18 Сентября 2016 06:10

Очень рад новому упражнению! Со слухом мне намного проще работать, чем со зрением. Мне всегда нравилось наблюдать за миром посредством слуха. В городе ранним утром, или вечером, когда основная суета стихает, легко концентрироваться на отдаленных звуках. У меня

truman

18 Сентября 2016 08:47

ощущения очень похожи на колибри зрением. Все те же ощущения напряжения где-то внутри, в районе ушей. Я как бы "вытягиваю" внимание в сторону звука, на котором концентрируюсь, потом внимание "перетекает" к следующему и т. д. Ощущается плавность и текучесть мира. Днем в городе очень много звуков, они накладываются друг на друга и создают общий гул. На фоне него можно также выделять для себя отдельные звуки, но вытягивание внимания происходит несколько сложней. Скорее появляется некая отрешенность от всего происходящего, все остальное глушится, а на передний план выходит что-то одно. Интересно прислушиваться в местах большого скопления людей, где в целом все ведут себя тихо, например, в залах ожидания в аэропортах, там хорошая акустика, гул голосов создают нужный "отрешающий" фон, сильный днем и стихающий к ночи. В дали от крупных городов, в деревнях, в лесу, на природе, нет такого сильного индустриального шума. Там больше (или их просто проще выделить) естественных природных звуков: ветер, листва, животные, птицы и насекомые, шум воды. А для того, чтобы послушать себя, нет ничего лучше пеших восхождений в горах. По поводу зрения: когда вслушиваюсь с открытыми глазами, взгляд очень быстро расфокусируется и отходит на второй план. А еще мне очень нравится слушать музыку и выделять, как звучат отдельные инструменты, а потом снова складывать все это в общую картину.



Alvina

18 Сентября 2016 09:14

Лично для меня легче и быстрее остановить ВД именно концентрируясь на выполнении "колибри" слухом. Когда слышу звуки просто слушаю их, не включая проговаривание и не создавая словесного портрета или шаблона. Стала слышать, в следствии постоянного слухового повышенного осознания много странных звуков, таких как хлопки, резкие щелчки и тд. Раньше списывала их на что-то реальное. Теперь прислушиваясь понимаю, что возможно это что-то новое, раньше не входящее в моё микроописание как возможное. Наблюдаю дальше. Одновременно видеть и слышать более комфортней, но только сосредотачиваться на слухе было интереснее, ярче воспринимались звуки, выпуклей и интенсивней. Зрительные образы пока отвлекают, вот именно на них у меня включается ВД и его приходится с усилием останавливать. В сновидении звук не так ярок как в реальности, там больше зрительный момент восторгает. Тоже был недавно момент, где после ОСа был повторный вход и сразу пошёл вид текста, в виде белой пасты, какое-то скульптурное письмо) но это вызвало такой удивительный зрительный эффект и доставляло удовольствие от созерцания появления текста. Он был похож на арабское письмо.

Обратил внимание, что слуховое внимание какое-то капризное. Пока не уверен до конца, но мне кажется, что я слышу только те звуки, которые могу идентифицировать, к которым есть конкретный шаблон и которые входят в список тех звуков, которые мне разрешено слышать. На протяжении нескольких десятков минут не обращал никакого внимание на звук, который раздавался, но почему то не был в списке моих приоритетов(во время ходьбы шаркал ногами и не слышал этого). Совершенно неожиданно стал слышать какие-то странные звуки, которых раньше никогда не слышал. Например, сидел в парке и практиковал колибри слуха. Было удивительно тихое утро. Редкие звуки собачьего лая и пения птиц. В определенный момент абсолютного тиха стал различать фоновый гул. Короткое пение птицы отвлекло внимание. Вернулся к основе и через некоторое время опять стал слышать этот гул. Еще мне показалось, что некоторые звуки как бы хотят обратить внимание на себя.

ivan

18 Сентября 2016 10:55

Был вовлечен во многое, на практику не оставалось времени. Потом списал себя со счетов. После начал практиковаться время от времени в своем темпе. То колибри, то попугая, то глазами, то ушами, то руками, то носом, и даже животом пробовал 😊  
Говорил себе, что главное познать внимание.



Узелок

18 Сентября 2016 22:58

[Пост Вачапа](#) изменил мой взгляд на попугая. Можно сказать, упражнения во взгляде попугая стали в области моей досягаемости. Теперь меня не мучает мысль, что я не знаю что мне делать.

Короче. Были разные спецэффекты. Я не считаю это достижением, просто таков мой опыт. Вачап предупреждал, что будет смазано, если практиковаться несистематически, то у меня как раз так и было 😊

Так вот. У меня как-то получилось смотреть элементы мира не обсуждая их. Кто-то может назвать это ОВД, но я называю это мысленной тишиной. Оставаться в этом состоянии у меня получилось минут пять-десять (что для меня много), а потом я отвлекся.

Кстати, отвлекаясь, замечаю движение глаз. Также замечаю, что движение глаз сильно связано (у меня) с "движением" внимания. Потому глаза мои "бегают" за слухом, мыслью, и вообще всем.

Ух ты, оказывается мир наполнен звуками. Удивляюсь насколько визуальное восприятие преобладает над аудиальным.



тень

19 Сентября 2016 11:52

Каждый вечер наслаждаюсь этим упражнением, пробуя его также для входа в сновидение. В какой-то момент начинаются звуковые эффекты (отсутствующие в реальности, аналог визуальных образов), на которые также можно бросать "короткие взгляды" слухом. Когда появляются предобразы, то спонтанно выходит комбинировать звуковую базу с короткими взглядами в на визуальные образы. Переключение между звуковым и визуальным восприятием сильно затягивает. Несмотря на предупреждение пока не сочетать колибри слухом с колибри зрением, не вышло удержаться и не попробовать сочетание звуковой базы и коротких взглядов или визуальной базы и "коротких взглядов слухом". Это дало понимание того, что мы в обычной жизни постоянно комбинируем эти способы восприятия, не осознавая их. Например слушая кого-то, бросаем взгляды по сторонам или смотря на что-то, обращаем внимание на звуки по сторонам. Эти вариации позволили практиковаться почти в любой ситуации.



Lingerey

21 Сентября 2016 14:30

Почувствовала, что разные звуки отдаются в разных частях тела. Например, шум машины-район лба, стук каблуков и хлопание двери-живот, пение-район груди. Немного получилось разделить слушание левым и правым ухом, а точнее будто левой и правой стороной тела. Появилось ощущение, что слышание звуков идет не через уши, а всем телом и областью около него.

se7en

24 Сентября 2016 05:32

Оказалось, что это очень крутое и интереснейшее упражнение, Колибри слухом, но его нужно как-то понять и правильно делать.

Почему-то я во всё врубаюсь примерно на 3-4 день практики только. Так и с Колибри слухом получилось: сводил все элементы воедино, отлавливал разные эффекты, но только к вечеру четверга головоломка решилась: нечто в моём теле повернулось на 45 градусов внутри вдоль позвоночника направо, ВД выключился моментально, слух завладел всем моим телом, как будто я стал слышать поверхностью, кожей, а затем звук проник внутрь меня, добивая через все мышцы, сквозь нервы, до самых костей, которые теперь казались не реальными костями, а "проводками", светящимися "ребрами жесткости", в которые резонировал каждый звук. Это было странное невесомое состояние полнейшей внимательности.

Собранность и присутствие были такими сильными, что весь реал начал отражать свет от своих поверхностей и сделался как бы светящимся, излучающим цвета и консистенцию.

Впервые это случилось именно в четверг: шёл дождь, был глубокий вечер, я тупо брёл по ВДНХ, настроение уже

дошло до чёрно-белого, и медленно перешкаливало в нуар, всё уже казалось не только безрадостным или бессмысленным, а даже намеренно созданным, чтобы напоминать о бессмыслице жизни. В общем, как-то я впал в Кафку и Сартра сразу, и повторял "Колибри слухом" из раза в раз с какой-то однообразной отчаянной тупостью. Всё было как обычно: ну вот, да, я сделал всё точно по технологии. Да, ВД притормаживает, но я ведь знаю, что не достигаю самой сути. На что указывал Вач? Я не понимаю.

Я не понимал снова, и снова, и снова, и снова, и только когда прошёл по прямой мимо "Космоса" и добрёл до поворота, вдруг расслышал звук проносящегося поезда. Который я не мог слышать здесь, рядом с шоссе. Мне стало интересно, откуда это. Хотя я не испытывал энтузиазма, но вопрос был занятный, откуда этот звук? Я пошёл на звук через какие-то дворы, через клумбы и парковки, и скоро пришёл к станции каких-то электричек. Сидя на скамейке под дождём, на станции, я стал слушать звуки: грохоты приходящих поездов, звонки телефонов, разговоры о том, что скоро кто-то будет дома, обсуждение работы, чиркания зажигалок, шуршания сумок и шарканья ног, монотонный гомон, распахивающиеся двери, гудки, старые шутки, вызовы такси, стук дождя по крыше.

Я старался вбрать в себя как можно больше этих звуков и переключать внимание с одного на другой.

И в какой-то миг либо внимание переполнилось, либо что-то наконец я понял, в общем, я сделал что-о неопределённое, как будто вспомнил из старого сна, и моё внимание как будто втянулось в меня через макушку, ВД выключился, мир просиял с небывалой чёткостью. Я почувствовал себя безжалостным и спокойным.

Это было похоже на осознавание, с блокированием эмоциональных реакций. То есть, я чувствовал все неприятные и приятные чувства, которыми было наполнено тело, но я их просто осознавал, и как будто имел ледяной ум для принятия решений. Но анализировать и думать не хотелось вовсе. Вместо этого больше и больше захватывала возможность воспринимать происходящее: мир остался таким же, каким и был, но в то же время я осознал какое-то новое его измерение: я чувствовал мир своим слухом, который окружал меня. Мир стал мягким, тягучим.

Глаза смотрели, как обычно, уши слышали, как всегда, но вот эта уловка Вача с переносом акцента внимания, она что-то сделала, и тело стало воспринимать мир само, без опоры на глаза, уши, или даже ноги. Равновесие пришло из какого-то чувства пространства, слух породил нечто вроде облака вокруг тела, которое поддерживало новый порядок восприятия: мир был примерно таким же, как при доминации зрения, но всё таки в таком, "слуховом" мире, преобладали категории пространства. Притом, тело как будто перестало существовать: оно тоже воспринималось как некоторый объём со своими качествами.

Очень интересное чувство. Оно приносило большое удовольствие, кинестетическое, будто весь мир тебя оглаживает, как мягкие волны, и мне казалось, что по-настоящему дойти до этого состояния - это волшебно! Я как будто раскрыл ещё одну тайну внимания. И её ещё сложнее описать, чем эти странные состояния со зрением. Я только помню, как я стоял и понимал, что здесь на самом деле вся суть в том, чтобы включить в работу Внимание.

И ещё, достигнув этого, я понял, что для включения "Слуха Колибри" нужно было сначала пройти все предыдущие этапы, наработать все варианты зренний, потому что само по себе каждое следующее задание - это как каждый шаг всё глубже и глубже в понимание Внимания. Даже не механизмов Внимания, а магии Внимания. Потому что, например, пребывание в "Колибри Слушом" дало понимание, что Внимание на самом деле создаёт мир. Я ещё не владею этой силой, но я уже вижу, как она работает, как она создаёт события и толкает их к реализации. Может быть, однажды я смогу овладеть такой степенью внимания. Перспектива интересная.

Спасибо тебе, Вач, за такие открытия. Я уже говорил тебе это из безмолвия, когда "Слушал колибри" под дождём. Но текстом как-то надёжнее 😊

Сегодня посреди рабочего дня в правом ухе как будто приоткрылась затычка (в левом осталась и ощущалось давление) и туда ворвался шум, шипящий звук, похожий чем-то на трение. Подумалось, что-то за окном (первая мысль, как сверка), но не смогла его идентифицировать, да и звук был иного рода. Интересное ощущение 😊



Lingerey

28 Сентября 2016 13:27

## Волевой попугай

[< к содержанию](#)

[< Колибри для слуха](#)

[к отчетам >](#)

[контролируемых сновидений >](#)

[Настройка](#)

Эту неделю попробуем делать "дар попугая" с привязкой к центру воли (4-6 см выше пупка). Центр воли хорошо чувствуется при брутальных эмоциональных всплесках - когда вы сердиты и кричите на кого-то, когда у вас появляется желание противостоять кому-либо и т.д. Если есть возможность, и никто не содрогнется от ваших действий, встаньте в угрожающую позу и громко закричите, выплескивая ярость - кричите и отмечайте, где находится центр воли. И вот познакомившись с ним, почувствовав его, приступайте к "волевому попугаю". Сначала сосредоточьте внимание на центре воли

vachap

19 Сентября 2016 10:52

(напрягите живот, чтобы активировать его; представьте, что где-то рядом враг, которого вы должны одолеть; используйте другие виды активации центра воли, если они вам известны). Затем, сохраняя внимание на центре воли, начинайте переходить в попугайское восприятие. Ваша главная цель - выполнять попугая как бы из волевого центра, с волевым настроем.

Итак, вы воин-маг или волшебница. Там внизу, под стенами цитадели, идут в атаку орды орков или еще каких-то жутких существ. Ваши соседи и другие горожане отбивают атаки, а вы, боевая магическая единица, будете должны поражать врагов своими невообразимыми скиллами. Но сначала нужно настроиться. Итого: боевой дух и настройка на энергию мира (активация центра воли и постоянная концентрация внимания на этом центре - до боли в животе, пусть, вы же крутой боевой маг или воительница). Вам нужно настроиться на СИЛУ, чтобы потом черпать ее горстями.

Вот такое упражнение. Не нужно никаких "киния!!!", не нужно магических ударов. Вы настраиваетесь, вы только готовитесь к битве. Поэтому используйте "дар попугая" и фиксацию внимания на центре воли.

В идеальном случае вам нужно научиться видеть центром воли. Вы уже видели слухом. Теперь кинестетика. Мы будем учиться видеть частью тела. И для забавы воспользуемся не ладонью (хотя и такое возможно), не пяткой, не ягодицами, а одним из энергетических центров вашего тела.

Конечно, позже возникнут вопросы, но сейчас просто попытайтесь выполнить это упражнение.

1. Найдите центр воли.
2. Намеренно используйте его активацию при убеждении людей или при ответах на вопросы. Никаких грубостей или обид в общении с людьми, но "жмите" их волей при каждом выдохе. Это хорошая тренировка по фиксации внимания на этом центре.
3. В приватной обстановке активируйте центр воли и включите "попугая".
4. Объедините чувство воли (чувство давления на мир) и попугайское восприятие.
5. Попытайтесь воспринимать мир вокруг себя через связку попугая с волей - волевым попугаем.

## Отчеты (волевой попугай)

[< к содержанию](#)    [< к заданию](#)    [Настройка контролируемых сновидений >](#)

Как-то один придурок смеялся над моими словами, не понимая о чем речь. Помню, что разозлился я в секунду, по телу прошла дрожь сдержанной агрессии, и с меня вырвалась фраза с парой ласковых.

Фраза не была особенна, но я заметил, что мое состояние было необычное. Выражение лица парня сразу же обрело



Узелок

19 Сентября 2016 12:30

черты удивления, разочарования и не много страха.  
Мое состояние было мимолетное, и похоже на  
устремленность, в которую я полностью вложился.

Ку всем) Вот это денек начался, звонит домофон, 7 и "чуть" часов утра, я еще обычно минут 40 давлю подушку, какого....не бывает гостей у меня да и в такое время, подхожу к двери, смотрю в глазок, мчит бабуля, подходит к двери, х..як открывает дверь (забыл закрыться на ночь) и заваливает.... эээ...куда!!!? - а коля где? - какой коля, бабуля глаза есть куда пришла? -ой не туда, развернулась ушла... ... а я стою и в какойто бесконечной злости на тупость бабки, ну как злости, запал какойто...собрался помчал на работу.

Читаю информацию 😊 и вспоминаю, а точнее, было такое совсем недавно, когда на работе взбесили, в момент ярости я тогда отстранился от эмоций и четко ощутил немного перед собой что то мягкое, я четко ощущил это, я бы описал это как мягкий прозрачный шар чуть ниже груди на расстоянии см40.

Тогда показалось что этим шаром можно пользоваться, но тогда не стал, потому что думал вдруг зашибу кого нибудь)) Читая инструкции Вачапа "Волевого Попугая" я имел представление что это. Кажется рецепт понятен) 😊

Dima

19 Сентября 2016 12:38



Lingerey

19 Сентября 2016 13:22

Мне тоже с утра понервничать пришлось, да и с вечера в общем тоже)) Чувство центра воли знакомо, оно у меня похоже на пробегающий холодок, активация его чувствуется очень хорошо и сразу, как только происходит то, что действительно меня затрагивает или такое действие инициирую я сама.

**Vac** написал про выдохи, а вот что со вдохами? Недавно был как раз случай: была перепалка с одним неприятным мне человеком, когда я почувствовала, что во время ссор не только ты, но и противник открыт. Как бы и у него и у тебя(если эмоционально вовлечен) открывается просвет, на который он воздействует как агрессор..но можешь ведь и ты воздействовать. И я стала вдыхать волей, центром над животом и даже всем животом. Пару минут так поделала, агрессор замолчал, а еще через некоторое время ему стало плохо.

Пробовала как-то и на выдохах воздействовать, но хуже получается, возможно потому, что нет в моей натуре желания давить людей. В общем мне даже иногда не хватает здоровой агрессии 😊 Надо подумать, а вернее прочувствовать, как подключить еще попугая к воле.

Задание понятно. На самом деле во время агрессии ощущается ЦВ, но для себя я выбрал другой подход, я

стараюсь ощутить уверенность. Все как перед боем. Агрессии недостаточно, а воля на чем то должна основываться, чем то подкрепляться. Во время агрессии виден всплеск, выброс из центра тела. Когда идет настройка без агрессии, то ощущается накопление и уже только при направлении на что-то возникает выброс, как удар.

Кароч... ассоциации пока такие. Есть еще наблюдения, только лень писать -\_-



Teemo

19 Сентября 2016 13:41

Знакомое ощущение, агрессии и чего-то, что пытается выбраться из тела, освободиться. Из-за того, что я не знал как, приходилось освобождать это нечто несколькими ударами по груше изо всех сил и со всей возможной агрессией. Затем это чувство пропадало. Может это и была воля? Скоро узнаю

Я аж в предвкушении 🎉



Spike

19 Сентября 2016 13:45

Замечательное задание =) У меня с ходу отлично получается. Видимо, сказываются старые навыки =)

Karras

19 Сентября 2016 15:07

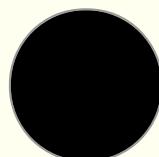
Вач, привет =) Я там было в отчетах вопрос задал, но узелок закономерно попросил меня выносить вопросы и обсуждения в отдельную тему.

Вопрос касательно сегодняшнего задания. Я когда-то в рамках тренировки пытался объединять упражнения на созерцание либо концентрацию с волевыми воздействиями. Ну типа там свечку взглядом пытаться тушить и т.п. Такого рода действия будут нормальными в контексте задания, или мы пока силы только копим, без кидания фаерболов (т.е. фактически делаем "касание взглядом")? )

Karras

19 Сентября 2016 16:08

Не буду вдаваться в подробности личной жизни, но сегодня был такой момент, после которого я четко почувствовал тему с давлением на людей и мир по средством центра воли. Точнее уловил состояние активированного центра. Реально похоже на готовность перед битвой, когда уже нет времени думать и все движения получаются сами собой, исходя (усиленные волей) из центра воли. Район пресса слегка напрягается и чувствуется небольшая сфера. Она твердая и чутка касается живота. И вправду, на дыхании задействовать этот центр проще.



whjtefox

19 Сентября 2016 17:02

В связке с попугаем ускоряет появление эффектов в последнем. На картинке быстро появляются слепые пятна и прочие глюки. Воля как-будто мощным потоком давить на мир. Я попытался привнести в этот процесс намерение на видение энергии... Подумалось, что начинаю заставлять себя получить какой-то немыслимый результат, на этом прекратил упру.

При давлении воля типа накапливается или усиливает напор и мне кажется в конечном итоге это должно привести к ожидаемому результату. Она реально давить и давит, как вода на плотину. Бум! и намерение реализовалось. Может ли воля работать без намерения? - мне кажется нет.

... к центру воли (4-6 см выше пупка)

Выше или ниже пупка? Речь идет о центре воли, который манипура или о центре воли который описан у КК?



тень

19 Сентября 2016 18:33

Здравия всем.

Чувство центра воли мне хорошо знакомо. Как и любому человеку занимающимся единоборствами. Когда к лицу к лицу стоишь, а потом начинается схватка. Хорошо начал чувствовать во время службы в армии. Каждый день как на пороховой бочке, постоянно в состоянии конфликта со всеми. И вообще знакомо должно быть всем. Этот центр активируется всякий раз когда мы волнуемся или нам надо принимать серьёзные решения.

Для меня чувство этого центра и его активации равносильно понятию жить. Когда ты постоянно в движении и пробуешь что-то новое. Ощущения в центре, это волнение, просто потрясающие. Я от них кайфую)

По практике. Первые впечатления.

Активировал центр.

Включил попугая. Вокруг всё поплыло. Объекты стали засвечиваться и пропадать.

Начал совмещать с волей. Включенного попугаю я ощущаю как выпуклую линзу. Центр потоком ушёл на линзу, и казалось она разгорелась. (Дичайший глюк, но отметил)

Фиксируют центр воли попугаем. Спустя время Н, тело стало вибрировать. Не дрожать, а именно мелкие вибрации.

Nemo

19 Сентября 2016 18:50

А я сегодня дрова рубил на пару с волевым попугаем. 😊  
Из ощущений в результате - как будто пресс качал только

в одном месте - между пупком и мечевидным отростком. Как упругий какой-то давящий комок образовался.



Lim

19 Сентября 2016 19:38

**тень** писал(а):

... к центру воли (4-6 см выше пупка)

Выше или ниже пупка? Речь идет о центре воли, который манипура или о центре воли который описан у КК?



Xinari

19 Сентября 2016 20:20

Тень, вы цитируете сообщение в котором написано: (4-6 см выше пупка) 😊 Я подтверждаю, выше пупка.

В отношении людей настраивалась, и кажется начинает приходить понимание о том, какие чакры у кого активны. В данном случае на манипуру обращала внимание. То есть стоит человек рядом, а ты настраиваешься и чувствуешь у кого манипура зашкаливает, а кто так себе. В дополнении ко всему встретила одну знакомую, которую вижу хорошо, если раз в год, раньше вместе карате занимались, так вот она правда давит манипурой 😊 Парни довольно брутально описывают действие центра воли, много агрессии и какой-то жесткости что ли. Мне почему-то кажется, что у женской половины в этом отношении будут свои особенности))



Lingerey

19 Сентября 2016 21:01

**Lingerey** писал(а):

Парни довольно брутально описывают действие центра воли, много агрессии и какой-то жесткости что ли.



Узелок

19 Сентября 2016 21:34

Совпадение. Есть и другие описания.

... Много лет назад, когда я ещё был совсем молодым и ни во что ТАКОЕ не верил (слово ТАКОЕ произносится с особой интонацией и таинственным выражением лица), это всё и произошло. Одна из моих подруг (я – мужчина единственно нормальной

сексуальной ориентации и всегда им был и останусь, но хочу пояснить: раньше слово подруга, означало именно подруга, а не любовница) попала в сложную ситуацию. Поссорилась с начальником и сгоряча сглутила – стала ему угрожать. Законом. Нашла чем! Уже тогда, в самый расцвет застоя (классное выражение, самому нравится), закон действовал весьма избирательно, и в справедливость верили только очень оторванные от жизни девочки из провинции, воспитанные в социалистических «принципах». Впрочем, она такой и была, невзирая на напускные манеры «опытной стервы». В первый раз она чудом (и каблуком туфельки) отбилась от нескольких парней, пытавшихся затащить её в машину. Помогло появление случайных поздних прохожих. Теперь предстояло снова идти в ночную смену на самую окраину города через пустой и заросший парк. Мы с несколькими друзьями договорились её сопровождать, но в последний момент у всех оказались какие-то дела. В результате отправились мы с ней вдвоём. Естественно, я не подавал виду, но боялся, аж жуть! И где-то на середине пути через парк ощутил нечто странное.

Поначалу приписал это странное ощущение действию страха. Что-то непонятное в районе живота. Трудно описать. Некое «холодное жжение». Я как бы животом воспринял чьё-то присутствие в высоких густых кустах (дело было в начале лета). И так же, напряжением мышц живота, удержал там этого «кого-то». Довёл подругу до дверей, сдал «в руки» охраннице (раньше женщины часто работали ночных сторожами). Ну и спокойно вернулся на остановку и поехал в общагу, то бишь в общежитие. Только вот наутро, вернувшись с работы, подруга рассказала, что они с охранницей ещё постояли у окна и увидели, как из кустов вышли несколько парней с чем-то вроде обрезков трубы (в темноте не рассмотрели) в руках и долго и (как им почему-то показалось) растерянно оглядывались. Тогда и я поделился своими ощущениями. Подруга «со знанием дела» (у неё бабка ведьмой была!) расценила это как то, что мы с ней этим парням «глаза отвели».

Ну вот моя история!

Значит, с активацией у меня всё просто, данное состояние очень хорошо мне известно из ссор и т.п. При чем во время ссоры, заметьте многие хлопают дверью и что-то бьют. А что почему? Да потому что, просыпается некая "Сила".



Xinari

19 Сентября 2016 22:38

Ну так вот, значит активировав свой центр, по позвоночнику к рукам потянулась "особая энергия", я не знаю как правильно её назвать, но вот от неё руки чешутся. Хочется втащить кому-нибудь или чему-нибудь 😊 Сразу обратил внимание на свою походку, она так же изменилась, при чем я так сказать, стал идти более собрано и жестко чтоли.... Мимика лица, стала холодной.

Поверьте я не специально, так это у меня работает. Сам я не агрессивный, просто я довольно много раз испытывал влияние этого центра. Особенно когда был маленький, меня могло "взорвать" от психов 😱

Подключив попугая, что-то определенно было. При чем магическое, я не мог понять что именно. Но я точно знал, что, что-то происходит здесь и сейчас, но ускользает от меня.

**мень** писал(a):

... к центру воли (4-6 см выше пупка)



Spike

19 Сентября 2016 22:51

Выше или ниже пупка? Речь идет о центре воли, который манипура или о центре воли который описан у КК?

Меня тоже вначале это смущило. Но после начала упражнения я отчётливо ощутил некий центр выше пупка. Причём этот центр у меня неоднократно активировался на протяжении всего практикума (возможно и у тебя тоже). У меня он где-то между пупком и мечевидным отростком. Как раз там где описывал Вач, "4-6 см выше пупка" (на коже, не над).

Сначала искал где этот центр у меня находится. Потом почувствовал его не только энергетически, но и физически. Начал практиковать во время движения. Интересные ощущения, как будто бы я конкретно давлю на мир, который воспринимаю. Думал, что при моей не агрессивности, для меня это будут какие-то новые

ivan

20 Сентября 2016 08:39

ощущения. Однако, мне очень хорошо знакомы ощущения этого волевого центра. Соединение попугая с этим центром это тоже знакомое ощущение, но очень давно забытое. После первого дня практики заметил появление в словах и поступках больше волевого. Как то само собой пришло очень оригинальное решение одной давней ситуации.



yakk

20 Сентября 2016 10:54

Я пока не уловил фишку. Держу центр воли во внимании, но при контакте с людьми постоянно теряю этот момент. Дома после работы дико покричал, помолотил кулаком по столу, вроде примерно прочувствовал облать ЦВ. Зацепил в этом месте внимание и включил попугая. Делал несколько подходов - результаты неоднозначные. Сначала эффекты были очень схожи с просто попугаем - фиолетовые и желтые цвета, волны, рябь пространства. Я старался давить на мир волей, внимание часто уходило с полного обзора в точку, тогда я его снова растягивал. Внимание плавало так, что обзор в центре размывался, а по периметру обретал сфокусированность 😕 Во втором подходе цвета не появлялись в виде меняющихся волн, вместо этого вся комната обрела оттенок желто-оранжевого цвета, может это из-за стен из бревен такого же оттенка. Пространство комнаты виделось так, словно диван, на котором я сидел во время практики, парил в этой комнате, а не стоял на полу, как будто я вот-вот поднимусь на высоту центра комнаты. Такой же эффект был в попугае, но только в центре обзора. Может я пытался "увидеть" волю и для этого больше внимания перекатывал в нижнюю часть обзора? Когда ходил по улице, держа внимание на центре воли и пытаясь воспринимать окружающее через этот центр, казалось что мое внимание похоже на фонарик в темноте, словно лучи внимания из ЦВ распространялись по траектории в форме мmm... тарелки спутниковой антенны 😜 Очень забавными ощущениями наполнялось тело, когда при таком режиме внимания делал повороты влево, вправо, вверх, вокруг себя.

Оказывается, не могу вспомнить какие-либо телесные ощущения из агрессивных ситуаций, или случаев сильного испуга, кроме тех, когда так называемый адреналин прокачивает все тело.

Чтобы все-таки определиться, на чем фиксировать внимание, нащупывал рукой 4-6 см выше пупка, нажимал туда пальцем, щипал, слегка царапал ногтем. А затем фиксировался на пост-ощущениях. В утреннюю зарядку включено упражнение из ПС "Активация воли" - повторял его уже с акцентом на то, чтобы ощутить этот центр в животе, выше пупка. Во время упражнения очень сильно напрягал пресс в области 4-6 см над пупком. В итоге, сегодня с самого утра держу некоторый напряг в этой точке и чувствую ее. Вот только для меня это пока идентифицируется как просто физическое ощущение.

Продолжаю исследование, сегодня - контакт с людьми, т.к. вчера не получилось.

vachap

20 Сентября 2016 11:18

**Кастанеда** писал(а):

Прежде, чем ответить, дон Хуан долго думал. В конце концов он произнес:  
- Мне кажется, об этом невозможно рассказать. Особенно о воле, потому что воля – это нечто очень специфическое. Проявления ее таинственны. Нет никакой возможности объяснить, как ее использовать, можно только увидеть результаты. Они ошеломляют. Наверное, прежде всего нужно осознать, что волю можно развить. Воин знает об этом и терпеливо ждет. Ты не отдаешь себе отчета в том, что твое ожидание – ожидание воли. И это твоя ошибка. Мой бенефактор говорил мне, что воин знает, чего он ждет, и знает чего ждет. Ты знаешь, что ждешь. Но хотя ты и околачиваешься здесь годами, ты так до сих пор и не понял, чего именно ждешь.  
Среднему, обычному человеку очень трудно, практически невозможно узнать, чего он ждет. Для воина, однако, такой проблемы не существует. Он знает, что его ожидание – это ожидание воли.

В детстве я как-то во время дождя почувствовал, что могу управлять потоком воды идущим с неба - дождь падал в ту сторону в которую я хотел. После этого я мог вызывать ветер с какой хотел стороны, разгонять тучи, а если днем хотел дождя, то к вечеру он падал. Но я не знал как я это делаю и для чего... Потом что-то случилось, умения пропали и со временем я сам уже не верил, что что-то такое у меня получалось... Хотя теперь кое-какие умения возвращаются. Сейчас мне кажется, что живот в том процессе был задействован.

DemUhn

20 Сентября 2016 11:53

Центр воли нашла быстро, наверное потому что, давно с ним знакома, если можно так сказать, как и все вы. Я немного путала его нахождении, называя это место серединой груди, так как ощущения были такие, словно волевой импульс, диаметром сантиметров десять, выходит где-то в районе нижних ребер.



Alvina

20 Сентября 2016 14:12

Намеренно использовала его сегодня в ситуации, которая неожиданно развернулась совсем не так как я ожидала. Я спокойно остановилась, Осознала, что все идет не так, ситуация выходит из под моего контроля и активировала центр воли. Через 15 минут все решилось в том русле, которое интересовало меня. И что удивительно, когда я проработала ситуацию, лично прозвонила, переговорила прояснив общую картину, к моменту решения вопроса, оказалось, что в это же время вопрос с другой стороны зеркально изменил направление и решился в мою пользу. Да.. и абсолютно точно Ват отметил, именно при выдохе идет напряжение в мышцы живота, проходя через центр воли и словно выталкивая своей силой волевой импульс. Я в таких ситуациях всегда начинаю дышать медленно, словно затягивая выдох вниз, делая усиление прессом и небольшую остановку перед вдохом.

А вообще, центр воли иногда активирую в жизни, но пока это больше похоже на действия слона в посудной лавке, слишком грубое проявление волевого импульса воспринимается подсознанием людей довольно негативно) естественно. А хочется научится действовать изящно и легко, с улыбкой на губах, как говорил М. Али "порхай как бабочка, жаль как пчела".

Заметила, что используя волевой центр неосознанно, в общении с людьми, делаю движение от себя ладонями на уровне центра воли, словно направляя волевой импульс и усиливая его. Словно какой-то джедай))

В приватной обстановке активировала центр воли и восприятие "попугаем". Ощущение такое, словно из центра воли выходит фонтан энергии и растекается водопадом по фронтальному периметру восприятия. Словно передо мной сфера или можно сказать энергетический кокон, вернее... это похоже на воронку энергии, точно! Только она действует в обратном направлении. Она выходит из центра воли и направляется во вне и ее можно увеличивать. Просто мне даже видится или кажется, словно это мощный и сильный поток прозрачный, чистой воды, которая превращается в часть сферы, или если нужно в сферу, как в попугае мне виделось увеличительное стекло, так и здесь словно огромная прозрачная волна, которая разошлась из центра и остановилась, словно замерла в ожидании намерения, приказа к действию.

Если раньше мне было доступно понимание, что центр воли может действовать точечно, то теперь через объединение его с восприятием попугая, я понимаю, что он может действовать масштабно, захватывая мощно и сильно все восприятие мира.

После приезда к своим корням, центр воли активирован постоянно, отличный полигон для практики.  
Во время выполнения упр. Ощущения появились ниже пупка, затем поднялись выше, при попытке давления на собеседника чувствовался тяжелый вес воздуха.



КристА

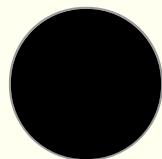
Собеседник пересел боком, действие давление на него не подействовало(возможно из за долгой военной практики) , все так же не меняя тона голоса манеры разговора, продолжалось общение . Попугай все время сбивался из за моей вовлеченности. И действительно энергия поднимается по спине в руки, даже слегка постучала стаканом о стол. В итоге внутринее равновесие и отсутствие агрессии.

Позже проэксперементирую на других, благо выбор большой.

20 Сентября 2016 15:25

Делаю упру с утра, как только вышел из дома. На ходу это для меня что-то новенькое. Немного легче. Правда часто приходилось отвлекаться на дорогу. Заметил, что иду полностью на автомате, даже не обращаю внимание на ноги.

После, уже после пар, включил волевого попугая сидя на скамейке. Внимание потихоньку разросталось и стало интересно наблюдать за движущимися туда сюда машинами и суетливого спеющимися людьми. Общая картинка в статике, а наполняющие элементы (машины, птицы, люди) двигаются как по плану. Отвлекаешься на что-то и потихоньку залипаешь в сюжет события. Роль наблюдателя наполняет силами.



whjtefox

20 Сентября 2016 18:14

Там же (на остановке) я приметил расширяющийся угол обзора, он почти заходил за спину и я мог мельком воспринимать дорогу, большой магазин и проходящих рядом людей. Перед глазами плыли темные точки, линии (типа пылинки скатывающиеся с поверхности глаза) и быстро передвигающиеся едва заметные кружки. Они похожи на кровяные тельца, только прозрачные с слегка заметным синеватом блеском. В них чувствовался потенциал, какая-та энергия которая заставляет их хаотично двигаться, подобно атомам. Другими словами это бесцветные пузырки маячащие перед глазами. Куда бы я не двигал глазами, они шли за взглядом.

Далее я попытался применить попугая в пазике. Картина мира проносится по обоям краям и одновременно воспринимается спереди. Похоже на кино. Пузырьков не было. Закончил когда заметил, что люди стали на меня плятиться. Может из-за переодического скашивания глаз. Стало клонить в сон. Поспал.

Вечером я начал последний подход. Перед этим снова поспал и хорошенько прокачался. Решил прилечь на одном месте, по моему мнению это "моё" место силы. На нём мне лучше всего в доме. Затемнения пошли через несколько минут. Далее в воздухе начали мелькать синие линии. Реал сбоил и постепенно исчезал (аномально темнел). Углы обзора, куда было направлено внимание, посветели и исчезли. От комнаты как будто бы оставался только каркас из темно синих линий. Всё прервали

домашние.

---

Оффтоп. Недавно я столкнулся со странным чувством, которое мелькнуло ещё в конце последнего практа Маси. В те времена я реально имел цель, она питала меня силами и радостью, что я живу тут и стыкуюсь с крутыми ребятами. Нужно было пройти железный мост. И всё, больше ничего не имело значения. Сейчас же всё потеряло смысл. Меня не тянет к учёбе или какому-то личностному росту, про который нам постоянно твердит молодой препод по финансовым рынкам из Москвы. Былые хобби сейчас кажутся полной фигней, я просто сжигаю в них время ожидания следующего дня. Люди перестали привлекать меня. Хоть разум и говорит - "Каждая из этих личностей уникальна", я всё больше воспринимаю их спрайтами с встроенными программами высыпывания внимания. Мне глубоко похер на чьи-то проблемы, но ведь нет, отзываешь и тебя считаю зазнавшимся. Типа я не проявляю внимание к окружающим и близким.

Из-за всех этих атак я перестал говорить с людьми и постепенно отказываюсь от устоявшихся соц. привычек - побазарить с утра с пацанами, пожать руки и прочее. Окружающие пытаются разговорить меня проверенными схемами "зачатия" беседы - что-то спрашивают, типа интересуются моими делами (конечно же им пофиг) и прочее. Иногда я примечаю это как наблюдатель и морожусь от всех. Вообще поход в универ уже превратился для меня в сюжет. Каждый день один и тот же автобус, одна и та же дорога, те же люди. Как только я вливаюсь в это всё, сразу теряю контроль и память на реалом. Ощущения 100% сходны с потерей осознания во время входа в сон. Меня уносит сюжет и "врубаюсь" я только вечером. Опомнился называется.

Таким образом я живу уже несколько недель. Это хорошо отражается на снах. По ту сторону я всё больше и больше понимаю где нахожусь. Осознание типа растёт. И я знаю что и чего жду. Сведя к минимуму всю социальность и не вовлекаясь в события реала, я всё чаще наблюдаю за происходящим вокруг себя. Это освежает. Не люблю терять контроль и залипать. Только это мне и нравится. Быть внимательным (в верном смысле), слышать реал и находится в нём сейчас.

Но иногда я вообще не вижу смысла во всём этом. На старом форуме Робин говорил, это ощущения уходя нагваля. Он даёт цель. Я согласен, что без нагваля нет игры. Глядишь совсем скоро меня отдадут психам на проверку или ещё чего. Я знаю, можно играть в старого себя, но нахера. Короче какой-то тупняк настал. Нафига мне все эти способности, если я не знаю куда их применять? Ради кого мне идти вперёд? Какая у меня цель? Хз.

whjtefox

Мася скоро вернется. Реал нужен как площадка для стакинга - выслеживания себя.  
Прикинь! Артист играет роль. Ему в неделю надо 20 раз быть одним и тем же персонажем. И он делает это ради бабок.  
У тебя другой руководитель - Дух. Это очень строгий и привиредливый руководитель.  
Играй свою социальную роль на все 100%. Иначе Дух не примет твою роль. Скажет, что лажа.  
У нас очень мало выбора. Мы же все хотим и рыбку съесть и еще что-то. А Дух, суко, следит!  
Короче, не умирай для социума. Это будет большой ошибкой. Там такая схема: оторвешь - не скоро пришьешься.  
Поэтому не теряй связей. Они нужны, если только ты не отшельник. А отшельники - они ничего не добиваются.

С помощью взгляда попугая с концентрацией центра воли у меня получается смещать акцент наблюдения за объектами, при котором затененная сторона объекта выходит наружу и приобретает объем, а ее "светлая" сторона - теряет форму, расплывается.

Сегодня, во время активизации центра воли и попугая, увидел исходящий импульс. Буквально на доли секунды, вырвалась белая пелена.

Немного вижу вроде бы как, какие-то импульсы идут в мир от меня, точнее от центра воли.

Вчера я осознал свою "никчемность". Из множественных контактов с людьми за весь день, удалось применить давление волей ровно 0 раз. Каждый раз я шел на контакт с намерением использовать волю, но как только вылетало первое слово (начинался контакт) я куда-то пропадал, терялся от самого себя, и возвращался ровно во время первого шага уже уходя от собеседника. Я разворачивался и думал: " Вот черт, как так?! Я же собирался все провернуть, почему я забыл, почему исчезло намерение, куда?" Затем выбрасывал это и настраивался на новый контакт с кем-либо с использованием ЦВ. И так каждый раз... осилил лишь на пару секунд поднажать на кассиршу в буфете... 😊 При этом в остальное время я постоянно держал ЦВ во внимании, напрягал живот в соответствующей области,

vachap

20 Сентября 2016 19:30



setami

20 Сентября 2016 20:14



Xinari

20 Сентября 2016 21:44



yakk

21 Сентября 2016 09:23

включал попугая и старался воспринимать мир через ЦВ. Но во время контакта я, как безумный, вовлекаюсь в игру перетягивания внимания с людьми.

Лишь вечером, что-то вроде удалось: приехала подруга - не виделись несколько дней. Она безостановочно что-то рассказывала, а я слушал ее и не знал, как остановить этот поток. Думал, что если уж говорить, то явно не о том какие "интересности" произошли у нее на работе. И тут я очнулся и, отвечая на ее рассказ поддакиваниями, стал на выдохе подключать давление волей, про себя держа желание перевести разговор в другое русло, более близкое к моим текущим внутренним переживаниям. И только мне показалось, что вот я сейчас сделаю настоящий "нажим" волей, как подруга остановила рассказ о работе и начала рассказывать о том, как она раньше легко играла роли перед людьми, стремясь лишь отвадить их всех, что ей совершенно не интересны их занятия, о том, как сейчас ей стало почему-то сложно это сделать, что усилилось вовлечение и т.п... Не уверен, это мне удалось так "нажать" волей, или совпадение, но челюсть в этот момент у меня отвисла 😊

**whjtefox**, хочется тебя поддержать. Не посочувствовать и не пожалеть, а именно поддержать. **Вас** абсолютно прав, не отсекай от себя реал, чтоб не получилось, как у Гоблина: Если ты плонешь на коллектив - коллектив утрётся. Если коллектив плонет на тебя - ты утонешь. 😊

Раньше у меня была особенность-я во что бы ни стало старалась перетянуть "свою правду", убедить всех. Пыталась найти тех, кто понимает, до кого можно донести. Потом я забила))и получила взамен чувство освобождения от обязанности убеждения, и в то же время мне стало легче общаться с людьми. Ты как будто становишься более текучим, а социум, в свою очередь, более лоялен к тебе. А вообще, это все демоны, как говорил мой тренер по карате, и затем ты получал знатный лоу кик 😅 (кто не в курсе, очень болезненный удар в ногу). Если мы сдадимся и упустим свой шанс, другого уже не будет. Что может быть хуже прикоснуться к магии, а затем вечно топтаться у закрытой двери. Пусть сейчас нет понимания и цели... ДХ говорил, что по мере практики, тело само найдет подходящую причину.



Lingerey

21 Сентября 2016 10:54

По практике. У меня получился прогресс с видением цветов. Вчера подключала волю и попугая, сидя на совещании. Над выступающим появился очень красивый голубой овал, от него тянулся такой же голубой поток к голове с правой стороны. У другого человека цвета были желто-зеленые. И у женщины рядом сиреневая каемка по контуру головы. 😊



Lingerey

21 Сентября 2016 11:02

Определившись с центром воли, начал его активировать. Не знаю как с активацией, но четкое определенное место указанное Вачем теперь ощущается как место с синяком. Это помогает его находить и с ним работать. При выполнении определенных упражнений это место тоже чувствуется. Во время прогулки практиковал попугая с присоединением центра воли. Вроде даже как крылья подросли и больше уверенности в собственных силах. На встречу вышла невзрачная женщина, средних лет, средней фигуры, но в больших очках с толстыми стеклами. Вспомнил себя только через несколько секунд, после того как разошлись с этой дамой. Мои ощущения, что эта дама меня просто и не напрягаясь придавила своим центром воли. Потребовалось какое-то время чтобы понять, что завышенная или заниженная самооценка это просто такой способ индульгирования, а вот центр воли реально работает и действует.

Стал обращать внимание на случаи, когда люди стараются давить друг на друга своими центрами воли. Несколько раз даже удалось поучаствовать в таких опытах. Мир обратился ко мне какой-то неизвестной мне до сих пор стороной.

При практике попугая с центром воли в статическом положении наблюдаю смазанную картинку, незначительные глюки, сильное затухание ВД и какую-то отстраненность.

Когда то очень давно я серьезно рассматривал вопрос об отшельничестве. Мир казался глупым и лишенным смысла. Меня больше интересовал КК, тайчи и православные отшельники. Потом изменилось место жительства, круг знакомых. Через какое-то время меня стали больше интересовать сигареты и спиртное. Потом пришли другие увлечения. Возвращение к КК и возможность поучаствовать в этом практе длилось несколько десятков лет. Тоже интересная дорога. Сейчас на этом практе, я как маленький мальчик открываю для себя мир и его волшебные стороны.

ivan

21 Сентября 2016 11:50

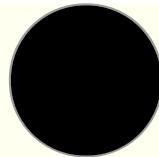
За три дня несколько раз удалось по работе воспользоваться воздействием на людей из ЦВ. В ситуациях, когда людям нужно было что-то объяснять и отстаивать свою точку зрения я просто ненавязчиво включала эту точку и начинала легкое давление в сторону человека))) Никакой агрессии я просто хотела сэкономить время и силы)) Оказывается работать так намного легче))))



Cassiopeia

21 Сентября 2016 16:04

Мне кажется сегодня утром я почувствовал влияние воли другого человека и мельком что-то "увидел".



whjtefox

21 Сентября 2016 16:50

--  
Я как всегда собрался в вуз и пока спускался на первый этаж, настраивал попугая. Что-то черное в углу напугало меня, оказалось, это старая куртка. Открываю железную дверь и уже держу нужный взгляд. Внимание было направлено в стороны, поэтому я не сразу увидел человека, что шёл прямо мне на встречу с пакетами в руках. Это был батюшка. Перец из нашего дома, у которого шестеро детей, добренъкая слегка неприметная жена и вполне уютная жизнь по божьим законам. Обычно я не парюсь насчёт придержать дверь или помочь другим, да и он ничего не говорил. Но тут настройка сбилась и внимание скакнуло на него. Я схватил дверь и встал в ожидании.

Батюшка почти поднялся и посмотрел на меня, прямо в глаза - "благодарю". Этот момент показался мне слишком длинным, я успел рассмотреть его, полностью охватить вниманием. Вдруг его глаза сверкнули, а вокруг головы что-то засияло. Я почувствовал исходящую от него волну силы, он буквально всем своим существом желал мне добра. Всё происходило так быстро, но и одновременно долго. От этого я реально прифигел и опомнился когда он уже был за спиной - "не за что".

Сейчас мне кажется это нереальным. У всего этого есть какая-та атмосфера сновидения и память старается замять этот случай.

--  
По пути в универ я уже второй раз встречаю небольшую серую птичку. Она вся гладкая. Цвет оперения больше темной стальной. У нее удлиненный клюв и интересные ножки, которыми она быстро семенить в нужную ей сторону. Даже не хочу знать, кто это, но она всегда появляется когда я почти на грани оvd и делаю колибри.

--  
За последний подход я сел в пять часов. Пошли глюки - темные линии на потолке, какие-то волны, едва заметные расходящиеся полу сферы. Пока я смотрел на всё это, мне захотелось спать. Наверное насытился ими. Веки стали тяжелеть и медленно опускаться. Неожиданно мне показалось (точнее это четко почувствовалось ЦВ), что с потолка что-то падает. Я резко открыл глаза и увидел какую-то исчезающую фиговину. Мне очень хотелось спать. Уснул.

Katerina

21 Сентября 2016 16:58

Все-таки поток - это удивительное явление! Отчеты других участников очень здорово мотивируют))

Определить местонахождение центра воли было не так уж и сложно, бывает замечаю у себя активность в этой области. Правда она проявлялась у меня несколько однобоко. 😊 Начала пробовать разные варианты и

результаты... хм... мягко говоря впечатлили. Был конечно и тупняк 😅 но продавливание в реал этого настроения как-то пришлось не по вкусу, поэтому пришлось перенастроить свои приемщики-излучатели на другие волны. В сети крутят ведь разную музыку. 😊 Ура! Появилась Сеть!



тень

22 Сентября 2016 09:09

Пока выполнение этого упражнения не сильно отличается от обычного попугая. Трудно включить центр в упражнение. Зато через некоторое время включается все тело целиком и начинает воспринимать окружающее пространство наравне с глазами. Не думаю, что это нужный эффект. Продолжаю пробовать.



Неллия

22 Сентября 2016 10:01

Иногда мне кажется, что у меня и нет воли вовсе. Я замучила свой пресс, иду и напрягаю живот, но понимаю, что это просто мышцы, а почувствовать волю - понять по-настоящему, что это, пока не могу. Когда-то я ходила в т.н. Школу вольного поединка, очень у нас был толковый тренер. Он всегда нам повторял, что бить надо не руками и ногами, а животом. Удар идёт из центра живота! Мы потели, изнывали, тогда, помнится, лишь изредка мне удавалось провести удар через центр живота, в результате руки-ноги обретали невероятную скорость и хлесткость. Это и был удар волей.

Я стараюсь прочувствовать свою волю, но пока что это не то, что нужно. Попугай погружает, но не достаточно сильно, чаще просто исчезает предмет моего наблюдения. В общении с людьми я чувствую, как давят на меня (раньше я вообще была патологически ведомой и даже не замечала этого).

Однако отчаиваться глупо, надо продолжать действовать. Как говорил мой тренер: "Умрите, но сделайте это". А потом вдогонку добавлял: "Если вы этого не сделаете, вы умрёте".

Ощущения центра воли очень интересные. Бывают моменты когда чувствую центр воли, но не долго. Потом наступает ощущение, что я просто напрягаю мышцы живота и больше ничего. Когда встретишь человека который как-то загадочно просто парализует на несколько мгновений центр воли и восприятие, то понимаешь, что центр воли есть, но видимо он недостаточно развит или заблокирован. Обратил внимание, что среди людей работать с подключенным центром воли могу не более 2-3 часов, потом начинаю как-бы затухать. Немного времени в спокойной тихой обстановке и восстанавливается нормальное состояние.

ivan

22 Сентября 2016 11:09

Ехал на машине и пробовал практиковать попугая и волю. Стоял на светофоре и как обычно мысленно общался с водителями по соседству. Решил включить попугая и волю. Возникло интересное ощущение, что на полном ходу мой ВД врезался в большую ватную стену и замер. Сигналы сзади стоящих машин вернули в реальность и я поехал дальше, правда почему не стал продолжать привычное общение с другими водителями. Пока устойчивое ощущение, что волю надо активировать и развивать всеми доступными способами.

При выполнении упражнения можно заметить, что центр воли неким образом связан со своей проекцией на коконе. То есть с некой областью пространства примерно на расстоянии вытянутой руки перед ЦВ. Если сканировать вниманием эту часть пространства перед собой - это отдаётся ощущениями в центре воли и наоборот. Также можно вынести луч внимания ещё дальше вперёд, за пределы кокона - при этом он также будет наталкиваться на те или иные неоднородности.

Ещё я заметил, что когда ночью лежу в кровати, то часто тело стремится свернуться в "позу эмбриона", тем самым как бы защищая центр воли. Попытка развернуться и лечь прямо - наталкивается на некое сопротивление в районе живота. И только внимательное сканирование ощущений тела и кокона вокруг - позволяет расслабить те или иные участки, после чего тело успокаивается и может лежать прямо, не испытывая дискомфорта.

Наилучшая включённость центра воли достигается не тогда, когда живот напряжён, а наоборот - когда он максимально расслаблен, и энергия как бы свободно изливается из него. С помощью ярости мы просто сбиваем некую "пробку", после чего поток льётся без особых усилий.

Когда пробую активировать ЦВ и давить на людей, через время хочется спать, а результата давления не наблюдаю.



Psychonaut

22 Сентября 2016 11:22



КристA

22 Сентября 2016 14:49

Более глубокое изучение техники привели к выводу, что первоначально за центр воли я приняла что-то иное. Пока не знаю, что это за точка-центр напряжения, но она тянет на себя огромное количество внимания. Ночью делала упражнение из книги Тайши (там где нужно крепко поджать ноги к груди и часто и неглубоко дышать) после чего почувствовала как внутри эта точка начинает немного "раскапориваться" и немного расслабляться.

Katerina

22 Сентября 2016 15:28

Кроме того решила добавить прием семени льна.  
Продолжаю попытки)



Psychonaut

22 Сентября 2016 15:41

Ещё сделал интересные наблюдения, что называется, "в поле". Вышел прогуляться на улицу, где ходит много людей. Заметил, что при активации центра воли особенно хорошо ощущается то, что обычно называют "личным пространством" - некую условную сферу вокруг себя, вторжение в которую других людей воспринимается с неким дискомфортом. При этом поначалу хотелось просто уйти в какое-то безлюдное место, чтобы избавиться от этого неуютного ощущения, когда, кажется, никуда не спрятаться от этого непрекращающегося вторжения со всех сторон. Причём такое ощущение, что некоторые люди как бы специально тебя атакуют, не давая тебе расслабиться. Думаю, примерно такое чувство испытывают те, кто стремится к отшельничеству - подальше от этого назойливого дискомфорта хаотичного людского социума. Но ведь мы же чёртовы сталкеры, в конце концов! - подумал я. Социум - это поле битвы сталкера, и уход из него в данном случае ничего не даёт. Наоборот - надо окунуться в него с головой.

Взяв себя в руки, я активизировал центр воли и исходящими из него импульсами стал раздвигать "личное пространство". Даже не столько раздвигать, сколько выравнивать его форму, которая неким образом деформировалась под влиянием внешних намерений, напоминая некий сдувшийся и помятый воздушный шарик. Центр воли стал своего рода насосом, который подкачивает в него воздух, заставляя вновь расправиться и увеличиться в размерах. Взгляд попугая при этом - позволяет держать под контролем всю периферию, отслеживая все внешние импульсы "на подлёте". Прогуливаться в таком состоянии было довольно интересно. Некие люди, подходя ко мне, словно натыкались на невидимую стенку и резко меняли траекторию движения - некоторые даже с удивлением, словно сами не поняли, на что это они наткнулись. Центр воли буквально играл разными энергиями, и мне это доставляло некоторое удовольствие. Впрочем постоянно "давить" центром воли - через некоторое время утомляет, и я начал чередовать напряжение с расслаблением. Интересно было не только посылать импульсы вовне, но и воспринимать внешние потоки. В результате удалось добиться некоего равновесного состояния, когда центр живота в целом расслаблен, но при этом активно пропускает волевые импульсы изнутри наружу и наоборот, испытывая при этом не дискомфорт, а некое чувство приятной щекотки.

Села вчера созерцать тени. Не знаю, каким взглядом я

смотрела, то колибри проскачивала, то попугай, то иволга, но тут внезапно ощущала сжатие, как спазм в верхней части живота. Напряжение продержалось некоторое время. Оно не было болезненным или неприятным, но сомнений не было, что это именно то, что нужно. Еще через время краем глаза я увидела мелькание и напряжение снова активировалось.

В отношении людей пробовала, результат положительный) при возникновении ситуации я стараюсь воспроизвести нужное ощущение, держа намерение на необходимом результате.



Lingerey

22 Сентября 2016 16:11

Сосредотачиваясь на ЦВ сразу чувствуется уплотнение в этой области, как комок висит, не могу сказать, что не комфортно, но и не особо приятно 😊 Отметил, что при этом энергетика начинает как бы разгоняться (особенно если в голове картинка, которую нарисовал Вачап про орков 😊), при этом чувствую себя как будто спусковой крючок завели, но остались на предохранителе. так как команды стрелять не было))))

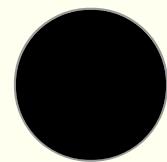
в целом в сочетании с попугаем, усиливается отчетливость "размытости" пространства (не знаю как точно объяснить), более четко "подсвечивается" пространство и волны шлейфы от движущихся предметов. Правду сказать, хватает не надолго, потому как устаешь в таком режиме немного. В целом продолжаю практиковать, как то мне попугай роднее получается )))



Volicus

22 Сентября 2016 16:40

Стараюсь настраиваться на практику с самого утра. Первый длительный подход сделал по дороге в вуз. Вышел на своей остановке и начал подключать попугая. Пока все наладилось прошло минут 5-10. До универа идёт длинная дорога, протяжённостью в километр. Вот её то я и использую как полигон для тренировок - асфальт ровный, людей видно издалека, много деревьев по обеим сторонам дороги. Никогда бы не подумал, но во время ходьбы упра получается в разы лучше. Вечером же, когда я уже пришёл домой, делал последний подход полусидя, дошёл только до объемной картинки. А теперь о событиях утра и дня.



whjtefox

22 Сентября 2016 21:12

Утро - первый подход.

Значит шёл я по дороге с включённым волевым попугаем. Вниманием было направлено в стороны достаточно долгое время и я без труда воспринимал картинку в широком виде - панорама. Сначала она казалась плоской, но немного погодя внимание склонулось за моей спиной и я почувствовал изменения в реале. Может это ТС, потому что там что-то "двинулось".

Я не могу нормально описать этот момент, все произошло мгновенно. Вот я иду и держу картинку и тут ВД полностью исчезает. Я слышу лишь звуки и наблюдаю за миром.

Всё стало нереально живым и объёмным. Как будто осознаешь сон и поднимаешь его на новый уровень, ещё реальнее нашей реальности. Я ощущал себя в сновидении и воспринимал мир по новому. Мой взгляд был не направленным в точку, он охватывал всё. Сразу все элементы мира - статические и динамические. Я вроде бы мог рассмотреть каждого человека и при этом видел всю картинку.

Когда я подходил к деревьям, словил ещё более странное ощущение. Мне показалось, что я не иду. Это мир приближается ко мне. Стволы деревьев были объёмными и становились всё ближе и ближе. Центр воли воспринимал всё деревья рядом со мной. Когда я направлял на них вниманием, они ощущались им. Так я прошёл несколько десятков метров. В конце я посмотрел наверх и увидел в воздухе туман. Не в самом пространстве, а как бы на нём. Пришлось перейти дорогу. Настройка сбилась.

---

День - второй подход.

Я уже подходил к дому, когда наконец более менее настроил попугая. Я смотрел в ширь и ВД потихоньку исчезал. В этот раз внимание не склонялось и что-то за спиной не двигалось. В голове просто что-то исчезло и я резко начал слышать все звуки - свой шаги, звук шуршащей одежды, ключи в кармане. Мир стал спокойным и тихим. Что-то вносящее суету и беспокойство исчезло из него. Люди просто куда-то шли, а я наблюдал за растянувшейся на много километров картинкой. Я не иду, это она идёт на меня. При выполнении в комнате, взгляд типа отдаляется (видно сразу две стены - левая и правая. Как в старых коридорных псевдо 3d-играх. Вульф например) и создается примерно такой же эффект. Я держал эту настройку до арки, когда вниманием было замкнуто между двумя домами и скользило по их стенам. Заходя в неё, я устремил взгляд вперед и всё сбилось.

---

С волей сегодня есть небольшие подвижки. Давил на много говорящего препода, в этот раз она была менее болтливой. Хотя мне показалось, что это просто счастливая случайность. Но вот дома я давил со всей силой. Просто попросил об одной вещи и сильно сконцентрировался на ЦВ (проявлял намерение + ощущения напора на человека), её тут же сделали.

При статичном выполнении упражнения начинает потихоньку разрушаться привычное описание мира. Кроме того, что по краям полей зрения пробегают волны, происходят какие-то мелкие движения, появилось еще кое-что. По направлению взгляда нарушается привычное визуальное восприятие. Перестаю видеть всё, как обычные предметы, они могут комбинироваться причудливым образом, образуя что-то другое, лицо, например. Пятна на стене превращаются в объемную фотографию пейзажа, с намеком на движение. Цельный предмет может стать набором совершенно разнородных вещей. Причем промежутки между предметами становятся такими же составными частями новых объектов и такими же материальными.



Lim

23 Сентября 2016 08:55

У меня, что называется, немножко получилось включить ЦВ и подействовать на человека. Человек, которого я "дышала", воспроизвел ту саму комбинацию действий, которые я придумала для него. Я сконцентрировалась на дыхании и заметила, что мысли, которые я внушаю, чётко совпадают с выдохом. Вдох - я концентрируюсь, выдох - формирую запрос. Минута - и приходит результат, очень впечатляет!



Неллия

23 Сентября 2016 09:20

Во время прогулки по парку заметил, что мое поведение стало менее суetливым. Раньше я реагировал на любое внешнее раздражение. Реакция происходила чаще всего в виде рассматривания(глазами) источника раздражения. Сейчас я стал также доверять и слуху. Поэтому когда слышу какое либо движение сзади, то сначала спокойно идентифицирую, а не поворачиваюсь, как это делал раньше. Так вчера услышал сзади едущий велосипед. Попробовал с помощью ЦВ создать вокруг себя круг на расстоянии вытянутой руки и стал ждать, где проедет велосипедист, за пределами круга или через круг. Велосипедист проехал значительно дальше, чем были границы моего круга. Я решил проверить это еще несколько раз. Каждый раз было тоже самое. Интересно, что раньше велосипедисты проезжали на той же дорожке значительно ближе. По совету ребят я перестал напрягать живот(ЦВ) а просто позволил энергии немного интенсивно течь.

Мысленно пробую опустить взгляд попугая в ЦВ. Ощущения очень комфортные и приятные. Полная размытость картинки и постепенное успокоение ВД и эмоциональных реакций.

ivan

23 Сентября 2016 11:04

Во время выполнения задания вспомнил несколько

Wind

забытый мной способ, используемый когда, когда возникает нерешаемая проблема. Останавливаясь, и просто осматривается вокруг. Нужно дождаться, когда действие адреналина и ощущение "драйва" утихнет. Дальше, как в классике, решение придет само. Метафора Вача про стратега, который смотрит (не участвуя) с башни на сражение, не вступая в битву, очень в тему.

23 Сентября 2016 12:38



Lingerey

23 Сентября 2016 13:19

Этой ночью в мои сны закралась воля 😊 Вначале я видела длинный сон, который формировался из нескольких сюжетов. Они шли параллельно друг другу и одновременно. Я находилась вне сюжетов, удерживая их чем-то, исходящим из центра моего тела наподобие волн или линий. Таким образом просматривала разворот событий, регулировала скорость прокрутки. Не давала одному сюжету перевесить другой, наблюдая их одновременно, и в то же время не втягиваясь в них. Необычное и новое ощущение для меня. 😊 Я была в настоящем моменте, давая разворачиваться моменту будущему.

В следующем сне тоже длинном и последовательном, я увязалась за спрайтами, которые привели меня в зал игровых автоматов. В небольшой комнатке стояло несколько игровых машин, и я решила выяснить, на какой же смогу сорвать выигрыш 😊 Для этого стала настраивать взгляд и старалась почувствовать волей нужную машину. Но увы 😞 ощущения не приходило..мне показалось, что нет ни одной выигрышной. В итоге сунула 100р в рядом стоящую, она не преминула сожрать мои деньги и выдала синюю наклейку.

Не знаю то ли это центр воли удалось нащупать или это действие попугая, но просто глядя на стену, наконец удалось ее немного "сдвинуть"...градусов эдак на сорок пять)))

Katerina

23 Сентября 2016 16:23



dan271

23 Сентября 2016 17:14

Попугай с волей у меня ничем не отличился от обычного попугая. Это наверное потому, что я не смог толком найти и почувствовать Волю. Что ж, будем пробовать дальше, глядишь что получится.

Из значимого.

После долгой практики начинает болеть живот в точке

концентрации(воли)

Всю вокруг просто темнеет, изображение пропадает.

Nemo

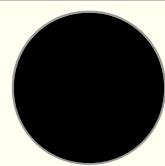
23 Сентября 2016 19:44

Остаётся невнятый тёмный глюк из которого просвечивает контуры предметов.

Вернулось люцидность во сны. Часто себя осознаю, начинаю бегать по карте. Исследовать. Про практикум не вспоминаю.

Прямой вход в КС ваш получился.

Сегодня частенько забывал про волю и ходил с обычным попугаем. Ничего сверхъестественного, просто меньше вд. Очень нравиться воспринимать мир слегка по другому. Только на меня постоянно пялятся люди.



whjtefox

23 Сентября 2016 20:27



Aleo

23 Сентября 2016 23:03

На протяжении этих дней было трудно отметить особенности, я просто старался выполнять упражнение.

Видеть волью гораздо оказалось сложнее, толком получить эффект от упражнения удалось лишь однажды. Когда вышло так, что пришлось не спать всю ночь и уделить всего полчаса на сон. После такого сна реальность просто дико поплыла. Чувствовалось напряжение в животе, а восприятие было в точности похоже на то, что присуще во сне: объекты не стабильны, особенно если включить попугая. В определенный момент от объектов стало исходить свечение ярких золотистых тонов, разной интенсивности, но сами объекты не пропадали, однако очень хотели. Каждый импульс отдавался в животе.

Потихоньку начинает получаться оперировать этим центром. После первых 4-х дней практики надежда понять и почувствовать о чем речь постепенно стала теряться. Но в пятницу словно что-то изменилось и во время разговора с некоторыми людьми пришли ощущения, как будто во время разговора они давят на область живота, так вроде ненавязчиво, но после этого давления почему-то возникало желание пойти сделать то о чем они говорили, если это был спор - то занять их позицию, если жалобы, то пожалеть ... Через некоторое время, получилось попробовать надавить на другого человека - мой голос и тон не выдавали моих намерений, но человек быстро закрылся и ушел от темы. Так повторилось несколько раз с разными людьми. Сейчас такое ощущение, словно во время почти каждого разговора или взаимодействия, происходит плотный контакт в области живота. Не могу сказать, что это прям непосредственно в описанной точке над пупком иногда это левее, иногда правее, бывает чуть ниже. Пока



тень

24 Сентября 2016 09:58

постараюсь наблюдать за ощущениями и подключить к этому процессу попугая.

ЦВ физически ощущаю хорошо, и воздействие ним заметно, но вот что бы ним «видеть» как-то не получается....  
Что то подсказывает, мне, что видеть нужно не так, как мы привыкли это делать физическими глазами.  
При включении попугая те же эффекты, цветные пятна, свечения. Как то раз наблюдала дядьку с абсолютно черными глазами, как у пришельцев изображают. Потом расфокусировала взгляд и посмотрела на него специального проверить какие же у него глаза на самом деле, оказались просто светло-серые. Снова включила попугая и эффект повторился)) Хотя у рядом находящихся людей ничего такого не наблюдалось)



Cassiopeia

24 Сентября 2016 16:49

Это упражнение дается очень тяжело. Вообще на этой неделе засосало в социум и обыденность.  
Во время практики кундалини вспомнила о центре воли и вознамерила его почувствовать. Ситуация как раз способствовала. Я находилась в неудобной позе длительное время, затекли три конечности, ощущала только дыхание, но продолжала сидеть и наблюдать за собой. В этот момент в центре воли образовалась плотная сфера, увеличивавшаяся при каждом выдохе. Она уперлась в мои ребра и жгла как огнем, аккумулируя в себе нечто...

В ту же ночь мне приснился сон, в котором я орала на раздражающих меня людей, лезших на территорию, огражденную от посторонних. Чувствовала, что что-то в этой ситуации мне нужно сделать, применить, но так и не вспомнила 😊

Nookie

24 Сентября 2016 16:59

По поводу "видения волей".  
Вспомнилось, что ДХ советовал КК "подметать пол" из центра воли. Попробовал этим заниматься в сочетании с попугаем. ЦВ очень хорошо начинает ощущаться. А можно еще лежа, "подметать потолок", вообще классно. Передняя брюшная стенка полностью расслабляется и ощущения от активации ЦВ уже ни с чем не спутаешь.



Lim

24 Сентября 2016 19:21

Это упражнение действительно, наверное, одно из самых сложных и теперь не удивительно почему в жизни все происходит так как происходит. Вообще мне мой центр воли представляется "впуклым" что-ли, как будто заточен под то чтобы принимать волевые импульсы из вне. Вот

Katerina

24 Сентября 2016 20:48

чей-то громкий голос и в районе живота ощущается "дергание за ниточки", а ЦВ в свою очередь пытается сжаться внутрь. Приходится с помощью дыхания его постоянно "расправлять". Используя ЦВ пока что мало получается влиять на чью-то волю, но больший интерес вызывает все же возможность обнаружить ее присутствие у себя. 😊

**Lim** писал(а):

По поводу "видения волей".

Вспомнилось, что ДХ советовал КК "подметать пол" из центра воли.

Попробовал этим заниматься в сочетании с попугаем. ЦВ очень хорошо начинает ощущаться. А можно еще лежа, "подметать потолок", вообще классно. Передняя брюшная стенка полностью расслабляется и ощущения от активации ЦВ уже ни с чем не спутаешь.



**Spike**

24 Сентября 2016 22:51

Если не ошибаюсь, в книгах КК шла речь о центре воли, которая находится на 2 пальца ниже пупка. А в нашем практике идёт речь о манипуре.

К сожалению, в последние дни было очень много отвлекающих факторов и полностью прочувствовать на себе эффекты от нового упражнение не смог. Можете называть это халтурой или слабохарактерностью, мне всё равно. Из эффектов, которые я всё же сумел добиться одна выделяется особенно. ЦВ чувствуется, как точка на коже к которой прижали конец острого ножа, при концентрации ощущение усиливается и появляется давление, а затем и слабые конвульсии в виде импульсов в мышцы. Восприятие меняется в сторону монолитности ощущения тела. Видимо это один из эффектов восприятия через ЦВ. Такое же ощущение я наблюдал, когда практиковал друидскую магию, где центр воли является главным центром (насколько я понял, могу ошибаться). Так же меняется отношение к некоторым вещам, появляется жёсткость, твёрдость в суждениях, готовность в любую секунду ринуться в бой, но не агрессивность. Очень нравится это ощущение. Буду развивать его, т. к., по собственному мнению, именно этого мне и не хватает в жизни.



**Spike**

25 Сентября 2016 01:13

Этот отчет будет как дополнение к моему предыдущему, ибо целом все осталось так же. При ярких и "брутальных" эмоциях центр действительно активируется и тебя

начинает куда-то нести.  
Я опробовал использовать этот центр в один напряженный момент. Нужно было успокоить двух ссорящихся людей. Намеренная активация первоначально не вызвала эффекта и меня едва услышали. Но затем я как-то сам себя толкнул изнутри, сосредоточился на животе и ощутил прилив энергии буквально по всему телу и следующий призыв успокоиться оказался громогласным и потому замеченным. Кое-кто мне даже сказал, что временами ощущает некое давление от меня, хотя оно мне не свойственно.



Aleo

25 Сентября 2016 02:53

**Spike** писал(a):

Если не ошибаюсь, в книгах КК шла речь о центре воли, которая находится на 2 пальца ниже пупка. А в нашем практике идёт речь о манипуре.



Lim

25 Сентября 2016 07:37

Вполне возможно. Я не считаю себя специалистом в этом вопросе. Но, мне кажется, манипуре лежит ближе к позвоночнику, а здесь ощущения буквально у поверхности тела. К тому же, при "подметании" ощущения появляются именно в этой области, а не ниже пупка. Так что, не знаю, что сказать. 😊

**Spike**, ты что-то не так понял. Речь об ЭЦ воли.



Узелок

25 Сентября 2016 10:38

Vachap писал: "А тут просто кайф <https://youtu.be/sWpAZX6obvsc>"

Я попробовал смотреть и слушать с использованием последнего упражнения. Первое что произошло, так это вернулось четкое воспоминание, что мне когда-то давно, в детстве, очень нравилась группа Space. Нашел эту группу, послушал и понял, что мне нужен данный клип. Пробовал смотреть и слушать разными способами. Очень интересные ощущения и восприятие. Интересно то, что описать словами этот опыт достаточно сложно. Это как калейдоскоп моей жизни в чем-то значительно большем. Несколько раз накрывало ощущение, что что-то очень важное где-то совсем рядом.

Интересно было смотреть по ТВ а слушать в наушниках.

ivan

25 Сентября 2016 12:08



Spike

25 Сентября 2016 14:31

Я использовал слово "манипура" для конкретики, все ведь знают где она находится? А где находится ЭЦ воли? КК говорит - под пупком, а в этом практике она уже над. Путаница! Узелок, я знаю где находятся и та и эта энергетические центры. Проблема в терминологии. Не нравится "манипура", хорошо, буду называть её ЭЦ воли. Но тут уже придётся долго и муторно объяснять о каком ЭЦ идёт речь 😊

**Node** писал(а):

Еще обратите внимание на поверхностный уровень ощущений. Они полностью отличаются от ощущений "хары" (боевушки поймут) или манипуры (йоги знают). Welcome to will's position!



Узелок

25 Сентября 2016 14:44

Так что дело тут не в терминологии.

P.S. Про Node читайте в книге Сергея Трофимова "Красный кефир".

**ivan** писал(а):

Vachap писал: "А тут просто кайф <https://youtu.be/sWpAZX6obuc>"

Я попробовал смотреть и слушать с использованием последнего упражнения.... Пробовал смотреть и слушать разными способами. Очень интересные ощущения и восприятие. Интересно то, что описать словами этот опыт достаточно сложно. .....



Alvina

25 Сентября 2016 14:53

Да, тоже очень понравилось. Мне напоминает "дар попугая". Не знаю.. словно Видение движения энергии на физическом плане, во времени и в пространстве.

Работу над ЦВ продолжаю. Результаты стабильно средние. Влияние на людей достаточно уверенное, но не во всех случаях. Сложнее продавить центром воли свое намерение взаимодействуя с сильными и волевыми личностями.

Это отрывок из плексусной системы? Разве в ней Node не рассказывал о кастанедовском центре воли? Я кажется даже делал упражнения оттуда.



Spike

25 Сентября 2016 14:57

Я понял, что ты имеешь ввиду разность в ощущениях этих ЭЦ. Даже понимаю это на собственном опыте, ощущения и правда отличаются. Но я говорю не об этом. А о том, что названия ЭЦ одинаковы, что может запутать некоторых людей. Если я неправ, объясни где я ошибся. На данный момент я вижу, что есть кастанедовский ЭЦ воли и наш ЭЦ воли. И оба они ЭЦ воли, но при этом находятся в разных местах. Если тебя это устраивает, окей, не буду продолжать, а то эта тема уже заходит слишком далеко.

Нет. Это разные ЭЦ.



Узелок

25 Сентября 2016 17:02

Об ЭЦ воли много написано у Кастанеды. Ты помнишь ДХ рисовал схему энергетических центров? Центр разума, речи, чувств, воли, сновидения, видения, и еще два о которых ДХ не должен был говорить в тот момент.

Выполняла сегодня попугая, сконцентрировав часть внимания на ЦВ. Результаты получились интересные! Восприятие попугаем стало более насыщенным. Ехала в автобусе, напротив меня сел парень с девушкой. Мой ВД притих, стали проноситься в голове будто бы его мысли, как он считал, сколько нужно оплатить за проезд за двоих, какую именно купюру из кошелька достать.

Приготовил деньги, ждет кондуктора. Автобус обогнал спортивный Porsche, привлекший его внимание чуть ли не полностью. Ему нравятся такие. Спорткар скрылся из его поля видимости и он вернулся в автобус. Появился кондуктор, парень отметил у себя в голове: "наконец-то она появилась" и погрузился глубоко в свои мысли.

Перестал находиться "здесь и сейчас". Больше я его не "слышала".

Когда шла по дворам до дома привычным маршрутом, сохраняя часть внимания в ЦВ и смотря попугаем, также отметила иное качество чувств. Воспринимались некие энергетические аспекты пространства, насколько жива и подвижна та или иная его часть. Как бы это понятнее выразить... Было уже темно и радиус видимости минимален. Новое восприятие раздвигало этот радиус, позволяя определять, что там впереди - человек, животное или дерево.

Nookie

25 Сентября 2016 18:12

Не сильно я продвинулся в этом задании. Сначала напрягал постоянно живот, с утра до вечера, затем решил, что излишнее напряжение только сбивает. Получилось несколько раз воздействовать на людей при общении, а именно - прервать поток разговора. Один раз отправил подругу в другую комнату прямо по среди ее захлебывающегося эмоциями рассказа о работе, совершенно не ожидал, что она просто возьмет и посреди рассказа молча уйдет в другую комнату.



yakk

25 Сентября 2016 23:36

Попугай через волю проходит в таком режиме, что кажется, будто я больше воображаю, чем вижу разницу между обычным попугаем и попугаем с ЦВ. Я постоянно вижу испарения от своего тела, которыми можно "намеренно" управлять. Я научился "задерживать" фиолетовые пятна, которые возникают при взгляде попугая, а затем распространять их по всему обзору ),, только вокруг их границ остается золотистая окантовка. Красота, но совершенно неясно что это и можно ли/ нужно ли с этим что-то делать.

Неожиданным оказалось для меня то, что я обнаружил какую-то трещину в себе, какую-то скрытую ранее проблему, которая явно проявляется при взаимодействии с людьми. Задание по части контакта с ними оказалось сложновыполнимым для меня. Контакт с людьми - это цепляние моего внимания ими, а у меня с этим оказывается проблемы. И я каждый раз максимально стараюсь уйти от этой зацепки внимания. Куда-то в уединенное пространство. Вот только способы мои одни и те же. Как бы шаблонизированные, и оказывается, ох как трудно от них отойти. Только расслабился - получи: уже вовсю обсуждаешь какую-то проблему с инженером Васей из отдела разработчиков... Но к концу недели начало проскакивать вспоминание о практике во время контакта с людьми. Значит - не все потеряно ))

Сегодня после осознания в сновидении была попытка применить попугая и давление волей по отношению к спрайту знакомого с целью вытащить его в сновидение (идея конечно так себе). Никакого интересного эффекта это не дало - и через несколько секунд такого давления изображение спрайта "погасло" и меня выбросило из сновидения. Не знаю связано это или нет, но сразу же произошло второе сновидение очень длинное и качественное (такие нечасто бывают), нагруженное многими элементами, которые еще неделю буду обдумывать.



тень

26 Сентября 2016 09:23

Вообще за последние два дня данный центр стал ощущаться более отчетливо и что самое интересное: восприятие попугая продолжается даже когда я прекращаю упражнение и начинаю фиксироваться на

объектах обычным взглядом. Вроде бы упражнение закончилось, а ощущение восприятия в "расширенном режиме" продолжается на телесном уровне, это трудно описать но словно при восприятии попугая глаза стали не особо важны и ими можно не пользоваться или пользоваться в стандартном режиме.

У меня попытки активировать волю в реале отзываются сюжетами разборок в сновидении. Хм 😊



Lingerey

26 Сентября 2016 10:36

Сегодня ночью приснился сон тоже с какими-то разборками. Пока был во сне впервые понял, что я во сне. Самый прикол, что мне это сказал мой собеседник, о котором я думал, что это Вачап.

Тоже замес снился 😊 какойто тип на меня пушку наставлял

Dima

26 Сентября 2016 11:08

**Lingerey** писал(а):

У меня попытки активировать волю в реале отзываются сюжетами разборок в сновидении. Хм 😊



Неллия

26 Сентября 2016 11:16

Аналогично, сегодня на меня откровенно напали во "вложенном сне". Усилием воли удалось прервать контакт и проснуться.

**Узелок**, ты меня не так понял. Ладно, закрыли тему.



Spike

26 Сентября 2016 11:21

Кому снятся замесы юзайте трикс с семечком на пупе и красной повязкой.

По заданию.

Я все не мог понять каким местом делать попугая.



Узелок

26 Сентября 2016 11:41

Глазами или животом 😐

Потому делал и так и так.

В практике стабильно замечал, что воспринимаю мир почти полностью только правым глазом. Это не объяснить просто, но [вращающаяся девушка](#) наглядо объясняет. Восприятие мое какбы "исходит" из правого глаза, и туннелируется. Или по другому, взгляд смещен в право. Чтобы смотреть левым, мне приходится совершать "поворот взгляда".

Как-то засыпал, и захотелось мне "повернуть" взгляд вверх. Да так повернулся, что "глаза" на макушке оказались. Никаких спецэффектов небыло, просто казалось, что смотрю макушкой.

От волевого попугая не отстану. Почему-то для меня это критически важно, научится волевому попугаю.

---

Долго думал писать сюда или в орла, решил по факту сюда =)

**Karras**

26 Сентября 2016 14:14

Вылез сегодня в какой-то странный ОС. На первых БДГ где-то, соответственно и специфика такая. В первой части сновидения я внезапно выпал в "фасеточное зрение". У кого есть желание, может теперь к иволгам, колибри и попугаям еще и муху добавить =)

Дело в том, что на "орле" я специально осваивал произвольную расфокусировку глаз, с контролем точки фокуса. Т.е. фокусировал взгляд на различных точках перед и за рассматриваемым объектом. Мозги любят сбивать с толку, говоря что на самом деле глаза смотрят на бесконечность или дальше (т.е. немного разведены в разные стороны), но при этом они собраны в кучку возле носа =) А знание точки фокуса критично для определения какая картинка к какому глазу относится. Для того, чтобы самому себя не обманывать, приходилось аккуратно делать "селфи" в процессе, чтобы потом видеть положение глаз. Заодно выяснил, что вид у меня при таких упражнениях страшноватый (особенно когда глаза сфокусированы дальше чем на бесконечность), и на людях особо ими увлекаться не стоит.

Попутно, кстати, обнаружился забавный факт. На изображение от правого глаза оказалось сложнее перенести внимание (хотя возможно тут есть зависимость от точки фокуса). Но самое забавное даже не это. Когда это все-таки удавалось, наблюдаемый объект все-равно иногда исчезал. Т.е. он попадал в область слепого пятна на сетчатке, и несмотря на то, что внимание было сфокусировано на изображении скажем от правого глаза, изображение от левого все-равно считалось более приоритетным и "затирало" его своим слепым пятном. Впрочем, я отвлекся.

Рассматривая мир двумя глазами по отдельности я стал думать что собирает по итогам единую картинку. Понятно, что парный орган дает сходные изображения, что используется для проверки "когерентности" сенсорных данных. Т.е. происходит перекрестная проверка. Плюс некогерентность используется для извлечения дополнительной информации о расстояниях. Зрение использует триангуляцию, а к примеру слух (привет колибри слухом =)) - разницу фаз между детектируемым двумя различными ушами звуковым сигналом. Тут еще вовремя тема иллюзий возникла, и я залез в статьи по методам расковыривания досознательных стадий человеческого восприятия при помощи зрительных иллюзий и математики. Ну и вот видимо загнался =)

Так вот, во сне у меня видимо даже не два центра зрительного восприятия было, а много. Сколько точно не скажу. Надо сказать, что такое восприятие с непривычки очень мучительно. Одновременно видишь как бы множество немного смешенных картинок (точнее это уже не совсем картинки... можно с натяжкой это смешенные сновидения назвать наверное) одного и того же, и при этом еще и воспринимаешь их все независимо. Все это такое специфическое чувство вызывает, и желание поскорее вернуться в нормальный режим восприятия. Но это не так просто как кажется.

Ну и тут я вспомнил для чего исходно много лет назад вариацию упражнения с восприятием волей использовал. Собственно, воздействие на реальность это было далеко не так существенно. В основном у меня это была техника фиксации восприятия. Т.е. включался такой конгломерат ощущений, сильно завязанный на кинестетике, при помощи которого удается фиксировать состояние. Для сновидения это хорошо тем, что удается его очень серьезно стабилизировать и поменять как бы это выразить... качество что-ли =) Быть может кто-то читал "врата посвящения" Франца Бардона. У него там есть упражнения с наполнением фантома различным элементом. Вот нечто вроде такого, только я это для себя выражал скорее через распределение внимания по сенсорным каналам.

Ну и вот в сновидении я начал планомерно исправлять результаты своих экспериментов с птицами при помощи результатов своих экспериментов с волей =) Кое-как получалось, удалось каким-то образом собрать свое восприятие воедино и в дальнейшем уже более-менее сносно посновидеть. Видимо из-за акцента на кинестетику в последующих ОСах меня сильно кинуло в сторону ВТП. Несколько раз "вставал" с кровати и гулял по комнатам. При этом сам "выход" как-то очень непривычно осуществлялся, с большим объемом кинестетических ощущений. Я немного этому поудивлялся, и занялся зачем-то исследованием работы памяти в таких состояниях =) Жутко заинтересовался тем, как обстановка

сна коррелирует с моей памятью и о себе и месте засыпания. Так вот дальше и развлекался.

Сорри за длиннопост =)

Сегодня ощущения в области живота сопровождались состоянием решительности и уверенности, но при этом я не ощущала жесткости, наоборот присутствовала что-то вроде плавности или тягучести под "напором". При взаимодействии с людьми пока не замечаю проявлений "продавливания своей воли", пару раз отметила изменение темы разговора, но утверждать с уверенностью пока не могу.

По счам отмечаю улучшение яркости и присутствие цветности. Наблюдала эффект, когда я с кем-то из парней с помощью взгляда раскладывала картинку на спектры или что-то вроде того и каждый выбрал себе определенный цвет для дальнейшего "рисования".

Для "остановки дурных снов" можно взять на вооружение и технику, которую предлагал Вачап - [дыхание правым легким](#)

Katerina

26 Сентября 2016 23:31

В субботу практиковала волевого попугая в лесу, лежа на мху. Когда вернулась домой, обнаружила отставание наручных часов на 50 минут.

sova

27 Сентября 2016 15:25



Volicus

27 Сентября 2016 16:08



Psychonaut

28 Сентября 2016 11:11

Практикуя "видение волей" стало более менее получать "давить" этой самой волей. Часто приходится проводить переговоры по работе, так что есть где разогнаться так сказать. Кстати также отметил, что порой удается поменять ситуацию сосредоточиваясь на нужном исходе с включением волевого центра.

После интенсивной работы с центром воли заметил некое напряжение в области шеи. Точней, поначалу я эти две вещи между собой вообще никак не связывал, думал, причина напряжения совсем в другом. Однако после нескольких дней практики заметил некую взаимосвязь. А в области шеи у нас находится что? "Центр принятия решений", согласно Кастанеде. Таким образом я сделал вывод, что "центр воли" неким образом влияет на "центр принятия решений". Хотя характер этого влияния мне пока не совсем понятен.

Что интересно, "центр принятия решений" Кастанеда описал только в книге "Магические пассы". В предыдущих

книгах о нём не говорится. Но я подозреваю, что один из тех двух центров, о которых Дон Хуан поначалу отказался рассказывать Карлосу.

Приболел. Усилилось давление на живот, появилась некая вибрация в теле, едва заметная. Крыша начала ехать, пару раз чуть не самоубился, спасибо близким человекам. Сейчас восстанавливаюсь.



Teemo

30 Сентября 2016 06:17

При проверке местоположения ЦВ пошёл от обратного — подвигал какой-то частью меня вне тела и появилась щекотка на 4 см выше пупка, потом по ходу упражнения ощущения захватили и пупок и ниже, при этом ощущался ещё центр груди. Визуальных эффектов отличных от обычного попугая не было, пару раз показалось, что смотрю из живота.

Был в отъезде без интернета, но успел ухватить задание. Упражнение на ЦВ я начал с ловли ощущения выше пупка. У меня это ощущалось как полукруглое лезвие выползающее наружу. Как будто живот вспороли и из него вылезает серп тупым краем наружу.

По началу у меня не было контактов с людьми и я тренировался киданием предметов в мусорную корзину используя ЦВ.

Что бы попасть в цель я ловил ощущение в животе сопровождающееся "ментоловым" ветерком. Было ощущение что кидать нужно в момент "просвета". Типа вертится барабан с щелью и когда эта щель синхронизируется с ощущениями в животе образуется момент в который нужно действовать.

Дар попугая помогает этот момент схватить.

В контактах с людьми история примерно такая-же , но я не преследовал задачи кого-то "задавить" скорее "нейтрализовать"

У меня возникло ощущение что "напряжение" в ЦВ снимается при нужном исходе ситуации, точнее при точном броске, и " лезвие " свободно выходит наружу .

У меня то же был сон с разборками. Я отстреливал персонажей в сюжете сна. Когда они перестали "убиваться" я начал напрягаться в ЦВ пытаясь повторять выстрелы. Тут один из персов начал говорить мне о том что я сплю. Я проверил это утверждение приклеив пистолет к стене . Затем построил пирамидку из разбросанных вокруг книг , так что она не могла устоять , но она не падала и я окончательно осознался. Что бы удержать сон я лег на пол и стал разглядывать



Eskaton

04 Октября 2016 23:08

структуру дерева используя дар попугая . Сон начал стабилизироваться и качество картинки настолько улучшилось что я начал проваливаться в четкие структуры дерева. Когда размеры структур увеличились заполнив все мое поле зрения , я проснулся.

## Настройка контролируемых сновидений

### Настройка КС - Часть 1

[< к содержанию](#)    [< Волевой попугай](#)    [к отчетам >](#)    [Настройка КС - Часть 2 >](#)

В последнее время очень много комментариев об усталости, тупняке и прочих упаднических настроениях. Если хотите, мы можем устроить перерыв на месяц.

vachap

26 Сентября 2016 11:07

Теперь по практику. Очень жаль, что никому из вас не удалось выполнить предыдущее упражнение.

Ладно, давайте упрости его.

Следующую неделю выполняйте обычный "полет колибри", но берите за основу ощущение внутренней поверхности бедер (от гениталий до колен). Погладьте ладонями внутренние поверхности бедер, запомните ощущение и сохраните его, как "основу" для "полет колибри". Таким образом мы связываем данный вид восприятия с кинестетикой тела (то, что вам не удалось с центром воли).

Особый глючных переживаний не обещаю, но благодаря этому упражнению мы попытаемся навести мост к контролируемому сновидению, где вы вспомните о "полете колибри".

Данное упражнение является настройкой на КС - точнее, первой частью настройки, за которой последует вторая часть.

И повторю: все зависит от Ваших усилий. Наш курс обучения можно растянуть на долгие годы или можно реализовать за пару месяцев. Но я не могу магическим образом заставить вас познать чудеса внимания. Эта обязанность всегда возлагается на самих практиков - т.е. на вас.

И если вы устали, вам некогда посвящать время на "искусство внимания" (дети, пиво и любовные интрижки), то давайте сделаем перерыв в нашем практике.

### Отчеты по первой части настройки КС

[< к содержанию](#)    [< к заданию](#)    [Настройка КС - Часть 2 >](#)

Да ну его эти перерывы ребят.

Nemo

Бытовуха была, есть и всегда будет. Практике это не поможет.

26 Сентября 2016 11:20



Cassiopeia

26 Сентября 2016 11:22

Я за продолжение без перерыва.  
Кто захочет - найдет возможность практиковать, кто не захочет - найдет отмазку. 🎯

ivan

26 Сентября 2016 11:29

Стандартная ситуация.

Голосованием практи не поможешь. Если считаете, что нужно продолжать, покажите это на своем примере.



Узелок

26 Сентября 2016 11:32

Не знаю ни о каком перерыве, буду продолжать вопреки всему.

DemUhn

26 Сентября 2016 14:09

Если будет перерыв, буду продолжать заниматься сам.



Lim

26 Сентября 2016 14:35

**Dima** писал(a):

Не могу найти про семечку и красную ленту.  
И если подсолнуха то с магаза подойдет?  
Или раздобыть надо в лесу 😊 ? И красная изолента подойдет?или как?



Spike

26 Сентября 2016 14:59

Не отвлекайся на мелочи. Главное ощущения вызываемые этими предметами во время засыпания и после онного.

**Lim** писал(a):

Если будет перерыв, буду продолжать заниматься сам.

Поддержу. Даже во время перерывов замечал, что постоянно выполняю ПК или ДО. Настолько понравились эти виды восприятия 😊

Кстати, почему-то забываю, что в колибри есть основа. Мой фиксирующий взгляд в основном блуждает. Буду исправляться.

На данный момент "полет колибри" мое любимое упражнение. Уверен, что должно получиться.



Узелок

26 Сентября 2016 18:12

Основа внутренней стороны бедра ощущается очень сильно. Настолько сильно, что во время прогулки было ощущение небольшого спазма и справа и слева. Выполнял колибри и взглядом и вниманием. Какого либо отвлечения от основы не происходит, даже если не практикую, то чувствую внутреннюю сторону бедра на обеих ногах. Ничего подобного не было раньше.

ivan

26 Сентября 2016 18:37

Вач, а "обычный колибри" это взгляд зрачками или взгляд вниманием?



oo0o0oo

26 Сентября 2016 18:38

Основу чувствую.

Сделал акцент не на быстром просеивании через себя объектов, а на полной концентрации на объекте.

Кидал взгляд на объект, фиксировал и уделял как можно больше ресурсов внимания. Потом возвращался к основе. "Удачным кинутым взглядом", я считал то, когда чувствовал в себе отклик от объекта, возвращенное внимание.. И это было основой. Сейчас перенастраивюсь на бедра. Отклик даже в бедрах чувствуется.

Под конец дня проявилось 3 аспекта.

1. Мир стал более объемным. Все предметы стали насыщеннее и четче, стали выделяться из общей картины  
2. Это начал видеть при мощной фиксации на людях их энергополе. Повторяло контуры и было довольно плотным.

3. Почувствовал внимание как воду. Внимание перетекало от меня к объекту и обратно к бедрам, неся в себе чувство полученное от объекта. Сравнение с водой пришло от ощущения плавности переходов.

Nemo

26 Сентября 2016 19:13

оо0о0оо

Лучше бы вниманием. Но если трудно, подключай зрачки.  
С практикой зрачки отбрасывай.

После первого дня данное упражнение оставило во мне чувство растерянности и слабости (именно так мной воспринимается данные ощущения). Внимание - рассеянное. Постоянно ловлю себя на мысли, что хочется вернуться к видению с помощью центра воли (тогда, наоборот, преобладало чувство уверенности).

Перед сном фиксировался на ощущении внутри бедер.  
Даже жечь начало 😅 Но это не обычное жжение, просто чувство похожее на жжение.

Интересно, Вач написал новое задание про ощущения на внутренней поверхности бедер. Несколько раз ранее порывался написать про необычные ощущения, как будто ногах (да и в животе, вдоль позвоночника, внутри рук) довольно навязчиво возникает чувство, что внутри по сосудам перекатываются твердые гладкие шарики. В руках и ногах поменьше, в животе побольше. Ранее связал ощущения с упражнениями из ПС и тем, что как раз сейчас увлекся упражнениями с использованием нефритовых шаров и браслетов (последние из королевского агата, если имеет значение).

Пишу по причине, что для меня эти ощущения косвенно показывают о готовности тела к кс. До кучи поделюсь, что после выполнения упражнений (делал что-то вроде колибри с базой на горле и точками на суставах, на прошлой неделе пробовал и с ЦВ) в предсонном состоянии идет переход на "видение" конечностей тела с закрытыми глазами и "шевеление" этими "phantomными" руками и ногами.

Может чушь, но факт совпадения налицо. 😎  
ПС: имхо, перерывы плохо сказываются, тем более такие длительные. Откаты, расслабление и все такое. Ну их, давайте продолжать нонстоп 😐 если уж никак без них, то лучше повторение и работа над ошибками.

Начала выполнять перед сном и почувствовала, как разобщено мое внимание с телом. Можно сказать, что я плохо осознаю свое тело. И, наверно, хуже всего ноги. Стала прокачиваться дыханием, чтобы добавить

vachap

26 Сентября 2016 20:13



setami

26 Сентября 2016 20:43



Узелок

26 Сентября 2016 23:12

Wind

26 Сентября 2016 23:23



Lingerey

чувствительности. Через время на внутреннем экране с правой стороны вспыхнуло сиреневое пятно, а затем стала ощущать нечто текущее по телу. Если сравнивать, то похоже на журчащий ручей. Вначале подключилась правая рука, и я погрузилась в приятное состояние. Мне даже стало казаться, что я уловила частичку понимания сути внимания, а также знания о том, как вниманием можно моделировать тело. Внутренние зажимы в руке казалось расслабились, и, наконец, внимание достигло ног-здесь отзвалось правое колено. В сон, правда внести не удалось.

27 Сентября 2016 10:29

Практиковал колибри с основой на бедрах во время езды на машине. Приятные ощущения полной собранности и отрешенности. Совершенно не мешает управлять машиной, а скорее даже помогает.

Дома практиковал при просмотре телевизора. Такие же ощущения как при управлении автомобилем. Сюжет фильма на цепляет. Чувство отрешенности и спокойствия спонтанно дают воспоминание и осознание каких-то элементов прошедших событий. Такое ощущение, что получается сосредоточится на собственном теле, о котором обычно вспоминаешь, только когда что-то болит или существуют какая-то неотложная необходимость. Легкая напряженность на внутренней стороне бедер держится практически постоянно, иногда пытается скользнуть ниже по ногам.

ivan

27 Сентября 2016 12:36

**Wind** писал(a):

Интересно, Вач написал новое задание про ощущения на внутренней поверхности бедер. Несколько раз ранее порывался написать про необычные ощущения, как будто ногах (да и в животе, вдоль позвоночника, внутри рук)

Может чушь, но факт совпадения налицо. 😊  
ПС: имхо, перерывы плохо сказываются, тем более такие длительные. Откаты, расслабление и все такое. Ну их, давайте продолжать нонстоп 😊 если уж никак без них, то лучше повторение и работа над ошибками.



Alvina

27 Сентября 2016 13:05

Такая же история. Совпадения были, хотела написать, но все не получалось, то сообщение срывалось, то прерывали.

В тот день, когда Вачап запостил видео с наблюдением Земли со спутника, я целый день думала о том, что хорошо бы послушать планеты нашей солнечной системы и настроиться на их звук, так как подумала, что для

заземления по звуку можно выбрать не собственное тело с дыханием или стук сердца ( я его плохо слышу, если честно, только в полной тишине ) а звуковые вибрации Земли, заземляясь и одновременно набираясь силы. В сети есть много видео на эту тему. Интернета у меня в эти дни не было и сообщения я не могла прочитать, потом удивилась совпадению, когда увидела Землю от Вача. В тот же день, с утра, на указательном пальце левой руки вдруг появилось такое гудение, словно из него вырывался поток мощной энергии. Очень сильная вибрация и чувство вырывающегося потока. Я напряглась, думала может что-то случилось с телом. Но минут через десять все прошло, благодаря моим внутренним усилиям по угасанию вибрации в руке. Это чувство стало появляться в пальцах переодически, но слабее, чем в тот раз. Я вспомнила о том, что говорил мне мой отец, когда лечил людей. Он работал с энергией именно на уровне ощущений, руками и ладонями, или точечно пальцами. ВИДЕЛ чувствуя, а ни зрительными или слуховыми образами. Я не могла понять как это происходит, как можно видеть руками.. Понимала конечно, но не могла это ощутить. Только очень слабо.

По поводу нового задания. Бедра тоже в последнии недели вызывали приток внимания, неосознанного. Появилось ощущение некой легкой вибрации проходящей по внутренней стороне бедер. Теперь концентрирую внимание на данной локации осознанно, стараясь сделать это базой при выполнении "полета колибри". Пока наблюдаю и стараюсь ощутить .. понять смысл упражнения. Перечитала еще раз все сообщения Вачапа по прокату. Чтобы разобраться в этом упражнении детально попыталась делать "полет колибри" сначала с открытыми глазами, делая движения руками из стороны в сторону и наблюдая за ними Вниманием. Или лежа и неподвижно вытянувшись всем телом делала небольшие движения носочками ступней влево и вправо. Потом с закрытыми глазами продолжала движения и пыталась наблюдать за ними именно ощущая движения, чувствами, применяя кинестетическое Внимание. У меня это происходит больше центром воли, только он как будто чуть выше, прямо в районе мечевидного отростка. Словно что-то исходящее из тела мягко и плавно касается цели, фиксируемой вниманием. Как взглядом или слухом мы касаемся образа или звука.

Еще.. эти упражнения напомнили такие случаи, когда при выключенном звуке на телефона берешь его именно в тот момент, когда тебе звонит близкий человек. Или понимаешь вдруг, что через минуту он зайдет домой и идешь открывать дверь. Вспомнилось передача о том, как животные, в частности кошки и собаки чувствуют приближение любимых людей еще задолго до того момента как они подходят к подъезду или оказываются в зоне видимости. Возможно они ощущают их именно центром воли.

По поводу практика, я однозначно ЗА продолжение в том же темпе. Никаких остановок делать нет необходимости.

Для пессимистов личное замечание: тот мир в котором вы живете и он у вас вызывает тоску, печаль и чувство бесцельности создан вашими собственными руками и по собственной воле, поэтому или меняйте восприятие своего мира или сам мир используя методы Вачапа из данного практика или .. возможно вам ничего другого и не надо.

А лучше улыбайтесь и смейтесь почаще друзья, как говорил ДХ.

Сегодня в неосознанном сне попытался начать колибри с бедрами, от сюжета отключился, но через несколько секунд меня выкинуло в реал. Однако я тут же уснул обратно и попал в тот же сон, продолжая фикситься на бедрах. Видно, сновиденная программа поняла, что так просто от меня не отвяжется и отвлекла сюжетом. Я так и не осознался 😊



dan271

27 Сентября 2016 13:17

Каким-то непостижимым образом Колибри мне даётся легче всего и эффект самый быстрый. Вчера вечером, по пути домой с работы, практиковал вариант с бёдрами, а уже под утро у меня получилось удержать себя во сне в момент, когда всё начало расплываться, исчезать и меня должно было выкинуть из сна. После этого случился осознанный выход из сна, когда я, словно с горки, съехал телом сновидения в физическое тело, ни на мгновение не теряя осознанности.



oo0o0oo

27 Сентября 2016 13:30

По практике сегодня.

Все очень похоже на отчёт ivan.

Резкий скачок осознанности в реале. Вернулся к практике тотального контроля себя.

Ночью осозновался. Вспомнил о колибри. Пробывал применить. Но сразу выкинуло в темноту, а потом другой сон, люцидный

Nemo

27 Сентября 2016 15:23

Я не совсем понял суть задания, так что выполнял его немного интуитивно. Заметил, что если после выполнения ПК переключить внимание на внутреннюю поверхность бёдер, то восприятие становится гораздо стабильнее и сильнее. По этому поводу возникает куча теорий относительно внимания, вплоть до её связи с нервыми волокнами, которые при тренировке внимания должны увеличивать свою длину и пропускную способность, что увеличивает кол-во энергии и её качество (что-то вроде эл. магнитного поля/ауры/кокона). Электричество,



Spike

27 Сентября 2016 15:47

проходя через катушки, генерирует эл. поле, но те же эл. импульсы проходят по нервам (по сути те же провода в катушках) 😊



Volicus

27 Сентября 2016 15:58

С основной - ощущениях на внутренней поверхности бедер - проблем вообще никаких не возникло, не пришлось даже руками проводить, ноги сразу отреагировали на внимание направленное к ним. В остальном как и при обычном полете колибри. Пока каких-либо эффектов выделить сложновато. Все так же. ВД чувствует себя при этом не комфортно и затыкается. Стараюсь вообще не использовать зрачки, просто скользить внимание от объекта к основе, от основы к объектам. Вчера не пробовал делать перед сном, так как просто лег и вырубился. Сегодня потренируюсь.

Spike, Узелок вы меня запутали.

Узелок, прошу подробнее рассказать, что имеете ввиду, говоря, про схему из 8-ми точек. Вы утверждаете, что Центр Воли упоминаемый у КК это тот самый центр, с которым мы работали в прошлом задании.

У Кастанеды есть вот такое упоминание о расположении Центра Воли.

Он стал показывать центры, прикасаясь к соответствующим местам на моем теле. Голова была центром "разума" и "разговора", верхняя часть груди – центром "чувства", место чуть ниже пупка – "воли". Центр "сновидения" был с правой стороны против ребер, а "видения" – с левой. Он сказал, что у некоторых воинов центры "видения" и "сновидения" расположены на одной стороне.



тень

27 Сентября 2016 17:14

Начинаю погружаться все глубже и глубже в телесные ощущения. Колибри вызывает бурю телесных ощущений, особенно в области живота. Сперва отреагировал центр под пупком, потом включился центр над пупком из прошлого упражнения, а затем центр в груди. Оказалось, что если бросать короткие взгляды на предметы, то разные предметы вызывают различные телесные ощущения, но если в животе они едва различимы между собой, то в груди сильно отличаются. Центр в груди является словно идентикатором эстетики объекта, показывая то насколько нравится или ненравится объект. Пробуя,



тень

27 Сентября 2016 17:27

бросать короткие взгляды с закрытыми глазами (только вниманием запомнив предварительно расположение объектов), замечаю что ощущения сохраняются и также разнятся от различных объектов.

Делаю данное упражнение для входа в сновидение, сперва бедра - темнота, потом бедра - образы. Когда образы становятся живыми и насыщенными, то переключение на тактильные ощущения пока их немного сбивает.

**тень**, не обращай на нас внимания, мы о своём болтали.



**Spike**

27 Сентября 2016 17:59

**тень**

Он придинулся поближе и повторил движения, нарисовав на земле восемь точек. Обведя первую из них кружком, он сказал:

— Ты здесь. Все мы здесь. Это – чувство, и мы движемся отсюда сюда.

Он обвел кружком еще одну точку, расположенную непосредственно над первой. Затем он несколько раз прочертит линию, соединявшую первую точку со второй, как бы изображая оживленное движение.

— Есть, однако, еще шесть точек, с которыми человек может иметь дело. Большинство людей ничего не знают о них. Он ткнул хворостинкой в линию на земле, соединявшую первые две точки.

— Движение между этими двумя точками ты называешь пониманием. Это то, чем ты занят всю свою жизнь. И если ты скажешь, что понимаешь мое знание, то не сделаешь ничего нового.

Потом он соединил некоторые из восьми точек между собой. Получилась вытянутая трапециевидная фигура, в которой было восемь центров с неодинаковым числом лучей.

— Каждая из оставшихся шести точек – это мир, подобно тому, как чувство и понимание являются двумя мирами для тебя.



**Узелок**

27 Сентября 2016 18:46

Он насыпал на землю пепел возле лампы, покрыв участок примерно в два квадратных фута, и пальцем нарисовал диаграмму, состоящую из восьми точек, соединенных между собой линиями. Это была геометрическая фигура. Такую же фигуру он рисовал мне год назад, пытаясь объяснить, что когда я наблюдал четыре раза подряд падение одного и того же листа с одного и того же дерева, это не было иллюзией.

Диаграмма на пепле имела два центра. Один он назвал «разумом», а второй – «волей». «Разум» был непосредственно соединен с точкой, названной им «разговор». Через «разговор» «разум» косвенно был соединен с тремя точками: «чувство», «сновидение» и «видение». Другой центр, «воля», был непосредственно связан с «чувством», «сновидением» и «видением», но только косвенно с «разумом» и «разговором».

Я отметил, что диаграмма отличалась от той, которую я зарисовал в своем блокноте год назад.

– Внешняя форма не имеет значения, – сказал он. – Эти точки представляют человека и могут быть нарисованы как угодно.

– Они представляют тело? – спросил я.

– Не называй это телом, – сказал он. – На волокнах светящегося существа есть восемь точек. Маги говорят, как ты можешь видеть на диаграмме, что человеческие существа являются прежде всего волей, потому что она непосредственно связана с тремя точками: чувством, сновидением и видением. И лишь во вторую очередь человек – это разум. Центр разум действительно играет меньшую роль, чем воля, так как соединен только с разговором.

– А что значит две другие точки, дон Хуан?

Он взглянул на меня и улыбнулся.

– Сейчас ты намного сильнее, чем тогда, когда мы впервые говорили об этой диаграмме, но еще недостаточно силен, чтобы знать все восемь точек. Со временем Хенаро покажет тебе оставшиеся две.

– У каждого ли есть все 8 точек, или только у магов?

– Можно сказать, что каждый приносит в мир эти восемь точек. Две из них – разум и разговор – известны всем. Так или иначе, мы знакомы и с чувством, хотя и смутно. Но лишь в мире магов достигается знакомство

со сновидением, видением и волей. Наконец на краю этого мира встречаешься еще с двумя. Восемь точек образуют целостность самого себя.

Он показал на диаграмме, что все точки могут косвенно соединяться друг с другом. Я снова спросил о двух таинственных точках. Он сказал, что они соединяются только с «волей», удалены от «чувств», «сновидения» и «видения» и еще дальше – от «разговора» и «разума», показав пальцем, что они изолированы не только от остальных точек, но и друг от друга.

– Эти две точки недоступны ни разговору, ни разуму, – сказал он. – Только воля может иметь с ними дело, разум настолько удален от них, что пытаться понять их совершенно бессмысленно. Это вещь является самой тяжелой для понимания. В конце концов сила разума и заключается в том, чтобы разобраться во всем (найти во всем смысл). Я спросил его, соответствуют ли эти восемь точек участкам тела или отдельным органам.

– Соответствуют, – сухо ответил он и стер диаграмму.

Он стал показывать центры, прикасаясь к соответствующим местам на моем теле. Голова была центром «разума» и «разговора», верхушка грудины – центром «чувств», место чуть ниже пупка – «воли». Центр «сновидения» был с правой стороны против ребер, а «видения» – с левой. Он сказал, что у некоторых воинов центры «видения» и «сновидения» расположены на правой стороне.

– А где остальные две точки? – спросил я. Он дал мне совершенно непристойный ответ и расхохотался.

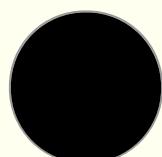
– Ты очень хитрый, – сказал он, – Думаешь, что я сонный старый козел, не так ли?

Я объяснил, что спросил скорее по инерции,

*Карлос Кастанеда, Истории силы, Часть 3, Глава 3  
"Секрет светящихся существ" (Николаев)*

Упражнение идёт без затруднений. С самого утра кидаю внимание с основы в стороны. Конечно иногда я о нём забываю и слегка залипаю, но колибри быстро возвращает меня в здесь и сейчас. Под вечер какое-то сумасшедшее буйство силы. Очень бодрый, даже слегка заведенный.

Прямое вхождение в сон пока ничего не дало. Хотя



whjtefox

27 Сентября 2016 19:30

недавно я спал днём и в памяти имеются смутные воспоминания о том, как я вылезаю из тела и смотрю на свой руки. Всё очень мутное и после каждого движения остается пост образ. Никак не могу понять, было это или нет.

В последнее время случилось много всякого и мне пришлось намеренно выкидывать себя из зоны комфорта. Т.к мои соц. скиллы деревянные, я много туплю и это меня сильно выматывает. Думаю что с этим делать. По факту, я слегка откатился в прямом вхождении. Если раньше я доходил до образов и почти "вливался", сейчас же я залипаю и просыпаюсь только утром. Вообщем, я что-нибудь придумаю.

Выполнял во время ходьбы на работу, с работы и собственно на работе.  
Когда переводишь внимание на основу (бедра), то бедра ощущаются хорошо, будто наливаются приятной теплотой. Продолжаю свои наблюдения.



Xinari

27 Сентября 2016 20:32



Volicus

28 Сентября 2016 05:10

Вчера пробовал войти в сон, причем решил сделать это буквально, представляя себя входящим в темноту перед глазами, при засыпании. При этом постоянно внимание гуляло между основой (бедра) и внешними объектами (если их можно назвать внешними 😊). Пришла мысль, что было бы не плохо смоделировать ощущения, возникающие при ходьбе в реальности. И надо сказать начало получаться. Создалось впечатление, что ты заходишь в некое виртуальное пространство, где из темноты начинают проявляться какие то образы, голоса, звуки, вокруг тебя начинает строиться какой-то сюжет. Правда на этом все и закончилось, я просто проснулся уже утром, но сам факт дал некое понимание как это делать. Либо я просто нашупал как мне это нужно делать, вообщем есть над чем подумать.

В течении дня хорошо получается удерживать внимание на основе, пока не происходит активного общения с кем-либо. При возникновении активного ВД удается перенести внимание на основу и ВД утихает. Вечером в очереди в магазине пробовал перейти вниманием на основу, так как залип на оценке чье-то "глупости", удалось только частично. Потом подобная чья-то "глупость" стала увеличиваться и я попробовал включить ЦВ и немного раздвинуть личное пространство вокруг себя. Сначала ничего не происходило, потом личное пространство удалось раздвинуть. Удалось вернуться к основе и пробовал определить конкретное место возникновения таких типичных для меня реакций на поведение других

ivan

28 Сентября 2016 08:53

людей. Очень хотелось определить, где находится место хранения и распространения типичных шаблонов поведения и реакций. ВД значительно усилился и внимание куда-то улетело. Потом вернулся опять к основе, внимание стало пробовать стечь вниз по ногам. Решил пока просто удерживать внимание на основе без исследований. Вечером перед сном настроился на основу, но сон пришел как-то незаметно. Под утро во сне вспоминаю, что нужно делать колибри с вниманием на бедра и сразу просыпаюсь.

Во время практики пришло осознание того, что в делах я тоже выполняю полет колибри. Т.е. есть одно основное дело - которое выбирается за основу, от которого уже внимание пляшет по более мелким делам или ситуациям. Наличие или отсутствие основы определяет собранность или рассеянность внимания.



тень

28 Сентября 2016 09:41

Практикуя полет колибри перед сном обратила внимание на то, что значительно легче стало фиксировать возникающие перед внутренним взором образы. В КС войти пока не удалось, но получилось "продолжить" сюжет сна.

Так же как и другие участники отмечаю улучшение чувствительности тела и снижение ВД.

Katerina

28 Сентября 2016 09:41



Psychonaut

28 Сентября 2016 10:49

В английском оригинале - the tip of sternum - "кончик грудины".

Я так подозреваю, речь не о верхнем, а о нижнем конце грудины, то есть её мечевидном отростке.

Вопрос к Вачапу. Задаю его в этой теме, потому что она закрыта и логичнее написать здесь.

У меня возникли сомнения по поводу правильного выполнения настоящего задания и все- таки верного понимания о каком центре воли мы говорили в предыдущем. Исходя из информации КК :  
" Голова была центром «разума» и «разговора», верхушка



Alvina

28 Сентября 2016 12:45

грудины – центром «чтобы», место чуть ниже пупка – «воли». Центр «сновидения» был с правой стороны против ребер, а «видения» – с левой." ( спасибо Узелку за подробную цитату) центр воли находится ниже пупка, но ты указал нам в задании "с привязкой к центру воли (4-6 см выше пупка)". Может это опечатка или мы говорим о другом понятии центра воли связанного с определенной толтековской практикой основанной на птичьим видением и восприятие?

И в настоящем задании ты пишешь: " мы связываем данный вид восприятия с кинестетикой тела (то, что вам не удалось с центром воли)" , а англ. *kinesthetic* — значит «кинестичный», «чувствительный к движениям» то есть связанный с чувством, осязанием, тактильным контактом. Возможно работать можно и с центром чувства, который как раз и находится в области грудины? А внутреннюю сторону бедер - самую чувствительную часть тела человека можно использовать как заземление для "полета колибри" при настройке на КС, о чём ты и говоришь?

Во время практики у меня идет стойкое ощущение "центра чувства", связанного с настоящим заданием в области груди, а практикуя прошлое задание "центр воли" ощущала ниже пупка, при напряжении живота и выдохе, при чувстве опасности, когда требуется волевое решение или действие, напряжение происходит именно там. Ощущения, связанные с физическим действием и восприятие чувствами происходит из центра грудины, а безмолвный волевой импульс, концентрация намерения происходит чуть ниже центра живота. Пожалуйста, помоги точно определиться и понять с чем мы работаем, с центром чувства или мы работаем техникой " полета колибри" с опорой на область повышенной чувствительности? Спасибо.

На настройку бедер в качестве основы ушёл целый день - внимание при расслаблении по старинке за основу брало объект перед взором. На следующий день колибри точно и четко возвращалось вниманием к бедрам, я их ощущала, но ничего необычного не происходило. Сегодня в течение дня вместо ощущения внутренней поверхности бедер есть какая-то чёрная дыра, внимание проваливается туда, не находя конечной точки.

Утром, кстати, тоже удалось вернуться в обстановку снившегося ранее сна. Правда, задержалась там ненадолго.

**Nookie**

28 Сентября 2016 18:18

**Psychonaut** писал(а):



Узелок

28 Сентября 2016 23:30

В английском оригинале - the tip of sternum - "кончик грудины".  
Я так подозреваю, речь не о верхнем, а о нижнем конце грудины, то есть её мечевидном отростке.

**Психо!** Очень кстати!

Мне известны два ЭЦ в области груди - анахата чакра и ЭЦ солнечного сплетения. Первый ассоциируется с любовью, и я заметил эффекты синхронизации (иногда интуиции) относительно "объекта" любви. Об ЭЦ солнечного сплетения я узнал от ХС и использовал его для придания четкости воспринимаемому образу или чувству.

Что-то мне подсказывает, что Кастанеда писал не об анахате, но я и не утверждаю, что он писал об ЭЦ солнечного сплетения. Возможно и так, но я не разбирался с этим.

Колибри с "основой" начала проявлять себя в роли "упаковщика" что-ли. Вчера выполняя практику погрузилась в состояние между сном и бодрствованием при этом продолжая выполнять колибри. Я наблюдала как "взглядом" выхватываю из "пространства" какие-то обрывки воспоминаний, образов, а потом что-то внутри делает своего рода сортировку, подгонку и упаковку этих образов, как будто формируется удовлетворяющая каким-то условиям цепь событий. Потом я почувствовала как мой "взгляд" зацепил новый пласт в пространстве и это потянуло нить из области солнечного сплетения (там где я ощущала что-то вроде "затора"). Последующие взгляды словно распутывали какой-то клубок и я все больше ощущала, что "взгляд" связан с областью "живота".

Затем во сне также продолжала делать нечто подобное. Пыталась выстроить цельное полотно ШВ из разрозненных частей-событий, которые были представлены в виде шестиугольных ячеек.

Katerina

29 Сентября 2016 09:33

В течении дня было несколько сильных эмоциональных ситуаций. Старался в этих ситуациях удерживать внимание на основе и бросать короткие взгляды

ivan

29 Сентября 2016 10:15

внимания не на предмет спора. Удерживать внимание на основе стало значительно сложнее, когда очень ощутимо включились эмоциональные оценки. Всплески эмоций возникали в центре груди и я их старался опускать к основе, где держал внимание. Перед сном настроился на колибри с вниманием на бедрах и так уснул. Приснился сон, который я хорошо запомнил, что для меня большое достижение.

Alvina

Вы правы. Мне бы следовало написать не про "кинестетику", а про "тактильность". Хотя, возможно, и тактильность будет неправильным термином. Можете смело заменять эти слова на свои. И извините меня за недопонимание научных терминов. 😊  
Если Вам легче работать с центром воли ниже пупка, так и поступайте. В принципе, мы исследуем феномен "внимания". Его объекты могут выбираться по собственному усмотрению. Вы можете практиковать упражнение с ЦВ ниже пупка. Я могу делать то же самое с ЦВ выше пупка. Когда Вы научитесь видению, то обнаружите интересный факт: центр воли проецируется на физическое тело по разному (при частой активации он смещается вниз; у начинающих практиков он выше пупка). Я, как начинающий практик, описывал свою локацию ЦВ. И думаю, что у многих из юзеров этого практика такая же ситуация. Если у КК написано иначе, значит, поступайте согласно его утверждениям. Я не претендую на абсолютную истинность своих утверждений. Мне бы показать в этом практике методу, по которой можно научиться "искусству внимания". А "правильные" термины - это пусть будет делом других, более умных людей.

Пытался я как-то выяснить, где любимое место локализации самых распространенных человеческих чувств - раздражительности и тревожности, и нашел его как раз в области мечевидного отростка, чуть в глубину тела. Имелось и подтверждение этого - при попытках избавления от этих эмоций наступала на какое-то время эйфория, но очень быстро появлялась ситуация, в которой тестировалось на устойчивость состояние отсутствия раздражительности и тревожности. Если не сумел справиться, то они нападали с десятикратной силой.

Когда "включаю" внутреннюю поверхность бедер случается нечто. Сначала я не мог вразуметь что происходит, но вот сегодня мне показалось, что вместе с

vachap

29 Сентября 2016 10:45



Lim

29 Сентября 2016 11:21

"включением" "улучшаются" сразу все мои чувства. Я лучше вижу, слышу, чувствую и т.д.  
Не смотря на то, что зрительная периферия все так же смазанна, она кажется понятной, фиксированной. Сложно сказать, что в точности происходит.



Узелок

29 Сентября 2016 11:42

Сегодня особенный день, а может мне просто хочется, чтобы он был особенным 😊 Бабочка влетела мне в сердце, я не шучу 😊

Можно было бы написать сухой отчет, но надо же иногда и разбавлять свою серьезность))

Так вот, ночью мне удалось применить некоторые техники внимания. Не даром я вчера мучила колибри) Во сне я ехала в автобусе, когда в переднюю дверь зашла женщина и стала ко мне спиной, за ней последовал стариk. На него-то я и уставилась. Глаза обычные, человеческие, хотя и довольно темные. Стариk смотрел на меня таким же пристальным взором. Внезапно я поняла, что надо отвести взгляд. Было что-то нехорошее в мужчине. Если долго смотреть, то можно подхватить болезнь. И я перевела взгляд на пейзаж за окном. После этого угол моего обзора изменился. Я повернулась на 45 градусов и теперь сидела лицом вперед где-то прямо на носу автобуса. Самого автобуса уже не было видно, но я неслась по асфальтированной дороге, которая извивалась вверх и вниз как американские горки. И стала делать попугая. Обзор раздвинулся, теперь он составлял градусов 250. От скорости движения захватывало дух, и мне пришлось прикрыть глаза. Затем я уже шла по земле. Слева и справа возвышались здания, похожие на современные бизнес-центры из стекла и металла. На одном из зданий была прелюбопытная балконная конструкция. Я попыталась разглядеть и запомнить ее, но почувствовала, что сил не хватает. "Не останавливай взгляд надолго, а переводи его с одного объекта на другой" ..мысль четко прозвучала с голове, но даже не знаю, была ли она моя.. Я последовала совету, кидая короткие взгляды. Сразу стало легче, и я вернулась к разглядыванию конструкции. Рядом со зданием находился небольшой рынок, который как будто опоясывал здание. Висели необычные вещицы, которые не смогла идентифицировать. Я прошла дальше по дороге и навстречу выбежал рыжий пес. Он держал в зубах мячик и крутился вокруг меня, добиваясь внимания. Вдалеке сидел хозяин пса, и я прокричала ему. В то же мгновение, обнаружила, что мужчина переместился и теперь находится рядом со мной, записывая в тетрадь мой номер телефона. Он говорил о том, что помнит меня, и что здесь меня знают, как того, кто помогает заключать договора.(странные дела, уже не в первом сне я-то, кто заключает договора). Только вот номер, который он записывал был неверный. Я подошла и стала исправлять цифры. Часть переписовала, затем, видимо, мое внимание размылось, и я уже стояла в комнате в гостях у умственно отсталого мужчины..



Lingerey

29 Сентября 2016 12:34



yakk

29 Сентября 2016 14:57

Стараюсь выполнять колибри с бедрами на работе, дома, в дороге, в общем - везде и постоянно. Перед сном тоже, бросая взгляды внимания в стороны темного экрана. Дохожу до образов, но никак не могу удержать их/ удержаться в них (я пока пытаюсь только удержать, т.к. не понимаю, что еще нужно делать). Появляется образ и я тут же взглядом колибри по нему. Иногда зрачки дергаются, тогда образ сразу рассыпается. Когда не дергаются, то образ держится дольше, но есть какой-то момент, когда я начинаю то ли думать: "вот он, образ, дошел, что дальше? колибри. ок..." и т.п. и в процессе этой вот думалки образ рассыпается, и снова оказываюсь в своей комнате. Дальше закрываю глаза и снова та же схема. Через раз образы держатся долго, когда удается не дергать зрачками, и вроде не думать о происходящем, тогда получается рассмотреть все более детально, хотя может это как раз не нужно делать; и если удается вроде все косяки убрать, то после "фиксирования" образа появляется состояние, как будто сознание теряешь или как будто сознание резко проваливается в какую-то воронку с таким ощущением "иии-хххахааа!!!"(без звука, конечно), в этот момент дух захватывает... и хоп, образ снова рассыпался. Бл.! Новый заход - закрываю глаза, колибри с бедрами, образ рисуется почти сразу. Так получается по 8-10 заходов. А потом... я уже во сне. и не помню перехода, момента засыпания. Блин, снова мимо. Сны очень яркие, много запоминается, но все без сознания.

В одном сне подошел к окну. Смотрю на раму окна и стену, какая-то пауза. Думаю: "Я уже был во сне с таким сюжетом и знаю что будет дальше. А дальше будет бестолковая беготня от какого-то черного тумана и т.д. и т.п. Я даже помню траекторию побега". Начинаю чувствовать угрозу, все как в том старом сне. "Не, - думаю, - этот сюжет мне не нужен. Буду делать все не так, как в прошлый раз в этом же сюжете". И стал делать импровизированные действия, отличающиеся от предыдущих, чтобы изменить сюжетную линию, а не повторить ее. Вроде удалось, сюжет развернулся иначе, беготни от "ужасного черного тумана" не было. Но дальше я все равно уплыл уже по новой сюжетной линии, и не вспомнил о колибри, попугае и вообще о практике 😞



сержант

29 Сентября 2016 15:30

Произошёл перекос - я как-то залип на внутреннюю поверхность бёдер, на само ощущение. Та же ошибка, что допускал при видении волей, залипая на центре воли, постоянно забывая о взглядах. Хотел отметить побочный эффект - во снах подобный перекос вылился в рост силы. Никогда такого не было - я легко таскаю на плечах легковушки , у которых пробило колесо, на раз расправляюсь с немецкими танковыми бригадами и шутя

ухожу от погони в открытое штурмящее море. Прямо Халк, только не зеленый и без превращений. Какая то мощь исключительно физического характера.



Cassiopeia

29 Сентября 2016 16:22

**yakk** писал(а):

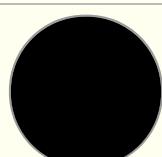
Появляется образ и я тут же взглядом колибри по нему. Иногда зрачки дергаются, тогда образ сразу рассыпается. Когда не дергаются, то образ держится дольше, но есть какой-то момент, когда я начинаю то ли думать: "вот он, образ, дошел, что дальше? колибри. ок..." и т.п. и в процессе этой вот думалки образ рассыпается, и снова оказываюсь в своей комнате. Дальше закрываю глаза и снова та же схема. Через раз образы держатся долго, когда удается не дергать зрачками, и вроде не думать о происходящем, тогда получается рассмотреть все более детально, хотя может это как раз не нужно делать; и если удается вроде все косяки убрать, то после "фиксирования" образа появляется состояние, как будто сознание теряешь или как будто сознание резко проваливается в какую-то воронку с таким ощущением "иии-хххххххх!!!" (без звука, конечно), в этот момент дух захватывает... и хоп, образ снова рассыпался. Бл.! Новый заход - закрываю глаза, колибри с бедрами, образ рисуется почти сразу. Так получается по 8-10 заходов. А потом... я уже во сне. и не помню перехода, момента засыпания. Блин, снова мимо. Сны очень яркие, много запоминается, но все без сознания.

Вот и у меня так же, только понимаешь, что вот она картина-сюжет сновидения, как она рассыпается. Но чем больше практикую тем дольше удается удерживать картинку.

Часто бывает и другой тип "выброса" буквально физически чувствуешь резкий взлет/падение и от испуга просыпаешься.

Хотя вопрос что делать дальше у меня давно не возникает. Есть пару намеченных целей 😊.

Реал затягивает разными сюжетами. Теперь я гуляю по городу и зависаю в одной интересной локе. По пути делаю колибри. Помогает быстро очистить голову, собраться с силами и принять решения. Хотя это больше об ОВД.



whjtefox

29 Сентября 2016 17:10

Делал упру вечером и от усталости задремал. Дальше образов пока не ухожу, но хотя бы сновиденная память не огорчает. Внимание залипает где-то во тьме, на этапе генерации образов, далее хз что и я уже действую по сюжету. Некоторые для меня в новинку.

Чувствуется, что я не полностью раскрыл это упражнение. Не хватает сил. Возьму его на постоянку, очень интересное.



Lim

29 Сентября 2016 18:02

При выполнении упражнения ВД затихает, возникает двойственное ощущение - внутренняя поверхность бедер вроде бы часть тела и основа полета колибри, но в то же время ощущается и как внешний объект.

При выполнении упражнения с закрытыми глазами, быстрее, чем обычно появляются образы.

Утащил его себе в норку... ээээ, в блог то есть. 😊



Alvina

29 Сентября 2016 23:30

**Cassiopeia** писал(a):

Вот и у меня так же, только понимаешь, что вот она картина-сюжет сновидения, как она рассыпается. Но чем больше практикую тем дольше удается удерживать картинку. Часто бывает и другой тип "выброса" буквально физически чувствуешь резкий взлет/падение и от испуга просыпаешься.



Не повторяюсь, все очень похоже на картинки-сюжеты, их наблюдение и рассыпание и особенно точно о падение/взлете с резким просыпанием, особенно в последние дни.

Сегодня днем просматривала свои закладки и случайно попались самые страшные аттракционы

<https://youtu.be/CL-fkgiiPII> (Lingerey прочитала сейчас твой отчет и невольно улыбнулась ) долго смотрела их и чувствовала как реагирует тело, в груди все замирало, и отлично чувствовался энергетический центр, не важно какой, но отклик был яркий.

Vachap

Спасибо за ответ и возможность задавать вопросы. Поверьте, это очень важно для меня, да думаю и для всех ребят. Это роскошь, обычно не доступная в других практиках.

Теперь все ясно, значит у меня нормально тело начинающего практика, и поэтому энергетические точки не достаточно активированы и развиты. Будем работать над ними и особенно над Вниманием!

Заметил такую вещь, что у меня снова какой-то наперекосяк. Я стараюсь концентрироваться на указанной области, но получается, что реагирует на "колибри" совсем другое: шея, затылок, плечи... Другими словами, мне буквально иногда кажется, что эти части тела реагируют на какое-то движение, за которым следует моя "проверка" глазами. Ну а еще я заболел очень не кстати



Aleo

30 Сентября 2016 07:19

Странное дело - не получается долго удерживать внимание на внутренней поверхности бёдер. На центре воли могу удерживать довольно долго, хотя это и утомляет через какое-то время. А вот на бёдрах... буквально секунд 10-20, и внимание уже блуждает непонятно где.



Psychonaut

30 Сентября 2016 08:59

**Aleo** писал(а):

Заметил такую вещь, что у меня снова какой-то наперекосяк. Я стараюсь концентрироваться на указанной области, но получается, что реагирует на "колибри" совсем другое: шея, затылок, плечи... Другими словами, мне буквально иногда кажется, что эти части тела реагируют на какое-то движение, за которым следует моя "проверка" глазами. Ну а еще я заболел очень не кстати



yakk

30 Сентября 2016 09:53

По моим наблюдениям сильнее всего реагируют как раз бедра (внутренняя часть + колени + немного ниже колен), нижняя часть груди (центральная часть туловища), кончики ушей, и немного отдается в плечи и руки в целом.

Еще есть подозрение, что если взять за основу любую произвольную часть тела и держать ее вниманием, то эта часть тела будет реагировать на броски колибри. Точно это работает с указанными выше областями тела с передней стороны тела. Сзади реакция менее выраженная - например нижняя половина икр, пятки, нижняя часть стоп, а так же нижняя часть спины откликаются еле заметно на броски колибри.

Тем не менее, сейчас задача с внутренней частью бедер, и я пытаюсь отследить связь броска с возникающими ощущениями в бедрах. Я уже писал в самом первом задании колибри об этом. Ощущения похожи на то, как будто внимание кидается не из глаз или головы (откуда мы обычно себя идентифицируем), а как раз с бедер.

Вчера перед сном кидал броски к границам "темного экрана", не как обычно, а воспроизводя те ощущения в бедрах, которые возникают при практике с открытыми глазами. На первый взгляд - удалось провернуть "закидывание" внимания глубже за "границы темного экрана" (хотя опять-таки неясно не ухожу ли я от основной задачи? а какова она?).

Практика колибри помогает исследовать ОВД. Сосредоточив внимание на бедрах пробовал бросать короткие взгляды внимания на ВД и старался как бы его перетаскивать частями на бедра. Поднимается какое-то непонятное волнение в груди. Начал перетаскивать и ВД и волнение попеременно на основу. Через какое-то время волнение уходит, а ВД только немного фонит. Бедра как бы наливаются вниманием. Наиболее сильные ощущения в средней части.

Посмотрел аттракционы, о которых писала Alvina, старался удерживать внимание на основе. Отклики других центров тела старался направлять на основу. Основа опять как бы наливается вниманием.

Стараюсь засыпать и просыпаться выполняя упражнение. Есть ясность, что все свое внимание я трачу на неконтролируемые и не осознаваемые мной действия, а те крохи внимания, которые контролирую и осознаю очень маленькие крохи. Имею намерение вернуть контроль над своим вниманием.

Вчера оказался опять в сильной эмоциональной ситуации. Уже значительно лучше удалось возвращать внимание на основу и практиковать колибри. Как следствие потеря энергии меньше и в конце дня не чувствуешь себя выжатым как лимон.

ivan

30 Сентября 2016 10:57

**Aleo** писал(а):

Я стараюсь концентрироваться на указанной области, но получается, что реагирует на "колибри" совсем другое: шея, затылок, плечи... Другими словами, мне буквально иногда кажется, что эти части тела реагируют на какое-то движение, за которым следует моя "проверка" глазами. Ну а еще я заболел очень не кстати 😊

Nookie

30 Сентября 2016 15:08

У меня вместе с внутренней областью бедер ощущается пульсациями область чуть выше 😊  
P.S. Со вчерашнего вечера пополнила ряды приболевших. Несмотря на повышенную температуру этой ночью снились красивые необычные сны с великолепными природными пейзажами.



Lingerey

30 Сентября 2016 16:31

По мере практики становится четче и продолжительнее ощущение включенности-выключенности. То есть появилось некое чувство, когда знаешь, что вот сейчас держишь внимание, а потом оно расползается. Если раньше было что-то вроде понимания этого, то теперь добавилось ощущение тела. Для меня оно сродни тому, как выныриваешь головой на поверхность либо полностью погружен. Такая частичка контроля отражается и во снах аналогичным ощущением. Кроме того, мое левое ухо определенно стало улавливать больше звуков(то из которого как будто выпала пробка) и сегодня во сне именно в левом ухе возникла мелодия, такая четкая, в ней различались разные инструменты..а вот правое пока не очень.

**Nookie** писал(a):

У меня вместе с внутренней областью бедер ощущается пульсациями область чуть выше

Похожая история))) "оживляются" и части тела расположенные выше, а потом из области солнечного сплетения возникло что-то вроде "рассеянного излучения".

Вечер пятницы и сумерки располагали к особым настроениям. Я гулял по городу, мимо медленно проплывали здания, шли прохожие. Все было как обычно.

Закончив размышлять о своем роде, я плавно перешел к размышлению о внимании. Вачап говорил, что главное, уловить феномен внимания, поэтому, выполняя упражнение по настройке КС через связывание полета колибри с ощущением внутренней поверхности бедер, весь мой ресурс усилий был направлен на то, чтобы понять что такое внимание.

Каждый элемент мира был моим тренировочным снарядом. Шуршание джинс, шелест листвы под ногами, шум машин, свет фонарей и рекламных бордов, запах воздуха, духов, выхлопных газов, ноющие ноги, перенапряжения в спине, напряжение правой стороны

Katerina

30 Сентября 2016 20:53



Узелок

30 Сентября 2016 21:35

лица - все было здесь и сейчас для того, чтобы я тренировался в искусстве внимания.

Я постарался сделать из ощущения внутренней поверхности бедер основу для полета колибри, и добился того, что индуцированные ощущения не терялись вовсе.

Вдруг я ощутил, что могу "крутить" тактильное(!) ощущение окружающего. Крутнул в одну сторону, потом в другую. Вместе с этим я ощутил изменение в узоре телесных зажимов 😊

Почему-то мне вспомнились слова ХС о вращении энергетических центров. Я подумал, что попробовать покрутить их в таком состоянии неплохая идея, и направил внимание в ЭЦ анахаты сразу же покрутив. Он отозвался знакомым чувством приятной ласки 😊

Меня так же интересовал ЭЦ воли, потому я направил внимание туда, и тоже повращал его там. Какие-то ощущения были, но неуверенность в предпринимаемых действиях и радость успеха сбили настройку. Потому минуты три спустя, успокоившись, я вернулся к исследованию полета колибри в связке с ощущением внутренней поверхности бедер.

Раньше я "колибрил" без основы вовсе. (Почему-то забывал о ней). В этот раз я настойчиво обращал внимание на основу. Точнее, основа была источником быстрых взглядов по сторонам. Их смыслом. Конечно, я не имел представления какой должен быть узор быстрых взглядов, и какие "сливки" восприятия они должны снимать, но стабильно держал ощущение внутренней поверхности бедер, пока не зашел домой. Теперь держу нестабильно 😊

Практиковала с понедельника, теперь резюмирую. Когда концентрирую внимание на бёдрах, в этой области сразу возникает ощущение... хм... ментола. Горячий лёд, как-то так. То ли от того, что в помещении всё время холодно, от ли еще почему-то. Чтобы не путаться, я специально сажусь так, чтобы смотреть на бёдра, чтобы совместить то, что вижу и то, что чувствую. Руки кладу на бёдра, сижу, делаю колибри. Сперва в комнате темнеет, будто заходит солнце. Потом появляется мишурा, одеяло, которым укрываюсь, визуально подрагивает, словно идёт волна. Руки становятся яркой вспышкой, потом синими, потом - чернота. Мне очень хочется войти в эту темноту, зафиксировать её, но это длится секунды. Да, в понедельник - это просто вспышки, в пятницу я уже немного расширяю и замедляю эти эффекты. Но, что называется, войти в особое состояние не могу.

Я заметила, что все наши упражнения на внимание намеренно ведут тело к определённому состоянию, которое обычно мы ощущаем в сновидении. Некая тяжесть, порой ватность, текучесть, которую невозможно



**Неллия**

30 Сентября 2016 21:48

ни с чем спутать. (Эх! Как же я сегодня была близка к тому, чтобы попробовать упражнение во сне, но отвлеклась.)



Xinari

30 Сентября 2016 22:07

Подтверждаю слова Неллии. Область бедер ощутимо нагревается, вплоть до непонятного мне жара. Вчера перед сном, практиковал колибри с закрытыми глазами. Очень хорошо проследил момент перехода в сон. К сожалению во сне какие-то одни наезды. Чурки с ножами охотятся на меня. То какие-то сектанты. Чисто интуитивно хотел проснуться во сне, но сюжет опять закручивался и на меня нападали.

**Неллия писал(а):**

Когда концентрирую внимание на бёдрах, в этой области сразу возникает ощущение... хм... ментола. Горячий лёд, как-то так.



Узелок

30 Сентября 2016 22:08

Точно! Ментол, но горячий.

Всю неделю практиковал "Колибри бёдер", что-то было не так с моим уровнем энергии, наверное, потому что реальные КС не получались, но всю неделю были очень крутые глубокие сны на темы, которые мне нравились. Каждую ночь снов было по многу, и иногда я замечал, что даже во сне пробую брать ощущения со внутренней части бёдер и применять к ним перемещения Колибри.

se7en

01 Октября 2016 10:15

Днём повторял эти упражнения так часто, как только было возможно, и ожидал, что когда соберу достаточно внимания таким образом, начнутся КС.

И вот именно вчера, с четверга на пятницу получился самый настоящий реальный КС.

Я специально не применял обычные техники входления, просто сначала немного выспался и даже перед сном, пока внимание переходило в состояние Сновидения, я продолжал ощущать эти области бёдер, и переключать внимание. Я обнаружил интересную вещь: моё тело уже заснуло, а я ещё был активным, осознающим. У меня даже ещё вращались какие-то обычные дневные мысли, проскачивали так, но при этом я понимал, что сплю. Как будто мозг перевёл тело в режим сна, сам при этом оставаясь бодрым.

Затем я внезапно был втянут в темноту. Я почувствовал парение, а потом что-то как бы вспомнил, и меня втянуло, как в пылесос, в ночную местность, которую я хорошо

знал, район за высотками, недалеко от "Дома Друга", где начинается небольшое поле с кочками. Я физически почувствовал, как мои пальцы входят между чьими-то ещё пальцами, и я сжал женскую ладонь.

И уже в следующую секунду мы шли вдовём по этой местности.

Я сразу без предисловий знал, что это кто-то из форума, это была невысокая брюнетка, довольно молодая, она была новичком в нашей команде, но уже давно практиковала и всех хорошо знала. Я должен был отвести её к Вачу и остальным ребятам.

В сновидении эта задача казалась естественной и очевидной, я безошибочно вёл её к нужному месту.

Девушка что-то говорила, типа предвкушала эту встречу и задавала вопросы. Я почувствовал, как тут пахнет трупами, просто вонь разлагающихся тел, и когда обратил на это внимание, девушка сказала, что она слепила из мясного фарша руку Кисть руки. Она объяснила так, что когда прочла практику по созданию магических существ, она решила воссоздать себе магическое существо, поместив его в мясную руку (Уж простите, но так было сказано) Я не стал её троллить, что было бы обычно в реале, а даже поддержал, сказав, что это очень крутая идея: в самом деле, если поместить созданное существо в авторучку или кольцо, ну это будет очень статично, а рука со временем обрастёт кожей, в неё прорастут кости, и она станет реальной человеческой рукой.

-Только представь, - сказал я ей, - сколько она сможет всего делать! И подавать предметы, и нажимать на кнопки, и душить кого-нибудь, и воровать что-то, и показывать одобрение или запрет, если ты задашь ей вопросы. В общем, крутая штука, но воняет, конечно, сильно.

Мы скоро дошли до какого-то здания, не высотного, но в нём было несколько этажей и внутри квартиры.

Мы поднялись по ступеням, и я осознавал, что хорошо знаю это место.

В квартире нам открыл кто-то из парней и мы вошли внутрь.

Девушка стала знакомиться со всеми, здесь было примерно 7 человек. Вач почему-то был полностью скрыт под одеялом!

Он лежал на кровати под большим пледом и изредка разговаривал оттуда.

Среди остальных был очень шумный заводной парень. Мне казалось, что это или Узелок или Психонавт, были две девушки блондинки, довольно нормальные, умные, дружелюбные, остальных я как-то не запомнил, потому что сразу пошёл в кухню.

И там странно - то ли туда вышел сам Вач, но в виде женщины , то ли это была какая-то тоже значительная женщина, такая наравне с Вачем, довольно высокая, блондинка, я не мог хорошо рассмотреть её внешность, но у неё были какие-то заострённые черты лица, нос такой, ровный я запомнил и скулы, как будто она была

худой. Глаза были или с большими ресницами или здорово накрашены - в общем, очень тёмное обрамление глаз.

Мы с ней говорили о чём-то очень серьёзно. Что-то про всех присутствующих. Я сказал ей, что мне нужно будет уйти сегодня, я не смогу присутствовать, типа было какое-то такое правило, она почти ничего не отвечала, только в конце беседы положила мне руку на плечо и сказала что-то типа "Тогда потом увидимся". Она производила впечатление грустной, но очень умной, сильной женщины.

Затем я вернулся в комнату к остальным ребятам. Новеньку уже опекали трое человек. Когда я вошёл, шумный парень с двумя девушками сразу ушли в кухню и стали готовить еду и почему-то есть чипсы 😊

Я присел на кровать, где лежал Вач. Он как будто был в медитации или очень отстранённом состоянии. И ни с кем не разговаривал. Мы с ним стали говорить, и настроение разговора было напряжённое. Как будто была или какая-то обида между нами 😢, или что-то настолько важное и сложное, что об этом нельзя было говорить легко и радостно. Тем не менее, мы пообщались очень правильно, с пониманием друг друга, я знал, что Вачу нужно хорошо подготовиться, потому что он поведёт ребят куда-то, а я, как мы договорились, буду находиться в другом месте и тоже участвовать, помогать ему, но я не понял детали, почему именно так нужно было сделать. Вач говорил что-то про высокое место, про какую-то башню на высоком месте (может быть, на холме), и мы как бы обговаривали этот пункт и то, как мы будем действовать.

Потом Вач как будто развеселился или просто мы обсудили всё важное и сложное, и он стал выражаться в таком прикольном стиле сдержанной дипломатии, в котором только внимательный человек мог бы разглядеть бесстыдный стёб. Это относилось к ребятам, которые стали задавать вопросы, и наверное ко мне, хотя я не помню в точности разговора. Но это не обижало никого, это было классно.

Потом Вач вдруг встал из под пледа и скинул его. Это был внешне абсолютно не Вач, потому что это была высокая стройная девушка 🌟 с волнистыми светлыми волосами до плеч, или же я просто не понял, как произошёл этот манёвр: когда Вач откинулся на спинку, могло ещё получиться так, что перед ним появилась эта девушка, заслонившая Вача от нас. Я не понял этот момент, но я готов клясться, что под одеялом был Вач - это было знание прямо в сновидении, ну или же просто стиль беседы Вача и ощущения от него мастерски копировала эта женщина. В общем, не так важно, как это получилось, но случился такой момент. Эта женщина сказала пару не самых невинных шуток окружающим, и одну девушку эту смущило, она напряглась.

Эта женщина-Вач проводила меня до двери и мы очень

тупо мялись у выхода, я даже не помню почему. Я извинился очень искренне, что не могу провести с ними больше времени, нужно было реально спешить на своё место, женщина покачала головой сказала "Ладно, давай.", и что-то ещё, и я стал выходить за дверь, а она одновременно двинулась, как я знал, обратно под плед.

В общем, такая странность, но пересказал всё, как было. И я отвечаю, это был настоящий полный КС.

Когда я вышел из здания, я немного осмотрел местность и сразу узнал её: не знаю, чем это является на Карте Сновидений, но это было полное воссоздание куска из моего реального детства: почти секретный объект, где работал мой отец, с высокими кирпичными заборами, всячими пропусками и воротами. Но здесь заборов и ворот не было, просто был тот самый двор.

Я вышел другим путём, не так, как мы пришли с брюнеткой, а через узкий ход между деревьями в дальней части двора, это был ближайший путь к городу, и я пошёл по узкой тропинке вдоль маленькой речки.

Вдалеке я увидел двух мужиков, они воспроизводили тот типаж, который в реале можно бы назвать бывшими зеками или бичами: два взрослых мужика в грязной одежде что-то выпивали на импровизированном пикнике у больших кустов.

Пронеслась мысль, что обычно такие люди стараются вести себя агрессивно, и я вдруг понял, что это потому, что они хотят отпугнуть от себя людей. Они чувствуют осуждение общества за свой вид, за своё прошлое, за свой образ жизни, им кажется, что все вокруг их неодобряют, и поэтому они сами враждебно настроены на всех "цивилов".

Почему-то я захотел снять с них это напряжение, и подошёл поздороваться, показать им, что считаю их достойными людьми. Они поприветствовали меня дружелюбно, один из них спросил "Как сам-то?" - самый распространённый вопрос от таких ребят. Как только я ответил и спросил, как они сами, я сразу потерял к ним интерес, посчитав свою миссию выполненной.

Я пошёл к "своему месту", откуда должен был сновидеть с остальными, и когда дошёл до района многоэтажек, стал огибать его, увидел частный сектор, и проснулся.

Проснулся с ощущением, что сделал всё правильно и задача выполнена, хотя я нигде не ложился и не сновидел, и даже не дошёл, вроде, до нужного места.

Описал всё как было.

Кстати, прикольно, когда я проснулся, увидел, что мои руки расположены так, как никогда не было раньше: ладонь левой руки лежит на внутренней поверхности правого бедра, а ладонь правой - на внутренней левого бедра. Как бы скрещены руки.

Может, пытался зафиксировать бессознательно эти ощущения? Такая фишка.

В эти выходные буду продолжать настройку. Если будет ещё КС, напишу. Надеюсь, не такой странный. 😊

ivan

01 Октября 2016 11:16

Получил много воодушевляющего при чтении красивого литературного отчета Se7en. Мне очень понравилась открытость и бесстрашие. Все таки есть что то от искусства орфиков. Некоторые эмоции близки и очень хорошо знакомы. При прохождении практики у меня ломаются привычные штампы и оценки. Возникает много сомнений и недоверия, прежде всего к тому что я делал. При практике колибри вскрывается большой слой нанесенного мусора, в виде эмоций, мыслей, ценностей и оценок. У меня колибри лучше всего идет в первой половине дня. Утренние часы для этого самые лучшие. Вчера после обеда пробовал колибри, а потом ЦВ смотреть на город, когда находился на холме, а город был внизу. После этого упражнения минут двадцать находился в каком-то умиротворенном состоянии. Для меня всегда казалось, что перепросмотр это какое-то нудное и неинтересное занятие. Во время этого практики у меня получается какой-то спонтанный перепросмотр. Просто когда затихает ВД, то начинают приходить какие-то невнятные ощущения. Через какое-то время, или еще во время выполнения упражнения, или после него я начинаю осознавать те или иные события, но совершенно не так, как я считал до этого.

Странно, есть кое-какие совпадения со сном сэвена, в частности бомж)) но слишком мало деталей, чтобы делать выводы. Еще во сне применила давление ЦВ на девушке, которая пристально уставилась на меня. Эффект сразу же - она отвернулась. И из ушей какую-то гадость вытащила к тому же, мешающую слышать.



Lingerey

01 Октября 2016 13:33

Мне тоже в последние дни снятся необычные сны. Снятся одноклассники, в частности одна из одноклассниц, в которую я был долго и безответно влюблён. В качестве декорации сна почему-то была общага, в которой я жил в те времена. Сны были очень яркими, но я всё равно много не запомнил. Насчёт самой практики - когда бросаю взгляды, то я как будто делаю это всем телом. Типа вместилище Внимания не какой-то орган или часть тела, а всё тело целиком.

P. S. Удивило упоминание практикума по созданию маг. существ в отчёте se7en`а. Я тут, вроде как, немножко заинтересован в этом практике 😊



Spike

01 Октября 2016 14:02

se7en xex, а мне надо было найти место братьев Фалько. И мне кажется, что это была интерпретация задания Вача пройти то ли по твоему следу, то ли расположиться в какой то точке относительно тебя. Понятия не имею, что за братья Фалько, но во сне я связал это со зданием, которое они построили, затем с вольными каменщиками, затем с тайными обществами, что видимо настраивало на тебя. Я подумал, что ты большой любитель всяких магических орденов. И пытался разглядеть в зданиях те знаки, которые ты вроде бы умеешь видеть. Но я никак не видел и плавно смешался вдоль домов многоэтажек, недоумевая как в этих зданиях, таких скучных и однотипных, можно увидеть символы вольных каменщиков. Когда начался частный сектор, я решил что завалил задание, так как перестал чувствовать настройку на тебя. Проснулся, расстроился, что как-то я далёк от тем и заданий практика, и вот вечером захожу на форум и вижу твой пост. Прикольно. Ты случайно про братьев Фалько ничего не знаешь? Это было очень чётко, конкретно и самое интересное, я точно знал, что узнаю это место, будь оно зданием, площадью или памятником. В реале интернет мне не сильно помог, разве что намеками на Мадрид и Испанию.



сержант

01 Октября 2016 19:26

За неделю практики заметила, что ощущения во внутренней области бедер в основном связаны с эмоциональной составляющей сознания. В начале недели это была растерянность. При фиксации внимания на бедрах, я ощущала холодную "тяжелую" дрожь, + произошло смещение "центра тяжести" тела в данную область, отчего возникало ощущение слабости, чувство падения. В середине недели удалось перестроить свой настрой, в результате чего поменялись и ощущения: в момент перенастройки сознания чувствовалось некое "затвердение" области бедер, + периодически подключался центр воли. Теперь область бедер фиксируется как некое ровное переливчатое ощущение. Еще при фиксации внимания на бедрах, возникает ощущение выталкивания - чувство, что данная область толкает вперед, вынуждая продолжить движение. По колибри - чаще всего ощущения в области бедер проявлялись во время возврата взгляда к основе ( + во время наблюдения подключались ощущения в области солнечного сплетения).

Еще по ощущениям... Вчера перед сном пыталась изменить обычную фиксацию картины мира. Через некоторое время я почувствовала/увидела сильную дрожь: эта дрожь (вибрация) затрагивала пространство вокруг меня, ореол вокруг моей руки, очертания моего тела. Я сконцентрировалась на бедрах и почувствовала, что эта область тоже выбирает, как и все остальные части тела. К сожалению, в этот момент включился ВД и все ощущения пропали.



setami

01 Октября 2016 21:43

По снам - практически всю неделю снились обычные легко объяснимые сны, что бывает очень редко. Осознавалась всего раз, когда во время очередного ложного пробуждения какая-та девушка пыталась вытащить меня из кровати, чему я мужественно сопротивлялась.

Благодаря "тактильному колибри" также отмечаю у себя включение функции перепросмотра. Сегодня приснился очень длинный сон, связанны с личной историей. "Длинный" здесь в том смысле, что я прожила там почти целую жизнь, начиная с детства где-то лет с семи. А еще обняла одного из персонажей ...и он был очень теплый. Я даже немного удивилась, но до осознания не дотянула.

**Katerina**

01 Октября 2016 23:42

При основе на внутренней стороне бёдер, ощущается иногда что-то между ног, как бы это смешно не звучало, а при перебрасывании внимания будто бы снизу выбрасывается. Вообщем кроме бёдер "щекотка" в районах стоп у основания большого пальца, промежности, мест ниже и выше пупка, центра груди. Под конец прошлой ЦВ-недели внимание обратилось на уже привычное напряжение охватывающее шею и голову, вспомнилось время когда этого напряжения не было, при сбрасывании (чувствуется именно как сбрасывание куда-то назад за спину) в голове лёгкость и ясность, но потом напряжение снова как будто наползает сзади. Пару раз перед сном за окном видел тёмные тени (может птицы, а может и нет), снов опять ни хрена не помню, а утром общее чувство пожеванности. Прорвемся.

**DemUhn**

02 Октября 2016 00:20

Сегодня ночью я вновь продолжил смещаться. Антураж хоть и был иной, но суть оставалась прежней - целенаправленное смещение. И все воспринималось как чёткое продолжение предыдущей ночи. На этот раз задание давал не Вач, а какие то две девушки - тёмная и светлая, жёсткая и мягкая. Я иногда бросал короткие взгляды на темненькую, так как был озадачен - мне казалось, что вместо неё должен быть Вач. И предположил, что Вач использует сталкинг, играя женскую роль. Но как не приглядывался, так и не смог найти подтверждения этой версии. Тандем ощущался очень чётко - два мага, нагваль и бенефактор.

Первые задания были в городской черте. Я их успешно выполнил. В основном благодаря тому, что перебрасывал внимание взглядами, что-то близкое к Колибри. Это позволяло выделять отдельные предметы и воспринимать их.



**сержант**

02 Октября 2016 06:46

Затем я смеялся за город. Задания касались полосы препятствий. Ничего сложного, надо просто пройти. Здесь я уже видел тех, кто может быть включён в команду. Думал, что узнаю кого то с форума, но никого не смог идентифицировать. Отметил, что многие разбились по парам, и пытаются пройти полосу помогая друг другу. Нагваль сказала, что это не запрещается, и вообще партнёрство необходимо в команде, чем вызвала моё смущение - я шёл один и нужды в чьей-либо компании не чувствовал. Она заметила, что на данном этапе это не имеет значения, но команда есть команда, и научиться командной работе придётся. Пока же я могу выполнить это задание в одиночку.

Я сконцентрировал внимание на одной паре, пытавшейся подняться на небольшую горку то ли из песка, то ли мягкой земли. Это была примерно середина полосы препятствий. Смотрел я Попугаем, что позволило видеть все движения ребят. Они шли нормально, как вдруг один споткнулся и влетел головой прямо в землю. Было очевидно, что допущена ошибка, я даже знал какая именно, но сейчас не могу даже близко вспомнить. Я чувствовал себя уверенно и немедленно вышел на старт. Полосу прошёл без проблем и получил от магэссы следующее задание, следующую точку для смещения.

На этом я стал уставать и потому не могу уже чётко вспомнить ни маршрут, ни то, каким образом я использовал внимание. Уверен, что как минимум один раз применил Видение Волей. Вообще, я не концентрировался на том, как я смотрю и как использую внимание. Для меня было важно выполнять задания нагвала, проходить испытания, суть которых сводилась к смещению в четкую конкретную позицию.

Был интересный момент. Когда я выполнил задание с перекрестком (он не имеет отношения к городу, находится далеко за его пределами и выглядит как пересечение двух грунтовых дорог), то вдруг ощутил догадку, каким образом внимание работает и перемещает меня. Ни нагвала, ни бенефактора рядом не было, я знал следующее задание, но решил сообщить им о своей догадке и мгновенно смеялся к ним. По ощущениям это было начало маршрута. Хоп, и я там. Невероятно. То, что раньше требовало огромных сил и времени, теперь было преодолено мгновенно и без усилий. Я оказался рядом с бенефактором, и ожидал услышать как минимум удивленный возглас, может даже похвалу достигнутому результату, но бенефактор обрушилась на меня с отборными ругательствами. Мне показалось, что она не понимает, что она может быть думает что я все провалил и меня выкинуло обратно, и я хотел объяснить, но она не давала мне вставить ни слова и тогда я "прыгнул" обратно на перекрёсток.

Вот такими заданиями добрался до граничной реки. Я считал, что это конец сегодняшней тренировке. И

поэтому был удивлён, осознав новое задание нагваля - теперь надо было сместиться по самой реке. Меня это напрягло. Я был уверен, что Вач ещё не рассказывал про этот тип внимания, который нужен на граничных территориях, либо я не тренировался должным образом, либо чего то не понял. Короче, я был не готов кинуться в реку. Но нагваль... Знаете, он действует непостижимым образом. Варианта отказаться от задания просто не было.

Вот здесь и появился мой потенциальный напарник. Я ему особо не обрадовался. Было тёмно, ночь, хлестал дождь, река бушевала. Я откуда то уже тащил байдарку. И вот он нарисовался. На кой хрен? Я че, просил что ли!? Это был мужчина средних лет, совсем не атлетического телосложения, но высокий и похоже жилистый, сильный. У него была характерная особенность - вытянутое лицо. Он мрачновато смотрел на меня. Я знал, что нагваль привела его сюда. Поэтому я не мог от него отмахнуться и послать подальше. Нагваль лучше знает, что делает. И сквозь шум дождя, ветра и рев реки орал ему: "Решай - со мной или один? Ну же? Быстрее! Один или со мной?". Мужик тормозил с решением. Время тянуть было нельзя. Я схватил байдарку и кинулся к реке. Через пару шагов я ощутил, как кто-то подхватил байдарку. Значит решился, молодец. Мы с разбегу бросились в реку, залезли в лодку и я крикнул молчаливому спутнику: "Хватай весла". И мы уверенно стали гребсти по огромным волнам. Меня взбушевавшаяся стихия нисколько не пугала. Наоборот, я радовался ей, радовался этому вызову и той силе, которая меня наполняла и вливалась откуда то мощным потоком. Вперед, к намеченной точке. Я не сомневался, что и это задание нагваля мы выполним.

У меня во сне было задание- сновидеть участок земли, который приобрёл некий человек. И я сновидела, снова и снова. Участок менял свой вид, и пожалуй все, что я могу сказать- там не было строений, даже не потому, что я их не видела.. они не ощущались.

Перечитывала записи сегодняшних снов и вот что.. я проходила мимо бурной реки со скалистым берегом. В реке с потоком боролись двое- мужчина и большой пёс. Я наблюдала с берега, как мужчина, который попал в речную яму или воронку, наконец вытащил себя и отошёл в сторону, но следом в яму попал пёс. Дело было плохо, пёс явно неправлялся, лапы скользили. Повернув голову влево, я увидела оператора, который снимал все это. Он закричал мужчине, чтобы тот срочно вернулся и помог псу. По виду мужчины, я бы сказала, что тот не верил в серьезность ситуации. Но он все же вернулся и вытащил пса. А ещё я вспомнила, что Сержант во сне встречал пса - друга ранее.. Кто знает, может твой напарник и был тем псы?..



Lingerey

02 Октября 2016 09:58

Днем попрактиковать колибри удалось не так интенсивно, как хотелось бы. Вечером часа за два до сна начал делать ПС и другие упражнения. Потом делал колибри с основой на бедра. Потом лег спать и сосредоточил внимание на бедрах. Обычно я сразу засыпал. Вчера этого не произошло. Через некоторое время я почувствовал две картинки. На одной картинке я держу внимание на бедрах и бросаю внимание по сторонам, а на другой картинке я уже начал видеть какой-то сон. Про себя сказал, что это за хрень такая? Я хочу КС, для чего и делаю колибри. Видение сна быстро пропало. Осталось только внимание на бедрах. Через какое-то время опять появилась вторая картинка, с каким-то сном. Как только осознал, что картинки опять две, сон куда-то пропал. Так повторялось несколько раз. Как уснул не помню. Впервые за последние две недели не помню что мне снилось. Обратил внимание, что очень долго как бы всплыval из сна.

ivan

02 Октября 2016 10:38



сержант

02 Октября 2016 11:48

**Lingerey** прикольно, операторы были. Я поначалу вообще думал, что это снимается какое-то реалити шоу про ХС и тех, кого тянет к ним. Что-то типа "Последнего героя" только на острове сновидения и с заданиями нагваля. Но впоследствии стал ощущать, что операторы и вообще съемка как-то связаны с вниманием... его переключением что ли. А может это было чувство просто чьего-то присутствия, наблюдения. Я не стал заморачиваться на сей счёт. По собаке да, в твоих отчетах мелькает рыжий пес, и по сути с него начался здесь практикум для меня, так что мне тоже любопытен этот повторяющийся персонаж в наших снах. Но у других вроде таких синхронов нет, возможно мы просто как-то сохранили настройку друг на друга с предыдущего похода на северо-запад.

Кто-то тут сказал, что бёдра связаны с перепросмотром и как-то меня зацепила эта мысль. Выполнял весь день упражнение, а ночью началось нечто. Множество очень ярких снов. Последним из них был пренеприятнейший сон о школе, где какой-то "учитель английского" "учил" меня манерам. У меня есть такая привычка, отвечать на грубость ещё большей грубостью, во сне это видно сильнее. Так вот, во сне мне кто-то нагрубил, а я наорал на него так, чтобы все слышали. И тут в дело вступает "учитель" и начинает меня прессовать и угрожать требуя, чтобы я вёл себя прилично. Начинает высмеивать меня, вообщем всячески выводить из себя. Я всё больше распаляюсь, но почему-то не могу ему ответить, что злит меня ещё больше. А затем я просыпаюсь. Сейчас, сидя перед компьютером, я начинаю понимать, что по сути, я веду себя так постоянно. Кто-то грубит, я грубо в ответ,



Spike

02 Октября 2016 11:59

кто-то хвалит, я неловко отвечаю. И насколько я понимаю, это тянется ещё со школы, где меня не особо-то и любили 😞



Lingerey

02 Октября 2016 14:57

Мне почему- то кажется, что это только начало и грядет нечто большее)) Возможно проявятся синхроны и других участников со временем.

Spike, я когда стала в реале отслеживать такие ситуации, только тогда и во снах пошёл прогресс. Знаешь, вот например, раздражающая ситуация возникает, а ты, пока оппонент бубнит, задумываешься.. а что меня раздражает на данный момент, а что я могу сделать и изменить русло разговора и тд. и иногда так затягивают размышления, что перепалка совсем теряет свою ценность))

se7en

02 Октября 2016 16:18

**Сержант** писал(а):

se7en хех, а мне надо было найти место братьев Фалько..

Сержант,  
нет, таких братьев я не знаю, разве что братьев Фалькон  
😊

Но может быть тебе снился брат Фульк? 😊 Он действительно имел отношение к каменщикам. И если ты искал его место, то это здорово.

Но лично я не очень доверяю информации из снов. Она почти всегда является искажением наших подсознательных знаний, и почти никогда - отражением реальности.

Пока мы не достигли третьих врат, любая информация из снов - это образы, а не конкретность.

Мои знания о масонстве очень поверхностные, но подтолкнуть тебя к первичной инициации я могу. Для начала начни воспринимать здания как музыку. Каждое здание - это музыкальное произведение. Начни слушать их. Так ты подойдёшь к самой двери.

Потом можно изучать символы архитектуры. Это ноты и аккорды в этих произведениях.

Если тебя интересует инфа о каменщиках, стоит начать с лекций Лёни Мациха, он тебе всё объяснит. Но имей ввиду, что он еврей, и это сильно влияет на его подачу. Например, ему кажется, что тамплиеры получили свои богатства от европейской аристократии, и основой знания масонов является каббала 😊

Но экскурсии по Москве и Питеру он водил самые лучшие, и вообще для новичков не будет ничего полезнее, чем его лекции. Они есть в ютубе. Его цикл

радиопередач "Братья" с Наргиз Асадовой тебе будет интересен.

Ещё два дня применял "Колибри бёдер", осознал, что из этой области исходит много эмоций, которые связаны с тёплыми нежными чувствами. Их можно продуцировать всё больше и больше, а потом подхватывать центром воли, так они накапливаются вокруг тела, а потом переходят в новое чувство устойчивости. При этом начинаешь воспринимать что-то упругое и мякое вокруг всего тела. Наверное, свою энергию.

Сегодня ночью получился недолгий КС. Он не о нашей команде, и я не буду его описывать. Понравилось.

Активно практиковал почти всю неделю. Особых спецэффектов кроме ранее описанного, у меня не было. Как я и говорил рост осознанности и количества энергии. Даже не спал одну из ночей. Также ещё были люцидники и один ОС.

**se7en** писал(a):

Мои знания о масонстве очень поверхностные, но подтолкнуть тебя к первичной инициации я могу.

**Nemo**

02 Октября 2016 17:22



**сержант**

02 Октября 2016 19:55

О, нет, я даже не помышлял о таком, и никакого интереса к братству вольных каменщиков увы нет.

Что касается Фалько... Может ты и прав. Но задание было очень четким, очень конкретным. Для меня это достаточно редко. Поэтому я без фанатизма, но все же потихоньку копаю.

Имею по прежнему немного. Сегодня узнал, что falco с итальянского - сокол. В рамках нашего практи звучит достаточно осмысленно. Интересно, есть взгляд Сокола? У толтеков были соколы? Может Вач что-то знает и расскажет.

P.S. Я прошу прощения, впечатлённый последними сновидениями, несу не по теме задания. Вопрос перенесу в другую тему.

Вач, вопрос может совсем идиотский, но скажи, взгляд Сокола... есть такая практика в толтекской традиции?



сержант

02 Октября 2016 20:21

У меня куча снов, но ОС/КС - нет. В пятницу на работе занимался вопросами телефонии, в туже ночь в одном из снов настраивал телефоны кому-то, а сегодня в двух из пяти запомнившихся снах перемещался на поезде по туннелям и на разных станциях выгонял операторов и вместо них тоже что-то настраивал на терминалах... "Повседневка" с легкостью проникает в сны, но почему-то на колибри пока ни намека. Продолжаю...



yakk

02 Октября 2016 21:26

В области бедер происходит спазм, даже все тело реагирует, при взгляде на предметы они становятся объемнее, красочней.



КристА

02 Октября 2016 22:13



Alvina

02 Октября 2016 23:17

В finale недели я заметила, как многие из участников, что полет колибри плюс фиксация основы внимания на бедрах, усиливает восприятие многих точек тела, связанных с ощущением, чувствительностью и чувственностью.

В ярких сновидениях сегодня получила довольно необыкновенный и непривычный опыт, связанный с зоной данного задания.. По крайней мере, это сразу привело к осознанности. Неожиданно, но эффективно. Днем, посмотрела на телефон и вспомнила, как в одном из сегодняшних снов, он у меня взорвался, медленно плавился и трескался. Всплыли мысли, которые возникли в связи с этим и вытянулось всё сновидение.

Фалько) очень похоже на Фарго, последние серии этого сериала я смотрела в эти дни, там два главных действующих лица, я бы так их назвала.. и одного действительно пытаются найти, и я думала об этом слове, потому что в моем восприятии Фарго относилось именно к ним ( как фамилия) , а не к названию городка, в котором происходит эта история. Словно Фарго – это общее понятие, такое как отступники или преступники. Хотя нет.. это из другой оперы, но похоже)

Днем размышляла о том, что телепатия, это возможно не только «... не имеющая надёжных экспериментальных доказательств гипотетическая способность мозга передавать мысли, образы, чувства и неосознаваемое состояние другому мозгу или организму на расстоянии...», а общая сонастройка единомышленников или участников определенного совместного действия ( потока)

вступающих в резонансное восприятие волн энергии, появляющихся в результате возникновения образов или мыслей участников и принимающих их виде таких же образов и мыслей. Как то так)) Ну.. один раз совпадение, второй раз... а несколько - это уже закономерность) Да.. и сейчас попался диалог двух неудачников из последней серии, они разговаривают между собой:  
« -- Может мне все это снится?

-- Что?

-- То, что мы во сне, ...хотя тогда чей это сон?»

Несколько человек за эти два дня повторили то же самое.. «Может я во сне?» Почему люди так говорят? Они говорят так тогда, когда не могут контролировать свою жизнь, свои действия, поступки и реальность, которая их окружает. Все не так.. не правильно, не желанно, не понятно, не комфортно...Словно они в чужом сне, словно бесправные спрайты, которые не могут изменить чужую игру и ее правила.

Возможно, надо учиться воспринимать настоящий момент осознанно и ясно, будь ты в сновидении или в реальности.. Как каналы на телевидении. Сто лет назад их не было вообще. Потом появились пара-тройка центральных, сейчас сотни, плюс постоянная возможность нахождения в он-лайне восприятия всего, что происходит в мире.. Если так пойдет, то скоро мы сможем коснуться «хроник Акаши» (мистических знаний, закодированных в нефизической сфере бытия) можно сказать в супер-вирте.

Так вот, наша реальность, это словно центральный канал, а сны – множество других каналов, улавливаемых обладателями более высокочувствительных органов восприятия)), надеюсь мы в числе первопроходцев.. и понемногу настраиваем свои воспринимающие органы на интересные нам миры.

**yakk** писал(а):

У меня куча снов, но ОС/КС - нет. В пятницу на работе занимался вопросами телефонии, в туже ночь в одном из снов настраивал телефоны кому-то, а сегодня в двух из пяти запомнившихся снах перемещался на поезде по туннелям и на разных станциях выгонял операторов и вместо них тоже что-то настраивал на терминалах...  
"Повседневка" с легкостью проникает в сны, но почему-то на колибри пока ни намека.  
Продолжаю...



**Alvina**

02 Октября 2016 23:20

Сейчас прочитала и опять удивилась.. а я думала, ну причем здесь телефон))))

К сожалению Осов я не достиг. Всю неделю во снах меня жестко прессовали. То люди с ножами, то компании каких-то не уравновешенных школьников. Ужас какой-то. :x



Xinari

03 Октября 2016 09:16

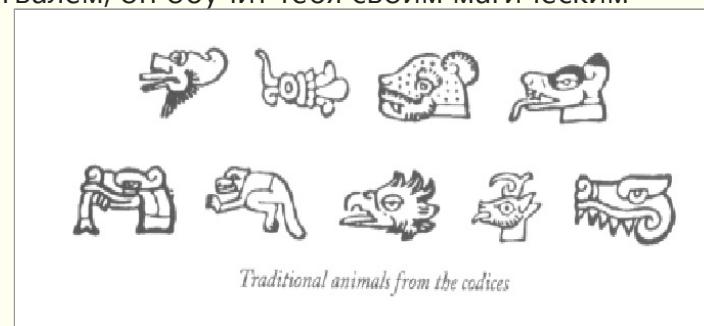
Тоже заметила, что тактильный колибри способствует улучшению чувствительности всего тела. Вчера выполняя колибри заметила как "основа" расширяется к области живота, а затем к груди, затем включились и ноги до кончиков пальцев. Все тело включить еще не удалось, но большая его часть все же среагировала 😊

По снам вчера тоже снилась нечто подобное что и Сержант и Lingerey. Я шла с женщиной вдоль реки, пока перед нами не стал вопрос сможем ли мы дальше пройти. Нет ли там препятствий. Перпендикулярно реке через определенные промежутки я видела три дороги, уходящие вглубь суши и я начала сканировать взглядом эти "дороги" на наличие в них заторов и так нужно было дойти до своеобразного параллельного пути. Он был как зеркальное отражение того, по которому шли мы. Пока я проверила две дороги слева в зоне видимости появился мужчина и предложил обратить внимание на "правую" дорогу. Я подошла к ней, но сканировать взглядом почему-то не стала, а начала "принюхиваться" что-ли. 😊

В толтекской традиции имеется такой общий расклад: (см. картинку)

Это изображения из кодексов (древних текстов). Крокодил, змея, орел, колибри, обсидановая бабочка, ягуар, сова, паук, кролик, летучая мышь.

Но существовали свои отдельные школы - птичьи, паучьи и т.д. В книге Лобо говорится, что у волшебника может быть куча нагвалей. И наверняка нагвалем может быть сокол. Каждый нагваль обучает волшебника своим скиллам. Значит, может быть и магический взгляд сокола. Но у ХС пока нет наработок в этом направлении. Если хочешь стать первооткрывателем, добудь реальную часть сокола: перо или часть крыла, клюв или еще что-то. Затем попроси сокола стать твоим нагвалем. Наблюдай за живой птицей, внеси ее в свои сны. Если сокол станет твоим нагвалем, он обучит тебя своим магическим



умениям.

Katerina

03 Октября 2016 10:31

vachap

03 Октября 2016 10:38

"Колибри бёдрами", оказывается, действительно провоцирует перепросмотр. Каждый раз, практикуя, я обращала внимание, что меня выталкивает на некоторые события прошлого. И вот вспоминание одного из ключевых событий, что называется, порвало мой шаблон о линейности времени. То, что я вспомнила, имело внутри себя корневое противоречие, которое нельзя объяснить логикой, разве что время и события нелинейны. И либо я признаю это как аксиому, либо расписываюсь в умственных отклонениях. Короч, я не могу больше утверждать, что белое это действительно белое, а чёрное - чёрное. Как-то так.



**Nellia**

03 Октября 2016 10:50

Вчера наконец бедра немного среагировали вибрацией, но вообще по ощущениям там стена какая-то, в которую я упираюсь. И несмотря на то, что во сне их разглядывала, вспомнить о задании не удалось( А с подушкой между ног я постоянно сплю, кхм, теперь бы еще значимость придать этому ощущению и в сон перенести..



**Lingerey**

03 Октября 2016 11:07

Еще я сегодня была вороной. То есть видела себя птицей и знала, что я птица, и в тоже время восприятие мира было человеческим 😊

Кстати, о перепросмотре..позавчера нашло такое состояние и пошли мысли о деде, минут через 10 я посмотрела на пол и увидела, что возле меня слева обосновался огромный серый паук. Честно говоря не понравилось мне это совпадение..



**тень**

03 Октября 2016 11:22

У меня тоже сильная связь данного упражнения с перепросмотром. Начинаю его делать и тут бац, осознаю, что вместо взглядов на предметы я уже делаю "взгляды в воспоминания". Первое время мне казалось, что это нехватка внимания (т.к. всю неделю сильно болею), но почитав отчеты других участников мне вспомнилось, что ДХ говорил о том, что личная история хранится то ли на обратной стороне бедер, то ли в голенях. Точно к сожалению не помню.

**тень** писал(a):

У меня тоже сильная связь данного упражнения с перепросмотром. Начинаю его делать и тут бац, осознаю, что вместо взглядов на предметы я уже делаю "взгляды

**sova**

03 Октября 2016 15:51

в воспоминания". Первое время мне казалось, что это нехватка внимания (т.к. всю неделю сильно болею), но почитав отчеты других участников мне вспомнилось, что ДХ говорил о том, что личная история хранится то ли на обратной стороне бедер, то ли в голенях. Точно к сожалению не помню.

И у меня тоже самое.

Однажды, когда вернула сознание к внутренней части бедер, обнаружила их пульсацию что ли. Они напрягались и расслаблялись раз в секунду.

С отчетами тugo, излагаю краткую версию. 😊  
Результат упражнения оказался довольно неожиданным. Помимо усиления чувствительности на внутренней поверхности бедер, сильно активировалось либидо. 😊  
Некоторое время назад Вач проводил практику, где одной из целевых локаций было место обитания амазонок. Так вот, ощущения от задания очень похожи. Скорректировался также и механизм оценки окружающего мира, "точка зрения" отклика. Сейчас понял, что ранее оценка производилась на, как бы корректно сформулировать, "адреналиновой" базе. Сейчас "база" как то связана с либидо.

**Alvina** писал(а):  
Сейчас прочитала и опять удивилась.. а я думала, ну причем здесь телефон))))

Точно, перечитал - смешно получилось 😊

По заданию: продолжаю днем использовать колибри с основой на бедрах. Подходящую подушку для второй части подготовил 😊

Всем здравия! Последние дни происходят информационные ванны, новый смысл есть во всем, я читал материалы Лобо, но вчера как в первый раз, слово за словом я поглощал в свой ум. Это круто. Хочется кричать Брааво! Кому? ХС и Знания!  
Вчера перед сном хотел испытать повязку, красную ленту не нашел, потом обнаружил что у меня труселя с красной каемкой, семечку заложил под лэйбу фирмы как в кармашек (как спасался в природе) и однако же сон, нет не

**Wind**

03 Октября 2016 20:37



**yakk**

03 Октября 2016 21:48

**Dima**

04 Октября 2016 07:11

сон, сновидение прошло без беготни, только чуть  
чуть...нужно было 😊 . В КС вывалиться не получилось 😊  
так же бродил вниманием по интерфейсу когда засыпал,  
старался удерживать осознание.

Странно: и Дон Хуан говорит, что в бёдрах копится память, и у всех это совпадает, а я с собой не заметил ничего, толкающего к перепросмотру. Я его делал в эти дни, но не сказал бы, что "Колибри бёдер" как-то с этим связано. Никаких ассоциаций.

А вот выбивание энергии для сновидения я точно обнаружил. Активировались центры возле и вокруг паха, постоянно при колибри часть энергии поднимается из областей бёдер в основание позвоночника и там накапливается, потом через некоторое время скользит вверх, и доходит иногда до лопаток. Но в основном фиксируется в центре спины ровно.

Не понял почему, но постоянно тело само так делает: подхватывает энергию, выбрасывающуюся из бёдер и моментально переводит её в центр воли и затем выстреливает вперёд, размазывая по такой плоскости, как "Попугай".

Короче, как будто колибри бёдрами совмещается с попугаем волей.

Не знаю.

Если приловчиться и взять себя в руки, колибри бёдер очень интересное упражнение, ещё не исследованное, и с большим потенциалом.

Сегодня была целая серия ярких интересных снов на желанную тему, но не КС.

Если я правильно понял, это ночью мы спим с валиком, а днём продолжаем нарабатывать базу.

Ну, я, по крайней мере, планирую так и делать )

**se7en**

04 Октября 2016 07:41

**se7en** писал(а):

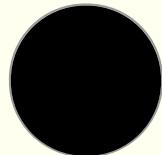
Странно: и Дон Хуан говорит, что в бёдрах копится память, и у всех это совпадает, а я с собой не заметил ничего, толкающего к перепросмотру. Я его делал в эти дни, но не сказал бы, что "Колибри бёдер" как-то с этим связано. Никаких ассоциаций. )

**Nemo**

04 Октября 2016 07:50

Прикольно. Буквально в воскресенье, когда практил меня в парке накрыло. Я сел и начал перепрассматривать свою жизнь, по основным моим поступкам и жизненным

ситуация, через которые я прошёл. Что я за человек в итоге, как это сформировало меня, и через что мне ещё нужно пройти чтоб стать сильнее.



whjtefox

04 Октября 2016 08:33

Не знаю почему всех резко потянуло на пп, у меня такой штуки не прослеживается. Драк и наездов во снах тоже нету. Сейчас у меня во снах атмосфера Египта. Был на вернем этаже пирамиды. Прибирался там под надзором высокой блондинки. Утром проснулся со скрещенными на груди руками. Было несколько снов в темных квартирах, там почти ничего не помню. Днём делаю колибри. Накапливаю ощущения и внимание на внутренней стороне бёдер. Вчера заснул с валиком между ног, утром уже без него. Сон не помню.

## Настройка КС - Часть 2

< к содержанию

< Настройка КС - Часть 1

к отчетам >

Попугай, дарящий мир

vachap

03 Октября 2016 10:53

Вторая часть "настройки КС" использует интересный магический прием, который задействует феномен "намерения".

Мы целую неделю практиковали упражнение, где для "полета колибри" использовали, как "основу", внутреннюю поверхность бедер.

Теперь нам нужен переход в магическое описание мира. Нам нужна т.н. "магическая линза" (о них - и о теории линз вообще - много писал С.Трофимов:

[http://zhurnal.lib.ru/t/trofimow\\_s\\_p/enigma.shtml](http://zhurnal.lib.ru/t/trofimow_s_p/enigma.shtml)

Я не буду объяснять вам основы этого намерения, а предложу вам простую методу:

В течение следующей недели, ложась спать, помещайте мягкий валик (или подушку) между вашими бедрами. Желательно, чтобы валик или подушка были достаточно длинными, чтобы контактировать со всей внутренней поверхностью бедер. Итого: поместите подушку между бедер и начинайте дрыхнуть. А там во сне вы получите все наработанные вами ощущения "основы" в бедрах. И тогда, применив "полет колибри", вы внесете этот вид восприятия в сон. Как только это у вас получится, вы получите длительный контролируемый сон. Используйте его не для всякой "типа важной" фигни, а для наработки "полета колибри" с основой в бедрах. У вас будут сотни приманок для отвлечения внимания, но вы будьте скрупульными и расходуйте внимание только на "полет колибри" с бедрами.

## Отчеты по второй части настройки КС

[< к содержанию](#)    [< к заданию](#)    [Попугай, дарящий мир >](#)

Вачап.

Снилось мне один раз, что я шёл по лесу. Передо мной на пень сел сокол и закричал мне по своему, у них очень красивый крик. Я не замешался и точно таким же криком ему ответил. Мы так общались некоторое время, а потом я оглянулся. Я был на поляне, а рядом со мной 2 сокола. Буквально в метре стояло ещё 3 больших и массивных чёрных птицы. Казалось они были очень злыми. Что интересно, так это был их клюв. Он был длинным и изгибался под прямым углом. У кого вверх, у кого в стороны.

Такие сны как контактом считать можно? Или просто глюк?

И 2 вопроса по практике.

Предолжаем ли мы колибри в реале?

Когда мы попадем в КС, какие бедра ощущать?которые в реале?

**Nemo**

03 Октября 2016 11:15



**Chaos**

03 Октября 2016 11:28

Вчера вечером прочитал про упражнения и решил попробовать. Выбрал перед собой "мишень" и смог видеть объекты которые находились в другой комнате. Когда уснул снилось что находился на квартире в районе города. Там было что то вроде пьянки. Затем уснул в этом сне и там вспомнил про упражнение. Но сделал так выбрал цель перед собой начал вращать глаза влево и они поворачивались все дальше и дальше пока не повернул их на 360. В это время я видел все сквозь черепушку. Ощущение как будто лицо вдавлено внутрь. Вопрос, имеет ли это значение и относится к упражнению по видению?

Nemo

**vachap**

03 Октября 2016 12:28

Если есть возможность и желание, практикуйте любые виды восприятия. Но сначала нужно хорошо отработать колибри и попугая.

**vachap**, любопытненько 😊 . Меня с детства удивляло то, насколько быстро мухи умеют оценивать силу и направление удара человека. Они за миллисекунды оценивают и уворачиваются от него. И, теоретически, если научиться этому способу восприятия, то можно стать непобедимым бойцом! Я правильно понимаю? И что нужно для этого? Ловить их и аккуратно вырезать какую-



**Spike**

03 Октября 2016 14:50

либо часть, делать амулеты и ждать их появления во сне?



Spike

В теме Книги есть рукописи Лобо. Там все описано.

vachap

03 Октября 2016 16:19



Xinari

03 Октября 2016 17:54

Xinari

Причин может быть несколько. Например, вы, возможно, спите около источника электромагнитного поля.

Проверьте наличие проводов около вашего ложа и исправность розеток. Еще может быть гормональный дисбаланс.

Насекомые людям не враги. Иногда питаются нами. Чаще просто выживают с занимаемой территории - как в реале, так и в снах.

Итого: не мешало бы проверить электричество (проводы, розетки) и здоровье.

Наш практик здесь не причем.

vachap

03 Октября 2016 18:29

**vachap** писал(a):

Xinari

Причин может быть несколько. Например, вы, возможно, спите около источника электромагнитного поля. Проверьте наличие проводов около вашего ложа и исправность розеток. Еще может быть гормональный дисбаланс.

Насекомые людям не враги. Иногда питаются нами. Чаще просто выживают с занимаемой территории - как в реале, так и в снах.

Итого: не мешало бы проверить электричество (проводы, розетки) и здоровье.

Наш практик здесь не причем.

Xinari

03 Октября 2016 20:57

Хм, рядом только телефон. Ничего больше - нет.  
Постараюсь отследить проблему, спасибо.

Xinari, через неделю я выложу результаты своего исследования сна с красной повязкой и семечкой на пупе. Через неделю, потому что сейчас сплю без нее и слежу за происходящим во сне и в реале.

Сейчас же, я рекомендую тебе найти красный пояс, семечку, и прикинуться, что болит поясница. Маж ее мазью перед сном, одевай пояс, чтобы грело и незаметно ложи на пупа семечко. Поспи так какое-то время, и оцени эффект. 😊



**Узелок**

03 Октября 2016 23:49

Система работы с подушкой между бедер как я понял очень проста. Проснись раз 10 за ночь и получится попасть в КС.

Пол ночи были люцидники, где я думал об этой подушке. Во вторую половину удалось войти в КС.

Осознался где-то на локации в посёлке. И хотел броситься творить всякую ерунду, как минимум уже взлетел. Но вспомнил, что мы должны быть скунцами и заниматься только колибри. Начал кидать взгляды. Вокруг было много домов. Дом, основа-бедра, это продолжалось довольно долго, и все это время я продолжал по инерции лететь на боеющем полёте. Инерция кончилась и я оказался по среди какого-то снежного эпизода, или завод, люди бегали и вообще полный бедлам был. Но и там я не сплоховал, продолжал делать колибри. Когда рядом со мной грохнулась огромная деталь, я просто кинул на неё взгляд и продолжил колибри дальше. Там было очень много ветхих дом и центральная постройка.

Почему проснулся в реале, не помню.

**Nemo**

04 Октября 2016 07:28

**Сержант** писал(а):

Вач, вопрос может совсем идиотский, но скажи, взгляд Сокола... есть такая практика в толтекской традиции?

**Nookie**

04 Октября 2016 08:03

Сержант, по ссылке, которую выкладывал Вачап ([http://zhurnal.lib.ru/t/trofimow\\_s\\_p/enigma.shtml](http://zhurnal.lib.ru/t/trofimow_s_p/enigma.shtml)), нашлось:

**Сергей Трофимов, Октавы Оракулов**  
писал(а):

В предыдущей статье мы обсуждали источник "мана" - удивительной силы, которая позволяет человеку воплощать свои намерения в реальность. Карлос Кастанеда писал, что толтеки - древние

видящие -- называли этот источник Орлом. Для друидов он был Вещим соколом, для догонов - Оком звезды, а современные ученые называют его ближайшим белым карликом в тройной системе Сириуса.



Xinari

04 Октября 2016 08:53

У меня первая ночь безрезультативна, подушка лежала между бёдер, периодически я просыпался чтобы подправить ее. Во снах качество картинки было достаточно хорошей, но к сожалению осознаний не было. Будем дальше пытаться 😊

ivan

04 Октября 2016 09:01

Начал пробовать упражнение еще днем. Уснул незаметно, проснулся с подушкой и ничего не смог вспомнить. Вечером лег с подушкой. Во время сна сделал для себя открытие, что ночью я вижу не один, а несколько снов. Я всегда был уверен, что лично у меня только один, ну максимум два сна за ночь. Запомнил первый, в котором я с кем-то из ХС обсуждал колибри с подушкой. Потом проснулся, что обычно у меня не происходит. Потом снилось еще несколько снов(всего 5 снов), но колибри и подушка больше не присутствовали. По ощущениям спать с подушкой между бедер мне было не удобно. Почитал вчера книгу Равенна Леа о ХС. Осознал, что для меня немного непривычна сама идея о сне, о которой пишет Равенна. Так же прочитал Трофимова о мане. Эти книги я уже читал раньше, но только вчера обратил внимание, что где-то глубоко внутри у меня какой-то протест против этих книг. Как ни странно, но я понял это именно сегодня во время последнего сна. Поэтому я не знаю что мне во сне было не приятно, то ли подушка между ног, то ли тот факт, что идеи прочитанные мной в книгах, опровергают мои(или поселившиеся у меня) долголетние штампы о сне.



тень

04 Октября 2016 10:06

Сперва мне приснился короткий сон, в котором было объяснение того, что область на бедрах очень важна, что она каким-то образом связывает весь мышечный каркас и является каким-то особым телесным механизмом, (подробности к сожалению не помню, т.к. блокнота не оказалось под рукой) и что давление на бедра испытывает даже эмбрион на начальных стадиях своего развития, мол что-то типа того, что через эту область происходит связь между различными стадиями его развития. Т.к. он проходит разные телесные стадии соответствующие разным животным формам и по сути имеет несколько разных тел в процессе своего созревания, и связь между этими телами происходит как

раз через область на бедрах.  
Что интересно пару дней назад у меня было сновидение в котором был намек на прохождение телом различных стадий: сперва это была рыба, затем птица, а потом млекопитающее.

Затем у меня был короткий ОС. Вспомнив о задании, я некоторое время выполняю полет колибри с фиксацией на бедрах. В сновидении это не давало какой-либо эффект, от чего у меня возникала раздосадованность. Затем сюжет сменился и перешел в другое сновидение, в котором мне довелось попробовать технику превращения в птицу, которая давалась на старом форуме. Раз уж речь периодически идет о тотемах, то включу эту часть тоже в отчет. В этот раз особенностью полета была трудность в наборе высоты, крылья обеспечивали бреющий полет, но почему-то не поднимали. Экспериментальным путем выяснилось, что нужно включать продольные мышцы спины и если делать словно нырки во время махов, то с каждым махом высота увеличивается. В прошлый же раз был опыт парного превращения со спрайтом, левую часть птицы образовывало мое тело, а правую тело спрайта. И полет осуществлялся назад, это было похоже на тот момент, когда птица, подлетая к земле бьет сильно бьет крыльями и как бы зависает в воздухе.

Вообще сегодня были ну очень эмоциональные сны, незнаю связно ли это с заданием. Настолько сильные, что мне довелось впервые в жизни поплакать в сновидении )))

Спала с подушкой сначала днем. Сон был настолько крепкий, что я как уснула, так и проснулась в том же положении, на том же боку. Сны были на тему прочитанного перед сном о "мана", Египте, фараонах, жрецах. Ночной сон был прерывистым, долго не могла уснуть, ворочалась до 3:30 и проснулась в 8. Видимо, днем отоспала положенное. Внимание переключалось с ощущения подушки между бедер на образы сна и обратно. Сюжет был непрерывным, я находилась одновременно и там и тут. Возможно, это тоже повлияло на полуబредовое ночное состояние плюс продолжающееся выздоровление от простуды.

**Nookie**

04 Октября 2016 10:06



Мой отчетозвучен отчету **Nookie**.

Поспал днем с подушкой около часа. Разбудили. Снов не вспомнил. Ночью не мог уснуть. Бывало почти засыпал, и тогда сильно ощущал активацию бедер.

Пока я не мог уснуть, находясь в сонном состоянии, игрался с вниманием. Учился обращать внимание левым

**Узелок**

04 Октября 2016 10:51

глазом и сосредотачиваться на светодиоде, когда вокруг полный мрак. Он, сука, постоянно двоился. А "двойники" двигались как хотели, хоть по оси X, хоть по Y.



Spike

04 Октября 2016 12:11

Лёг, засунул подушку между ног и начал делать колибри вниманием (основа - бёдра,броски вниманием в темноту перед глазами). Внутренняя часть бёдер чувствовала приятную щекотку и даже жжение. Но сон никак не приходил. Пролежал так до 6 утра. Забил на упру, убрал подушку и попытался уснуть. Не вышло. Пролежал так ещё несколько часов, иногда проваливаясь в дрёму, затем встал и начал писать отчёт 😊

КС не получилось. Продолжаю тренировать колибри с бедрами.

Вчера Лег спать с подушкой между бедер. Уснул быстро. Подушку не выпускал до утра. Просыпался ночью несколько раз, запомнил 4 сна.

Первый раз проснулся часа в 4 утра. В сопутствующем сне, как и вообще последние пару недель, поднимались темы моего прошлого, персонажи из прошлого, старое жилье и т.п. Вот и в этот раз я попал в парк города, где жил раньше. Подробности пропущу. Во второй половине истории я шел вечером по этому городу в сторону моего дома (из прошлого). Был вечер или ночь, осенняя погода. Я был в длинной осенней куртке. Всю дорогу мне что-то мешало под курткой сзади. Я шел и поправлял... подушку! Она "хотела" выпасть из-под куртки и я это чувствовал. Наконец-то я нашел такое положение, что подушка закрепилась и не выпадала больше. В этом процессе я периодически думал: "Нельзя, чтобы подушка выпала, нужно чтобы она была под курткой, т.к. это требуется для выполнения задания!" И все, на этом мое "понимание" того, что я во сне заканчивалось...

Зашел в подъезд, в лифт. Не успел нажать кнопку, как в лифт вбежали 3 персонажа - молодая девочка, в состоянии некоторой истерики и с криком: "Ну нажимай быстрей!"; парень моего возраста, в более ровном состоянии; и третий был пухлый тип, старше меня, агрессивного вида - он вошел в лифт непрерывно глядя прямо на меня, не моргал, не двигал зрачками, только смотрел, и как будто пыхтел что-ли, казалось, что он сейчас лопнет изнутри. Он не прекращал "сверлить" взглядом. Я подумал, что он использует взгляд попугая на мне. Затем я нажал кнопку - двери лифта закрылись. "По привычке" я опустил голову, чтобы увернуться от прямого взгляда пухлого типа. И когда через пару секунд поднял голову, обнаружил что внутренние двери лифта приоткрыты - их держит средний парень, лифт остановился. Пухлый все так же уничтожает меня своим взглядом не дергая зрачками. Становится тревожно.



yakk

04 Октября 2016 12:19

Внезапно пухлый тип вытаскивает руки из карманов и хватает меня за живот при этом не прекращая свой пристальный взгляд. Давление нарастает, я перехватываю его руки и держу изо всех сил, но не могу оттолкнуть. Взгляд пухлого уже у самого моего лица. Он говорит что-то типа: "Если ты будешь бояться, то птичий взгляд тебе не помогут." Потом провал. И дальше я уже вышел на своем этаже. Проснулся.

Следующий сон я был во дворе моего текущего дома. Весь двор был наполнен бабочками. Миллионами бабочек. Они летали как по несколько, так и целыми стаями, словно это птицы. Я наблюдал за ними и повторял себе, что мне непременно нужно применить "взгляд бабочки" 😊

Остальные сны совсем далеки от темы практики.

Сон с подушкой между бёдрами был крайне прерывистым, беспокойным, снилась всякая фигня несуразная, КС не было, было лишь ощущение того, что мне надо что-сделать, я куда-то шёл, что-то (кого-то) искал. Под утро это меня всё утомило и я убрал подушку, но качество сна это не улучшило, постоянно просыпался с ощущением того, что мне надо что-то сделать.



oo0o0oo

04 Октября 2016 15:26



Xinari

05 Октября 2016 09:02

Сегодня веселее, ОСов не было. Но Сны как-то исказились. Я шел по городу, и впереди картина другой части города была как будто нарисованой и искаженной. Вроде от такой нестыковки должен был возникнуть вопрос: А не сон ли это? Но к сожалению во сне я нашел причину которая меня устроила.

Далее был один интересный момент, я отчетливо помнил сон ночью, но утром только общее черты:

**Узелок**, у тебя не было собраний никаких во сне? Или может у всех присутствующих здесь было сегодня какое-то "собрание" во сне.

Вчера днем нашел время и лег спать с подушкой. Старателльно настраивался, но уснул незаметно. Спал недолго, но и без снов(по крайней мере не помню). Вечером настраивался на сон с подушкой. Сделал различные упражнения. Момент засыпания не помню. Снилось несколько снов, который были соединены одним сюжетом, но состояли как бы из разных частей, которые разделяли моменты просыпания. Заметил интересную особенность, сюжет был напряженный и по идеи я должен был эмоционально реагировать. Однако, на протяжении всех серий сна, я чувствовал себя как бы отстраненно от сюжета. В последней серии сна я даже

ivan

05 Октября 2016 10:18

удивился, почему меня не пугают это множество львов, которые поедали других(некохороших) персонажей сна. В одной из серий сна я был как бы в вестибюле вроде больницы. И именно там было одновременно и какое-то собрание. На этом собрание жители города решали вопрос, что делать с зоопарком, у которого нет места жительства и как долго еще его можно держать в больнице.

Раньше иногда я спал с подушкой между бедер и мне это было даже комфортно. Сейчас спать с подушкой почему стало очень некомфортно. Это касается только ночи.

Днем все нормально.

Просто завалило снами, люцидными и продолжительными, но утром, как и у **Xinari** только общие черты. Я, правда, связываю это с состоянием физ.тела и тем, что начала пить препараты для очистки печени.

Под утро во сне я неожиданно для себя начала падать спиной назад в огромную яму и таким образом стала осознаваться. При падении снова возникло состояние, когда перехватывает дух. В этот момент применила волевого попугая, распространяя знакомое ощущение в разные стороны от своего тела. Внутри сразу стало спокойнее. О бедрах не вспомнила, а решила попробовать из сна нащупать свое физическое тело (сказывается редактирование практик Равенны). Отклика не последовало. Все время падения/зависания я чувствовала абстрактные уровни, по которым мне хотелось попробовать перемещаться. Нижний уровень - тело, лежащее в реале, верхние(их было около двух, трех) не могу сказать, за что отвечали. Но раз с нижним не заладилось, я решила дотянуться до верхних. Усилием воли я оттолкнулась, как на батуте, и взмыла вверх. И тут же меня переместило в соседнюю комнату. Рядом копошился спрайт, и я попробовала обратиться к нему, но язык меня явно не слушался и заплетался, как у пьяной (встречается у меня такой эффект при осознании, когда голос почти не работает).



**Lingerey**

05 Октября 2016 10:30

Шла на днях по городу, выполняла тактильный колибри и обратила внимание, что мое сознание работает в двух режимах: "свернутом" и "развернутом". Вернее чаще всего оно работает в одном - "свернутом", когда внимание обращено только на себя и свои мысли, а сам при этом находишься где-то на перефирии, создавая собой же что-то вроде оболочки. Практикуя тактильный колибри начинаешь ощущать что-то вроде внутренней основы или опоры, которая способствует "разворачиванию". При этом начинаешь ощущать себя уже "внутри" и в таком режиме замечаешь одновременно

**Katerina**

05 Октября 2016 11:31

много разных деталей. Как-то так.  
Сны чаще снятся глубокие и "тяжелые". Красным поясом  
и семечкой уже обзавелась...

Узелок, у тебя не было собраний никаких во сне? Или может у всех присутствующих здесь было сегодня какое-то "собрание" во сне.

Прикольно))) 😊 Присутствовала на собрании начинающих волшебников. Их было очень много, похоже что собрались разнонаправленные представители, которые уже образовали свои группы. Каждой команде нужно было выбрать человека отвечающего за "связь". Когда я думала о том, что это значит, вспомнила Узелка 😊

Спокойно засыпаю с подушкой между бедрами. Она не большая, потому не приносит неудобств, и даже не видно, что подушка у меня не там где надо.

Засыпая, ощущаю непроизвольную активацию внутренней стороны бедра.

За ночь просыпался несколько раз, чтобы вернуть подушку на "место". Утром, просыпаясь окончательно, обнаружил подушку там где ей и нужно быть.

Разбудили, отвлекали, но сны я вспомнил. Они были вполне для меня нормальные.

Пытаюсь уловить феномен внимания, в постоянных тренировках. Уже неделю как, мне не важно чем заниматься, я всегда слежу за своим вниманием. Хотя и не улавливаю до конца что это такое. Периодически начали происходить инсайты в разные темы.



Узелок

05 Октября 2016 13:20

У меня осечка.  
Проснулась среди ночи от мысли, что вижу пустые сны, что хорошо бы настроиться на КС. Для меня это в новинку, никогда не пробовала даже попробовать. Легла на бок, закрыла глаза, пошла перед глазами мишурा, но не такая как обычно, не резкая, но плавная, как волны или мыльные пузыри, которые медленно стали накатывать на меня.

И вдруг я резко открыла глаза. И поняла, что открыла их в сновидении. При этом ощущения были как в реальности, только немного заторможенные, инертные что ли. Я была в своей комнате, смотрела на обои и хотела было уже встать. Но реальность ощущений сбивала с толку. Я так чётко понимала, что я во сне, и при этом так реально чувствовала тело, что в итоге зарапортовалась. Я поняла,



Неллия

05 Октября 2016 13:30

что нахожусь в неком пограничном состоянии, что вот-вот проснусь. Я суетливо начала колибрить обои, узоры поплыли, давление тела усилилось, впрочем как и моё волнение. Я готова была уже встать и перемещаться, как меня, блин, вытолкнуло из сна. Ах и эх!



**Xinari** писал(а):

Или может у всех присутствующих здесь было сегодня какое-то "собрание" во сне.

**setami**

05 Октября 2016 19:25

Временами у меня проскальзывают сновидения-мысли (не знаю как их иначе назвать 😊 : по ощущениям - такое состояние бывает в реальности, когда уходишь глубоко в мысли). В таких сновидениях я знаю, что сплю, но это не имеет никакого значения, поэтому на этом не зацикливаешься и не осознаешься. К сожалению, такие сны быстротечны, не имеют начала и конца.  
Сегодня у меня был такой же сон. Я увидела группу людей за партами (наша группа из форума). Картинка была неясная, образы расплывчатые, и все было окрашено в оранжевые и красные цвета. Я огляделась и заметила вслух, что здесь находятся не все. Мне кто-то ответил, что да это так, так как некоторые еще спят.



Сны яркие, но неосознанные. Во время дневной практики пришла мысль, что внимание это и есть личная сила. Может быть, это и не так, но то, что развитие внимания неотделимо от роста личной силы - несомненно.

**Lim**

05 Октября 2016 20:15

Днём практикую колибри в бёдрах при ходьбе и остальной жизни.  
Перед сном кладу подушку.

**se7en**

06 Октября 2016 00:53

Вчера заметил, что подушка, давя на бёдра, дат слишком тёплое и мягкое ощущение. Я подумал, что возможно, давление должно быть более интенсивным, чтобы побуждать внимание проснуться. И я сложил подушку вдвое и перевернул так, чтобы она прям сильно давила на бёдра.

Погружаясь в сон, я заметил, что такое давление мне помогает: я стал с повышенной внимательностью рассматривать ширмы, когда они начались: я настроил зрение на ширмы, всматривался в козырёк какой-то бакалейной лавки, в прохожих, я был на небольшой уличке с мостовой, и вдруг понял, что я и бодрствую и сплю одновременно. Мне очень понравилось.  
В этот момент что-то холодное и свежее поднялось по

внутренней полосе живота, ровно между половинами пресса, и в солнечном сплетении очень гулко несколько раз прошли сокращения чего-то круглого. Ровно под грудиной, где рёбра сходятся, что-то будто старалось втянуть воздух: рдин, два, три... так было восемь судорожных точков. Затем расслабление.

И уже в следующий миг я заметил, что я удерживаю сновидение из этого места!

Я мыслил связно, как в реале. Я говорил сам себе: ДХ говорил, что сновидение создаётся из центра воли, а что это за луч, который исходит у меня из-под груди? Я чувствовал, что он каким-то образом поддерживает сновидение. Это было очень необычно.

Я стал прокрадываться через сон, всё больше настраивая его ясность, устойчивость. Потом я потрогал рукоятку входной двери. Потом понял, что я все таки имею мало энергии - сильно устал за недавнее время, - и лучше осознавать сон уже просто не смогу сегодня. Я пошёл по улице вниз. Я знал, что выйду к площади, но я не узнавал этот город.

И это странно, но больше я не помню, что было ещё.

Я помню только следующее: я нахожусь в странном и опасном мире, это как бы наша земля, но словно вся заражённая вирусом, который создали или принесли птицы: люди или вымерли или мутруют в огромных кур, вся поверхность земли превратилась в какую-то грязную жижу, смешанную с помётом, повсюду на улицах господствуют огромные куры, в облаках парят какие-то щинные крылатые, типа орлов с большим размахом крыльев. Птицы стали очень агрессивными: они ходят по земле и доклёывают остатки людей. Укус этих птиц заражает людей, и они превращаются в таких же кур. 😊

Оставшихся людей спасает только то, что куры почему-то не могут ступать на каменные островки, кое-где ещё оставшиеся в этом море помёта, дождя и крови. Люди жмутся по этим островкам и стараются как-то перебраться дальше и дальше, ищут безопасное место, иногда срываются и их тут же добивают птицы.

Моя задача - спасти каких-то людей: мальчика-аутиста с книжкой, профессора, и женщину с маленькой дочкой. Только тут я узнал, что мы в Нью-Йорке. Короче, нашёл я корабль, придумал, как прыгать по островкам, посражался с птицами и всё такое, не буду писать вам весь этот бред, но рассказываю, чтобы сказать в итоге самое главное: когда я встретился с одной такой птицей, сорвавшись с камня, упав в эту лужу, я видел глаза этого существа. Это была какая-то женщина, мутировавшая в огромную агрессивную курицу. Это было незабываемое ощущение: смотреть в птичью морду и видеть в ней черты бывшего человека: выражение глаз не до конца

стало тупым и злобным, там ещё оставалось что-то человеческое, и в строении морды, читалась та женщина, и даже её перья лежали как причёска.  
Необычное впечатление.

Короче, всех я спас и мы отплыли на корабле искать какую-то лучшую землю. В течение этого сна я осознавался случайно и несколько раз. Как будто вне контроля, просто само по себе приходило осознавание сна. Возможно, это из-за подушки.

Проснувшись, обнаружил, что во сне я даже ноги скрестил в лодыжках, чтобы сжать подушку сильнее 😊

В общем, сегодня днём делал колибри бёдер снова. Скоро попробую посновидеть.  
Собираюсь подольше удерживать период погружения. Мне кажется, это может укрепить осознанность и дать полный КС.

Я еще не сплю, и это плохо, ведь на улице уже давно темно.

Вчера и сегодня появился новый "спецэффект" в практике. Временами я глядя на что-то, нюхая что-то, прикасаясь к чему-то, вдруг вспоминаю что-то из прошлого.



Узелок

06 Октября 2016 01:00

Я тоже в момент засыпания внезапно в деталях и реалистично вспомнил ситуацию из прошлого. Настолько забытую, что я просто не знал, что это было. Я немного прозрел даже 😅

se7en

06 Октября 2016 01:06

Вчера пусто даже снов не запомнил.  
Сегодня ОС полноценного или КС не получилось. Была лицидность. Потом просыпался ещё посреди ночи. Пытался зайти осознанно в сон. В голове как радио включились, кучи голосов. На строился на голос своей матери. Она отчётливо все говорила, но ничего информативного. Голоса становились все отчётливее и больше меня затягивало.  
А потом появился мой "любимый" звук "жжжжж" или "вжжж". Всегда теряюсь когда он появляется, раньше чуть не в ужасе был.  
Но в итоге оса не вышло.

Nemo

06 Октября 2016 07:44

Ко мне в сон добрался запах разложения 😱 Очень

хорошо его чувствовала, и ещё два раза за ночь..



Lingerey

06 Октября 2016 09:00

У меня похожая история, как и у других. Снов стало заметно больше, при этом за ночь просыпаешься по несколько раз, ищешь подушку, (часто она оказывается на полу 😊). Отметил, что сны стали более детальными, во сне подмечал детали, о которых раньше даже и не думал. Несколько раз, после очередного просыпания, на фоне пограничного состояния, то ли сплю, то ли уже проснулся, удалось КС, но не продолжительно, как говорил Вачап. Практически сразу выкидывает из сна. Думаю принцип - "днем колибри с бедрами, ночью подушка между бедер", дает свой результат, буду стараться дальше.



Volicus

06 Октября 2016 09:51

Снов стало меньше, ха-ха. Помню сны только, когда сплю больше 10 часов. Что самое интересное... днем стали возникать вспоминания. Разные обрывки, в которых у меня разные роли, и всегда несколько персон, которые тоже разные, но всегда одни. Как то в одном сне перс подошел и стал показывать какие то записи. Атмосфера сна какая то постапокалиптичная. Из записей запомнилась карта в центре которой находится некое убежище или дом, а этот перс твердил, что туда надо потихому пробраться или что будучи там надо быть в тишине. Ахинейка короч...



Teemo

06 Октября 2016 11:12

Вчера пробовал подушку делать днем. Удалось только поспать минут 20, без каких-либо воспоминаний или снов. Вечером лег спать с подушкой и решил попробовать красный пояс с семечкой. Проснулся где-то через час-полтора. Снился какой-то сон, взять и записать поленился. Утром не смог вспомнить. Потом что-то еще снилось, но вспомнить не смог.

ivan

06 Октября 2016 11:48

Не нужно смешивать две разные практики. Делайте или семечко или подушку.

vachap

06 Октября 2016 11:52

Хорошо. Делаю только подушку.

ivan

06 Октября 2016 11:59

Делаю днем "колибри бедрами" , а ночью "подушку" . Я отметил стабильность картинки при таком подходе. Ощущение что смотришь на карту на стене по которой вниманием расставляешь флаги. "Горячий ментол" действительно ощущается.

С подушкой так же отмечаю просыпания между фазами. За счет этого запоминается больше снов. Много сюжетов с персонажами из прошлого , причем теми о которых давно забыл.



Eskaton

06 Октября 2016 12:07

Третью ночь бессонница. В голову лезет куча мыслей о моём прошлом, настоящем и возможном будущем. Вспоминаю о событиях, которые совершенно выветрились из памяти. Вот только сны никак не приходят. Лёг спать в 23:00, встал в 14:00. Никаких связных снов не было. Возможно в течение ночи проваливался в дрёму, но ничего толкового не помню. Чувствую себя как в ночь перед призывом в армию. Тогда я тоже не мог спать, вот только сейчас, вроде как, никакого волнения нет 😕



Spike

06 Октября 2016 12:17

Spike

Это позывы к пересмотру. Тело хочет освободить энергию, заточенную в психосоматике. Используй "полет колибри, летящей влево" и "полет колибри, летящей вправо". Отслеживай, как события прошлого влияют на твоё настоящее. Наблюдай, как твои ожидания будущих достижений изменяют твоё настоящее.

Наши предшественники мучились теми же траблами. Они века назад нашли эффективные техники для решения проблем. Воспользуйся их достижениями и оцени наследие предков. А пересмотра, по-любасу, нам не избежать. Муторно вроде сначала, времени жаль. Но если въедешь в это дело, тебя потом за уши оттуда не вытащишь.

vachap

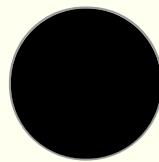
06 Октября 2016 13:30

Хотел было пожаловаться на проблемы со сном в последнее время, а за меня это уже сделал Spike. Единственное, мне не лезут в голову всякие воспоминания или мысли, а происходит что-то странное с телом. Не знаю как это точно описать, но я не могу подолгу спать, в теле возникает какой-то дискомфорт и это заставляет меня вставать и двигаться. При этом сны все поверхностные какие-то, полубредовые. С недавнего времени такая же фигня на работе началась, мне очень трудно подолгу сидеть за компьютером, приходится всё бросать и ходить-бродить. Вач, как думаешь, это из той же области, что и у Спайка?



oo0o0oo

06 Октября 2016 13:49



Жутко неудобно за себя. Почти перестал писать отчёты и хорошо практиковаться. Сейчас начну отмазываться...

Дело в том, что недавно мне с другом предложили работать с инвесторами. Мы посмотрели стандартные условия/договоры и прочую фигню. Но для начала нужно было пройти фейковое обучение ради сертификата и диплома. Работаем мы хорошо, но ведь как-то нужно это подтвердить, поэтому пришлось каждый день ездить в офис к одним перцам и сидеть там пару часов. Для вида мы слушали новости, читали газеты, пили кофе и пялились на графики. Иногда я применял колибри.

По ходу обучения нас начали склонять к его продолжение, но уже на продвинутом или профессиональном уровне. Попутно втерали фигню, что инвесторские бабки это хорошо, но если мы их сольём, нужно будет отдавать. Чтобы так не напрягаться, предложили работать со счета компании, а прибыль делить между собой. Все тоже по договорам и риски полностью на компании. Естественно в случае чего я бы не смог отдать за месяц 400к и тем более 3млн. Поэтому мы с другом согласились оплатить хотя бы продвинутое обучение, по 100к с каждого и получить счёта от компании на 25к\$.

Если сначала для нас это был шанс всей жизни, то теперь, с каждым посещением этого офиса, мне казалось, что нас реально кинут. Ходили слухи, компания через три месяца сливают счета некоторых клиентов. Схема очень хитрая, кем-то открываются позиции, которые приводят к большим убыткам. 3-4 сделки и счета нет. При этом открытие отображается со стороны клиента и все указывает, что сделал это он сам (на самом деле это конечно же не так). Также были случаи заморозки счетов. На последнем занятии мы отказались от дальнейшего обучения - типа не денег.

Консультант уговаривал нас принести деньги уже на следующий день и тогда он выбьет нам скидку на профессиональное. Ну ну. Уже хотелось встать и выйти, но этот парень, что болтал с нами, был давним другом нашего препода. Он рассказывал о минимальных рисках, работе с крутым аналитиком, торговым роботом компании и другой подобной фигней. Твердил занять у знакомых или взять кредит - "Вы отадите его уже за месяц". На вопрос об рисках, он ответил - "Ну какие риски, вы будете работать с Ан(тут имя девушки). Она наш лучший аналитик с трёх летним стажем". Роб(тут имя парня) указал нам на топ их сотрудников - наверху красовалась фотка аналитика.

"За этот месяц её отчисления от прибыли с клиентов составили 2млн руб" - гордо сказал он нам. Ещё с первого

whjtefox

06 Октября 2016 14:04

дня все эти цифры в топе и их доска доходности сильно напрягала меня. Все цифры круглые и торговля типа ведётся каждый день. Я внимательно следил за всеми работниками - они только и делают, что обрабатывают "клиентов" сказками о прибыли. Было ясно куда мы пришли - стандартная разводиловка крупного брокера.

"Как им не стыдно" - подумал я. После я только молчал. Наш консультант понял ситуацию и назначив нам время на завтра, мы разошлись. Конечно же на следующий день мы не пришли. И на другой тоже. Тогда он позвонил моему другу через пару дней и сказал - "Ребята, я нашел для вас инвестора на 40к\$. Приезжайте, оформим документы". Друг отказался, я его поддержал. Политика инвесторов такая - у них есть бабки и они вкладывают их в молодых успешных трейдеров с хорошей историей.

Все бы ничего, но им в месяц нужно 20% прибыли от всего депозита. Это почти сойдет, (опять) но... тут появляется эта самая компания, которая является посредником и проверяет достоверность данных трейдеров - личность, место учёбы/работы и т.д. Для нажедности инвестор кидает свой бабки на счет компании, а нам выдают только терминал с вбитыми данными. Работать так можно. Но ведь это Россия - кидают только так.

Для нажедности перед всей этой историей мы обратились к старому трейдеру из Германии. Он начинал с самых низов и знает всю "тёмную" сторону этой темы. Каждую неделю мы описывали ему всю ситуацию и почти в конец он сказал - "Парни, вас точно кинут. И с обучением и с инвесторами. В первом случае вы просто отадите 100к на ветер, а во втором вас будут прессовать и выбивать слитые бабки. Вам это нужно?". Мда. Вот тебе и шанс всей жизни. Я чуть ли не влетел на бабки и почти не практиковался всё это время. Какие-никакие ощущения в бедрах всё же есть. Но снов я почти не помню. Только сегодняшние. Засыпание с подушкой многоего не дало.

Третью ночь сплю с подушкой.

В первую ночь тело сопротивлялось, ныла поясница и большая подушка не давала свободно переворачиваться с бока на бок, что естественно способствовало частому просыпанию и вспоминанию снов. На вторую ночь была необходимость и пришлось взять подушечку поменьше, тут тело приноровилось и даже обрадовалось, типа О! подушечка! и я благополучно дрыхла, хотя сны и были насыщенными. Сегодня снова решила взять большую подушку, так что бы спать точно было не удобно)))

Которую ночь наблюдаю, что практически проскаиваю период мишуры выполняя колибри с акцентом на бедрах, и сразу вижу образы, теперь они не просто метаморфозы обычной жизни, а скорее похожи на картинки из Кодекса Серафини. Но до КС так и не дошло.



Cassiopeia

06 Октября 2016 14:39

Подушку каждую ночь обнимаю, но видимо слабовато и в сон ее еще не протащила. Или это от того, что стараюсь спать на спине, а в таком положении давление ощущается слабо. Попробую сцепить лодыжки, как писал Севен.

Сегодня помнила, что нужно осознаться и что-то сделать. Постоянно искала какое-нибудь тихое местечко, где можно прилечь и вспарить над телом, но как только я начинала "отрываться от земли" кто-то повлялся и бубнил мне что-то в ухо или тянул за руку. Это жутко раздражало. Снова пыталась спрятаться и снова продолжалось то же самое. Я, кажется, даже начала ныть: "Вач, у меня ничего не получается..." Хнык-хнык... А Вачап только лукаво улыбался и говорил что-то типа: "Продолжай, еще время есть..." И еще показал что-то вроде таблицы с животными (нагвалями?). Там их было довольно много, но я запомнила только лисицу, хорька и собаку. А потом побрела дальше раздумывая над своим нагвалем и кто бы это мог быть. И тут пришла на ум птица, которая мне часто снится. Прям стихами получилось, но на самом деле я не помню чтобы мне она когда-нибудь снилась и уж тем более где такую можно найти, а вот во сне такое воспоминание было...

Проснувшись начала делать тактильный колибри. Внутренняя часть бедер чувствовалась довольно хорошо, но в передней части ощущалась сильное напряжение. Продолжаю расслаблять тело, перепросматривать, обнимать подушку и делать тактильный колибри.

Katerina

06 Октября 2016 15:53

Прошлой ночью был очень яркий, по ощущениям - протяженностью в полночи, сон. Персонажи - сплошь подственники и знакомые из далекого прошлого. И действия происходили там, где я давным-давно не был. Не хватило какой-то капли до осознанности. Но таких ярких и жизнеподобных снов у меня не было давно.



Lim

06 Октября 2016 16:35

Перебирая последние сны, вот что замечу..когда мое внимание сновидение останавливалось на бедрах( была пара таких снов), то я начинала левитировать, предварительно растягивая ноги в шпагат или еще каким хитрым способом. Вообще во сне поразительная гибкость бедер и очень нравятся упражнения с ними, чего не скажешь в реале..



Lingerey

06 Октября 2016 21:05

Пока написать нечего. Каждую ночь в памяти остается по 4-5 снов... на различные темы. По 1-2 раза просыпаюсь посреди ночи, помню сон, на утро память так же остается.

За последние дни насчитал 6 сюжетов, в которых я уже был как минимум по одному разу. Очень яркие сны, наполненные действиями, без жести и циклических диалогов. Причем каким-то образом во сне я помню действия из первых посещений этих снов и строю действия с учетом этого, но осознанию это пока не способствует.

Подушка держится между бедер, словно ей там нравится 😊



yakk

06 Октября 2016 21:46

Со сном проблемы. Вечером я "отвлекаюсь" (на ККХС), и ложусь поздно. Утром доспать не получается - "отвлекают".

Зато днем! Спецэффекты! 😊

Помимо внезапных воспоминаний и улучшеной фиксации пузырей восприятия (больше, больше, дальше), сегодня днем испытал ощущение, которое напомнило мне о непроизвольных осознаниях во сне. Это ощущение "не нормальное", потому что я уже забыл где оно было и какое оно вообще 😊



Узелок

06 Октября 2016 22:06

**Узелок** писал(а):

Помимо внезапных воспоминаний и улучшеной фиксации пузырей восприятия (больше, больше, дальше), сегодня днем испытал ощущение, которое напомнило мне о непроизвольных осознаниях во сне. Это ощущение "не нормальное", потому что я уже забыл где оно было и какое оно вообще 😊



Spike

06 Октября 2016 22:11

Сегодня вечером прогуливался и словил эффект осознания во сне. Показалось, что всё вокруг - это сон. От неожиданности чуть не расхохотался, но вовремя остановился и просто дошёл до дома с еле сдерживаемой улыбкой))

**Spike** писал(а):

чуть не расхохотался



Узелок

06 Октября 2016 23:04

А я перестал фиксировать чувство потому что отвлекся на мысль, что нужно фиксировать это чувство, а не теряться во вспышках бесполезных озарений. Чего они стоят, если через несколько мгновений от них остается только

мысль?

Есть еще одна вещь, которая стала периодически происходить со мной. Бывает я прекращаю участвовать в повседневных сюжетах, но остаюсь наблюдателем. По крайней мере, мне так кажется.

Могу только понадеяться, что вскоре все эти спецэффекты "перетекут" в сновидения.

Со сцепленными лодыжками оказалось не так удобно спать, тело сопротивлялось и почти всю ночь просыпалось. В промежутках между просыпаниями пыталась колибрить, но пока без видимых результатов. Запомнила сегодня только один клевый сон, правда меня там развели как лоха 😊, зато пополнила копилку шаблонов и тем для пересмотра. Урок из цикла "искусства манипуляции вниманием")))

Katerina

07 Октября 2016 10:24

Делал подушку днем. Что-то сдвинулось, я видел сон. У меня никогда до этого днем не было снов(по крайней мере я так считал). Еще во сне вспомнил что надо делать подушку и проснулся. Вечером настроился на бедра и пробовал с этим настроем войти в сон. Вход в сон прошел без моего контроля. Просыпался ночью 2 или 3 раза, но сразу же засыпал. Снилось несколько снов. В основном какая то глупость и бытовуха. Под утро опять вспомнил, что надо делать подушку и проснулся. Думал практика подушки пока закончилась, по крайней мере до обеденного сна-тренажера. Однако, во время прогулки начал делать колибри с основой на бедра, но с какого-то момента стало ощущаться как подушка. Такое ощущение, что подушка по прежнему между бедрами. А потом почему то приходит мысль, что перепросмотр мне тоже надо делать. Spike за меня его не сделает. В целом рад, что хоть и с опозданием, но до меня доходят рекомендации Вачапа.  
Внимание иногда стремится разбежаться по всем ногам и подняться выше. Стараюсь удерживать его на бедрах.

ivan

07 Октября 2016 10:33

С воскресенья на понедельник был ОС. Короткий, минут на 10. Осознанности с гулькин нос - я хоть и понимал, что сплю, все равно следовал сюжету, а все мои способности сводились к тому, что разрешал сон.

Использование подушек ничем не помогло, я даже сны перестал запоминать, хотя это может быть не связано с упражнением.

Продолжаю колибри с основой на бедрах и днём, внимание расплывается, его не хватает и на упражнение и



dan271

07 Октября 2016 11:15

на Реал, потому иногда выпадаю то из реала, то из задания. А ВД у меня упертый, ни при каких условиях не останавливается. 😡

В эту ночь спал с шарфиком 😊

За пол часа до полночи забил на все и решил пойти спать. Но получилось это у меня только через час, потому что нашел описание интересного опыта встречи с неоргаником (скопипашу куда-то на форум). Начитался и лег спать.

За ночь просыпался раза три, с утра разбудили родственники, и чуть позже будильник (то есть уже пять раз). Каждый раз просыпаясь меня волновал только шарфик. Но поместив его на "место", у меня не получалось вспомнить какие-либо сны; я быстро проваливался в сон.

Проснувшись окончательно я застыл в позе, произвольно не обратил внимание на шарфик, и стал вспоминать сны. За две минуты вспомнил большую пачку снов, и что интересно в одном эпизоде была птица похожа на маленького орла, которая летала без влияния инерции движения. Когда я поймал ее и начал гладить она стала пушистой, а потом и вовсе кошкой.

Спустя несколько сцен сновидения, бабка из пещерки лечила меня от влияния этой птице-кошки.

Еще со вторника верю в успех, то есть уверен в нем. Теперь я высипавшийся, и относительно свободный. Пойду выпью чаю и прокачаю вниманием вишудху.

Просыпаюсь за ночь 2-3 раза, чтобы поправить подушку. Вот чую одним местом, что-то было интересное, но к сожалению ничего не помню 😢



Узелок

07 Октября 2016 11:52

У меня роль подушки выполняет свернутое в тугой рулон одеяло. Каждое утро этот рулон оказывался где угодно, только не между бедер - кроме сегодняшней ночи. Я каждый раз просыпалась перед тем, как сменить положение тела и следила, чтоб он был на своём месте. Это добавило красочность и насыщенность сновидениям, я чётко помню, что осознавала, где сон, и где одеяло между бедер. 😊 Во сне происходило что-то интересное и наполненное важностью, но разбудивший меня утром



Xinari

07 Октября 2016 12:06

Nookie

07 Октября 2016 12:49

резкий звук стер память об этих сновидениях 😱  
Запомнился только один момент перед пробуждением:  
передо мной крупным планом стоит мужчина,  
наполненный спокойным безмолвием, мы вели беседу  
мысленно (такое часто во сне у меня бывает). И тут я его  
останавливаю, прошу подождать с потоком информации,  
так как мне надо перевернуться и проконтролировать  
свою "подушку" у бедер. 😅

"Подушка" задает любовную тему в сновидениях. Каждую ночь. Это только у меня ? 😊



Eskaton

07 Октября 2016 13:10

У меня пока что тупо сны, красочные, конечно, но пальто не то. Под утро я попала в сон с кучей персонажей, каждый из которых имел свою историю. Объединяло всех то, что они были в ловушке сновидения. Все герои моего сна понимали, что спят и видят один и тот же сон, который навязывает чужие роли, порабощает, а как проснуться и выйти из сна - никто не знает. И все ужасно страдают, некоторые смирились, другие ищут выход - через математические формулы, теоремы повторяемости событий и тому подобное.

Мой последний, утренний сон, был повторением предыдущего, и так как сюжет я уже знала, я намеревалась снова его прокрутить, изменив некоторые сюжетные ходы. При этом я бы не сказала, что осознавала себя спящей. И это странно: знать, что видишь сон про сон, но при этом оставаться марионеткой этого сна. Вот как так?..

### vachap

Можешь прояснить мне тему перепросмотра? Насколько я помню, перепросмотр по КК - это сидение в тесном ящик и вспоминание/переживание наиболее эмоциональных моментов своей жизни с целью возвращение отложившейся в этих воспоминаниях светимости, что не очень удобно в наше время. ХС же особо не распространялись по этой теме, просто заменив перепросмотр Пасьянсом Медичи. В других источниках я не искал, т. к. всегда считал авторитетными источниками только КК и ХС. Да я и не интересовался этой темой раньше, считая её очень скучной, поэтому не слишком разбираюсь в ней. Но видимо время пришло 😊 Собственно вопрос: существует ли какой-то хакерский способ перепросмотра, либо адаптированный под современные реалии способ шаманов древней Мексики?



Неллия

07 Октября 2016 13:23



Spike

07 Октября 2016 14:35

P. S. А пока попробую "полет колибри, летящей влево" и "полет колибри, летящей вправо" + начну заново читать Кастанеду в переводе Николаева.



тень

07 Октября 2016 14:44

Началось все с обычного сна. Иду по лесо-парковой зоне ведущей к санаторию/больнице с несколькими друзьями. На нашем пути возникает глубокий овраг (видимо тот, который описан у ХС, расположенным к северу от дома). Он без воды и некоторое время уходит на его преодоление. Добравшись до санатория меня переносит в локацию дом, где у меня происходит странная потасовка/тренировка с тремя здоровыми мужиками. Затем меня на некоторое время выбрасывает из сна и я начинаю чувствовать свое физическое тело и начинаю настраивать КС. Быстро перевожу взгляд между физическими руками и ногами и образами, а затем между сновиденными руками и ногами и уже сюжетами сна. Со второго раза у меня получается настроить КС и я оказываюсь на улице около веранды своего дома. Я продолжаю настройку и пытаюсь зайти за угол, но начинаю видеть яркое пятно, которое все время увеличивается. Разворачиваюсь и иду в глубь двора где встречаю кошку, опоссума и бурундука. Долго смотрю на них сравнивая их размеры и вспоминаю про тактильный колибри. Начинаю идти дальше от дома, но уже применяя тактильный колибри на ходу и выхожу на небольшой пустырь. Сажусь на колени, таким образом, что стопы располагаются под ягодицами, а бедра немного раздвинуты и открыты. Начинаю делать тактильный колибри. Ловлю себя на том, что сложно контролировать дыхание в сновидении, а тактильные ощущения вообще очень непривычны и незнакомы. Вокруг очень красиво, осень, деревья, опавшая желто-красная листва. Среди листвы замечаю маленькую птичку, которая прыгает по листвам на тоненьких ножках. Некоторое время делаю упражнение бросаю взгляды на птичку. Замечаю, что делать тактильный колибри гораздо сложнее чем обычный с руками или без рук, сновидение все время норовит расплыться, и только напряжение исходящие из центра воли под пупком собирает его обратно. Через некоторое время силы заканчиваются и вылетаю из сновидения.

**Spike** писал(a):

ХС же особо не распространялись по этой теме, просто заменив перепросмотр Пасьянсом Медичи.



Узелок

07 Октября 2016 19:10

Не делай поспешных выводов. Взгляни хотябы на первых два поста Равенны в практике по совместным сновидениям.

**Spike**, если есть возможность, сравнивай Николаева с оригиналом. Потому что его перевод (как выяснилось) сохранил многие ошибки переводчиков Софии.

Вспомнилось...

Вчера, засыпая, направлял внимание во тьму перед глазами. Раз, второй... В какой-то момент я вдруг ощутил, что я "схватил" кусок тьмы, и вместе с этим чувствовал нечто ниже пупка.



**Узелок**

07 Октября 2016 19:15

Все уже отчитались по двадцать раз..а я думаю, что вот-вот именно сегодня будет нормальное сновидение и я отчитаюсь. Но все пока как-то не серьезно. Снов много, но все они запоминаются отрывками и не осознаны.

Видимо связано с тем, что неделя довольно сумасшедшая выдалась, пришлось ехать с друзьями за город, в отель, на празднования дня рождения одного из них. Зато потренировалась на упражнение активации центра воли, во время бильярда и боулинга. Просто потрясающе действует)) Конечно это не те задачи, но вспомнив как Эскатон бросал бумагу в корзину, решила тоже поэкспериментировать. Время потратила впустую, но получила массу приятных впечатлений ( наверное, это тоже не совсем плохо), тем более реал надо поддерживать и тем, кто рядом с тобой уделять внимание.



**Alvina**

07 Октября 2016 20:44

Много думала о статье Сергея Трофимова о "манне", столько дает тем для размышлений и изучений, что хочется схватиться за все и сразу. Я ее читала пару лет назад, очень вдохновляет. Мне кажется она сама является носителем "манны", это точно.

Теперь пытаюсь догнать вас и полностью сосредотачиваюсь на упражнении вхождения в КС. Сплю с одеялом на бедрах. Есть и у меня такая привычка, часто спала так раньше. Люблю одеяло плотно вокруг тела и ног закутать. Словно куколка, которая намеривается стать бабочкой.

**Wind**

07 Октября 2016 21:36

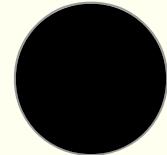
**Eskaton** писал(а):

"Подушка" задает любовную тему в сновидениях. Каждую ночь. Это только у меня ? 😊

Мне еще предыдущее упражнение дало конкретный скачок либидо. Но это в яви. )

Эффект помогает днем, т.к. создает отличный якорь для фиксации внимания. Но мешает засыпать и ещё, почему-то, даёт слишком резкое просыпание, после которого не могу уснуть. В общем, в плане кс у меня тут полный провал. Раньше пробовал что-то похожее с другими точками на теле, работало хорошо. Тут увы, но это личные заморочки и наложенные сложности с режимом сна.

Наконец-то, спустя столько дней я вспомнил сон в котором вспомнил о колибри. Засыпал ближе к часу, всматривался в темноту, она становилась объемной. Залип и очнулся уже во сне - стою вечером на остановке, делаю колибри. Чувствую какое-то ощущение в глазах при перекидывании внимания. Начал следить за ним и тут пошел снег. Я думаю - "Ого! Снег, сейчас?!". Совсем скоро подоспели спрайты и увели меня в сюжет. Дальше ничего не помню, но хоть что-то.



whjtefox

08 Октября 2016 08:32

Только вчера написал отчёт, что с КС стало не густо. И на тебе. Теперь по порядку.

Раз уж время на задание вышло, решил в выходные перенести "базу" колибри между глаз, сами глаза закрыты. Далее стал "колибрить" ощущения в теле с возвратом к исходной точке. Раньше уже делал что-то похожее, эффект проявился довольно быстро. Стали возникать картинки "кОлибуремых" конечностей, как будто смотрю на них с открытыми глазами. Через некоторое время смог встать, выбраться через окно наружу и пойти исследовать мир снов. Некоторое время потратил на поддержание настройки, та же колибри, но короткие взгляды бросались на ноги и руки, базовая точка где-то на голове. Почувствов, что что-то мешает двигаться стал ощупывать тело. Голова была как будто в гипсовой корке. Стал отковыривать куски руками. Изо рта вытащил груду известняка, слегка удивившись, как там все поместились. КС получился длиинный и насыщенный ощущениями физического тела, лежащего на постели. В какой-то момент показалось, могу чувствовать видеть оба тела, и, если постараться, управлять обоими. Но, скорее все, это только глюк. Локации были городские, хотя эта деталь, думаю, особой роли не играет.

Wind

08 Октября 2016 10:41

Вчера увлёкся книгой Роберта Темпла "Мистерия Сириуса". Наткнулся на интересный момент: "В статье, найденной в библиотеке Королевского антропологического института, Гриоль и Дитерлен писали, что, по утверждению догонов, звезда Дигитария обращается вокруг Сириуса за 50 лет. Мне не потребовалось много времени, чтобы выяснить: период обращения Сириуса Вокруг Сириуса А действительно



Spike

08 Октября 2016 16:42

составляет 50 лет. Теперь я был уверен, что иду по следу подлинной тайны. И с этого момента я делал всё, что мог, чтобы эту тайну разгадать.". Дело в том, что в шаманской традиции, шаман имеет право называться нагвалем только после 52 лет занятий сновидениями. Почему такое точное число? 😊 Ну а в добавок, чтобы связать эти два факта, можно пройти по ссылке Вачапа в последнем задании, на очерк Трофимова о "мана" и её возможном источнике - Сириусе В.

Хотела написать еще утром, но решила сначала проверить ..)) У меня было потрясающее сновидение 😊 Теперь по порядку.

Так как регулярно поднималась тема нагвалей, в последние дни высматривала в небе ворон, а заодно и перо..не лежит ли где на пути)

Вначале был сон, в котором надо мной в небе пронеслась стая белых соколов. Птицы мне понравились, но связи с ними я не ощущала. Зато вспомнила о Сержанте - они скорее для него, чем для меня. Кто-то рядом пробубнил, что ему не нравятся соколы. Ну что за человек! я недоумевающе хмыкнула и ушла. После этого сна я проснулась, а затем заснула снова. Теперь я стояла во дворе своего дома. Было светло и вокруг носились мои кошки. Одна забралась на дерево, которое точно зеркалило расположение реального, и прыгала в листве. Я снова подумала о соколах из предыдущего сна..и подняла голову вверх. Там на ветке сидел крупный черный ворон и смотрел на меня. Меня поразило то, как четко я видела птицу. Никаких метаморфоз..блестящие перья, большой клюв и внимательные глаза. Только его хвост показался мне коротковатым) В следующий миг во двор приземлилась целая стая ворон и стала клевать орехи (они действительно лежат там реале). Я замерла, боясь их спугнуть. Прошу вас, будьте моим нагвалем..эта мысль вертелась в голове снова и снова. Слева от меня появился пожилой мужчина. Почему-то я знала, что он - лепрекон и ведет стаю, которая, к слову говоря неоднородна. Кроме черных воронов, в ней есть серая ворона и еще несколько других, - краем глаза замечаю их на винограде. Чуть дальше от меня с другой стороны прохаживается ворон и встречается нос к носу с моим котом. Вижу первую реакцию птицы-защита, она поднимает клюв..но кот неожиданно дружелюбно лизнул ее. Птица сразу успокоилась и отошла. Я по-прежнему боюсь пошевелиться и наблюдаю, следя глазами за птицами..не обронят ли перо..И вот замечаю, что у забора лежит длинное черное перо. Какая удача! Глаза немного скашиваются и мне кажется, что на перо краснеет нитка. Затем я начинаю ощущать, что меня посетили не совсем птицы..это люди, перевоплотившиеся в птиц с помощью особой техники..что-то вроде пояса из вороньих перьев. Замечаю еще оставленные ими перья. Ко мне подходит



Lingerey

08 Октября 2016 21:24

лепрекон-на нем потертая одежда и шляпа, и заходит в коридорчик. Останавливается перед стеной кладовой-он нашел портал. Понимаю, что ему надо вести стаю дальше, но он беспокоится, что я спугну их, если буду стоять рядом. Давай спрячусь, - мысленно говорю я, и направляюсь за стену дома. Жду, отвернувшись лицом к стене, и знаю, что как только я ушла, лепрекон увел стаю через портал. Бормочу: и как это у вас получается?..и иду поднимать перо у забора. Оно очень длинное и немного потрепано, а еще имеет загнутый конец. Рядом с ним лежит еще одно-поменьше, а еще несколько возле колонки. Какое же из них мое?..прихожу к выводу, что наверно то, которое сразу привлекло все мое внимание..его и держу в руках. И просыпаюсь.

Пошла я потом бродить в парк в поисках пера) Минут через 20 мне стало казаться, что вороны забирают все перья с собой 😢 одни голубиные вокруг и все тут..уже почти не надеясь, я побрела обратно. Надо было позвонить по телефону и я остановилась под одним из деревьев. Глянув себе под ноги, обнаружила, что буквально стою на вороньих перьях. Одно было как раз таким как во сне - очень длинным и немного потрепанным 😢 В общем перья я обрела 😊 перечитаю-ка еще раз Лобо..

Утром проснулась и поняла, что ничего не помню. Но через пару мгновений вспомнила, как активировала центр воли.

Первым пришло воспоминание о том, как волна отбрасывает катер или небольшой корабль от берега в океан. Волна не просто большая, а очень огромная. Я вижу как нас буквально роняет куда-то назад и только вижу удаляющийся берег и огромную темную волну надвигающуюся на нас. Мгновенно приходит понимание что это конец, мы погибнем, на корабле со мной только несколько женщин и дети. Первая мысль, которая приходит, об активации центра воли. Все силы вкладываю в единственное и дикое желание выжить и спасти беспомощных людей. Напрягаю живот, цепляюсь взглядом за берег и мгновенно притягиваю весь наш корабль к нему. Мы на берегу. Счастье и огромное остаточное напряжение.

Потом всплывает воспоминание как я двигаюсь по улицам, и вижу как машины сквозь прозрачную воду опускаются на дно дороги. Словно метров на пять-шесть затопило трассу. Вижу как взрослые и дети застегнуты в ремнях безопасности, но они почему то не торопятся, только пузырьки воздуха поднимаются вверх. Я удивляюсь, как так можно дальше пытаться ехать и парковаться, когда надо выбираться из машин и спасать детей.



Alvina

09 Октября 2016 00:58

Потом вспоминание яркое, я захожу в комнату, где сидят ребята и у меня в руках листок. Его надо выбросить. Я вижу корзину в углу и пытаюсь эффектно бросить туда скомканную бумажку. Ни фига не попадаю, чувствуя себя неловко, но вспоминаю Эскатона и думаю, а почему бы не попробовать бросать как он. Беру корзину, ставлю на середину комнаты и начинаю упорно бросать туда комочки бумаги, под насмешливые взгляды. Но для меня важно попадать в корзину.

Позже днем, вдруг всплыл абсолютно странный кусок сна, где девушка наклонилась к парню для поцелуя, а парень наклонился к ней, но не совсем. И девушке пришлось в замешательстве дотягиваться до парня и целовать его. Получилось словно она хотела показать что он ей подчиняется, а получилось довольно глупо, парень как бы позволил себе поцеловать, не проявляя к ней интереса, Это было странно, тем более нас сидела большая группа.

Осознался в родительском доме. Мой обзор был ограничен лишь полоской, как из при открытого глаза. Начал делать колибри. Пальцы бедра, пальцы бедра. Картинка через некоторое время развернулась и начал видеть нормально. В комнате стояло много картин. Начал колибрить их, и даже то что изображено на них. Цвета узоры и тд.

Потом пошёл в другую комнату. Там стоял ряд растений, дом и без того похож на оранжерею но это напоминало теплицу. Решил сесть на колени как описывал Тень. Сел, даже повело назад как будто у меня есть центр тяжести. Сел и продолжил колибрить растения и обстановку в этой комнате с основой на бёдрах. Уровень контроля был очень хороший, полностью собой управлял.

Nemo

09 Октября 2016 09:34

Ночью снилось несколько снов. В некоторых из них я сам себе(мне так показалось) напоминал что надо сосредоточить внимание на бедрах и делать колибри. Один раз даже получилось делать колибри в одном сне и летать в другом сне. Еще мне во сне показалось, что я почувствовал смысл слова "lucid", потому что я видел одновременно два сна и они были как бы прозрачно лучистыми.

ivan

09 Октября 2016 11:41

Сегодня что-то получилось. Во сне началась стрельба, и я случайно обратил внимание на свои бедра. От этого сразу осознался и начал делать полет колибри с фиксацией на бёдрах. Получилось продержать так около 4-5 секунд, потом я проснулся в другом сне, где уже ничего не контролировал.



Xinari



Lingerey

09 Октября 2016 12:53

Даже не знаю, что сказать..кроме того, что мне бы пригодились уроки понимания сновидений от Рубии и Иносенте.д

Я оказалась возле своей школы с несколькими парнями. Намечалась конференция, и мы спешили расположить вещи в домике. Выглянув за порог, я увидела толпу, двигающуюся к центральному входу. Нужно было торопиться, чтобы успеть за ними. Мы вышли из домика, но вместо центрального входа, один из парней повел нас в обход школы. Так будет быстрее, - пояснил он. Я с удивлением оглядывала местность, так как не видела ее здесь раньше - небольшая парковая зона и ход-лестница, идущая вниз здания. Мы начали спуск. Вдоль коридора, который выглядел наподобие недостроенной пещеры с правой стороны стояли прямоугольные урны. В руках я комкала бумажку и собиралась ее выбросить, но в урну попала только со второго раза. Следом шел очень низкий, узкий тоннель, в котором приходилось ползти, задевая потолок головой, а я, как назло, зачем-то тащила большой тяжелый чемодан.

На полу кое-где лежала плитка, и все вокруг - пол и стены-светились бледно-бледно-голубым светом. Наконец мы выползли в просторный зал. Он так же светился. Здесь кроме нас были еще люди. Где-то там, если пройти дальше, находились аудитории, а здесь было вроде места ожидания, прихожей. Со мной было еще три парня, один сидел рядом, а два других еще не подошли. Зато на столе лежали их книги. Я заметила их, еще будучи в домике. Очень красочный черно-красный переплет и главное, мелькала заинтересовавшая меня надпись ХС. Я взяла одну книгу, сзади виднелась надпись Emirida.eu, но при следующем взгляде надпись изменилась, и я не успела разобрать ее. Открыв книгу, я обнаружила закладку-листик, который был исписан заметками. Начала читать и даже что-то поняла, но тут вернулся владелец книги. Быстро захлопнув ее и положив на место, я села как ни в чем не бывало. Но парень, видимо, заподозрив меня, наклонился и понюхал мои волосы..почему-то это был его способ получения информации. Он усмехнулся, поняв, что я открывала книгу. Между тем, я попыталась завязать разговор и выяснить, чем же на самом деле парни увлекаются. Но их внимание переключилось на одно описание в книге, и они побежали обратно в домик, чтобы провести спиритический сеанс. Обрадованные, что обнаружили одну потерянную душу, которая еще и отвечала на их вопросы, парни воодушевленно предавались глупостям. Они упускали что-то важное, и я была недовольна. Тебе надо их остановить,-слева от меня появилось существо. Оно было знакомо мне, хотя я и не знаю откуда. Видеть я его тоже не могла. Но его слова кажутся мне правильными. В ответ, существо передает мне свою силу, а также знание о том, что именно я должна сделать. И я начинаю видеть со стороны свою

трансформацию. Нижняя часть моего тела становится огромной гусеницей (наподобие той, что в Алисе), она голубовато-зеленого цвета и извивается, а верхняя часть с головой остается человеческой. Я понимаю, что гусеница-всего лишь образ, призрачный сосуд, а вот сила-реальна, она накрывает и заключает сине-зеленой дымкой троих парней. И вот они уже бегут в кружащемся вокруг них вихре. Они даже не поняли момент перехода, момент, когда реальная жизнь подменилась иллюзией. Они, как призраки, бегут все время в этой иллюзии. Есть один момент-те, кто помещен в иллюзию-не стареет. Это какое-то условие, потому как, если их извлекут из нее - их возраст будет тот же, как и в момент помещения в иллюзию. С двумя парнями все прошло гладко, однако с третьим выходит накладка..он умирает, и я вижу, как под его кожей расползается сеть темнеющих сосудов. Дело в том, что у него оказалась болезнь глаз, из-за чего трубочки, которые при помещении в иллюзию, подключаются чуть ниже каждого века, перестают проводить поток и усыхают. Страдают и глаза, вот уже левое веко парня закрыло полностью один глаз, кожа стала дряблой.. Я выдираю трубочки из его лица, парень начинает восстанавливаться, и мы несемся дальше - трое парней, захваченных вихрем иллюзии, и я - наблюдающая сверху и размышляющая о том, что именно так похищают наши души (во всяком случае одну из трех).

Во сне я открыл способность "рисовать на бумаге взглядом" Просто смотришь на чистый лист бумаги и "силой визуализации" проявляешь изображение как на лакмусовой бумажке. Я "нарисовал" таким образом пару кистей рук и ... двигатель. Передав рисунок "знатокам" присутствующим в виде спрайтов , я обнаружил полное соответствие реальным элементам движка, хотя сам в этой сфере полный нуб. Такие дела...  
Последнее время спрайты начали борзеть. Тычат ножи в живот, не дают прохода и обороняют выходы из лабиринтов...



Eskaton

09 Октября 2016 15:50

**Lingerey**, в начале недели у меня был очень похожий опыт. Ночью мне снится сон в котором я лечу на шаре над широкой рекой, который сделан из натуральной кожи. Он в диаметре метра 2 и никак не управляемся кроме как моим намерением. На этом шаре я охочусь. Первой моей добычей становится рыба, я не помню как ловлю ее, а сразу вижу ее разделанной и лежащей передо мной, таким образом, что хорошо видны все внутренности. Следующая добыча - это большая птица и снова я вижу лежащей предо мной внутренностями наружу. Следующей добычей должен стать медведь и обдумываю каким образом я буду его ловить. Идея заключалась в том, что его нужно ловить на живца.



тень

09 Октября 2016 20:22

Поймав первых двух животных я теперь могу принимать их облик, а значит могу прыгнуть в реку и принять образ рыбы, приманить его и поймать на живца. Пока я это обдумываю река становится очень бурной и полной различных омутов и водоворотов, мне становится страшно и я решаю отложить эту затею.

На следующий день я отправляюсь на прогулку по лесу и выйдя в водоем, обнаруживую рыбу которая плавает очень близко к берегу, таким образом, что часть ее плавников торчит над водой. Очевидно, что она больна. Это было настолько близко, что у меня была возможность войти в воду и поймать ее голыми руками. Но это сделано не было. До сих пор думаю над тем, правильное ли было решение не ловить эту рыбу. Она была больна и ее смерть была близка так или иначе. Быть может она могла бы меня чему-то научить.

Раз уж тут поднялась тема перепросмотра, то хочу спросить вот о чем:

Делая в прошлый раз перепросмотр, мне пришлось непроизвольно заметить, что технику перепросмотра можно рассмотреть состоящей из двух частей. Колибри летящей влево и колибри летящей вправо. В качестве объекта не реальный человек или предмет, а образ, что по сути одно и то же. Также я знаю практиков, которые делают перепросмотр, используя только поворот головы налево (что было бы логично, если бы полет колибри влево был связан с прошлым).

В тех упражнениях которые даны колибри летящей влево, позволяет видеть будущее, а колибри летящий вправо прошлое. Насколько я понимаю колибри летящей влево соответствует поворот головы налево, а колибри летящей вправо поворот головы направо. В то же время если двигать головой влево, то объект на котором мы фокусируемся движется на самом деле вправо, относительно центра головы и фокуса зрения (т.к. зрачки у нас в этом процессе не участвуют).

В связи со всем выше сказанным у меня возникает некая путаница. Обычно в различных традициях ход течения времени представлено территориально несколькими способами. Вариант 1: прошлое позади, будущее впереди (но это не наш случай). Вариант 2: слева прошлое, справа будущее. Классическое движение вокруг (посолонь - слева направо, т.е. по часовой стрелке) олицетворяет естественный ход течения времени, а противосолонь обратный.

Можно ли внести некоторую ясность о том, как представляли время толтеки и как с этим представлениями связаны полет колибри влево и вправо, а то у меня что-то концы с концами не сходятся.



тень

09 Октября 2016 20:40

Мне нечем похвастаться, увы. В КС с колибри так и не вышла, разве что удалось выйти к реке, о которой многие писали ранее. Что-то, видимо, отложилось из отчетов в уме, и утром после пробуждения я заново вошла в сон, воссоздав намерением пейзаж с рекой. Но про колибри не вспомнила, просто упала в реку и поплыла, как осенний лист. И вот тут что-то произошло с моим телом, в частности в области бёдер случился некий резонанс с водой, который далее распространился по всему телу (наверное, стоит признать, что тема либидо имеет место быть). Я не просто плыла, я сливалась с водой, и всё мое существо резонировало, выбирало, я не знаю, как это описать - как если бы это был электрошок, но приятного свойства. (Но колибри... когда же когда? Терпеливо жду.)



**Неллия**

09 Октября 2016 20:58

Пару дней назад столкнулся с качественным изменением восприятия. Появилась какая-то "ламповость", какое-то детское восприятие. Не знаю, у каждого, я думаю, есть свои слова для описания этого. А потом я безбожно прос\*ал это состояние слив свою энергию/внимание/ЛС на бесполезное занятие. Но начало уже положено. Теперь я знаю что делать (и делаю), чтобы вернуть это состояние. Мне кажется, это связано с тем, что кол-во ЛС в какой-то момент перешло какую-то грань, что позволило увидеть мир другим. Как же хреново, что я технарь и не умею правильно излагать свою мысль -\_-



**Spike**

09 Октября 2016 21:32

P. S. Тоже наблюдал повышение либидо, но я считаю, что это связано с повышением ЛС, а не конкретно с упражнением.

P. P. S. Начал более менее помнить сны, к сожалению. Какие-то они бредовые. Для себя я разделил их на "сны связанные с прошлым" и "бредовые сны". С первыми понятно. А вот вторых я бы лучше и не видел. В одном из них на меня напала мед. сестра. Я начал убегать от неё и выпрыгнул из окна, там оказался то ли бассейн, то ли река, неважно. Когда я упал в неё, за мной прыгнула мед. сестра и резко превратилась в нечто отдалённо похожее на крылатую змею с полупрозрачной кожей. Она за мгновение подкинула меня и проглотила, перед тем как проснуться я увидел эту картину со стороны 😱

За всю неделю в КС так и не удалось войти. Единственный доступный мне способ попасть в люцидник, это заснуть на спине, но из за бронхита данное положение мне было не доступно. Был обычный сон где всплыл "дар попугая" при взгляде на спрайта появилось знание его имени, даты рождения и вместо спрайта появилась его персональная



**КристА**

09 Октября 2016 22:57

астрологическая карта рассказывающая о нем все.(но к сожелению не умею их читать).

У меня пока результат нулевой, хорошо хоть память вернулась в последние два дня. Из странного - вчера во сне спускался по ступеням (два пролёта) к какому-то водоёму в помещении (бассейн?) и перед каждым пролётом чувствовал что меня кто-то "целует" в правую лопатку...

не достиг КС. Могу отметить только увеличение запоминаемости снов. Но я в них такой тупой... Самые "нелепые" события воспринимаю, как само собой разумеющееся, увлеченно участвуя во всей этой бессмыслице.

**DemUhn**

09 Октября 2016 23:11



**yakk**

10 Октября 2016 00:27

**se7en**

10 Октября 2016 07:57

**Lingerey** писал(а):

Начала читать и даже что-то поняла, но тут вернулся владелец книги. Быстро захлопнув ее и положив на место, я села как ни в чем не бывало. Но парень, видимо, заподозрив меня, наклонился и понюхал мои волосы..почему-то это был его способ получения информации. Он усмехнулся, поняв, что я открывала книгу.

Это необычное совпадение: я сейчас работаю над одним текстом о Масяне, и вот уже три дня как застрял на месте с библиотекой, в которой персонаж прячется и украдкой читает куски книг, чтобы найти нужное место, и быстро ставит их на место. Там среди прочих есть одна особенная книга с лицом на обложке, и по сюжету её оставил там один из ХС. И ещё, этоозвучит странно, но я тоже иногда (когда мне интересно и есть возможность) едва заметно нюхаю волосы, если есть подозрения, что женщина - ведьма. У них особый запах волос. Фокус в том, что в волосах запах держится лучше всего, и их не поливают духами, как шею (у неё запах ещё более явный, она горячая), ведьмы прячут свой запах, но с волосами это сделать трудно, под вечер они всегда пахнут, а у ведьм этот запах специфический. Как жеваные листья. Я не делаю выводов, просто отмечаю совпадение.

Практиковал все эти дни с подушечкой. Моя первая идея о том, что этим местам на бёдрах нужна стимуляция посильнее оказалась ерундой. Через пару ночей я убедился, что сила давления на ясность сна никак не влияет, но просто ты всё время фоном чувствуешь

подушку даже через сон, и как бы кусок сознания отвлечён. После первой же такой ночи я заметил, что ощущения в этой части бёдер делятся весь день, и не ослабевают. Это не просто "пост-чувство", как на голове после шапки, а именно в этих местах я постоянно чувствую какие-то активные течения энергий. Вот этот горячий ментол, он с переменной интенсивностью перемещается чуть глубже поверхности кожи, и мне кажется, что активировались какие-то центры.

Потому что время от времени, примерно 8-10 раз в час из этих областей в бёдрах сплохами поднимаются волны энергии, входят в основание позвоночника, что ощущается явно как горячая вибрация, и потом поднимаются вверх по спине ровно до уровня солнечного сплетения. Я чувствую это постоянно и не знаю, что это за процесс, но я заметил одну деталь: днём этот поток движется по спине вверх, а ночью он почему-то течёт по животу, практически по поверхности живота, и вот там-то ментол перестаёт быть горячим: ток энергии по животу в грудь очень холодный, почти ледяной.

Кстати, сначала я напишу немного не про подушку, но просто опыт, вроде, интересный, и вроде бы даже в тему практика.

И ещё более странная вещь: в четверг вечером я вдруг заметил, что снова стали случаться эти маленькие головокружения, как в период "видения волей". Только очень лёгкие, воздушные. Я хочу объяснить, что это не головокружения как при слабости, это какое-то короткое и плавное смещение восприятия, как будто мир слегка прокручивается перед глазами, а потом через секунду резко наступает спазм в средней части живота.

И вот эти моменты стали повторяться всё чаще с вечера четверга, и длились всю пятницу. Иногда, между прочим, усиливаясь.

Хотя я не повторял больше упражнений с волей.  
Но то самое чувство возвращалось.

В одном недавнем отчёте (про волю) я описывал жесткие такие метаморфозы из-за этого упражнения и некие видения одного человека. В общем, в пятницу, уже ближе к ночи всё как-то случилось одновременно: сначала стали очень часто и мощно подниматься этих приливы энергии из бёдер по спине, стало жарко и колюче во всём теле, затем случилась серия странных головокружений с вот этими спазмами под грудью, а потом я снова попал в это плывучее неописуемое состояние какой-то параллельной реальности. :-/

У меня уже не было таких диких визуальных глюков, но появились совсем новые. Что-то вроде слуха или потока информации неясно откуда.

Но самое интересное для меня - что я снова вспомнил всё, что знал тогда, в том необычном состоянии. Я вспомнил, что Масяня имеет очень развитое тело сновидения и может в нём путешествовать. И я даже вспомнил, как я пришёл к такому выводу. Потом я увидел

энергетическую природу всей окружающей обстановки и нереальность своего убеждения, что я живу в мире твёрдых объектов, а затем распалась моя вера в реальность собственного тела. Точнее, я как будто не мог больше поверить в жизнеспособность тела без меня самого. Или как это сказать. Я видел, что тело - это не только не я сам, но и как будто вообще оно ничто, пока я не дам ему что-то вроде команды быть чем-то. Вся деятельность тела воспринималась как бессмысленная, если моё внимание (участие, вовлечённость) не придаёт телу смысла.

Короче, я не смогу это объяснить.

Но это и не важно.

Интересным я считаю то, что с такой ясностью и полнотой снова "вспомнил", что такое намерение, внимание, и как оно связано с осознанием. Затем пришло осознание без сомнений, что самым большим достижением и самой такой...интересной практикой является безупречность. Это самая сложная вещь, но она и является источником всей силы.

Пребывая в этом состоянии я каким-то чистым взглядом увидел, что делает Вач. Как он проводит нас от центра к центру, и как он, не говоря об этом прямо, на самом деле помогает нам разбудить тело слой за слоем, часть за частью, задействуя разные уровни. Я увидел, как он смотрит на тело и внимание в контексте сновидения (хотя может быть, мне всё это показалось):

Опорной характеристикой внимания для сновидения является сосредоточенность, фиксация внимания на том уровне, куда мы сместили точку сборки во сне. Внимание должно зафиксировать то, что воспринимается. Если внимание рассеяно и оно блуждает или блокируется, сновидения не произойдёт.

Поэтому внимание должно быть ясным, спокойным и чистым.

Внимание засоряется тремя вещами: внутренним диалогом, устремлённостью и болью из травмированных фрагментов тела. Эти три фактора разрушают настройку сновидения. Когда внимание начинает заполнять тело, оно оживляет и вытряхивает на поверхность переживания из болевых частей тела, мы как бы вспоминаем прошлые травмы - разборки, агрессию, страхи. Только когда все эти проблемы уравновешены или вытеснены красотой сновидения, тогда можно зафиксировать своё внимание.

Так я два вечера пробовал смещать ТС для восприятия мира по-новому, когда шёл вечером по улице. Мне не удалось сместить ТС ни разу из множества попыток, и я не знаю, почему. То, что легко получается во сне или когда такую задачу дают в практике, то почему-то так и не удалось сделать самостоятельно: я не попал ни в ощущение, что я в кино, ни в ощущение апокалиптического мира, ни в "мир вампиров", ни во что другое. Или у меня мало энергии, или тут нужны секретные заклинания 😞

## ТЕПЕРЬ ПРО ПОДУШКУ

Потом я выяснил, что намного лучше, если подушка наоборот, будет едва-едва надавливать на эти части бёдер, создавая поток постоянного приятного ощущения. Все эти дни, когда мне удавалось поспать, я бы описал как очень необычные этапы погружения: до какой-то глубины я вполне свободно заходил в сон, просто продлевая состояние засыпания.

Я не осознавался вдруг. Я просто сохранял удивительно долго свою внимательность, и мог по два-три часа вполне контролируемо лежать и созерцать приближение разных образов, обдумывать их недолго (чтобы не залипнуть), изменять, ходить среди них и трогать объекты.

Это странное мягкое и глубокое погружение в сон с сохранением внимания, но я дошёл до настоящего КС только один раз, позавчера, с пятницы на субботу (если кому интересно 😊). Я чуть больше часа рассматривал текущие мимо меня объекты сна, и вдруг заметил, что я стою в незнакомой скалистой местности, вдалеке сосновый лес, а передо мной до неба тянутся гигантские сиренево-розовые цветы, лепестки которых падают сверху, но не подчиняются никакой гравитации: они просто парят повсюду вокруг меня, перемещаясь, как чаинки в беспорядочно взболтанном чае: они и кружатся, и опадают, и плавают около головы, и начинают завиваться вихрями, и вообще показалось, что они как будто что-то хотят сказать, или пишут прямо в воздухе. В этот момент меня пронзило понимание, что я в сновидении. Тогда я посмотрел на свои руки, и увидел на левой руке браслет в виде серебристой цепи, плотно облегающей руку, звенев в ней так много и они такие мелкие, будто этот браслет - полоска кольчуги какого-то рыцаря.

Я стал осматривать местность, она была спокойной и какой-то знойной. Я уже много-много раз повторял себе при настройке, что когда осознаюсь, нужно отбросить всё, и только смотреть как колибри. И потому я сразу вспомнил об этом, когда взял контроль сна. Но по какой-то причине я вдруг встал, как турица, не зная, что именно мне нужно делать. Я просто или забыл, или не мог понять, как воссоздать эти чувства в бёдрах и применить к ним колибри. Я как-то так с этим всем задумался, что внезапно проснулся.

Следующее погружение было тоже очень удачным и ясным, я ходил по незнакомой улице, сохраняя часть дневного внимания, и ожидая, когда начнётся КС, но меня захватила идея намеренно попасть в одно конкретное место, я решил попробовать пойти туда, и абсолютно не помню, к чему это привело. Просто проснулся через пару часов без воспоминаний 😥

P.S.

Eskaton,

Нет, сексуальных мотивов во снах не заметил, но ты знаешь, этот "гоячий ментол" из бёдер, поднимаясь по телу вверх, однозначно будоражит и сексуальные центры. Может, оттуда навевает? )

ivan

10 Октября 2016 10:42

Вчера перед сном поделал колибри летящая вправо. Лег спать без подушки, но внимание сосредоточил на бедрах. Снилось много снов. В одном из снов пришли два моих старых знакомых, которых я очень давно не видел. При этом интересен сам их приход. Они пришли как бы на крутящемся большом экране. Почему они на экране были я не знаю. Но ко мне полезли какие-то эмоциональные воспоминания, связанные с ними. Я очень удивился этому во сне, так как у меня не было с ними связано(я так думаю) никаких сильных эмоциональных переживаний. Почему то я сам себя спросил, что делать с этими эмоциями. Решил что надо их отправить на бедра, там где должна быть подушка. Начал усердно делать колибри и эмоции как то сами собой ушли. Не знаю, толи в подушку, толи в бедра. Потом появилась целая череда других эмоциональных воспоминаний, но без конкретики. Я решил, что их тоже надо на бедра. После того, как все вроде отправил на бедра, спросил себя, что дальше. Почему то решил, что пора вставать и проснулся.

С подушкой у меня как-то не все сложилось. Тело уже даже привыкло спать со скатыми щиколотками, но в плане переноса тактильного колибри в сон это ничего не дало. Научилась расслаблять ноги до состояния, когда дискомфорт уже не ощущается и само ощущение ног практически стирается, но я начинала жутко тупить с колибри. Мое внимание сосредотачивалось либо на ногах, при этом начинали постепенно включаться и другие части тела, либо переключалась только на мишуре и образы, но без "поддержки тела" в таком режиме я быстро проваливалась в сон.

Сны за эти дни были обрывочными, скорее всего из-за того, что приходилось часто просыпаться 😊  
Сегодня во сне наблюдала за чередой происходящих событий, откликом, который они вызывали в теле и событиями к которым они в последствии приводили. События сыпались одно за одним поэтому процесс наблюдения и "сверки" больше напоминал колибри, но об этом я подумала уже после просыпания. Во сне же этот процесс больше интересовал с позиции выявления подходящих "транзитов".

Katerina

10 Октября 2016 10:49

Полет направо - движение в прошлое

Нос человека в терминах энергии, а не географии, всегда

vachap

10 Октября 2016 10:58

указывает на север. Поэтому правая сторона указывает на восток. Это направление является местом светлых энергий. Свет - это символ знания и творения -- преобразования тьмы в свет. В этом направлении обитает Кветзалькоатль - архетип просветления и мудрости.

Поэтому, когда мы отправляемся в полет направо нашими глазами, уже используя периферийный угол зрения, и когда мы смотрим на других людей, мы можем видеть их союзников - хранителей, которые работают с ними.

Некоторые говорят, что это звездные существа. При полете направо мы наблюдаем добрые энергетические силы.

В сновидении, когда мы глазами совершаём полет колибри направо, это приводит к появлению белого света или тумана, и еще мы видим геометрические фигуры союзников - они готовят и инструктируют нас, как пройти тропой, чтобы победить нашу луну и достичь нашего солнца. Иногда они дают нелогичные команды, которые по-любому надо выполнить.

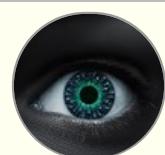
### Полет налево - движение в будущее

Главным божеством ацтеков была синяя колибри. Она была владычицей пророчеств. Чтобы добиться восприятия колибри, летящей влево, мы начинаем двигать голову боковым движением, тем самым создавая полет влево нашими глазами. Тогда мы можем видеть, как лицо человека стареет, двигаясь в будущее, что и происходит на самом деле. Получается, что ты задаешь вопрос и получаешь ответ, потому что будущее уже существует.

Вчера вечером на меня совершенно неожиданно тоже напал перепросмотр. Точнее наверное сказать реал подтолкнул меня к этому. Мне пришлось побывать в месте, где я жила несколько лет назад, а после плотно отгораживалась от этого периода жизни. И после этого понеслось. Всплывали картины совершенно забытых и нагло замурованных ситуаций, которые, наверное, надо было как то проанализировать и оценить, а я их просто забросила в самый дальний ящик памяти.

Последние несколько ночей решила усложнить себе задачу)) Подушку брала большую и складывала ее вдвое, пытаясь создать максимальное неудобство. Но уже на следующую ночь тело приспособилось))) Хотя результат все таки есть, мне удалось еще в осознанном состоянии зацепиться за картинку и уже за ней последовать в сюжет))) Небольшой, но прогресс.

Решила, что даже после окончания практики буду спать только так, а для усложнения эффекта можно попробовать держать подушку между щиколоток))))



Cassiopeia

10 Октября 2016 11:36

Спасибо за ответ, пойду думать. Можно ли практиковать колибри влево и вправо, не с реальными людьми или объектами, а с их образами или воспоминаниями, так как это происходит в перепросмотре. Будет ли это работать?



тень

10 Октября 2016 12:20

**se7en**, ты меня заинтриговал. А мужчины имею специфический запах или только женщины? Вдруг я тоже начну кого-нибудь нюхать))



Lingerey

10 Октября 2016 13:35

**Тень**, возможно у тебя склонность к охоте 😐 тем более если лес рядом, можно попробовать изучать повадки животных, а там глядишь и встретишь нужное животное.

Все равно не понимаю. Если Восток находится справа, а нос всегда указывает на Север, то при повороте головы направо - Север тоже смещается вправо. А значит объект, который мы наблюдаем перед собой смещается налево в область Запада, а не Востока.



тень

10 Октября 2016 14:05

Тень, возможно объект никуда не сдвигается. Он остается на месте, а мы получаем информацию о нем в той энергетической зоне, куда поворачиваем голову. Тем более, восток - это начало дня, а запад - конец дня. Если условно допустить, что нос (центр) - север, как разъяснил нам подробно Вач, то поворачивая голову направо - на восток, мы погружаемся в энергетические слои или видение к началу существования объекта, к его утру и рождению. А поворачивая голову налево - мы видим его последующее течение жизни, и двигаемся все дальше, в его будущее к закату и смертельному финалу. А исследуемый объект, тем временем, остается в настоящем. Мы наблюдаем изменения его энергетической проекции в будущем или в прошлом.



Alvina

10 Октября 2016 17:43

Вот еще интересный вопрос, только вчера разговаривала на эту тему с друзьями. Будущее многовариантно или существует единственно возможный сценарий развития событий. А возможно ключевые моменты неизменны и неизбежны, а меняются только вариации их исполнения?

Vachap

Вы рассказывали, что индейцы перестали сопротивляться вторжению испанцев, когда их вождь Увидел будущее и понял, что невозможно изменить течение событий и слияния культур. Значит все таки есть ключевые события, меняющие основное русло "реки жизни" и изменить их нельзя? Если люди могут видеть и предсказывать будущее? Или все совсем не так?

Wind

10 Октября 2016 22:24

**тень** писал(а):

Все равно не понимаю. Если Восток находится справа, а нос всегда указывает на Север, то при повороте головы направо - Север тоже смещается вправо. А значит объект, который мы наблюдаем перед собой смещается налево в область Запада, а не Востока.

Имхо, объект не смещается, он статичен. Смещается точка зрения наблюдателя, т.е. получается взгляд на объект "из будущего" или "из прошлого".

Alvina

Толтекская история говорит, что лидеры народа были очень смущены вторжением испанцев. Были мудрые головы, были горячие. Согласие одного с вторжением испанцев было скорректировано с контратакой другого. Какими бы ни были намерения лидеров, история осталась той, которую увидел первый. Но в общечеловеческой истории имеется много случаев, когда намерение воина меняло ход событий. И во многих частных случаях люди меняют предопределение судьбы своей волей.  
По моему скромному суждению, лидеры толтектов могли входить в коллективное сновидение и менять будущее. Но нужно принять и то, что у испанцев тоже были нехилые воины и колдуны (я имею в виду Инквизицию, впитавшую в себя кровь миллионов жертв). Это нам говорят, что отцы Церкви очищали паству от ведьм и нечисти. Но если вы ежедневно боретесь со злом и Сatanой, однажды эти силы по-любому повлияют на вас. Мне кажется отцы Инквизиции были жуткими колдунами. И именно в расцвете сил Инквизиция прибыла в Новый свет вместе с войсками Испании. Первым делом они начали уничтожать толтекское наследие - историю народа.  
По идеи, то же самое делали христиане на Руси. То же самое делают мусульмане в своих вотчинах. Каждая религия - это ржा на булата. Сжирает все подвиги духа и воли. Тем не менее, людям знания доступны зоны прошлого и будущего. Одной из рабочих техник являются полеты колибри влево и вправо.

Имха по активации сексуальных центров. Это действие чу. Увеличивается энергия и чу усиленно указывает на либидо, с целью ее растраты. Думаю, что тут надо либо не вестись на это, либо направлять в нужное русло. А то

vachap

11 Октября 2016 10:46



Teemo

получится как у меня, пошел и расстратил впустую на всякие тела...

12 Октября 2016 08:06



Aleo

13 Октября 2016 08:30

Пропал на неделю из-за болезни, давненько не писал отчетов.

По этому заданию у меня есть только одно четкое наблюдение: сны действительно становятся во много ярче, насыщенней, всю неделю это были яркие сны. Лишь один раз из этого был проблеск люцидника, где я понял, что сплю и "просочился в окно", полетев. Естественно, об упражнениях я и не подумал, поскольку сон все же был слишком прозрачен. Однако, ощущения были очень и очень яркие, восприятие во сне будто бы увеличило свое "качество графики" с "низкого" на "среднее" 😊 В качестве "валика" я использовал плед, скатав его определенным образом.

Vachap

Спасибо, за то, что Вы щедро и постоянно делитесь с нами Вашими мыслями и знаниями.



Alvina

14 Октября 2016 09:21

## Попугай, дарящий мир

[< к содержанию](#)

[< Настройка КС - Часть 2](#)

[к отчетам >](#)

[Завершающая речь >](#)

Ура, товарищи! Последнее упражнение практики.

vachap

10 Октября 2016 11:11

Называется оно: попугай, дарящий мир. Фактически, это тот самый базовый "дар попугая", но здесь мы вносим тактильную основу. И вот тут вам придется потрудиться. Вы должны научиться воспринимать мир ВСЕМ телом. Вот, к примеру, встаньте или сядьте, а затем попытайтесь воспринять всем телом мир, который окружает вас. Начинайте осознавать свое тело от стоп - что они сейчас ощущают? Потом распространите внимание от стоп до колен. Как давят на кожу брюки? Где край юбки?

А про стопы не забываем. Теперь еще выше - набирайте ощущения. Что там у нас с трусами? Как себя чувствует член или вагина? И все это в комплексе со стопами, голенями, бедрами. А потом продолжайте расширять осознание тела, еще выше - до пупка, до груди, до горла, до бровей, до макушки. Вот сколько зон чувствительности!

Это ваше тело. Ваш радар. Теперь впустите в него сигналы мира, идущие отовсюду. Чувствуйте мир ногами,

задницей, спиной и животом, грудью, шеей и головой. Воспринимайте мир до холодка, бегущего по спине, до звона в ушах. И пусть это восприятие мира будет вашей основой. Теперь добавьте к ней "дар попугая" и поживите так минут пять или десять. Все время воспринимай мир своим телом.

Практикуйте это упражнение, когда сможете и столько, сколько сможете. Постарайтесь опробовать его в разных ситуациях жизни.

## Отчеты (попугай, дарящий мир)

[< к содержанию](#)    [< к заданию](#)    [Завершающая речь >](#)

Читала упражнение и меня наполняла радость. Оказывается я так делаю. Ощущения расширения и растворения в пространстве. Приятное. Когда, например, делала на улице при сильном ветре, то он как будто начинает проходить сквозь меня и уже не холодно. Буду делать больше и чаще.

**sova**

10 Октября 2016 11:50

Встречал в книгах Фиери подобное упражнение. Там оно называлось "База", и автор советовал жить в этом состоянии.

Очень много его практиковал в реале. Краткое ощущение от него - повышенное состояния сознания или более высокий уровень восприятия. По эффектам увеличивается количество энергии, что влечёт за собой увеличение количества осов.

**Nemo**

10 Октября 2016 12:12

По практике с попугаем.

Вошёл в этот режим восприятия мира, как и у sova чувство радости, удовольствия и лёгкого куража. Телу это нравится.

Подключился попугая, но делал лишь зрением. Пока ничего особенного. Тебе мерцания, движения пространства и объектов.

Пока заметила, что мое тело фрагментировано, и верхняя часть как будто отделена от нижней барьера. Некоторые части тела реагируют сразу, при направлении к ним внимания(например область живота, лоб, руки), а другие представляют собой слепое пятно - внимание вроде на них, а обратного чувства от них нет (вот бедра из их числа).

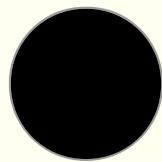
Кстати вчера была ситуация разговора с одной неприятной женщиной и я пыталась как раз физически



**Lingerey**

10 Октября 2016 16:58

почувствовать, чем именно она мне неприятна, различить реакцию тела. И хотя женщина мне не нравилась, тело ее не боялось(на уровне воли), зато возникло что-то вроде щита на уровне сердца.



whjtefox

10 Октября 2016 19:30

Вчера ночью проделывал нечто похожее, только без попугая. Ложился в 3 ночи, сильно истощил тело. Нужно было быстро восстановиться. Тело подсказало что делать - я лег на спину и начал ощущать всего себя. Выбирал наиболее комфортное положение для каждой конечности, поворот шеи, наклон головы, расположение ступней. В конце я чувствовал приятные соприкосновения со всем, что окружало меня. Подушка, одеяло и прочая фигня. Перевел внимание в тьму и заснул с колибри.

---  
Снился интересный сон типа в окрайне города. Залез с девушкой в окно старого двухэтажного кирпичного здания и попал в кинотеатр, который одновременно был и простым театром. Слегка сыканул, ведья я был без билета. Пробежались по дорогущим большим лестницам и поднялись на второй этаж. Там, в небольшом зале, проводилась какая-та постановка. В комнате уже был народ, но на нас никто не обратил внимания. Посмотрел на ребят на сцене. Все было очень реальным (тела, свет, да и сама атмосфера), хоть я и не осознавал, что сплю. Совсем скоро картинка поплыла, стала затягиваться и растягиваться. Вроде я попал в другой сюжет, а после и совсем проснулся.  
---

Начал делать упражнение прямо на парах. Ощутил соприкосновение одежды с телом. Сначала было сложно, но потихоньку стало удаваться. Далее подключил попугай и в какой-то момент понял, что не могу думать. Просто наблюдаю. Я уже говорил об этом - реал воспринимается как сон, а люди в нем становятся спрайтами. Когда я это понимаю, сразу перестаю давать им оценки и выносить какие-либо суждение. Это просто бессмысленно.

В основном внимание сконцентрировано на теле и тактильных ощущениях, но попугай все равно улавливает все элементы мира. Создалось впечатление, что вокруг меня есть некая зона, в пределах которой я чувствую и воспринимаю мир. Вот если кто-нибудь будет стоять у меня за спиной в этой зоне, я почувствую его. Есть пару мыслишек насчет этой "зоны"... Но пока подумаю.

В автобусе и дома я "насытился" это упрой и уснул. На сегодня все.

Выполнял "тактильного попугая" наедине дома. Все тело

дрожало/вибрировало. Мысли остановились! . Верх и низ периодически упускал из внимания и добавлял, как замечал это. Само тело очень хорошо чувствовалось. Сначала я "наполнил" вниманием его снизу-вверх - от пальцев стоп до макушки. Затем старался как бы распространять его от тела во все стороны. Ощущался "пузырь" внимания вокруг тела. Невероятные ощущения. Очень понравилось.



yakk

11 Октября 2016 00:05

Сначала пробовал попугая с подключением тела. Через какое время понял, что включается только голова, а тело не участвует. Потом начал с ощущений тела и восприятия мира телом. Сначала было все по кайфу, потом понял, что дурачу сам себя, так как только фантазирую и включается только часть головы. Стал медленно подниматься от пяток к голове. Терялся в коленях, в бедрах и т.д. То ли тело, то ли мои привычки, но что то усиленно сопротивляется деланию упражнения. Мое внимание все время куда то залипает. Во время прогулки начал с пяток и с помощью попугая стал подниматься вверх. Сразу захотелось делать попугая с помощью кокона, а не тела. Опять начал с пяток, поднялся до головы и включил попугая. Несколько секунд и опять выкидывает в какое-нибудь залипание. Внимание просто взбесилось и просто мечется. Захотелось делать попугая ЦВ. Немного поделал ЦВ и опять вернулся к пяткам и ощущениям. Пока воевал с залипанием внимания и капризами тела, почувствовал что то новое и очень интересное в делании попугая.

ivan

11 Октября 2016 11:05

Выполняя это задание, поняла насколько мало времени длится мое осознанное состояние в дневное время, какую ничтожную часть времени я нахожусь здесь и сейчас, обращаю внимание на свое тело. Что уж говорить о ночи. Вот вспомнила про упражнение, стала выполнять и тут незаметно подкрадывается ВД и такой: ой, а помнишь.... и понеслась. Если в предыдущих упражнениях внимание цеплялось за объекты внешнего мира, то к нахождению внутри тела ум совершенно не готов.

Ощутить удается все тело легко и сразу кроме макушки, там словно слепое пятно. Ее можно подключить только сосредоточением.



Cassiopeia

11 Октября 2016 11:56

Упражнение оказалось не таким уж и лёгким. Ощущение тела постоянно было фрагментированным, было сложно добиться цельности. Но это если двигаться. Когда я лёг, то почти сразу начал ощущать всё тело целиком и через несколько минут дрых мертвым сном. На утро помнил лишь один сон, зато очень чётко, вплоть до цвета и



Spike

формы какой-то памятки, которую я подобрал на земле. Сюжет сна помню практически полностью. Местность, тоже.

11 Октября 2016 12:08

P. S. Не покидает мысль, что это упражнение отличная база для тренировок в друидской магии.

Выполнял перед сном, на работе и в движению на работу.

Очень легко сбиться, внимание так и хочет сорваться на какую-нибудь "важную тему". Если преодолеть и держать внимание в "узде", начинается самое интересное. Тело находится в щекочущем напряжении. До полного ощущения мира мне далеко и СТРАШНО!



Xinari

11 Октября 2016 14:58

Нет правда, я ощутил: Что я часть огромной системы, как будто матрицы какой-то. Но я лишь, определенное звено. А Система просто колоссально огромная, невообразимая! И ты вот такой "маленький" со своими житейскими проблемами и всякой фигней, пытаешься ощутить огромное и непостижимое. Путем какого-то резонанса чтоли и тут ты вроде бы как начинаешь потихоньку резонировать с ней, но тут подрывается страх и начинает тебя "гасить".

Попробую ночью победить страх и окунуться в неизвестное.

Внимание! ИМХО Я вполне мог накрутить себе подобное состояние. У Вас естественно может быть всё по-другому.

У меня такая штука..наблюдала ее и раньше, но сейчас стало легче удерживать ее вниманием. Быстрее всего и проще она получается, когда меня днем безумно начинает клонить в сон на работе)) В общем я закрываю глаза и начинаю видеть во тьме внутреннего экрана дыру - она как прореха на темном полотне, и в ней мелькают образы будущего сна. Затем дыра сменяется пятном, вот сегодня оно было сиреневого цвета. Пятно все время сокращается, если можно так выразиться - то есть из большей окружности идет на уменьшение, а затем вспыхивает снова. В месте, где размер сиреневого пятна, наименьший, за ним расположено черное пятно, напоминающее больше всего кляксу с тянущимися во все стороны лучами. Со временем (но в общем-то довольно быстро) сиреневое пятно увеличивает свою изначальный диаметр, пока уже не занимает весь обзор внутреннего экрана. После этого отслеживать его вниманием становится труднее, оно как будто засасывает тебя внутрь сна.



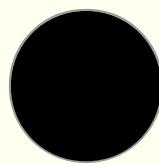
Lingerey

11 Октября 2016 16:01

П.с. сегодня снова подобрала три вороньих пера во сне, а

затем и ворона сама прилетела.

Был еще момент странный..ко мне прицепилась некая тетка, когда шли по улице(во сне), на дороге повсюду было рассыпано битое стекло, и оно отсвечивало голубым цветом. Спутница, взглянув на меня, произнесла, что это она рассыпала стекло..и если я ведьма, то не смогу пройти здесь. Да мне и самой не нравилось это стекло до чертиков, от него исходило какая-то неприятная энергетика. Но так как идти было некуда, то я все-таки осторожно прошла с краю. И только дошла до двора и захлопнула дверь за теткой, как меня начало рвать осколками стекла 😢 и тетка тут же снова нарисовалась.



whjtefox

11 Октября 2016 16:48

Сегодня никаких глюков. Целый день понемногу делал упру. Поднятие внимания с пальцев ног напомнило мне один случай вхождения в кс. Тогда я лежал на правом боку и видел себя со стороны - намерением поднимал свет со стоп до головы. Тело отображалось лежащем на правом боку контуре. Совсем скоро я оказался во сне.

Так вот, сегодня я словил нечто похожее. Почувствовал поднимающееся с ног тепло, оно как бы жило своей жизнью (шло само) и когда я заметил это, тепло остановилось на уровне желудка. Было очень приятно. Мне кажется, в этой упре основное внимание находится в теле. Иногда большая его часть соскаивает на попугай и части тела отключаются или чувствуются слегка хуже.

В один из подходов по дому ходили родные. При их попадании на периферию мне показалось, что я могу воспринимать мир через их тела. Я как бы на мгновение побывал в их тела и посмотрел на мир другими глазами. Почувствовал чужую картину мира, если так можно сказать.



Lim

11 Октября 2016 22:07

Единственный эффект, пока что,- проснулся среди ночи от того, что тело дрожит и вибрирует. Причем дрожь необычная, крупная какая-то. И тотальная. Все тело дрожало. Холодно не было. Это продолжалось минут десять.

Попугай, дарящий мир - это просто Рижский бальзам на душу. 😊

Вчера начала выполнять упражнение прогуливаясь днем по городу. Сначала изучала ноги: стопы, потом щиколотки, колени, бедра. Позже подключила и остальные части тела. Это упражнение нравится телу. Вносит в движения что-то вроде "основательности" и одновременно плавности, вводит в режим "тихой радости". Конечно, происходит это только в короткие

Katerina

12 Октября 2016 00:10

моменты осознанности, но тем не менее эффект кажется потихоньку накапливается.

В "лежачем" положении наблюдалось плавное размытие границ тела и даже возникали проблески ощущения парения или невесомости).

А еще я вспомнила, как несколько лет назад тоже исследовала своим вниманием внутреннее пространство и в один прекрасный момент в груди что-то произошло. Словно что-то копилось, копилось, а потом... Бац!!! В одно мгновение я ощутила как из одной точки развернулось целое пространство, правда только на уровне груди, и все же для него не существовало ни границ тела ни каких либо других. И это был реальный кайф, который длился всего лишь несколько дней. Но кажется теперь я поняла что такое попугай.

Знакомство с телом продолжается))).

Изучаем. Реальность все более походит на сновидение. Место, где мое тело, сознание всего лишь гость. Где то внутри есть чувство, что мы не обязаны видеть именно это описание.

Псих состояние нестабильное, настроение скакет, это влияет на физ тело. В общем, привычное существование идет по 3.14зде.



Teemo

12 Октября 2016 05:28

Как говорится, бог любит троицу. И это задание в третий раз столкнуло меня с иррациональной паникой, я буквально силой проходила вниманием своё тело.

Всё началось с левой ноги: уже в районе щиколотки я почувствовала дикую давящую боль, которая тут же исчезала, стоило мне прервать упражнение. И понедельник ушёл на преодоление боли и страха. Во вторник я поняла, что либо я пойду дальше, либо - до свиданья, гуси. Дойдя до области паха, я встретила новое препятствие - пульсирующую боль в пальцах рук.

Наверное, стоит упустить все подробности моих откровений о себе самой, просто я хочу отметить, что в реальной жизни у меня нет таких болей ни в руках, ни в ногах. И получается, что вниманием я касаюсь неких областей в теле, которые, на мой взгляд, о чем-то говорят. Я всегда знала, что тело хранит память обо всех событиях и эмоциях нашей жизни. Мой ум забыл, а тело помнит. Тело кое-что знает и реагирует на внимание. (Понимаю, что это никому не откровение, но впервые прочувствовала это на себе так явно.)



Nellia

12 Октября 2016 10:09

Моё путешествие вдоль тела было долгим, кажется, не меньше получаса. Когда дошла до ЦВ, попугай сам включился. То есть до этого я просто лежала с открытыми глазами, а ЦВ будто самостоятельно дал команду, и пошли типичные для попугая эффекты.

Вторую часть упражнения не осилила, еле дотянула до макушки. Но уже утром ощущала прилив сил, на меня обрушилась серия люцидных снов. Сегодня, надеюсь, продвинуться дальше.

ivan

12 Октября 2016 11:00

Практикуя упражнение пришел к интересному воспоминанию. Когда то давно, я занимался ушу. Тренировки проходили по странной для меня методике. Где-то 40-45 минут, в самом начале, мы выполняли кружения на месте. Учитель говорил, что это необходимо, чтобы вернуть телу самостоятельность. Он утверждал, что мы свое тело запираем в тюрьму, собственными глупостями и страхами. В начали практики ушу, на протяжении нескольких месяцев, сразу после тренировки приходил страх, как мое тело могло делать такое. Потом тело привыкло к такому виду тренировок и страх отступил, а пришла радость и легкость в движениях и ощущениях. С годами ощущения тех интересных тренировок забылись и куда-то ушли. Попугай, дарящий мир возвращает ощущения тех тренировок и ощущения всего тела. Сначала было сопротивление, а потом как небольшой разряд тока проходит по некоторым местам тела. Когда начинаешь ощущать(воспринимать) окружающий мир поясницей или шеей или тыльной стороной ладоней, то тело начинает реагировать, как бы радуясь. Во время прогулки практиковал попугая и обратил внимание, что я иду и широко улыбаюсь. Внутри все как бы замирает и возвращается чувство полного умиротворения. Внимание удерживать на ощущения всего тела пока сложно, но мне кажется что я знаю, куда мне идти дальше.



Lingerey

12 Октября 2016 11:23

Перед сном стала выполнять упражнение и постепенно тело стало расслабляться, отпускать зажимы, уходила боль в постоянно напряженной правой руке. Появились вибрации, но они немного отличались от тех, которые идут при выполнении плексусов или колобка.

По утру во сне я ненадолго осозналась и вспомнила о своих прошлых осознаниях, о том, что их продолжительность была большей, а сейчас сократилась..почему?..Я шла по дороге, ведущей в водоему, а затем повернула обратно. И дорога стала искривляться, подниматься вверх и покрылась ямами. Теперь приходилось прикладывать силу, чтобы карабкаться вверх. Но почему она изменилась? - спросила я. Ведь только что я шла по ней легко, дорога была ровной..Такое происходит из-за равновесия, - сказал голос неподалеку. Меня снова сопровождали.

И был еще интересный предсонный образ - зеленая

стена-живая изгородь, находящаяся слева, и в ней открытый дверной проем, за которым клубился туман. Мне почему-то подумалось, что это моя интерпретация стены тумана..

Сегодня ночью тоже всплыла тема в виде внутреннего барьера или какого-то шаблона, который проявляется как ощущение холода в том числе и во сне. Подобное проявление уже какое-то время наблюдаю, но от явных проявлений старалась отгородиться, да и мелким не придавала особого значения. А сегодня ночью, когда снова возниклиочные сбои терморегуляции, начала применять Попугая с твердой уверенностью, что с помощью этой техники можно усиливать "внутренний огонь".

Katerina

12 Октября 2016 12:50



Spike

12 Октября 2016 16:01



yakk

13 Октября 2016 00:11

Пока получилось по большей части концентрироваться на упражнении вечером дома. В течении дня - только в "короткие моменты осознанности"(с).

Сегодня приснился яркий сон в котором мы в составе группы практики выполняли какое-то задание. Нас куда-то вел Вачап. Через город к окраине. Я и еще 2 персонажа постоянно отставали, один из персонажей выглядел, как мой старый товарищ только с огромной бородой. Мы бегали вокруг многоэтажки и забыли, в какую сторону все ушли. На очередном обходе многоэтажки появился Вачап и две девушки, и пока мы уже догоняли группу во главе с Вачапом, то попали в какой-то огромный лес с гигантскими деревьями. Была ночь, всюду мерцали какие-то огоньки или искры, и от них все освещалось слабым светом, от всего веяло чем-то магическим, присутствовало ощущение сказки. Внутри лес состоял из множества небольших холмов, на некоторых из них были развалины каких-то построек и статуй, были и какие-то сломанные механизмы. Затем мы встретили говорящую лошадь 😊 Лошадь была кем-то вроде стражника этого "участка", и почему-то с ней пришлось сражаться)). После победы над лошадью я уже один оказался в следующем участке - это была огромная пещера, внутри которой были скалы и карьер. Все было каменно-коричневых тонов, тоже в полутиме. Я как-будто заглядывал в эту локацию одной только головой, а тело было хз где - где-то, наверно, еще в лесу. Я охватил взглядом все это

величие и, повернув голову налево, увидел сидящего на скале тигра, размером как лошадь из леса. Тигр держал в лапах 2 меча или сабли. Он оказался стражником этой локации-пещеры. Он медленно осматривал пещеру, а затем повернулся в мою сторону. Следующим фрагментом в памяти было то, как мы сражаемся с тигром на мечах. А затем меня перенесло в какой-то огромный зал, весь напичканный большущими разноцветными кристаллами, высотой метра в три. В этот момент, кажется, я был готов осознаться. Там было много персонажей, я рассматривал их и все вокруг и не мог понять где я, что происходит. Затем откуда-то появился перс, от которого все встрепенулись и "разбежались по углам", это был явно "темный" персонаж. От него веяло чем-то злым. Я чувствовал, что он - это в каком-то смысле воплощение моих противоречий и всего того, от чего я пытаюсь избавиться. Я знал, что мне нужно отдалиться от него, что я должен порвать все взаимосвязи с этим существом. Но по неведанным причинам, я подошел к нему и выразил полную преданность. После чего я как бы стал в "его свите". В связи с ним я ощущал силу нагнетаемого на все вокруг страха и одновременно сильную подавленность от того, что я предал самого себя.

Практика попугая у меня протекает не очень активно. Так как техника для меня знакомая, нового ничего не было. Поэтому и не знаю что и описать

Попал в КС. От трения своих рук. Слышал их шуршание. Качество плохое, но начал всматриваться и получил очень чёткое изображение. Был в коридоре где много комнат и лестницы (опять). Начал делать колибри. Сначала простое. Колибрил всё что попадалось. Потом вспомнил, что мы делаем нового попугая. Решил взять себя за основу и колибрить дальше. Когда раскрутил своё восприятие в КС то качество последнего резко возросло. Заметил хорошую детализацию. Так и колибрил. Во время всего этого на меня выбегало 2 спрайта: моя блондинка и какая-то левая брюнетка. Я их даже не слушал, от кинул и пошёл дальше. Добролся до десеньиц пошёл по ним. На лестницы напала тьма и сожрала все моё осознание. Вачап, нам в КС чем заниматься? колибри бёдра? Или колибри новый попугай? Или просто новый попугай?

Чувствовать мир своим телом оказалось интересным и очень сложным упражнением. Вчера практиковал в учреждении, пока сидел в очереди. Интересное ощущение, что звуки помещения долетали как бы из далека. Практически также как если нырнуть под воду в общественном бассейне и из под воды слушать шум происходящий наверху. Удерживать внимание на всем теле одновременно пока не получается или точнее

Nemo

13 Октября 2016 09:02

ivan

13 Октября 2016 10:49

получается пока только на секунду или две. По мере практики появляются новые открытия разных частей тела. Например ощущать землю подошвами ног при ходьбе. Я для себя сделал открытие, что при ходьбе я ногами практически ничего не ощущаю. Тело делает движения на автомате. Когда начал ощущать землю подошвами ног, так они так обрадовались, что возникло ощущения как будто пятки кто-то щекочет. Интересно например ощущать мир с помощью боковой поверхности бедер. Они начинают сразу расслабляться и как то незаметно изменяется настроение до радостного. Во время ходьбы, когда получается поймать ощущение мира большой частью тела и включать попугая, то у меня возникает ощущение, что я превращаюсь в шар.

Согласна со Спайком, что в целом выполняю упражнение вслепую и на самом деле даже представить сложно каково это "почувствовать мир всем телом" - это все таки из области "сверхзадачи". Вот когда иду максимум, что могу удержать своим вниманием - это момент соприкосновения обуви и стопы, ну может быть еще некоторые участки на ногах. Все остальное на уровне "фонового представления-додумывания". Когда в осознанном состоянии к чему-то прикасаюсь руками, возникает такое приятное ощущение и хочется как будто проникнуть глубже, почувствовать сильнее... но ведь это только на уровне осязания и только отдельными частями тела, а где в это время мое зрение, что я слышу, какой ощущаю запах или вкус, как там себя чувствует моя левая почка или шейный позвонок 😊. Но мне видимо нравится Попугай. Простите за эмоциональность. Вчера лежа сканируя свое тело волной внимания постоянно проваливалась в сон, потом просыпалась, начинала все сначала и так несколько раз.

Похоже это каким-то образом подействовало и во сне оказалась в довольно светлом пространстве, что для меня как-то не очень свойственно 😊. Сначала рядом со мной находился мужчина с очень грозным лицом. Он только то и делал, что "гнал волну", создавая эффект "напряжения", какие-то пугающие образы, тревожные ощущения. Это все со всех сторон обступало, нагнеталось... ну в общем все как обычно. Только в этот раз, наверное, меня больше проколол его "голубой спортивный костюм", а может и что-то другое, но внутри словно сработал какой-то переключатель. Помоему это и был эффект попугая но вместе с летящей колибри. Потому что сначала что-то внутри "включилось" и я перестала бояться. Его грозный вид, слова и прочее уже не имели никакого значения. Вот этим "чем-то исходящим изнутри" я просто отводила "волну", не давая ей закрыть себе обзор, а потом взглядом ее ка-то трансформировала. Постепенно вокруг становилось светлее и лицо "тренера" тоже становилось мягче и добре.

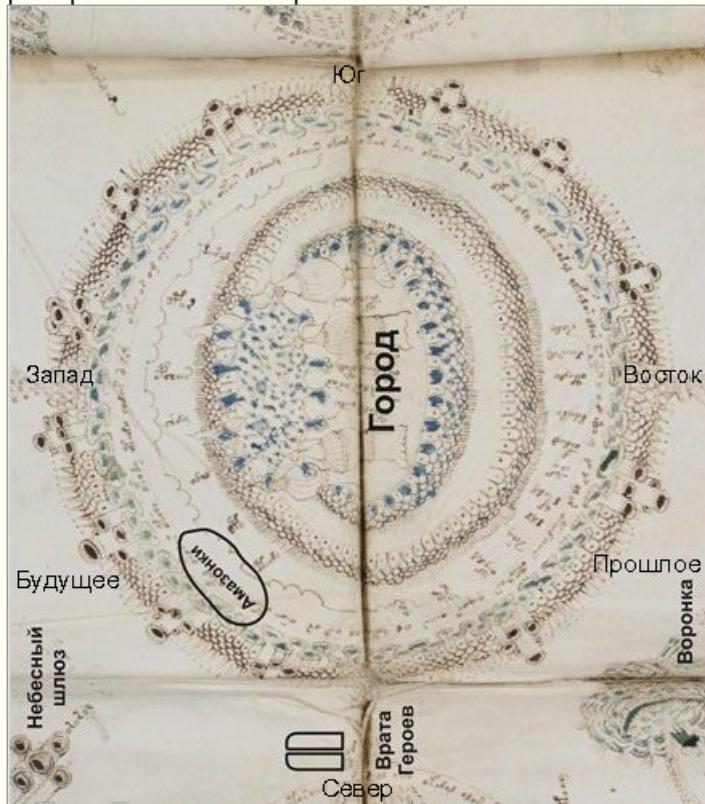
П.С. И еще на счет колибри летящей вправо и влево. Если

Katerina

13 Октября 2016 14:57

наш нос смотрит на север, то в сновидении он вероятнее всего смотрит на юг. Я тут покрутила карту и получилось помоему очень складно.

Если "река жизни" вытекает из шлюза на СЗ карты, т.е. из будущего и утекает в воронку на СВ. Интересно означает ли это, что структурируя западный район мы можем влиять на свое будущее, а в восточной части карты мы разгребаем наше прошлое.



Упражнение интересное, эффект довольно многогранный. Единственное, на что хочу обратить внимание - это на внезапно пробудившийся интерес к китайской системе акупунктурных точек. Я уже когда-то давно интересовалась этой темой, после чего благополучно забросил. А тут опять. Думаю, тут есть некая параллель с нашим практикумом. До этого работа шла лишь с несколькими "базовыми" точками - центром воли, центром чувств и т.п. А теперь, когда мы включаем всё тело, то начали задействоваться множество других точек, о функции которых я могу только догадываться. Подозреваю, что древние китайцы знали в этом толк.

Кастанеда упоминает о таких точках в книге "Магические пассы":

— Для каждого энергетического центра тела, — ответил он, — характерна определенная концентрация энергии. С точки зрения видящего, который пристально всматривается в такой центр, он видится своего рода вихрем, водоворотом энергии — чем-то вроде трубы, которая



Psychonaut

13 Октября 2016 21:48

вращается против часовой стрелки. Показателем энергетической силы центра является скорость вращения. Если вихрь едва движется, значит центр исчерпал себя, энергетически истощился. Детально обследуя человеческое тело при помощи видения, шаманы заметили эти энергетические вихри, заинтересовались ими и составили карту их расположения.

— А много ли таких центров на теле, дон Хuan?

— Сотни, если не тысячи! Можно с уверенностью сказать, что человек представляет собой конгломерат множества вращающихся вихрей. Некоторые из них настолько малы, что похожи, скажем, на дырки от укола булавкой — но это очень важные «дырки»: энергия или свободно течет через них, или задерживается ими.

Я заметил что очень важно начинать снизу вверх. Выдерживая такую последовательность , легче держать внимание на предыдущих зонах двигаясь вверх. Мне проще чувствовать все тело представляя что я покрыт точками из которых во все стороны наружу устремляются векторы внимания раздвигая пространство, толкая одежду и воздух изнутри. И над всем этим раскрывается цветок взгляда попугая.

Те изменения восприятия что я чувствовал при обычном "попугае" при "дарящем мир" усилились и возникают быстрее.



Eskaton

13 Октября 2016 22:38



Volicus

14 Октября 2016 09:04

Упражнение пронизано своей тотальностью, как мне кажется. Действительно в начале проще поднимать внимание от ног к макушке, но потом удается просто входить в это состояние, у меня при этом импульс идет от ЦВ, как бы расходясь на все тело, правда держать его долго без отвлечений пока не совсем выходит. Когда подключаешь еще и попугая, то осознанность усиливается. И как мне кажется это упражнение не зря называется "попугай, дарящий мир", создается впечатление, что из этого состояния и собирается этот мир, нашего его восприятие. Потому как чувствуешь себя при этом как наблюдатель со стороны, а не как вовлеченное лицо. Вообщем трудновато описать. Хотя могу сказать, что по всей видимости горизонта у данного состояния от этого упражнения поводимому нет, потому как всегда найдется куда расширяться)))

Интересное упражнение одним слово, спасибо

Упражнение дается легко, оно понятно и комфортно. Словно "полет колибри" и "попугай" совместились и получился максимально эффективный настрой на мир. Можно сканировать все тело одновременно или касаться вниманием отдельной, любой его точки, переносить внимание на внешний мир и его восприятие или включать режим "турбо" и пытаться воспринимать себя и мир одновременно всеми органами чувств, особенно шестым)



Alvina

14 Октября 2016 11:27

Ощущать тело, поднимаясь от момента плотного соприкосновения с землей и заканчивая легким ветерком, растрепывающим волосы на макушке, весьма интересно и вдохновляюще. В последнии дни словно стены раздвинулись или крылья появились за спиной, хочется летать от понимания и осознания своего тела и его соприкосновения с миром, наслаждаться возможностью воспринимать этот мир ярко и всеобъемлюще.

Иметь возможность чувствовать как бьется сердце, шумит кровь в ушах, как бегут мурашки по спине, как мерзнут на ветру руки или пылают от радости щеки. Слышать как мир живет, воспринимать музыку его бытия, отвечать ему в унисон и двигаться в такт. Видеть краски жизни каждым мимолетным взглядом или в пристальном созерцании энергий, которые могут являться забавным малышом собирающим золотые осенние листья, голубым небом или темным горячим напитком, который тут же дает возможность почувствовать насыщенный вкус и пряный запах этой энергии. Глоток которого согревает тело и душу, наполняет мысли четким осознанием и освежает ясность восприятия.

Меня больше всего и всегда поражает чувство соприкосновения с Землей, ощущение её сильного притяжения, неуклонно преследующего нас в реальности. Это такая глобальная и незыблемая основа, словно мы являемся ее продолжением, частью, возможностью через нас познавать мир и наслаждаться всеми мгновениями бытия от самых мрачных и страшных до самых светлых, прекрасных и чистых. Хотя ведь по сути мы находимся в открытом космосе и нас ничего не разделят с его восприятием. И если бы не сила притяжения Земли.. А в сновидении мы становимся свободными, словно дети которые выросли и стали способны путешествовать самостоятельно, благодаря личному Намерению, собственной Силе и познаниям. Это чувство свободы появляется в последнии дни все чаще и чаще. И мне это нравится)

В сновидении, сегодня созерцала несколько планет, помню хорошо неземную красоту двух, они были окружены плотным слоем белоснежной, свящающейся, постоянно вращающейся вокруг небесных тел энергией. Одна очень маленькая планета вращалась на фоне огромной. Зрелище было завораживающим и прекрасным.

**Katerina** писал(а):

....  
П.С. И еще на счет колибри летящей вправо и влево. Если наш нос смотрит на север, то в сновидении он вероятнее всего смотрит на юг. Я тут покрутила карту и получилось помоему очень складно.

Если "река жизни" вытекает из шлюза на СЗ карты, т.е. из будущего и утекает в воронку на СВ. Интересно означает ли это, что структурируя западный район мы можем влиять на свое будущее, а в восточной части карты мы разгребаем наше прошлое.

Katerina, ты очень здорово заметила!

Если взять за основу (как научил нас Vachap в заданиях "полет колибри налево" и "полет колибри направо") то, что восток связан с прошлыми событиями, а запад с будущими, то получается наш Дом (на сновидений карте) стоит чуть позади настоящего момента, он все время за спиной, является опорой и якорем для возврата в реальность на основе совершившихся событий и их осознания, но позволяет открыть будущее для перемен и возможности путешествовать в нем. Рай мы посещаем в западной части, что соответствует классическому восприятию (религиозному и др и т.д.) данной локации, как места для дальнейшей жизни после смерти физического тела и относится к ряду будущих событий. А район потери энергии, через откачуку ее летунами, как-раз находится в "прошлом", на обрыве реки, в западном районе. Больше всего мы теряем энергию из-за прошлых ошибок и неудач, бесконечно терзая себя воспоминаниями о них. А перепросмотр отлично освобождает нас от этих оков, делает невкусными для летунов (ведь горечи и сожалений не остается и черпать из нас нечего) сохраняет энергию и делает легкими и способными путешествовать дальше, как в реальности так и в сновидение, в пространстве и получается во времени. Возможно именно в сновидении мы можем реально посещать и видеть прошлое и будущее, и как ты верно сказала влиять на него и изменять.

Практика этого упражнения дает много новых или хорошо забытых старых ощущений. Я обратил внимание, что в основном мое восприятие строилось на зрение и последующей интерпретации этой зрительной картинки моим ВД. Сегодня во время прогулки встретил незнакомую мне бабушку, которая говорила своемунуку как надо переходить дорогу. Она объясняла ему, что сначала посмотрите налево и убедитесь что нет машин. Мне пришло в голову а почему посмотрите? Почему не

**ivan**

14 Октября 2016 11:29

послушай? Почему не понюхай? Почему не почувствуи? Почему единственным источником нашего восприятия является зрение и его интерпретация? Дон Хуан говорил КК, что ВИДЕНИЕ это не зрительное восприятие мира. Упражнение Попугай дарящий мир реально возвращает нам более полноценное восприятие мира и ведет к ВИДЕНИЮ.

Обратил внимание, что при практике попугая ВД теряется, замолкает и перестает комментировать воспринимаемое. Через какое-то время ВД как бы приходит в себя и начинает комментировать ощущения тела, но как то неуверенно. Если просто игнорировать ВД то он через какое то время игнора опять затыкается.

У меня лучше получается делать Попугая после йоги и ПС. Тело после хорошей растяжки и особенно сканирования ощущает мир полнее.

До сих пор сплю с подушкой. Прошлой ночью она помогла проснуться, и я заметила мелкую вибрацию во всем теле. Сны снились яркие и насыщенные событиями и впечатлениями. В одном из них я вытаскивала из носа и рта маленьких белых червяков))) не знаю как при этом не осозналась и даже не проснулась от паники)))

Этой ночью события сложились так, что спать я ложилась два раза. Именно этот метод у меня срабатывает чаще всего для осознания. Первый раз, когда проснулась просто помнила сны и записала локации, а второй раз, когда тело уже выспалось, я периодически просыпалась, ощущала себя лежащей в кровати, снова погружалась в сюжет сна, и понимала, что история сна мной немного контролируется. Хотя по сюжету я не была собой и делала не свойственные мне вещи)))



Cassiopeia

14 Октября 2016 12:06

Наконец-то начало получаться. Чтобы войти в это состояние я представляю себе огромные ворота, которые уместились в туловище (вертикально). Затем я потихоньку эти самые ворота открываю. А потом наступает

блаженство 😊 Вспомнил, что очень давно ощущал это чувство, но никогда не мог повторить. Сны становятся ярче и всё чаще и чаще в них проблескивает осознанность. Так, что-то ещё хотел написать. А, точно, постоянно вспоминаю свои прошлые обиды. Не знаю, может у кого-то иначе, но у меня упражнение тесно связано с блоками в теле, т. е. с тем же пересмотром.

Может это только у меня так 😊

Перебрал парочку таких воспоминаний и теперь у меня складывается ощущение, что вся моя жизнь состоит только из них 😊



Spike

14 Октября 2016 12:26

В течение дня стараюсь выполнять, иногда даже удается согреть ноги)) В лежащем состоянии ощущение похоже на то, как будто расправляешь ткани, мышцы, расслабляешь скатые органы. Чем больше сосредоточенности, тем скорее эффект.



Lingerey

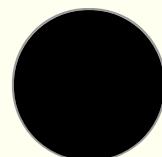
14 Октября 2016 13:12

Мне сегодня во сне все время предлагали что-то в дар.. В одном - мне дали древнюю фигурку, доставшуюся персонажу от предков, но перед этим я должна была угадать, что это. Я без тени сомнения ответила, что это аргонавт. И как я поняла устройство давало невидимость. За мной сразу же погнались. И в конце преследователь превратился в длинную металлическую палку, угрожавшую ударить током и шло присутствие воды. Что-то мне водного нео напоминает 😊

В другом - ко мне обратилась женщина, сказав, что хочет безвозмездно подарить одну вещь. Ударение было сделано именно на безвозмездности. Меня насторожил данный факт и я предложила вначале показать мне вещь. Женщина подвела меня к древней книге. на которой красной краской был изображен глаз Гора, а рядом фигурка Исиды. Да, говорю, был здесь один капитан в прошлый раз.. он мне тоже подарить хотел одну штуку.. только я вышла из здания - за мной началась слежка, и пришлось сутки скрываться.

Под утро осозналась, глядя на разворачивающий в зеркале сюжет. Там перемещался мужчина, а я фиксировала изменения его внешности - цвет волос, бороду, форму лица (перед этим сном делала колибри на внутреннем экране).

Для меня этот попугай связан больше с вниманием и процессами именно в теле, а не внешнем мире. Если сначала приходилось потихоньку подключать все части тела, то сейчас просто растягиваю внимание и охватываю им себя. Не могу не отметить, что вокруг тела чувствуется какое-то плотное поле/пространства, пока не могу сказать - сфера это или кокон. Ощущения еще не полные и не такие четкие для твердого ответа. Меня постоянно клонит в сон от долгих упражнений с вниманием. Не знаю почему это происходит. До глюков с картинкой почти не дохожу.



whjtefox

14 Октября 2016 13:57

Ночь делаю колибри с основой на внутренней стороне бёдер. Уже несколько снов начинались с этой упры, но я всегда убегаю по сюжету. Не сказать, чтобы сны были очень интересными, но в некоторых локациях я побывал впервые. И спрайты ведут себя как-то по другому. Более умно.

Короче есть над чем работать и теперь реально видно, что делать и как. До практика такого не было, я был каким-то растерянным. Совсем без сил. А сейчас даже если и без

сил, то хотя бы знаю в каком направлении двигаться, чтобы получить результат. Может это по большой части поток, а может реально наступила ясность.



**dan271**

14 Октября 2016 17:36

Попугай, дарящий мир, дается мне несколько сложно, хотя, как я заметил, зависит эта сложность от количества тренировок. Внимание шаром охватывает сначала тело, а потом к нему подключается попугай. Отмечу, что ощущения каждой части тела сливаются воедино, если не направлять луч внимания на отдельную зону. Так же заметил, что скорость переключения обычного мировосприятия на восприятие максимально возможного количества элементов в данном виде попугая выше, чем в обычном - я начинаю видеть энергию гораздо быстрее. (Еще кое-что. Я часто включаю попугая на людях, начинаю видеть отпечатки энергий, их потоки, еще что-то, но ауру людей, а уж в особенности их энергию тоналя и нагвала не вижу вообще, не дается эта тема мне. Люди сохраняют свой обычный вид, сколько бы я ни старался, что в центре внимания, что на периферии)

Сегодня был ОС, относительно долгий, правда я так и не вспомнил о задании Вачапа в ОСе переключиться на колибри с бедрами 😊

Выполняя данное упражнение, постоянно выпадаю из реальности, растворяясь в окружающем мире. Однако, выполняя его сегодня во сне, я, наоборот, растворила окружающий мир, сосредоточившись на собственном сознании. Причем окружающий мир воспринимался не как картишка, а как пространство наполненное энергией.



**setami**

14 Октября 2016 18:53



**Lingerey**

15 Октября 2016 14:36

Применила сегодня попугая во сне, когда из комнаты вышел огромный и несуразный паук. Он был не агрессивен, просто проходил мимо, сама не знаю, почему решила на него надавить, но мне тут же ответили еще большим давлением на область живота. Это было неожиданно, я впервые для себя почувствовала давление, о котором пишут. После этого я поняла, что существо голодно. В руках я держала печенье, поэтому решила подкормить паука и кинула ему - сразу съел) и пошёл дальше своей дорогой.

А потом я во сне проснулась на своей кровати, приоткрыла глаза, как-то скосила их и стала наблюдать трансформацию теней на стене. Они жили своей жизнью, вытягивались, перетекали, стало даже немного не себе.

Напоследок я нашла перо орла 😊 Я не до конца

уверена, что это именно орел., но во сне думала так. Оно лежало под деревом, на которое любили приземляться эти большие черно-белые птицы. Перо тоже было черно-белым, длинным и загнутым на конце, как и перо ворона.



Spike

15 Октября 2016 15:49

Немного продвинулся в выполнении этого упражнения. Ощущение, как будто я свечусь или излучаю нечто во вне, при этом внимание равномерно распределено по всему телу. Возвращаясь в обычное состояние чувство, будто я закрываюсь от мира. В целом - очень доволен упражнением (как и всеми, что используют механику Дара Попугая). Заметил, что эффект усиливается, если перед упражнением выполнить несколько физических упражнений. В прошлом именно из-за физ. упражнений и входил, спонтанно, в это состояние.



Lingerey

16 Октября 2016 11:34

Наконец добралась до ощущения горячего ментола при направлении внимания на тело, а потом щиколотку левой ноги пронзила невесть откуда взявшаяся боль (во сне у меня нога там часто подворачивается, да и есть ощущение, как будто вывернутости ноги там - в энергетическом смысле)

Попробовала сегодня технику левитации с помощью жгута, который выбросила из центра воли вниз к земле, и на нем поднялась вверх. По сравнению с тем, как я с трудом поднималась обычно вверх во снах, в этот раз было легче и подняться удалось выше.

А ещё, не знаю, связано ли это с обретением вороньего пера или ещё с чем, но в моих снах просто парад птиц. Сегодня были удивительно красивые синие павлины, ворона и попугай кеа)) С павлином обменялись каким-то соглашением, но толком не поняла каким.

ivan

16 Октября 2016 11:53

Основная часть практики попугая приходится на движение. Потихоньку тело расслабляется и начинает включаться все полнее в процесс восприятия. В начале требуется какое-то время, чтобы все (или почти все) участки тела настроить на восприятие. Иногда возникает сопротивление и какие-то участки тела начинают болеть. Начинаю воспринимать только этими участками тела и они расслабляются и болевые ощущения уходят. Заметил что различные ощущения от восприятия мира например ногами или руками. Интересные ощущения от ощущения мира глазами или ресницами. Объединяя эти различные ощущения тела в одно целое восприятия и включая попугая возникают совершенно новые, но почему то желанные ощущения. Это длится мгновение, но начинает

получаться все чаще. Вчера пробовал делать попугая сидя в кресле перед телевизором. Удалось полностью исключить залипание на сюжете. Появляется все больше внимания к себе и своим поступкам.

Выполняя упражнение действительно очень часто возникает эффект словно что-то внутри расправляетя, пропуская внутрь волны приятной дрожи. Удивительно, что тело оказывается способно хранить столько всего.

Делая списки людей, с которыми мне доводилось общаться в жизни я сначала была не очень уверена в том, что это вообще возможно вспомнить всех людей.

Столкнулась с тем, что не помню имен некоторых сотрудников, студенческих преподавателей, сокурсников, а ведь это было не так давно и общение было довольно плотным, что говорить о более "давних знакомых". А потом все углубляясь и углубляясь заметила как некоторые имена, которые, казалось, утеряны безвозвратно совершенно неожиданно начали всплывать в памяти. Это захватывает)))

Практика попугая открыла для меня новое ощущение, что-то вроде чувства "основы", в связи с чем необходимость проведения перепросмотра становится все более очевидной. Тем более, что и в снах всплывают какие-то сцены, люди... Сегодня был люцидник, в котором я наконец вернулась домой. Но это был не мой нынешний дом, а дом моей бабушки и я туда очень стремилась и, когда сегодня там очутилась, почувствовала глубочайшее удовлетворение. Потом еще перепахивала поле взглядом, очищая землю от старых и уже безжизненных корней.

И еще в реале иногда действительно начинаю себя ощущать как во сне. На днях на полном серьезе решила, что компьютер со мной разговаривает. А потом Сеть пропала и я сразу немного растерялась, пока не поняла, что хватит, видимо, злоупотреблять бесплатной Wi-fi зоной и пора уже провести интернет в новой квартире.))) Странно все и удивительно, но происходящие в жизни изменения становятся более очевидными и Попугай словно подвел к пониманию, что наступил новый этап. Я пока еще не совсем осознаю, что все это значит, но относительно того в какую сторону стоит двигаться некоторая ясность все-таки наступила.

Сегодня ночью в ОС я последовательно заузал и "колибри" и "попугая". "Колибри" прекрасно стабилизирует осознанность не давая выскочить из сновидения, даже если энергия на исходе. Главное не терять "базу" что бы не утечь за картинкой. После стабилизации , я принялся за "попугая" и попробовал взглянуть на небо... Очень быстро меня утянуло в такие высоты что я взглянув вниз не мог различить

Katerina

16 Октября 2016 12:56



Eskaton

16 Октября 2016 13:32

текстуру пейзажа. Обычно взлеты во снах меня тревожат, страх высоты дает о себе знать, но в этот раз я совсем не чувствовал тревоги. Я начал всматриваться "попугаем" вниз и также с огромной скоростью ринулся к земле, абсолютно не думая о том что могу разбиться. Пролетев достаточное расстояние я наконец таки увидев узор деревьев и начал сбавлять скорость. Постепенно замедлившись я приземлился на ветке и проснулся. Почувствовал ли я себя птицей? Очень похоже. То что "дары" усиливают свою мощь в сновидении - однозначно.



тень

16 Октября 2016 16:53

Довольно мало удалось уделить данному упражнению времени в течении недели (явно меньше, чем хотелось бы). Как результат осознавшись сегодня во сне все время вместо попугая было потрачено на чтение книг, выковыривание каких-то соплей из носа и горла и попытку заняться перепросмотром в сновидении. 😊

## Wind

16 Октября 2016 20:36

Опуская лирику и то, что уже описано другими участниками. Не считите за глюки, но стал чувствовать, как сокращаются сосуды при кровотоке. 😊 Надеюсь это не признаки шизофрении.. 😊 В основном, ощущение возникает локально, в частях тела, куда направлено внимание. Но, временами, проявляется более глобально. Пытаюсь выполнять задание с использованием этих новых возможностей. Не могу сказать, что есть серьёзные успехи. Но в этот раз смог прочувствовать реакцию тела на события в окружающем мире. Ощущения напряжения, приходящего или сохраняемого на длительный срок. Раньше был похожий опыт, оценивал его как вполне реальный и достоверный. Но сейчас, если сравнивать с новыми возможностями, по интенсивности предыдущий опыт воспринимается на грани самовнушения.



Xinari

17 Октября 2016 09:07

Ух у меня как-то ничего нового не произошло с момента прошлого отчета, даже чувство "матрицы" меня покинуло. Единственное что качество снов повысилось.

## DemUhn

17 Октября 2016 11:23

После напутственной речи [Вача](#) не хочется писать о неудачах. Напишу один случай. Возвращался я домой, держа в каждой руке по канистре и бутылке-шестерке с водой, и решил использовать время для упражнения с нагрузкой. Расслабился чуть и распределил внимание на тело и зрение на периферию, почувствовал шарик, потом то, что опираюсь на что-то выходящее из живота. По ходу начал рассматривать деревья, заметил, что слои полей

обрели массу, какую-то структуру, а слои женщины идущей впереди подсветились...



Lingerey

17 Октября 2016 11:47

Из последних двух-трех ночей заметила такую вещь-заманивание. В одном случае это были лежащие крупные купюры, только вот лежали они во враждебном месте, я не взяла их. Во-втором - персонаж толкнул неприметную калитку и я вошла в лабиринт. Лабиринт представлял собой бесконечною череду комнат и коридоров, и вокруг были расставлены сладости. Попадая сюда, обязательно что-то покупают, но я не приобрела ничего. Шла, все время сворачивая вправо, и оказалась в комнате с кроватями, где на меня напали, пытаясь удержать. Скинув нападающих, переместилась в другую комнату, где все стояли в очередь к таксофону 😊 я же знала, что никогда не пользовалась им, чем очень удивила спрайтов.

Заметила еще особый цвет калитки, через которую вошла в лабиринт - серебряный, словно выкрашенный серебрянкой. Такой цвет ворот я встречала в недавнем сне, и туда меня тоже привели. Это был дом моих предков - прабабки(никогда не снился), но встретили меня почему-то там родственники мужа.

Похожая тема заманивания была сегодня ночью.

Встречался с президентом США 😊 и он почему то был не Барак Обама, а какой то знакомый актер. Он за что то извинялся, а потом я должен был идти в подземный гараж и там прятаться в каком то автомобиле. Пробовал во сне дышать правым легким, а мое внимание начинало прыгать куда то и мне не удалось начать дышать правым легким. Решил схитрить и начать дышать левым легким. Это тоже не удалось. Проснулся просто как то не выспавшийся и такое чувство что с президентом США тоже кинули.

ivan

17 Октября 2016 11:55



Неллия

17 Октября 2016 12:58

К концу недели я всё чаще делала попугая, и, наконец, ощутила, что кандалы с моей левой щиколотки спали. Я вырвала ногу из костлявой хватки старухи (так мне видилась причина дикой боли.)

В КС я так и не вышла, но сны изменились. Всю неделю они сохраняли странный эффект, который я приписываю вниманию. Дело в том, что я стала замечать, что с окружением моих снов что-то не так. Та область сна, где было моё внимание, имела детально проработанный пейзаж, архитектурные изыски, запахи, вкусы, всё, чему полагается быть в реальности. Но немного дальше, допустим, на другой стороне улицы, не было практически ничего. Бедность картины мира, с чем ее сравнить? Я

видела буквально графические наброски, белое ничто. Только там, где было моё внимание, был мир, а вокруг - туман.

Однако внимание не только создавало картину сна, оно позволяло перемещаться, создавая ассоциативные связи. Я отследила цепочку, в которой изначально я оказалась в доме каких-то богачей. Хм, - подумала я, - в таких домах обычно всегда есть бильярд. Раз, и я в комнате с бильярдом. Ой, мой друг обожает бильярд! Я поглаживаю деревянный бортик бильярда, трогаю рукой лузу, поднимаю глаза и вижу, что друг сидит рядом. Ого! Этот друг так любит компании шумных тусовочных кис! Три - и мы с другом и его девочками сидим в окружении толпы веселящегося народа, на вечеринке. Вот так цепочка ассоциаций перекидывает меня из одного сюжета сна в другой. Там, где внимание, там - я.

**Lingerey** писал(а):

Из последних двух-трех ночей заметила такую вещь-заманивание. В одном случае это были лежащие крупные купюры, только вот лежали они во враждебном месте, я не взяла их. Во-втором - персонаж толкнул неприметную калитку и я вошла в лабиринт. Лабиринт представлял собой бесконечною череду комнат и коридоров, и вокруг были расставлены сладости. Попадая сюда, обязательно что-то покупают, но я не приобрела ничего. Шла, все время сворачивая вправо, и оказалась в комнате с кроватями, где на меня напали, пытаясь удержать. Скинув нападающих, переместилась в другую комнату, где все стояли в очередь к таксофону 😊 я же знала, что никогда не пользовалась им, чем очень удивила спрайтов.

Заметила еще особый цвет калитки, через которую вошла в лабиринт - серебряный, словно выкрашенный серебрянкой. Такой цвет ворот я встречала в недавнем сне, и туда меня тоже привели. Это был дом моих предков - прабабки(никогда не снился), но встретили меня почему-то там родственники мужа.



Xinari

17 Октября 2016 13:13

А мне сегодня спрайты подсунули камень оникс 😊 При чем так навязчиво, мол это оникс 100% и ты его вот под ногами у себя нашел!

"Попугай, дарящий мир! Раскрой свои прекрасные разноцветные крылья и явись во всей красе при свете дня!" - подумала я, когда к концу недели ощутила, что связь с упражнением начала таять. Видимо иногда нужно наступить на одни и те же грабли несколько раз, чтобы запомнить, что птицы "пархают", а не машут тяжестями. Связь снова наладилась и, кажется, мне все таки удалось поздороваться со своей "левой почкой" и понять что-то такое "ментол". 😊

Во снах последние дни чаще вижу красивых и сияющих людей. Даже подумала, что может это нео, правда никто никуда не заманивал. От них исходит спокойствие, сила и благожелательность. Никто никуда не заманивал, но создалось ощущение, что идет какой-то сбор.

Katerina

17 Октября 2016 14:09



тень

18 Октября 2016 02:53

Ух, ну наконец-то! За время практикума у меня почему-то получалось внести в сновидение колибри, и ни разу не получился попугай. Как только воспоминания в сновидении про попугая настигали меня, так тут же сновидение заканчивалось. Но сегодня просто праздник какой-то. Два длинных и ярких ОС подряд сразу друг за другом. В первом сновидении я применил обычного попугая в помещении и это действительно стабилизировало сновидение, сделало его каким-то очень объемным и динамичным. Ранее мне думалось, что это упражнение должно добавить статики, но сегодня наоборот сюжет сновидения сделался очень динамичным и куча объектов, появившихся в поле зрения, сновала туда сюда. Фишкой трюка было то, что надо было держать сразу много объектов в фокусе, как только их становилось 1-2, сновидение начинало таять, но выхватывание дополнительных объектов стабилизировало сновидение.

Во втором сновидении, применяя попугая вместе с центром воли, мне удалось взлететь и полет осуществлялся посредством переключения внимания на различные области, т.е. применяя попугая в моем внимании все также было множество объектов, но как-бы легкая фокусировка на той или иной области пейзажа или неба давала движение в ту или иную область.

После приземления, мне посчастливилось совместить попугая с тактильностью, а именно с «пол и стены выход из системы». Приземлившись после полета на футбольное поле, мне пришла идея сесть и расположить руки с растопыренными пальцами на траве и включить попугая. Это действие привело к взрыву тактильных ощущений. Это большой кайф практиковать попугая и чувствовать траву, землю, футболистов бегающих вокруг и наступающих на мои пальцы и задевающих сновиденное тело. Нахожусь под большим впечатлением от сновидения.

**Nookie**

18 Октября 2016 09:49

Отчёт за неделю.

Первые дни при выполнении упражнения ВД неистово лютовал и уносил моё внимание куда угодно за собой. Реагировала на это безэмоционально, продолжая свои попытки. Раз за разом получалось продвигаться вниманием от пяток выше и выше по телу. Когда добралась до живота, увидела внимание в образе желто-золотистого шара, по диаметру умещался в теле. Чем выше он поднимался, тем объемнее и плотнее он становился.

Обострилось наблюдение за собой. Например, заметила, что тело непроизвольно начинает двигать рукой, ногой или пальцами в такт музыке. (На работе постоянно звучит навязанный плейлист)

Однажды ночью было то же самое, что у Lim. Раньше такого не испытывала.

**Lim** писал(a):

Единственный эффект, пока что,- проснулся среди ночи от того, что тело дрожит и вибрирует. Причем дрожь необычная, крупная какая-то. И тотальная. Все тело дрожало. Холодно не было. Это продолжалось минут десять.



**тень**

18 Октября 2016 12:19

**Alvina** писал(a):

В сновидении, сегодня созерцала несколько планет, помню хорошо неземную красоту двух, они были окружены плотным слоем белоснежной, свящающейся, постоянно вращающейся вокруг небесных тел энергией. Одна очень маленькая планета вращалась на фоне огромной. Зрелище было завораживающим и прекрасным.

Вот кое-что, возможно на эту тему:

<https://emirida.eu/forums/viewtopic.php?f=5&t=133&p=2762#p2762>

Так как эта тема пока не закрылась, то поделюсь своими ощущения от практики Попугая после практики. Не смотря на решение горящих организационных вопросов, я не почувствовал чтобы практика закончилась. Практика попугая идет достаточно интересно и многогранно. Отработка ощущения мира всем своим телом и включение попугая дает прекрасные ощущения спокойствия и иногда восторга. В друидском практике Масяни есть одно из упражнений это почувствовать себя точкой в бескрайней

**ivan**

19 Октября 2016 13:35

вселенной. Интересно пробовать ощущать себя точкой и ощущать бескрайнюю вселенную, пока я точка. А потом переходить на ощущения проходящих рядом людей всеми частями своего тела. А потом обратно к точке и опять к своему нормальному телу. У меня пока нет никаких глюков, но может быть эти глюки для меня еще не актуальны. А вот вопрос внимания всем своим телом мне представляется очень важным и актуальным. Заметил интересную деталь, что при просмотре например телевизора или работе с компьютером у меня внимание автоматически устремляется на бедра. При возникновении какой-то сложной или точнее напряженной ситуации, все внимание устремляется в центр воли.

Хочу добавить по этому заданию одно моё наблюдение. М.б. это только у меня так произошло, а м.б. кто-то подтвердит сходство... Попугай, дарящий мир, помог мне наконец-то ощутить и что называется запустить ЦВ. Где-то в середине той недели, выполняя упражнение, я ощутила уплотнение в ЦВ, не какое-то там образное, а очень конкретное, физическое, будто мне надавили ладонью на живот. Это ощущение то пропадало, то усиливалось. А вот этим утром, когда мне удалось осознаться во время обычного сна, удалось активировать ЦВ. И описать словами то, что я прочувствовала, просто невозможно.

Чтобы проверить себя, сплю ли я, я взлетела метра на два и вдруг почему-то вспомнила про ЦВ. И сразу же ощущила его, это такая огроменная силища, такой - бум! - пролонгированный взрыв, непотопляемая мощь, и в центре все этого - я. Я висела так в воздухе некоторое время, наслаждаясь неведомым ранее состоянием, потом подумала, может ли ЦВ помочь мне быстро переместиться куда-либо? Например, домой. Раз - и я лежу в своей постели, я продолжаю сновидеть, но это чётко моя постель. Моментальный транзит! Просто поразительно!! Я еще вдобавок хотела увидеть волокна, о которых говорят, что они идут у нас из живота, но не увидела. И всё же я под беспрецедентным впечатлением, товарищи. ЦВ - это что-то потрясающее!



**Неллия**

19 Октября 2016 14:06

## Завершающая речь

[< к содержанию](#)

[< Попугай, дарящий мир](#)

[Благодарности >](#)

Завершающая речь!

Вы - новое поколение хакеров сновидений.  
Отныне вам известна методика для развития искусства

**vachap**

17 Октября 2016 09:14

внимания. Каждый из вас - при желании - может стать магом, волшебницей и человеком знания. Вам достаточно овладеть хотя бы одним видом восприятия, изученным в этом практике, и вы с годами практики станете мастером сновидения, видения и намерения.

Однако я прошу вас не тиражировать это знание вне той группы, которая сформировалась во время практикума. Пусть все техники "искусства внимания" останутся вашими и только вашими. И обязательно продолжайте делиться с командой наработками и опытами. Сплачивайте группу, превращайте ее в "партию воинов". Зачем это нужно?

Сейчас вы находитесь на второй нижней ступени пирамиды снов. Кто-то из вас уже одолел или одолевает первые врата - переход к стабильным КС с помощью "птичьих техник". Далее вам предстоят обширные квесты по Ойкумене - сновиденной локации людей. Уже здесь вам понадобится поддержка соратников и друзей. Уже здесь нужны совместные сновидения. А этого без помощи команды не сделать. Дальше на 4 ступени вам предстоит столкновения с неприятными существами - т.н. йейелли или ведьмами. Здесь команда важна, как никогда. На пятой ступени вам предстоит освоение коллективных сновидений (снов всего человечества). Так вы постепенно начнете формировать будущее человечество и корректировать текущее положение страны и цивилизации. И далее будут возникать еще более сложные задачи.

Поэтому сплоченная группа просто необходима. С годами она будет трансформироваться и убывать в количестве. Берегите каждого соратника. И теперь только от вас зависит, как будет развиваться традиция ХС, какой вклад вы в нее внесете. Берите ответственность. Наше поколение уходит. Остались единицы из когда-то мощной и многочисленной группы. Мы передаем инициативу в ваши руки.

Естественно, в вашем распоряжении останутся и Магмас и другие знакомые вам люди. Но решающую роль теперь предстоит играть вам.

Поэтому не ленитесь, практикуйте полученные техники, становитесь полноправными творцами и хозяевами нашей традиции. Защищайте имидж ХС, оставайтесь независимыми, недоступными и честными к себе и своим товарищам. Лично я доволен вами.

## Благодарности

[< к содержанию](#)    [< Завершающая речь](#)    [Отчеты после >](#)

Vachap!

Огромное спасибо за проведение этого практика!)))

Лично для меня он был очень полезным и познавательным!)))

Ты показал нам, что мир это не только то, на что мы



Cassiopeia

привыкли смотреть по инерции, но и безграничное пространство для игр нашего восприятия и то, как мы его воспринимаем, зависит только от нас самих!)))

17 Октября 2016 11:13



Lingerey

17 Октября 2016 11:17

Не вопрос, а благодарность 😊

Спасибо огромное **Vachap** за проведенный практик, за новые знания и, в целом, за увлекательное исследование восприятия! Такие занятия помогают держать в тонусе, да в группе проходит их гораздо интересней, чем в одиночку. Жду с нетерпением нового квеста от ХС. 😊 (птичье восприятие конечно не забываем 😊 )

Большое спасибо Vachap и всем участникам практика. Для меня этот практик был очень полезным и нужным. Буду делать домашнее задание и терпеливо ожидать следующего практика.

ivan

17 Октября 2016 11:33

Спасибо за практик. Осталось не забывать полученные знания, использовать их в жизни и не переставать учиться чему-то новому.

DemUhn

17 Октября 2016 11:41



Неллия

17 Октября 2016 13:15

Мне тоже очень хочется поблагодарить Вача. Практик очень странным и удачным образом совпал с важным для меня этапом, синхронность некоторых событий поражает. Тот творческий ступор, который я испытывала в своей работе, наконец-то прошёл. И поразительно, что именно благодаря практику я нашла выход из, казалось бы, безнадёжной ситуации.

Дэвид Линч как-то сказал, что тьма - это отсутствие света, что с ней не нужно бороться, нужно просто зажечь свет. Мне кажется, это про вас, хакеры, вы зажигаете свет во тьме. Спасибо!

**Vach**, благодарствую за проведение практикума.

У меня остался вопрос. В "последнем" сообщении ты сообщил что мы столкнёмся с: йейелли или ведьмами.

Сегодня у многих участников, в т.ч. и у меня во сне была тема с заманиванием различными предметами, это и есть одна из уловок существ упомянутых тобою?



Xinari

17 Октября 2016 13:20

Vachap, огромная благодарность за прекрасный практ! Толчок был действительно очень ощутимый и, надеюсь, что каждый из нас сможет его использовать максимально эффективно.

Так же хочу сказать спасибо всем ребятам, участвовавшим в практикуме! Благодаря вашим отчетам это путешествие, надеюсь не последнее, стало не только очень познавательным, но и увлекательным.

Xinari

В основном, йейелли преследуют людей во сне, пугают, вызывают страх или похоть, алчность или беспринципную злость. Они являются энергетическими существами и поэтому питаются энергией сильных эмоций. Существует гипотеза, что они, как волдоры, крадут светимость человека, но не пожирают ее, а прячут в особых местах для того, чтобы человек постоянно возвращался туда. В книге Лобо пишется о краже человеческих душ.

Огромное спасибо Vachap и Узелку. Буду продолжать практиковать различные виды восприятия и ломать сновиденные врата.

Также спасибо участникам практа, т.к. случившиеся несколько ОСов за время практикума я приписываю именно к его потоку, к его энергии. Спасибо, что дали мне ее, я в долгу не останусь 😊

Благодарности это круто, но что все расходятся то. И почему никто не поднял вопрос создания команды после поста Вача. Короче, ребята, давайте формировать команду(ы).

**whjtefox**, а кто расходится? все тут)

Думаю формирование команды это не просто взял и объявил: "да будет так". Это те люди, которые не останавливаются на достигнутом, те, кого мы видим участниками из практа в практ, с которыми мы обмениваемся отчетами и впечатлениями, - они и есть команда. А что осталось от нее мы увидим на следующем практе.

**Katerina**

17 Октября 2016 14:39

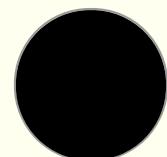
**vachap**

17 Октября 2016 15:27



**dan271**

17 Октября 2016 16:34



**whjtefox**

17 Октября 2016 16:37



**Lingerey**

17 Октября 2016 17:14

**whjtefox, Lingerey**, зачем же ждать следующего практа? В мире достаточно тем для исследования, доступных нашему уровню. Оформляем команду, выбираем тему и вперед ➔



**dan271**

17 Октября 2016 18:04

Огромное спасибо за практ!



**setami**

17 Октября 2016 18:47

Большое спасибо за практ! Теперь главная задача - не дать себе заглохнуть, не втянуться в обыденную серую рутину.



**Lim**

17 Октября 2016 20:07

Да, друзья -это было замечательно!  
Спасибо Ведущему и всей команде!  
Мы здорово попрактиковались.  
Давайте, разберем дары, кому что по вкусу и вперед на абордаж! 😊



**Eskaton**

17 Октября 2016 20:13

Вач, присоединяюсь к благодарностям. Огромное тебе спасибо!



**Wind**

17 Октября 2016 21:48

Прошу прощения если оффтоп.  
Интересно, а горе они тоже вызывают? У меня просто странные повторяющиеся сны бывают, в которых родственники вызывают какое то неподдельное чувство горя, до слез доводящее.



**YanTayga**

17 Октября 2016 22:46

**YanTayga**

До этого практа я думал, что мои сны полностью зависят от моей обыденной жизни. Ну, еще я допускал появление сильных эмоций в снах связанных с "детскими травмами". В данный момент я допускаю, что сны могут быть предвестниками будущих событий, как ответ на стремления настоящего. Также я заметил перемену в сновидениях, когда спал с повязкой. Они стали более "светлые".



**Узелок**

17 Октября 2016 22:57

Так что да. Вполне возможно, что какой-то нео питается твоими снами. Особенно если учесть, что они повторяются.

**vachap** писал(а):

Xinari

В основном, йейелли преследуют людей во сне, пугают, вызывают страх или похоть, алчность или беспричинную злость. Они являются энергетическими существами и поэтому питаются энергией сильных эмоций. Существует гипотеза, что они, как волдоры, крадут светимость человека, но не пожирают ее, а прячут в особых местах для того, чтобы человек постоянно возвращался туда.

В книге Лобо пишется о краже человеческих душ.



**Xinari**

17 Октября 2016 23:20

Нда, я с ними сталкивался благодаря похоти... Хотя мой страх их в тупик ставит, когда меня пугают или гоняться, то я прохожу "критическую точку" где автоматом осознаюсь. Спасибо за ответ.

Присоединяюсь ко всем сказанному, низкий поклон Вачу за знания, за опыт, за поддержку. Теперь только вперед!!!



**Volicus**

18 Октября 2016 05:57

**Vachap**, спасибо огромное за этот удивительный практикум. Он был одним из лучших, на мой взгляд. Все было последовательно и по нарастающей, от простого к сложному, таким образом что любой новичок, не обладавший никаким опытом, мог проходить его поэтапно, шаг за шагом, и добиваться результатов. Спасибо участникам практикума, что поддерживали и помогали друг другу. И что важнее всего - практикум оставил очень приятное послевкусие и желание практиковать и совершенствовать полученные навыки в будущем.



**тень**

18 Октября 2016 08:55

**YanTayga** писал(а):

Прошу прощения если оффтоп.



Интересно, а горе они тоже вызывают? У меня просто странные повторяющиеся сны бывают, в которых родственники вызывают какое то неподдельное чувство горя, до слез доводящее.

тень

18 Октября 2016 09:08

Иногда источником подобных сновидений являются не только "травмы" принадлежащие нашей личной истории, как верно подметил **Узелок**, но и "травмы" принадлежащие "коллективной истории". Появление родственников в сновидении может указывать на родовую историю, которая требует внимания. Это может быть история о который возможно вы вообще ничего не знаете, а быть может знаете но забыли. Дело в том, что во втором внимании наши энергетические тела связаны с энергетическими телами наших предков и родственников и это "общее энергетическое тело" тоже может требовать перепросмотра чего либо проявляя это либо в повторяющихся сновидениях или повторяющихся жизненных ситуациях. Здесь нужно очень внимательно смотреть на сюжет, контексты, персонажи самих родственников и места где это происходит.

Благодарю за практ!



yakk

18 Октября 2016 09:22

Работа с йейелли - это 4-й ярус пирамиды снов. Заберитесь сначала на 2-й и 3-й. Зачем сейчас париться о таких вопросах?

vachap

18 Октября 2016 09:40

Благодарю всех организаторов и участников практикума за чудесное время и полученный опыт! Буду дальше заниматься, уделяя каждому упражнению больше времени. Чувствую, что познакомилась с новыми возможностями на пути самопознания.

Nookie

18 Октября 2016 09:59

Благодарю за проведенный практикум. Было интересно поучаствовать в практикуме ХС с вами, а не проходить в одного.  
Всем успехов в жизни и практике.

Nemo

18 Октября 2016 10:53

Огромное спасибо Вачу за практ, Узелку, за то, что

посоветовал записаться и всем участникам за дружескую атмосферу, поддержку, которую вы сознательно и бессознательно оказывали, а также за ваши отчёты, которые помогли мне войти в поток 😊

Я получил от практика гораздо больше, чем хотел. И, если будет на то Воля Духа, верну всё сторицей 😊



Spike

18 Октября 2016 11:20

Спасибо Вачу за замечательный практик, а Узелку, что таки до последнего меня не выгнал из раздела, несмотря на то, что не всегда успевал писать отчеты =) Много ценных идей перепнул, сейчас их развиваю и обдумываю. Надо что-ль будет бложик тут в соответствующем разделе завести, делиться наблюдениями =)

Karras

19 Октября 2016 02:09

Спасибо всем! Это было очень круто!

"Всем желаю яркого теплого свечения через всю жизнь ... мы всегда где-то рядом, если знать как протянуть руку до плеча друга через время и пространство" (с)



Teemo

19 Октября 2016 11:19

Бесконечно волшебный практик! Огромное спасибо, Вач, за то что потратил на нас своё драгоценное время!  
Отдельное спасибо Узелку за то, что не бросил лично меня в тот момент, когда у меня возникли трудности с доступом к форуму!



oo0o0oo

19 Октября 2016 13:53

## Отчеты после

[< к содержанию](#)

[< Благодарности](#)

[Внеклассные задания >](#)

Пока решил также чредовать как и в практике: неделя колибри, затем неделя попугая. Сейчас идет неделя колибри.

Осознался во сне во время сюжета в котором ко мне пришел Дьявол, для того что бы трахнуть (дьявол - пидарас 😅, кстати в прошлый раз все утро ржал, поскольку осознался от того, что засунув руку в трусы, чтобы пописать обнаружил там два члена 😅😅😅), скори что с такой похабщины начинаю.

Вообщем, был в локации Дом и выпрыгнув в окно обрел хороший контроль над сновидением. Прыгал с ветки на



тень

20 Октября 2016 02:41

ветку и переключался между ними вниманием колибри и сновидение стало очень четким и качественным. Приземлившись, подогнул ноги и оченуь быстро куда-то пошел (почти побежал) на полусогнутых ногах. Добежал до моста, который пересекает город и пересекая по нему реку стал думать, а куда-то я бегу, если тема сновиденного квеста еще не определена. Перешел на шаг, вспомнил про колибри и стал неспеша идти применяя тактильное колибри с основой на бедрах. Некоторое время просто шел по улице, мне стал попадаться на встречу военный транспорт, что предвещало переход в новую локацию. Сновидение было очень стабильно, но через некоторое время внезапно из него вылетел и открыл глаза в своей кровати.

Применял колибри с основой на бедрах. Результат не помню - даже никаких картинок или звуков не вспомнил. Помню только что посреди ночи проснулся с мыслью об Eskatone, мы с "ним" вроде какие-то ящики таскали, но никаких подробностей.



dan271

20 Октября 2016 04:31

Интересно, но пока вчера на форуме шли дебаты, почему то решил перейти на колибри на бедрах. Устойчиво держал внимание на бедрах, только несколько раз в общественных местах залипал на всякую фигню. Вечером настроился на бедра и на поиск завода с вниманием на бедрах. Что то во сне находил типа завода, но не уверен. Были какие то цифры и надпись ХС. Но не уверен, то ли это мое желание, то ли я это видел во сне. С утра проснулся внимание на бедрах и решил опять попробовать завод. Визуализирую охранную будку, теплотрассу с большими трубами, далее какое то полуразрушенное здание и возникает неожиданно вопрос я сплю или выдумываю. При этом такое ощущение что передо мной две картинки с чем то похожим на завод и с моими вопросами. Потом проснулся с вниманием на бедрах.

ivan

20 Октября 2016 09:10

Тоже с заводом парюсь.

Вчера вывалился в ОС но дальше хаты продвинуться не удалось. Плюс пару люцидников было.

Сегодня в хороший КС попал. Также вывалился, включил зрение. Стал колибрить. Я за основу руки беру, как КК, мне так привычнее. Выбрался из хаты, через окно, упал с пятого этажа, попробовал слова намерения, чтобы меня перенесло к заводу и как-то не сработало. Пришлось пешком как-то искать, побегал. Ничего. Потом еле взлетел. Осмотрелся вдалеке были высокие трубы.

Естественно, у меня завод ассоциируется так. Рванул туда. Но очень медленно двигаться получалось. Короче на

Nemo

20 Октября 2016 10:50

полпути меня выкинуло. Весь ОС/КС понятное дело колибрил. Без этого как-то и не удержатся там мне.

В реале сейчас колибри осваиваю. За основу беру, тактильное ощущение своего тела, как в последнем упре с попугаем.

Во время практики нащупал центр чувствования. Через него старался выйти на ЦВ и как оказалось, эти центры на самом деле отличаются от чакровой системы. И как понял, концентрация на бедрах дает настройку на иной центр, который не был озвучен в книге.

Теперь практикую поочередно взгляды с основой на центре чувствования. Интересно, что из этого получится.

Во снах последнее время тусю на море в окружении разной живности. Седня с дельфинами плавал ^\_^



Teemo

20 Октября 2016 13:03

На "Попугае" я словил особенное визуальное ощущение. Может у кого было подобное.

Описать можно так... Представьте разницу между фильмом снятым на кинокамеру и видео фильмом снятым на super8 или VHS.

Есть некая разница в ощущениях перспективы и глубины что ли. Почему так происходит на видео я не знаю, (частота кадров или оптика и разрешение )может среди нас есть профи и они объяснят.

Но вот я словил ощущение картинки как на VHS фильме. Причем такая штука бывает не везде а только в определенных местах города, где я уже был и ловил там несколько лет назад эффект дежавю.



Eskaton

20 Октября 2016 13:39

dan , про ящики не помню 😞 Был сон в котором я экстросенсорил одну бабулю хулиганку. Выяснил ее трудное детство и отношения с родителями .  
Интересные были ощущения при получении информации.. Такой залив густой субстанции в голову .. как бы..



Eskaton

20 Октября 2016 16:14

Eskaton, я почти сразу понял, что во сне был спрайт.

Но такая моя заинтересованность, надеюсь, мне еще поможет. Все-таки и по спрайту можно на настоящего чела выйти.



dan271

20 Октября 2016 17:06

Продолжаю пробираться к заводу.

Черезчур в повествование пускаться не буду. В кратце:  
За первую попытку ничего не поучилось, выкинуло очень  
быстро.

Во второй добрался я до завода, хоть и с препятствиями.  
Обшарил один из его концов. Никаких надписей я там не  
нашел. Только была маленькая черная табличка, с  
букавками, как номерной знак. А там выкинуло. Причем в  
сон на том же заводе.

Что странно в обоих ос я был в капюшоне и какой-то  
маске, приходилось все эти сдирать чтобы увеличить  
обзор, муть какая-то.

Мои выводы по заводу

1. Либо я не добрался до нужного куска здания.
2. Возможно не хватило энергии чтобы узрить их.
3. Возможно это вообще не тот завод.

В любом случае вернусь туда еще раз чтобы все  
обшарить.

О роли колибри. КОлибри помогает действительности  
фиксировать во снах. В реале перекидывая внимание,  
начинаешь его ощущать. Во сне же любой  
зафиксированный объект, дает маленькую толику  
контроля. Внимание затекает в сон, и фиксирует там. Даже  
зрение стало легче включать, просто внимание туда  
посылаешь.

Плюс отметил. В половине ос я обычно просыпаюсь  
оттого что открываю глаза в реале или даже от того, что  
они там двигаются . И тут актулен совет вачапа о том, что  
нужно учиться колибрить вниманием а не глазами.

Сколько не пытаюсь, глаза все равно активны. Как  
минимум идет фокусировка и расфокусировка зрения.

Стараюсь тренировать постоянно.

Периодически возникают нестабильные глюки, как то  
пространственные ощущения тепла от батареи, когда  
тактильное ощущение из плоскости (на коже)  
превратилось в объемное чувство чуть в даль. Было, что  
тактильно ощущал объемность темного экрана перед  
глазами.

Было, что вспомнил голос брата на расстоянии; он  
показался как настоящий, потому как обычно голоса  
вспоминаются у меня "в голове". Пробовал вспомнить  
визуальные объекты на расстоянии, при попытках  
возникали тактильные ощущения пространства (слабые).

Каждый раз экспериментирую. Вчера делал полет  
колибри для входа в КС, но применил другой подход к  
"смещению", а именно старался фиксироваться в  
промежуточных состояниях: мишуре, оразы, скольжение...  
Но дошел только до образов, зафиксироваться в том  
состоянии не получилось, но я испытывал "игру" чувств и  
мыслей при фиксации образов. А потом вырубился.

Nemo

21 Октября 2016 07:58



Узелок

21 Октября 2016 11:37

Я вчера тоже делала колибри (на внутренней стороне экрана) перед сном. Сама мишуря изменилась, раньше это просто было мельтешение какое-то. Сейчас я ощущаю её объем, образы как-будто имеют плотность. Сами узоры перестали быть хаотичными, этой ночью они напомнили мне петли, круги, как отпечатки пальцев. Думаю, остановлюсь пока что на этом упражнении, попробую углубиться в эту мишуря, буду здесь отписываться.



**Nellia**

21 Октября 2016 12:52

Колибри, а может и другой взгляд вызывают эффеки перепросмотра. Особенно сильно проявляется в снах. Местами происходит воспоминание таких вещей, которых не было ни в реале, ни во сне. И несмотря на это, там есть память о всех событиях, о людях и т.д. При пробуждении не получается сохранить и половины.



**Teemo**

21 Октября 2016 13:06

Мне кажется я начинаю мишуря и в реале наблюдать, особенно если встать среди ночи - то вижу вокруг переплетения светящихся полос, вспышки. А днем сидела на работе, и вдруг возле стола вспыхнуло большое яркое пятно очень отчетливо.



**Lingerey**

21 Октября 2016 13:10

я вчера ехал с работы и колибрел с основой на бедрах. Ловил быстрыми взглядами проносящиеся мимо деревья, машины, знаки и т.п. Видимо, сильно залип в это дело. Ехал по магистрали - много км по прямой ровной дороге. И тут в один момент меня тааак закружило прямо за рулем. В обзор, который охватывался глазами, стали проникать тучи крапинок, они двигались вниз, как будто стекали. В следующее мгновение вся эта мишуря стала закручиваться в спираль. Все длилось, наверно, секунду. Затем резко выбросило в обычное состояние. Все переходы были точно такие же, как перед сном, когда лежишь и терпеливо ждешь образы.

Адреналин качал в крови еще минут 10. Опасненько так за рулем баловаться ))

По вечерам наедине я делаю "попугай дарящий мир". Когда удается вниманием охватить кроме "вокруг" еще и ту область, на которой тело сидит или лежит, возникает стабильное ощущение парения и вращения. Как будто физический мир уходит из-под меня. Теряется ориентация верх-низ, словно гравитации больше нет. Так вот после такой настройки через некоторое время начинаются такие же вспышки "закручивания сознания в спираль", как произошло накануне за рулем. Раз уж в повседневность пролезла техника таким образом, может наконец и в сновидениях что-то



**yakk**

21 Октября 2016 13:29

проклоняется из техник ))

Заметил такую штуку: если просто лечь и закрыть глаза, останавливая мысли, то не тут-то было - глаза очень жаждут куда-то двигаться. Если впустить "слабый поток" думания о чем-то, то глаза в какой-то степени успокаиваются (хотя неоднократно читал о том, что должно быть наоборот). Играясь такими маневрами, я обнаружил, что удается остановить мысли, если глаза "чем-то заняты". Я гляжу в черноту, и отслеживаю момент возникновения мысли, и прямо во время очередного порыва я совсем чуточку передвигаю внимание (скажем, в пределах центральной зоны) с одного глаза в другой (или просто перемещаю внимание по черной области, но не фокусируясь). Ритм получается быстрый - раз в 1-2 секунды происходит "смещение" внимания. Не знаю, насколько это вообще адекватно. Но только в таком состоянии мысли останавливаются полностью. Я начинаю слышать не свои мысли, а какие-то голоса, иногда песни, иногда еще что-то. И именно в таком состоянии время "ожидания" появления образов или резких выпадений сознания в другое состояние (например, те же "спирали") становится минимальным.

**yakk** писал(а):

Как будто физический мир уходит из-под меня. Теряется ориентация верх-низ, словно гравитации больше нет.

Так вот после такой настройки через некоторое время начинаются такие же вспышки "закручивания сознания в спираль"



**Узелок**

21 Октября 2016 13:49

Такая же штука со мной происходит. Я называю это "барахлит вестибулярный аппарат". У меня ощущения закручивания вокруг своей оси бывают или сдвигов вниз, вверх, в стороны.

Хз, что это значит, и как это использовать. Может **Вачап** знает.

**Vach**, что это?

У меня проблем с головой нет. Не падал, не бился ею. Пару раз может. Сотрясений небыло. Навык эквилибристика "прокачан" до пробвинутого уровня 😊 .

**yakk** писал(а):

глаза очень жаждут куда-то двигаться

Есть такая проблема. Не писал о ней просто. Не знаю что я делаю не так в такие моменты, но я просто не обращаю внимание на это.

Узелок

хз, что это такоре. Надо изучать. Мы первые на этом пути после вековой паузы.

У меня при "попугае" то же случаются сдвиги изображения по центральной оси двух половинок , и более или менее сильные сдвиги картинки по спирали , но я посчитал это нормальным 😊

Узелок, сталкивался с таким несколько раз во время практикума. Так что с тобой всё в порядке)) У меня это в основном происходило уже когда ложился спать, но бывало и во время ходьбы. Тупо терял фиксацию на теле. Обычно мы воспринимаем из головы. Т. е. ощущаем центром своей "личности" (или чего-то ещё) голову. А во время этих "приходов" этот центр будто сдвигался хаотично. Мне казалось, что это признак выхода из тела, но т. к. я не имею опыта ВТО, то не могу сказать, так ли это.

вот обдумываю это, т.к. случалось это тоже, всегда перед сном колибрю интерфейс, и два раза (на памяти) было когда как будто интерфейс вниманием оттянул влево а за ним еще более темный интерфейс, или сам я как будто на правый бок перевернулся (лежа на спине). обдумываю это в ключе внимание-восприятие-ТС.

Этот "эффект" "смещения" я иногда описываю как сдвиг угла зрения. Но не факт, что это тот самый "поворот головы", который несколько раз описывал КК.

p.s.: выделил обсуждение в отдельную тему.

Такое же ощущение у меня было во сне. Я потерялся, просто тупо упал и не смог встать. Мир для моего тела вертелся как хотел, я тупо лежал прилипнув к полу 😊 При этом спрайты свободно ходили будто бы для них ничего такого не было.

vachap

21 Октября 2016 15:26



Eskaton

21 Октября 2016 15:55



Spike

21 Октября 2016 16:19

Dima

21 Октября 2016 16:50



Узелок

21 Октября 2016 17:59



Xinari

21 Октября 2016 18:58

Тоже во сне подобные вещи .Первый раз такой эффект случился, когда начали колибри плюс я ещё плексусы на ночь делала. Проходит в форме головокружения и потери ориентации, затуманивается зрение, сложно на чем-то сосредоточиться - того и глядишь в обморок хлопнешься во сне (в реале не было такого никогда в принципе). Сдерживала это как-то усилием воли и ещё бывает на пол ложилась.



Lingerey

21 Октября 2016 19:19

Да, похоже на головокружение, но у меня без потери ориентации, затуманивания зрения и остальных проблем. Сначала у меня были припадки 😕 "вращения", на данный момент происходят сдвиги. Бывает по несколько раз на день. Каждый раз пристально фокусирую внимание на феномене. Что сдвигается? Где оно? Что оно такое? Как мне его самому сдвинуть? И т.д.



Узелок

21 Октября 2016 19:30

**Xinari** писал(а):

Такое же ощущение у меня было во сне. Я потерялся, просто тупо упал и не смог встать. Мир для моего тела вертесся как хотел, я тупо лежал прилипнув к полу 😕 При этом спрайты свободно ходили будто бы для них ничего такого не было.

Почитал я тут ваши опыты, а у самого в голове кружение началось, как воспоминание. И картинки: то ли на поле валяюсь убитый уже и в кровати так же. Не помню чтобы со мной подобное происходило брррр)

Nemo

21 Октября 2016 19:33

Тема большая и обязательно будут образовываться ветви обсуждений. Лично я буду фокусировать внимание на практической стороне вопроса.

Итак.

Несколько часов физического труда и попыток фиксации происходящего с использованием полета колибри привели к тому, что я вновь обрел тактильное чувство расстояния между мной и видимыми/слышимыми источниками. Чувствовал активацию какого-то ЭЦ между ЭЦ солнечного сплетения и анахатой. Чувство ЭЦ было стабильно, длилось минут пять-десять, но потом я отвлекся.



Узелок

21 Октября 2016 19:37

**sova**

22 Октября 2016 00:10

**Lingerey** писал(а):

Мне кажется я начинаю мишуре и в реале наблюдать, особенно если встать среди ночи - то вижу вокруг переплетения светящихся полос, вспышки. А днем сидела на работе, и вдруг возле стола вспыхнуло большое яркое пятно очень отчетливо.

Вероятно, я не совсем понимаю, что значит мишуре.  
Напишите, пожалуйста.

Я все время вижу мелкие точки разного цвета. Они как шум при съемке камерой. И это не отпечаток света, как после смотрения на солнце или другой яркий предмет. И они не проходят в темноте. Я думала, что так видят все.

Вчера делала колибри с закрытыми глазами перед сном. Смотрела то на светлые, то на темные пятна. Через некоторое время появились полосы, как штриховка, как детские рисунки. Потом было что-то вроде повторяющегося ажура. А потом глубже появлялись образы, сюжеты. Тут я понимаю, что проваливаюсь в сон и возвращаю себя к пятнам и опять колибру. Так несколько раз, пока не уснула. Войти в КС так и не получается. Вероятно делаю что-то не так. 

**sova**

22 Октября 2016 00:26

Я такое состояние научился вызывать. Достаточно лечь и минут 15 абсолютно не двигаться. Гравитация пропадает, тело начинает вертеть, сжимать, расширять и деформировать. Четко чувствую, например, как я по оси позвоночника перегибаюсь пополам и мои руки соприкасаются за спиной. Иногда бывает по-другому. В общем, ощущения разные. Поначалу я думал, что это так мое астральное тело вырывается. Данная мысль не подтвердилась, но благодаря этому я начал в своем виртуальном пространстве (интерфейсе) чувствовать тело и свое местоположение и просто темнота с образами перед глазами превратилась в настоящее полноценное пространство.



**dan271**

22 Октября 2016 10:37

Практикую колибри на бедрах. Вызывает спонтанный перепросмотр, но пока какие то куски из разных ситуаций. Вечером настроился найти завод. Во сне нашел завод, но вспомнил что надо делать колибри и меня вернуло опять к началу поиска завода. Так повторялось два или три раза. Потом около ворот завода встретил нашу группу и мы стали обсуждать что делать дальше. Я опять вспомнил про колибри и меня вернуло к началу

**ivan**

22 Октября 2016 10:38

поиска завода. Восприятие сна, особенно картинки, как через мутное стекло.

sova, та же проблема. Вот дохожу до образов, но когда начинаю проваливаться, приходится вытягивать себя и я сваливаюсь на предыдущий этап. После нескольких попыток сон все-таки утягивает, а осознанность остается на поверхности 😊



**dan271**

22 Октября 2016 10:43

Продолжаю колибри. Настраиваюсь на группу и визуализирую завод. Представляю завод таким, каким его видел в последний раз, представляю, как иду по нему, параллельно выполняя колибри. Результатов тупо не помню. Эффекта перепросмотра пока не замечал. Из обычных снов вчера опять ничего не запомнил, а сегодня вспомнил лишь кусок сна. Думаю, это настройка на запоминание сбылась, т.к. раньше я запоминал и по два, и по три сна за ночь. Будем дальше работать.



**dan271**

22 Октября 2016 10:48

**Sova**, вот то, что ты описала: полосы, точки, узоры все это и есть мишурा. Я вообще раньше даже её не видела) просто однотонный тёмный экран перед глазами, иногда появлялось пара ярких вспышек и все. Кстати придумала одну штуку для себя, которая очень помогает - когда появляется однотонное полотно, я начинаю выискивать кусочки текстуры на его поверхности. Вначале это маленькие, едва заметные кусочки, затем их площадь становится больше, а за ними идёт формирование образов.



**Lingerey**

22 Октября 2016 11:05

Я пока налагаю на "попугая". Нравится мне он. Практика усиливает с каждым днем ощущение прибывания в пузыре. У меня предчувствие что впереди нас ждет ощущение сновиденного тела в реале, со всеми вытекающими эффектами восприятия.



**Eskaton**

22 Октября 2016 13:07

В прошлом отчете забыл рассказать о моей практике дара попугая. Входить в состояние Видения энергий становится все легче. Данная тенденция позволяет практиковать попугай даже в людных местах, не привлекая внимания. Также заметил, что иногда после практики часть того, что я Видел, накладывается поверх того, на что смотрю с помощью колибри. Я могу ходить, бегать, что-то делать, напрочь забыв об эффекте, но он все равно остается на



**dan271**

22 Октября 2016 14:33

протяжении нескольких минут. В частности я Вижу иногда полосы и шары энергий и некий контур вокруг людей. Данный контур бывает белого, зеленого или желтого цвета. Иногда их смеси. Увидеть ЭЦ и свет Тоналя или Нагваля мне пока не удается.

**Eskaton** писал(а):

У меня при "попугае" то же случаются сдвиги изображения по центральной оси двух половинок



**Cassiopeia**

22 Октября 2016 15:20

у меня были такие же ощущения при иволге и орле, я тогда это на усталость списывала)))

Наверное программа внимания изменяется схоже..



**Eskaton**

22 Октября 2016 16:23



**Узелок**

23 Октября 2016 00:47

**vachap** писал(а):

Пусть ты возьмешь всего процент от всего доступного объема, но чтобы ты ощутила поток родовой энергии.

Мы же не будем отказываться от своей сексуальной жизни и становиться аскетами?

**Vachap**, когда будет время и желание, расскажи об этом пути накопления энергии. И как потом ее пустить на сновидения?

Успех и облом одновременно.

Во-первых я лез не к тому заводу. Спасибо, ХИнари, просветил меня где тот на карте должен находиться. Я глянул на свою и он там есть. И ему как раз соответствовал нужный сон

Я таки зашел в ОС прымым входом. Валялся хрен знает сколько но в итоге зашел. Хотя все таки вырывался из сна. Очнулся. Вокруг ночь. Насыпь. Впереди река Телепортнулся к заводу намерением. ПОтерял зрение, но снова включил. Под мной жд дорога. Есть думаю. Вокруг темно. Но свет какой-то есть типа фонарик. Глянь в одну сторону. Там крутой подъем, по которому я от ментов удирал. А дальше будет поселок куполов(место религии). Я повернулся и невдалеке завод. Рванул к нему. Добежал. Фиксюсь колибри. Полуразрушенное здание. В окне свет,

**Nemo**

23 Октября 2016 01:18

как от костра. Маячит фигура. Ору: кто там. Чел показался.  
Парень в зеленой футболке  
-Дима, молодец, добрался.  
Я: откуда ты знаешь мое имя?  
-У тебя написано  
-Символ где?  
-Да там справа по стене  
Я рванул но в задание. обшарил нижний этаж ничего.  
Потом дошло что на улице. По дороге спрайт школьного знакомого. Рванул на улицу и не успел добежать до края здания. Итого проснулся.  
Пойду, попробую добить задание.



**Volicus**

23 Октября 2016 08:23

Тоже были подобные ощущения, состояние было, что вокруг завихрения, как будто стоишь в центре спирали, а все вокруг качается, похоже на головокружение, но его нет. Даже было своего рода выпадение из реальности, вот ты стоишь и смотришь на человека, а потом бац и его не видишь, хотя он никуда не делся. Это было где то года два назад, когда осваивал энергетические практики. Я так понял это просто энергии гулять бесконтрольно в теле начали, что и дало такие эффекты. Потом когда попривык, все нормализовалось.

Знал бы прикуп, жил бы в Сочи.

ДХ запрещал ученикам заниматься сексом - для накопления энергии. Но его ученики трахались, как кролики.

Нагваль Хулиан был сексуальным маньяком, как и КК. Ученики нагвала Элиаса могли перепихиваться даже в момент перехода во 2-е внимание.

Это нескладухи, которые меня смущают.

О накоплении энергии много написано у даосов. Они сохраняли семя по методу Варвары Кисленькой и затем сублимировали ее в энергию. Процесс сублимации включал в себя творчество и физические тренировки. Хотя были очень тантрические и экзотические методы секаса с 128 наложницами, каждая из которых воплощала какой-нибудь аспект вселенной.

У меня и близко не наберется 128 девах, поэтому я даже не замарачиваюсь такими возможностями.

Короче, вопрос о накоплении остается открытым.

**vachap**

23 Октября 2016 10:00

vachap, когда-то давно я наткнулся на пост масяни, который я в то время не понял. Из того, что я понял, масяня говорила о том, что занимаясь ОСами люди копят энергию и как бы выстреливают её для достижения ОСов. Тем самым тратят её впустую, да и успехи в ОСах, в таком случае, зависят от того, насколько быстро ты будешь копить эту энергию. Но есть другой способ. Сделать так,



**Spike**

23 Октября 2016 12:40

чтобы энергия циркулировала. Это можно сделать, если пускать энергию не только для ОСов, но и на практику каузальной магии, или вИдения (тут была отсылка к древу Сефирот). В таком случае, энергия не будет тратиться впустую, а будет постоянно циркулировать, обеспечивая стабильную практику.

Так вот, не мог бы ты прояснить этот момент, т. к. сейчас, на мой взгляд, тема стабильности в практике очень актуальна. Если конечно понял, из моего расплывчатого описания, о чём идёт речь 😊

P. S. И, да. Ребята, которые сейчас читают этот пост, не могли бы вы помочь найти этот отрывок? 😊

У меня не так всё радужно, до завода я тоже добрался, но в обычном сне и похоже не до того завода 😊  
Весь сон описывать не буду, скажу лишь, что путь до завода был... сельским. Всюду грязь по колено и я в повозке еду, с дедами и бабульками. И ехали мы к заводу, чтобы пирожки продать или что-то в этом роде. Короче, в конце пути мы добрались до какого-то кирпичного заводика, рядом, возле ворот, толпился народ (я принял их за отработавшую смену). Завод как завод, работающий, а не заброшенный. Осознанки - ноль.  
Проснулся, и даже особо и не думал писать об этом сне, но раз уж тут тема завода поднялась 😊  
Кстати говоря, это походу вы меня к заводу и привели, так как я сам его не искал 😊



Spike

23 Октября 2016 12:47

А у меня забвение. Я абсолютно ничего не помню.  
Не знаю даже с чем это связано. Может затишье перед бурей?

Буду стараться и продолжать дальше.



Xinari

23 Октября 2016 13:12

**Спайк**, ищи в книге Равенны о построении цепочек виртуальных пространств.



Узелок

23 Октября 2016 15:03

**Узелок** писал(а):

**Спайк**, ищи в книге Равенны о построении цепочек виртуальных пространств.



Spike

Хорошо, поищу 😊

23 Октября 2016 15:09

Я снова путешествовала с группой - со мной были постоянно две девушки. Прошли через один портал - это была дыра в заборе, и оказались посреди большого поля в ожидании. Перед этим я услышала шум и, подняв глаза, увидела летящий в небе длинный дирижабль. Начала его колибрить и вид летеющего объекта изменился - теперь он был весь в клубах серого тумана. Меня удивило во сне, что страха не было, как обычно при виде подобных объектов. Поделилась наблюдениями с девушками, но они не сталкивались с таким. Затем я услышала карканье - несколько ворон летели в небе. Неужели снова неблагоприятное место?.. Но тут ворон стало гораздо больше. Вначале пронеслась стая, перья которой отливали белым, а за ней вторая - их перья отливали темно-зеленым. Обе группы птиц приземлились на поле и стали людьми. Эти люди - птицы (как те, что прилетали ко мне во двор) были одеты в подобие маскировочных костюмов. Их учителя были с ними и намечалось собрание прямо на этом поле.



Lingerey

23 Октября 2016 16:14

Да, "попугай" меня с каждым разом удивляет все больше. Сегодня я "досмотрелся" до того что картинка стала похожей на изображение на мониторе, в том смысле что я перестал ощущать ее как объемную 3д. Казалось еще немного и я просто возьму и разверну картинку от себя верхним краем как лист бумаги...



Eskaton

23 Октября 2016 23:05

**Spike**, мне сразу вспомнился вот этот пост Масяни:

И последний раз объясняю, как строится магия. Магия строится из двух доступных элементов - второго внимания и намерения. Второе внимание нарабатывается из первого. Обычно это некий свод упражнений или действий и «практика». Допустим, это будет Пасьянс Медичи. Допустим, это будет картография сновидений. Допустим, это будет какой-то стиль БИ. А намерение - это конечная (и лучше абстрактная) цель. Зачем ты это делаешь? Например, ты занялся БИ. Какая твоя конечная цель? Стать мастером, постигающим тайные сиддхи? Или просто чтобы тебе рожу в подъезде не набили? Именно эта глубинная конечная цель, формирующая твои стимулы, желания и, в конечном счете, действия, формирует

Katerina

24 Октября 2016 01:06

намерение. Затем созданное тобой «второе внимание» трансцендируется с с созданным тобой намерением и получается магия! Тебя не бьют по морде в подъезде!

Допустим, тебе не нравится результат. Тебе уже мало того, что тебя не бьют по морде. Ты захотел получить какую-то сидху. А тогда, парень, начинай процесс заново!

Создавай новое «второе внимание» - а это новые года практики. Вот почему многие попытались заняться картографией, а затем остыли? Потому что они исполнили свое первоначальное намерение. Они получили то, что хотели. Но когда они это получили, их цели изменились. И первое намерение перестало устраивать людей. Они ждут второго (более изощренного) намерения. А собранное «второе внимание» годилось лишь для первого. Кто виноват? Конечно, Сергей Изриги. Он как бы обманул их, получается.

Вот почему так важно сначала понять, что ты хочешь. Вот почему так важно создать намерение перед сбором второго внимания (ВВ). Потому что это ВВ очень ресурсоемкое - оно требует времени, сил и кое чего еще.

Друг мой, я могу тебя немного утешить.

Второе внимание копится. Если ты создал его с намерением изучить иностранный язык, а затем передумал изучать английский и решил переключиться на французский, созданный запас ВВ не окажется лишним. Изучив один язык, ты изучишь другой в два раза быстрее. Десятый язык потребует от тебя месяц. Сотый - день. Так и во всех других вопросах.

Накопление второго внимания - это как накопление «маны», накопление поинтов для развития аватаров в ролевых играх.

Вот так создается магия. Поверь мне. Разве эти глаза могут лгать

ну просто он в последние дни постоянно крутится в голове 😊

А потом посмотрела раздел книги Равенны, на который указал **Узелок** и поняла, что это гениальное творение можно постоянно перечитывать и находить в нем что-то новое и полезное. Спасибо!

Неделю практиковала Попугая, дарящего мир и даже наконец-то получилось осознанно войти в сновидение, правда из состояния ложного пробуждения 😊 В сновидении отправившись, как я думала, на север

Katerina

24 Октября 2016 02:48

вспомнила про колибри. Хмм, над качеством техники нужно конечно еще работать, чем и займусь на будущей неделе. Но вот на что обратила внимание. Подбирайсь к краю сновиденного пузыря, думала о том, что хочу двигаться вперед постепенно раздвигая пространство, без скачков, но не представляла как пройти дальше без транзита. «Упершись в стену, нужен транзит» - думала я приближаясь все ближе к высокому холму. И тут, взглянув немного вправо, увидела две лестницы, поднимающиеся на холм. Довольно устойчивые с пологими пролетами они были похожи, но немного отличались.

Присутствовало небольшое смещение одной лестницы относительно другой. Этот образ был явно знаком и мое внимание зацепилось за него, но потом я отвлеклась на мысли, что подхожу видимо к роще, где смогу найти пещеру Дриады и каким образом я умудрилась пропустить шлагбаум с заводом и т.д и т.п. Походу с направлением нехило напутала, а потом зазвонил телефон....

Но проснувшись я, кажется, поняла что мне напоминает этот продублированный образ – это же две цепочки ДНК!!! Нужно просто прохавать фишку ...

Практика колибри на бедрах продолжает вызывать спонтанный перепросмотр и раскрываться некоторым жизненным ситуациям в совершенно неожиданном свете. Заметил что изменилось качество делания колибри, появилась как бы глубина. С появлением большей ясности стало увеличиваться и ЧСВ. Вспомнил что все отправлял на бедра, направил туда же и ЧСВ. Сработало и стало как то спокойно. Оказывается ЧСВ сопровождает беспокойство, иногда мало заметное, а иногда ярко выраженное.  
Продолжаю поиски завода, но пока сняться какие то странные сны с кражей машины переходящие в кражу ребенка, а точнее сына.

ivan

24 Октября 2016 08:47

Также работаю с колибри и образами. Доходу до стадии когда очень чётко вижу картинку. Намеревал завод - руку протяни т вот он. Но видимо не хватает навыка расслабления. О физухе забыть не мог.

Ночью дважды осознавался. В первый раз зашёл поймав момент засыпания, а во второй раз по ходу сна. До завода не добрался практил колибри. Опять проблемы со зрением.

Очнулся после второго завода в состоянии трупа. Была очень хреново. Осы выжрали меня конкретно.

На несколько дней займусь восстановлением и накоплением энергии. Ограничусь только колибри в реале, в сны не полезу

Nemo

24 Октября 2016 08:51

Упорно практиковал колибри с центром воли, но внести его в сновидение на этой неделе не вышло. Зато центр воли стал ощущаться почти постоянно, словно кто-то все время давит на низ живота и состояние такое очень стабильное и хорошее, только небольшое переутомление тоже ощущается. Эту неделю буду практиковаться волевого попугая.



тень

24 Октября 2016 10:28

Вчера перед сном практиковал: попугай, дарящий мир.

Все тело начало охватывать тепло, появились колики по всему телу. Как будто оно "затекает". Потом мне стало очень жарко и пришлось прервать практику.

Днем практикую, колибри с основой на бедрах.



Xinari

24 Октября 2016 10:41

Вчера колибрил вход в КС. Почти получилось дойти до образов.

Заинтересовался "узорами" полета колибри и "снятием сливок". Вот можно же на одно и то же пятно на внутреннем экране смотреть по разному. С одной стороны это просто пятно на внутреннем экране, с другой - уже дорога мощеная камнем. Еще пару правильных взглядов, и я почти иду по старым улицам неизвестного мне города. А потом баах, и снова мишурас... снова нужно собирать образ.



Узелок

24 Октября 2016 12:19

Вач, у меня два вопроса по быстрым взглядам в колибри.  
1) Имеет ли значение, будут они хаотичны или же выстроены в определённую схему? Вроде бы вполне естественно реагировать на движущиеся или вновь появляющиеся объекты, и не знаю, так и оставить или же следует формировать контролируемый процесс.  
2) Как правильно - быстрый взгляд должен быть совсем лёгким, поверхностным, или же он должен зацепиться, задержаться на объекте? Например, можно просто кинуть взгляд на автомобиль и сразу же перескочить, словно и не видел, а можно зацепиться, чтобы осознать цвет, марку, кто за рулём и т.п. Нужны ли такие задержки внимания при быстрых взглядах? Иногда такие задержки утаскивает внимание от основы, и я не понимаю, ошибка ли это и над чем надо работать, то ли над быстрыми взглядами, не допускающими погружения в предмет, то ли над удержанием на основе при таких соблазнах.



сержант

24 Октября 2016 20:11

**Сержант**, упражняюсь только два дня, но уже знаю, что узор взглядов важен для построения образа сновидения. Вернее не взглядов, а узор обращения внимания. С основой пока у самого проблемы. Забываю о ней. Если быть чесным до откровенности, то в обычной жизни, я вообще редко использовал какую-нибудь "основу" внимания. Обычно, решить какую-то задачу я блуждал в размышлениях, надеясь случайно додуматься. (Ну, я думал, что я думаю, это теперь я знаю, что мыслительная стратегия была не эффективной). Но было и по другому.

Когда я искал корни событий, вопрос "что такое корни событий" был "основой" всей моей жизнедеятельности. Когда я участвовал в практике "поход в Йондо" Магмас давала задание на выслеживание себя, и тогда я тоже жил в этом задании. Я хотел докопаться до сути своих поступков сколько себя помню, но тогда это было основой моей жизнедеятельности. И теперь я понимаю, что только благодаря этому был прогресс.

Пока я тебе писал, то понял, что "основа" + короткие взгляды это способ упорядочивания. Мыслей, визуальных данных, кирпичей во дворе. Как бы происходит сравнение всего вокруг с "основой".

Тривиальный пример.

Вот ты решил построить дом, или гараж. Тебе нужно оценить обстановку, выбрать место, сделать фундамент. Он будет основой для всего остального. Размещая кирпичи ты будешь "сравнивать" его с основой и твоим архитектурным планом.



**Узелок**

24 Октября 2016 20:51

Продолжаю наблюдение за ощущением парения и вращения. Пока больше не было резких вращений, описанных в первом посте.

Парение и "ход гравитации" наблюдается в лежачем или стоячем положении, особо ярко при выполнении техники "попугай, дарящий мир". В положении сидя, набор ощущений приобретает новый характер.

Это сопровождается ощущением небыстрого вращения (типа частота 0,5 Гц xD )

Не сразу, но все больше и на большее время удается фиксировать это состояние. Вчера вращался так минут 15 без остановки.

Это вращение возникает после того, как я наполняю тело вниманием, начиная с ног до головы, кропотливо стараясь коснуться каждого миллиметра поверхности тела. При этом переходя на каждый последующий участок, сохраняется ощущение "внимания" на предыдущем участке. Сопоставимо с ощущением, словно что-то натягиваешь на тело снизу вверх. Обратный ход (с головы к ногам) либо не работает (но в это я не верю),



**yakk**

24 Октября 2016 22:12

либо хз - пока не получается так же четко, как снизу вверх. После такого натягивания тело обретает некоторый поверхностный слой, очень приятный.

Далее усилием воли предпринимаю попытку ощутить все вокруг сразу всем телом. После некоторой концентрации нужное состояние достигается - сначала это лишь момент ощущения "тела полностью", но стоит хотя бы раз его поймать и можно снова его воспроизвести. Дальше удается закрепиться. Я использую две опорные области - всю голову, и стопы. Кто-то в отчетах в последнем задании говорил про "тело как ворота, затем я их открываю" - это очень похоже. В этом состоянии возникает неспешное вращение. Направление пока лучше всего просматривается такое: верхняя часть тела закручивается как бы вперед-вниз, а нижняя, соответственно назад-вверх. Я словно делаю неспешные равномерные по скорости кувырки в воздухе. Пытался немного повращать себя и в другие направления, не во все получилось, почему-то смутно помню, надо еще поэкспериментировать.

Сопровождается это еще ощущением некоторой отделенности от мира. Например, вчера запустил на ПК какой-то видос, с целью "посмотреть видео, зацепив содержание, но при этом не погрузиться в него, а сохранить восприятие всего вокруг". Сидел на стуле. Как только я настроил попугая на тело со всех сторон одновременно, сразу же появилось ощущение... мmm... некой ячейки внутри мира, я был в этой ячейке (капсуле). Ее границы отделяли меня от всего, при этом я был со всем в контакте. Вращения не было, возможно т.к. глаза были открыты. Все вокруг стало как бы одной плоскостью.

Я так-то не особо понимаю, что это вообще дает/может дать и т.п., и зачем я это исследую. Обратил внимание на это спонтанно, а потом неожиданно пост растянули на две страницы ))) Значит надо исследовать или поставить точку, мол бесперспективное занятие )) Пока еще понаблюдаю.

Мысли по поводу микродвижения внимания с целью остановки мыслей.

Я всю неделю перепроверял (хотя это я применяю уже кучу времени), но уже с подходом "исследование". Теория подтверждается. Хочется ее развить.

Мое внимание - оно как ребенок, ему хочется постоянно чем-то быть занятым, за что-то зацепиться. Мое внимание легко увлекается, особенно, если действие является чем-то новым, ранее неизвестным. Так я действую на работе, дома, при помощи друзьям и т.п. Все удивляются: "Хей, откуда ты столько умеешь?" А я на самом деле, вообще нифига не знаю, и ничего не умею, это мое внимание имеет "навык ребенка" интересоваться, изучать, и



yakk

24 Октября 2016 22:39

радоваться просто потому что "получилось", даже если кажется, что мне это совершенно не нужно. Ой, что-то не туда ушел...

Так вот, эта мания внимания 😐 чем-то занять себя проявляется совершенно везде, в том числе и во время медитации или прорабатывания птичьих техник, или во время ожидания появления образов, когда по теории все мысли нужно остановить и настраиваться на что-то. У меня так не особо прокатывает. Если я закрываю глаза и просто пялюсь в черноту (на самом деле, я никогда не видел черноту с закрытыми глазами, там всегда атомный суп каких-то цветных и черно-белых пикселей, полосок, пятен и т.п.), при этом не допускаю каких-либо мыслей в голове, то очень быстро глаза начинают что-то где-то искать. Не получается их просто закрыть и ничего не делать, они как будто самостоятельно то влево, то вправо, то веки дернутся, то вроде удалось веки расслабить, а они приоткрываются, и чернота разбавляется светом из окна или лампы, в общем в таком положении получается полная хрень.

Когда я хоть как-то сумел отследить те моменты, в которых происходит резкий провал (а за ним, как правило, выкидывает обратно почти сразу), я обнаружил, что каждый раз перед провалом какие-то мысли все же смогли пробиться в голову. Т.е. перед проваливанием я о чем-то думал, во что-то залип.

Получается, что в потоке мысли внимание быстро «переключается» и состояние смещается. Причем тематика мыслей всегда соответствовала тому, что вызывает во мне некоторый эмоциональный отклик.

«Как же делать это контролируемо? И чтобы мысли тут играли последнюю роль, либо их бы вообще не было? Как осознанно воспроизвести это переключение состояния и без ВД?

После некоторых экспериментов с этим, я обнаружил «эффект занятости внимания». Очень сильно мне помогло упражнение «колибри слухом» из практики.

Правда то, как я его выполнял, я бы назвал "попугаем слухом", или "попугайной колибри". Выглядело это примерно так:

Я выходил на крыльцо дома садился на стул, закрывал глаза и сначала искал "задний фон" звуков - эдакая звуковая вибрация. Когда уровень «слышания» этого фона становился приемлемым, то я отпускал внимание в окружающее пространство, но при этом фоновые вибрации оставались в качестве основы. Делать быстрые броски внимания оказалось чертовски сложно, больше это было похоже на напряжение головы поочередно с разных сторон. И я решил просто оставить основу-фон и отпустить внимание на все четыре стороны. Я сидел на стуле на улице и воспринимал гудящее-пищащее-вибрирующий фон. Уже здесь я обнаружил, что если очень пристально переместить внимание на «слух всего вокруг», то эффекта «дергающихся закрытых глаз» просто

нет. Да что там эффекта, там почти глаз нет. Точнее они есть, но вниманию на них наплевать, оно занято другим. Внимание занято слухом! И в этом состоянии ни мыслей, ни дерганий глаз не было. В результате действие колибри начало само проявляться при появлении любого звука вокруг, отличного от "виброфона".

Блин, че-то очень устал печатать...и так работа с компами связана тесно. Продолжу мысль позже 😊

У меня тоже вопрос, перед сном иногда колибрю с открытыми глазами дальний угол комнаты, темно, стараюсь не двигать глазами, а вниманием рассматривать предметы в темноте, появляются яркие точки синего и красноватого цвета, и мелькать начинает что то все, есть и по телу разные ощущения, то глаз дергается, та по всему телу что то дергается, колибрил я так и перевел внимание на периферию как при попугае, что то с левого края мелькнуло и меня живот сжало и сердце заколотило, и страшновато стало, это нормально и продолжать?

Dima

24 Октября 2016 23:00

"Только что прочитал задание, и - странное совпадение - в предыдущие два дня само по себе вдруг вспомнилось упражнение "прокачки" перед сном, и я повторял его перед всеми тремя засыпаниями, и по несколько раз в течение дня. Как дошло задание Вача, если я его не читал? Предыдущие две ночи сновидения не отличаются от реала, я помню их как обычные события жизни. Кажется, могу войти в них в любой момент. Картины перед глазами всплывают ненормально реалистичные."

se7en

24 Октября 2016 23:18

Так должен был начаться отчёт в прошлую среду, но я так и бросил его на этом месте, и был вынужден срочно уматывать по делам. Хотел предупредить, что целых две недели буду практиковать в потоке с вами и писать заметки в самолётах-поездах и подземельях, и по возможности постить их как отчёты. Но пишу только сейчас.

Я полагаю, что в ходе всего практики Вача через неделание мы скопили так много сфокусированного внимания, что когда обрушили его на свой кокон (как указал Вач в этом задании), это привело...К ошеломляющим (меня уж точно) результатам.

Вообще первый эффект, который я вдруг заметил в начале недели завершающего задания - это ненормально реалистичные сны, которые приходили две ночи подряд, и под утро становились полностью контролируемыми. Я хочу подчеркнуть, что их реалистичность стала особенной. Она сделалась основательной. Мне казалось в сновидении, что я нахожусь в совершенно реальном

месте, и если бы меня тут же спросили, так сновидение это или реал, я бы не смог ответить точно, потому что вообще не понимал, какие могут быть критерии для различия этих состояний. Я совершенно точно помню, как задумался об этом после второй ночи: как я сам лично для себя отличаю сновидения и реал? И я с большим интересом сделал открытие, что на самом деле незаметно от самого себя уже примерно месяц как употребляю эти термины по инерции, как выражение. Что моё восприятие обоих состояний изменилось так тихо и незаметно, что я даже не осознал, в какой момент я вдруг начал считать, что сновидения и реал - это один и тот же реальный мир, но воспринимаемый в разных режимах. Я готов был клясться, что уже давно так считаю, но почему-то даже не замечал этого раньше.

Но вот после этой второй ночи я крепко задумался, потому что еред этим увидел такой кайфовый сон, в котором исполнилась моя мечта и был счастлив. И сон был таким реалистичным, и всё было таким правдоподобным, что когда я проснулся, я специально осматривал руки и комнату, и я помню свои сомнения, во сне ли я сейчас, или правда проснулся? Меня поарзило то, что на этот раз я несколько минут реально не мог убедительно сказать себе, что я проснулся на самом деле. И когда я постепенно убедил себя в этом с помощью неопровергимых фактов, и объяснил себе, что предыдущее было просто сном, я почувствовал некий бунт внутри себя: "Но почему то - сон, а это - жизнь? Если этот "Сон" был более настоящим и реальным, чем эта реальная жизнь?"

Так что-то во мне начало разрушаться. Собственно, это стало происходить ещё с началом первого задания, но теперь я уже не просто ощущал это, а как будто пожинал плоды всей предыдущей практики.

Хотя, если убрать вот этот исследовательский пафос и мою любимую лабиринтную риторику, всё выглядело очень просто: я накладывал на своё тело внимание так часто, как только было возможно, в полном соответствии с заданием Вача.

Всё остальное можно отнести к области рассуждений и назвать индульгированием, но мне интересно, проходит ли кто-то ещё через такие сомнения и проглюки, потому что я чувствую себя в этом невероятно одиноко и даже икстланово, я бы выделил.

Но да что это я.

Упражнение сначала требовало какого-то времени на концентрацию. Я установил себе начальную задачу удерживать "объёмное внимание" на зонах тела в течение 8 минут. И сначала первые минут 5-6 уходили на основательное последовательное "подключение" каждой зоны к общей матрёшке. Стопы, щиколотки, голени, колени - ну всё как у каждого тут.

Так я добирался до макушки, и удерживал это состояние.

Потом ушло всякое сопротивление. Телу стало нравиться чувство наполненности силой. Пока внимание медленно, как вода, заполняло моё тело, я мог чувствовать все необычности в строении своего тела. И зоны, где маловато внимания, и травмированные части, и области, где скрыты какие-то секреты. Периодически из тела выбивались какие-то внезапные яркие вспышки забытых впечатлений, - ну всё как у всех. Потом телу стало нравиться удерживать это чувство наполненности, потому что чем дольше я оставался таким, тем глубже проникал в понимание собственного устройства. Наверное 😊 В общем, тело как будто разговаривало само с собой. Ну и конечно, получалось сигналы отовсюду "снаружи", от мира вокруг.

Поскольку воля никуда вовне не прикладывалась, и вообще само задание было тихим, пассивным, то и никаких необычных возмущений вокруг себя я не производил, но зато наблюдение и "слушание мира" оказалось потрясающе интересным!

Первое, что я стал замечать сразу после реалистичных сновидений - это странная перемена восприятия деятельности людей в те периоды, когда я был охвачен вот этим взглядом попугая, дарящего мир: вдруг я стал замечать необъяснимую, но совершенно точно видимую не-реальность увлеченной жизни людей.

Углубляя своё внимание в это всё больше, я стал наблюдать уже более конкретно и более убедительно, как люди, за которыми я наблюдал, заняты деятельностью, которая не имеет самостоятельной ценности. Они не заняты вообще ничем, кроме суety, и меня буквально поразило, что весьма большие группы людей могут быть задействованы в полностью бессмысленной деятельности, и притом настолько верить в её ценность и необходимость, что не только имеют при этом серьёзный вид, но очевидно даже не допусят мысли о том, что тратят время впустую.

Это трудно описать, и скорее всего, и не нужно описывать, но мне просто хочется передать вам эту эмоцию. Насколько же сильно я охренел, когда полностью осознал, что я оказался в мире совершенно реально заполненной неконтролируемой глупостью. Не с точки зрения концепции жизни воина, а прямо таки с той точки зрения, где я сидел в кресле и наблюдал работу огромного университета (в момент осознания этой ерунды я сидел в холле нового подмосковного супернавороченного универа, типа в "русский кембридж" замутили), и я в деталях видел этот механизм общественной фиксации внимания: как гипнотически действуют авторитеты, как слова одобрения или отрицания фиксируют внимание собеседника так или же иначе. Я даже не делал интеллектуальных выводов, я просто и легко видел, что я живу в мире слов. И всю жизнь жил. Реальные взрослые люди занимаются невообразимо глупой ерундой! И только одна сила заставляет их продолжать делать это всюю их жизнь:

чувство собственной важности, выраженное в деньгах. Вот и всё. Оценка важности каждого учёного, да любого участника этого образовательного шоу была подтверждена суммой его гонораров. И окружающие поддерживают иллюзии друг друга друг о друге согласно строго описанному протоколу, который каждый носит в самом себе. Уже очень давно.

Конечно, с этим "сдвигом" было связано и множество других "открытий-последствий", типа того, как современные люди перестали быть героями и мало помалу сдались протоколу "взрослого мира", как органично формируется нечто, что можно назвать многосюжетным коллективным сном. Увлекательной туфтой, гипнотизирующей магических светящихся существ, и постепенно высасывающей из них жизненную силу. Тот, кто создал эту "туфту" был великим магом! Иначе я не представляю, кто бы ещё мог придумать такую могущественную штуку, побеждающую любых героев, гипнотизирующую любых, даже самых умных людей. Как могла проникнуть в наши умы эта глупость? И почему она так реалистична?

Я не знаю, как реально работает внимание, но для меня очевидно, что вот это моё первое "открытие" случилось не спонтанно и не случайно. Дело в том, что в этот период я очень интересуюсь сталкингом, и не только ищу всё ценное по этой теме, но и стараюсь сам понять его через свою практику. И потому первое же место, куда "упала" моя точка сборки - была позиция видения "человеческой глупости". Словно бы ответ на мои стремления разобраться: "На, смотри. Вот как это выглядит."

Я не понимаю механизма связи внимания и намерения, но очевидно, что уловка Вача с этим заданием делает как-то так, что мы углубляемся в те области знания, которыми намерены овладеть.

И поэтому для меня вот это упражнение с коконом внимания стало просто потоком откровений о сталкинге. Я точно помню день в пятницу, когда я случайно попал на одну вечеринку, где сидел вдалеке ото всех, ел яблоко и незаметно собирая сигналы мира с помощью такого внимания, и я прямо помню этот чёткий конкретный вывод, прозвучавший как голос в моей голове: "Это упражнение - и есть сам сталкинг. Это фиксация всего внимания. И чистое восприятие потоков, с которыми контактирует тело. Чем же ещё является сталкинг? Именно этим."

И для меня это так и было. Всё дальнейшее, начиная со среды, - всё что пришло ко мне в эти дни завершающего упражнения - всё это было о сталкинге. Откровениями, приходящими волнами.

И за эти дни я узнал о нём столько, что будет слишком долгим делом писать об этом, и не уверен, что интересным - читать об этом.

Поэтому, если коротко, для себя я в очередной раз совершенно определенно подтвердил, что описанное

Кастанедой - не литература, а документальные отчёты. Конечно, отредактированные, но несомненно правдивые. Большая часть того, что я читал о сталкинге, и что не мог понять - всё это стало для меня реальным и понятным просто из одного этого упражнения Вача.

Я даже стал задаваться вопросом, не может ли быть так, что в этом состоянии не-делания можно реализовать любое знание и любую концепцию? И что если бы даже Кастанеда полностью выдумал красивую историю, её всё равно легко можно было бы сделать реальной и доказуемой, просто создав соответствующее реальное переживание с помощью этого упражнения Вача? 😊

Я просто хочу сказать иными словами о том, насколько сильно это упражнение очистило моё сознание. Что даже такая версия воспринималась для меня абсолютно правдоподобной. Довольно продолжительное время я был убеждён, что не существует вообще никаких фиксированных этапов в освоении знания. Есть некие абстрактные силы и общие законы, которые действуют независимо от знания, а всё остальное - только результат фокусирования личной силы. И можно как создать себе "реальность кастанеды", так и полностью отказать ему в реальности и выбросить его знание как чепуху 😊 Но как складно и красиво у него всё написано! И как хорошо сложен этот абстрактный язык! И как мы сжились с его терминологией! Однозначно он создал матрицу для очень большой части тоналиисследователей. И поэтому я, например, в первые дни этого упражнения, почти всё, что понял о сталкинге - понимал как давно уже отчаянно необъяснимые или вообще забытые положения из книг Кастанеды.

И вдруг они одно за одним стали взрываться в моём сознании последовательностью таких ярких и полных открытий! Что я просто...захватывало дух от понимания, как же потрясающе это работает! Сталкинг! Это и есть искусство моей жизни.

Я никогда не смогу описать эти головокружительные серии открытий, и даже жалею, что никого не было рядом со мной в эти дни, чтобы мы могли поговорить обо всём этом 😊 Но это и не важно. Пожалуй, можно со временем просто проверить эти вещи на практике. И если они имеют реальную ценность, они нам всем ещё помогут. Если нет - это будут яркие воспоминания от практики Вача.

Но короче, я хотел сказать, что при этом упражнении как будто точка сборки сдвигалась всё дальше и дальше по трэку "Сталкинг" и проходила через своеобразные "чек-поинты", в которых раскрывалась очередная концепция или фраза о сталкинге из книг Карлоса Кастанеды.

Таким образом я понял, что значит искусство красться, две ночи на практике успешно применил "сталкинг сна", и в конце концов обнаружил, что сталкинг, описанный Кастанедой имеет предел, он конечен. Это как бы сталкинг человеческой формы.

Совершенно случайно (как раз в пятницу), снова и снова фиксируясь на видении человеческой бессмысленной деятельности, я вдруг как-то увидел "ещё чуть больше". Я увидел "скрипты".

Вглядываясь в то, как люди заняты бесконечным хлопотанием о совершенно бессмысленной ерунде, формирующей всеобщий колоссальный сон, я увидел ясно и даже страшно, что весь этот общий компот суевийской деятельности удивительно упорядочен и логичен. Сначала я заметил, как бесподобно чётко настроены действия и реакции каждого конкретного человека. "Получая сигналы" достаточно долго без перерыва, и при этом глядя на людей, вы в какой-то момент обнаруживаете, как мало в поведении людей импровизации. Кажется, что большая часть поведения - бесконечные самоповторы, воспроизведение некоего "шаблона-сердечника" личности. А потом присматриваешься и понимаешь - нет, это не кажется. Чем дольше ты созерцаешь людей, тем больше тебя потрясает, насколько сильно они могут быть запрограммированы. Настолько, что это просто невероятно: у меня было несколько моментов, когда я совершенно не был уверен, не живём ли мы уже давно в матрице, не видим ли мы некий общий сон, а на самом деле лежим где-то в капсулах и не происходит никакой этой жизни? 😐

Но к счастью, эти приливы паранойи быстро уступали место трезвости.

И тем не менее, меня действительно впечатляло насколько глубоко проросла в сознание людей запрограммированность. Она касается всего. И параметров описанной человеческой личности, и программы личных действий, поведения, реакций, и программы общественных взаимодействий.

И потом некое более объёмное понимание показало мне, что вообще это совершенно нормально.

Любой мир, который мы выбираем воспринимать, имеет свои законы. И свою архитектуру. Мир "Реала" устроен так, в сновидении мы можем воспринимать разные другие миры. Или "миры". Например, "Ойкумену" - человеческую карту мира. В ней есть свои транзиты, свои зоны, склейки, правила общения, чтения и так далее. И точно также, как мы обучаемся ходить и воспринимать мир "Реала" ещё в детстве, так же мы обучаемся иметь дело с законами, например, "Ойкумены". Почему нет?

Или "Йондо". Каждый из этих миров имеет свои законы. Мир "Реала" такой, каким я воспринимаю его сейчас. Он управляет такими скриптами, которые я наблюдаю.

Неосознанные люди не управляют ничем в своей жизни, они являются исполняемой частью программы, вся их жизнь управляется этими скриптами.

Скрипты прописаны относительно чего угодно. Люди - это часть настройки программы. Они исполняют свою функцию. В том числе и функцию "Думать, что они что-то решают."

Одним словом, я воспринял то, что Хакеры называют "Спрайтами". Теперь - абсолютно реальн и точно.

Когда я вышел на улицу пройтись, сохраняя окутывающее внимание, эта "спрайтовость" продолжала углубляться: я видел как спрайты-водители ведут спрайтовые машины, мне навстречу улыбаются спрайтовые дети, спрайтова бабушка в беретике выгуливает трёх больших собак на поводках. Всё вокруг было одной гигантской программой, скриптом на скрипте, которые струились повсюду вокруг меня. Даже облака казались не совсем реальными. Или и были не совсем реальными. 😊

Я оглядывался вокруг и понимал, в какой фантастически сложенной программе мы живём! Бунтари одеваются в бунтарскую одежду, документалисты снимают документальное кино, мои коллеги по работе были именно такими, какими они должны быть для текущей части сюжета моей жизни, просто идеально, один в один, ничего лишнего. И нет никакой случайности, никакой импровизации - абсолютно чёткая, идеально наложенная программа. И как она прекрасна! И как она неизучена! И сколько ещё не изучено "За ней", за "человеческим миром", повсюду вокруг нас, в этой невероятной бесконечности. Сколько неизвестности лежит передо мной!

Я стал анализировать даже себя: за предыдущие три дня меня дважды стопили менты ночью, проверяли тщательно, расспрашивали подробно, - потому что даже если я и раньше надевал балахон и рваные джинсы (для удобства), то мне не хватало ещё нескольких элементов, чтобы заставить скрипт работать: время прогулки, район прогулки, способ прогулки. Когда я стал ходить с телефоном у уха около одного здания, по ночам (как ни странно, у меня были там деловые разговоры 😊), я сразу стал вместилищем всех положенных подозрительных признаков. И так происходит повсюду: скрипты исполняются при наличии необходимых элементов для запуска цепочки.

Наблюдая вокруг себя идеальные воплощения своих скриптов, я понимал на абстрактном уровне то, что говорили Масяня и Вач о Цепочках, ритуалах, корнях событий. Всё это находилось прямо передо мной, в обозреваемых скриптах, которые исполняются спрайтами. Люди просто прилипают к скриптам, становятся их следствием.

Мир воспроизводил сам себя через людей. Мир сам создает людям индивидуальности, сам их формирует и возвращает. Он сам дает им жизни. Мир воспроизводит сам для себя и вот эту женщину, и вот этого мужчину, и их детей. Они воспроизводят историю счастливой семьи. А эта бабушка с собаками - историю удовлетворённой пенсии. И когда она смотрит на эту пару молодых и счастливых людей с детьми, она улыбается своим воспоминаниям. Потому что этот парк - место идиллии, где одна красивая спокойная история встречается с другой.

Пребывая в этом состоянии дольше и дольше, я

стремился только разобраться с этими цепочками, понять, как работают скрипты. Мне казалось, что если я пойму это, мы с Масяней сможем говорить на равных 😊 Но я не уверен. 😊

И в конце концов я увидел структуру скриптов.

Цепочки событий, так сказать.

Вот тогда-то меня охватил необычайный подъём! Хотя я до сих пор так и не научился складывать пасьянсы, я вдруг начал понимать, как-то абстрактно, видеть происходящие вокруг цепочки событий, я мог в любой момент видеть, какая часть скрипта сейчас исполняется, и вмешиваться в любой из них на любом этапе, понимая (или мне так казалось), какими будут последствия вмешательства.

Мне казалось, что я знаю как можно самостоятельно запускать новые скрипты в программе мира. В любой момент. Какие именно нужно предпринимать действия. И я понимал, что любой человек в любой момент жизни может быть втянут в исполнение любых скриптов. И даже инициировать свои по собственной воле.

Единственное, что бережёт нас от этого (и весьма надёжно), - это "расписание", привычка жить так, как мы живём.

В продолжение оставшихся дней недели впитывания сигналов, меня доглочило до того, что вообще весь мир реала и наших личных историй не вляется таким, каким нас учили его видеть. На самом деле мы всегда находимся там, где наша точка сборки а весь остальной мир достраивается и уплотняется вокруг неё. Я стал даже видеть, как мы доастраиваем целые этапы жизни в тех случаях, когда линейность восприятия нарушается, как иногда мир создаёт нам прошлое, которого никогда раньше не было. Иногда мы как бы вдруг вспоминаем нечто, что как следует забыли. Но это не внезапное воспоминание, это новая ветвь скрипта. Это событие было создано только что. Специально для опоры "памяти" новой личности. Потому что цепочки событий проживаются не только "в будущее", но и "в прошлое". Но как запускать эти цепочки я так и не понял в терминах конкретных действий. Так и не смог понять, как приложить своё намерение к конкретному элементу, вложить его в своё действие, чтобы запускать самые разные скрипты в мире.

А очень хотелось. 😊

Знаете, если резюмировать, мне показалось совершенно новым знанием, что в том мире людей, который нам известен, ничего нельзя изменить, ничего нельзя создать нового. Уже в юношеском возрасте мы знакомыми со всеми возможными параметрами и скриптами мира людей. Но мы можем пользоваться ими. Чтобы получать желаемое. Но самое интересное - это накалывать знание, чтобы изучать другие стороны мира. Который, я так предчувствую, на самом деле неисчерпаем на тайны. Которые нам только предстоит увидеть, узнать, потрогать.

Но конечно же особенным опытом этой недели были сновидения. Как я уже говорил, в некоторых своих аспектах они стали удивительно реалистичными. Это касается в основном обстановки, как ни странно. Но не событий снов. То есть, случилось что-то такое, что я стал воспринимать локации вчерашних-позавчераших снов постоянно, просто помнить их весь день, в таком режиме, будто я побывал там с утра как в совершенно реальном месте. Иногда мне казались они настолько близкими и досягаемыми, что я как будто мог войти в них в любой момент. Конечно, такой эффект я уже не раз описывал, и я чувствую это реально, но так ни разу никуда и не зашёл, потому что просто не представляю, как это сделать. Но в то же время, чувство реально существующих локаций постоянно присутствует. И нарастает.

В конце концов это стало приводить к таким необычайным открытиям, взрывам памяти, случайным реалистичным видениям. Не знаю, как сказать. Например, когда ты умываешься с утра, и вдруг в сознание врывается память о совершенно реальном месте, абсолютно, в котором ты побывал пару часов назад, ты просто заново видишь и местность, и строение, и обшарпанную дверь, перед которой стоишь, это невозможно принять за глюк или ложную память, понимаете, тело настолько реально помнит это место, что я просто знаю, что только что был там. Что там происходило столько разных событий! Но это место находится в другом мире. Оно выглядит как человеческая местность, но таких мест нет в нашем мире. Как же это описывать. 😊

Но два раза за эту неделю я осознавал себя как в совершенно полной обычной реальности, когда был в сновидении. Это было так, что я понимал, что я в сновидении, и тем не менее детализация сна, его реалистичность, основательность, привычность были именно такими, как в обычной жизни. Хотя при этом события сна были не самыми обычными.

В первый раз я был в Париже. Я там не был никогда в реале, но вообще в этом сне он похож на типичную Францию и видеогиды. Но понимаете, я был там абсолютно реально. Я осознался в сюжете, в котором с двумя другими людьми приехал сюда в новый музей современного искусства, только что открывшийся на самом берегу Сены. Мы ехали на машине по как будто реально существующему маршруту. В движении нашего кабриолета не было никаких нарушений логики, все окружающие машины и люди вели себя полностью так же, как в реальной жизни. Этот музей был оборудован рамкой на входе, все процедуры были самыми привычными, и в течении сна не было никаких перескоков сюжета, никаких нарушений или странностей. Единственное, по чему можно было вычислить, что это всё таки сон - это одно произошло: во-первых, я не курю, но в зале с алюминиевыми световыми конструкциями я вдруг достал из кармана пачку сигарет и

не удивился тому, что она там лежит. Я закурил одну, зажигалку дала мне женщина, которая приехала сюда в нашем составе, мы собственно привезли её в этот музей, так как она помешана на модер-арте, и второе - как раз перед тем как уходить, я подошёл к одному экспонату, увеличился в размерах 😱 и положил оставшуюся пачку сигарет на раму экспоната, и сказал, обращаясь к женщине, что я оставляю их тут как маяк для ребят из Хакеров Сновидений. Я почему-то решил, что кто-то из наших тут скоро будет, и найдёт эту пачку. И это будет как бы мой маленький квест, момент контакта.

Вот вся эта ерунда почему-то не показалась мне странной, хотя я точно знал, что это был сон. Дальше даже было так, что когда мы выехали на Елисейские поля, и закономерно врубились в чей-то белый пежо, и спрайт водительницы начал визгливо возмущаться, я просто вышел из машины, и руками выровнял всю задницу пострадавшей тачки, как если бы она была из чего-то мягкого и податливого. Инцидент был исчерпан мгновенно согласно моему намерению, не было ни полиции, ни разговоров с водительницей. Я просто знал, что мы в сновидении, и не включал в сюжет никаких дополнительных людей. Однако, блин, в то же самое время, сновидение было реалистичным до предела!

Второй сон вообще не поддаётся пониманию. Начался он, кстати, не как КС, а как будто из сюжета: я вот уже три ночи намеревал себе сны с одним и тем же человеком, и мне всегда они снились в первой части ночи, пока не наступали КС. И в эту ночь тоже я шёл в место, где должен был встретить этого человека, и даже пришёл туда, - такая польянка, вроде спуска на Воробьёвых горах, - и была как раз осень, но тёплая, и даже ночь, но когда я пришёл на это место, что-то изменилось в течении этого сна: я вдруг, не знаю как, был затронут сюжетом, в котором я пришёл искать Женщину-Нагваль.

Как только я оказался на этой лужайке, я заметил, что справа сюда же спускается группа каких-то интересных людей, и с ними ещё одна девушка чуть отдельно. Я знал, что она - Женщина-Нагваль, которую мне нужно найти. Ну, это был сюжет, ещё не сам КС, поэтому какой бред только не наснится. Но дальше всё развивалось очень забавно: та девушка села чуть вдали от остальной группы людей, хотя это были её друзья, и поставила на траву перед собой бокал на длинной ножке, и стала смотреть на воду, в которой бликовали огни города. Я подсел к ней и сказал "Привет" и что-то о том, что я пришёл за ней. Она только улыбнулась и продолжила смотреть в воду, а потом тихо мне сказала, не поворачиваясь "Я ещё не освободилась." Я сказал ей "Я помогу тебе освободиться. У нас будет много энергии." Она молчала и смотрела в воду, потом коротко повернулась и со странной интонацией сказала "Я слишком взрослая для тебя." Меня это рассмешило. Может, я был в игривом настроении, я взял её бокал (в нём было красивое бежевое шампанское), я покрутил его, как врачают вино перед пробой, и вдруг прозрачная желтоватая жидкость стала

бледно-зелёной, и по ней прожилками поползли тёмно-зелёные такие абсентовые кружевные узоры. Я протянул ей бокал и сказал "Тогда выпей вот это." И зачем-то добавил "Старость отменяется, девочка". Не знаю, что побудило меня сказать такую чушь, и назвать так эту даму.

Я должен упомянуть, что эта женщина выглядела совершенно не как Масяня! И я не знаю, почему моё сознание воспринимало её, как женщину-нагваль. Ну пусть так будет для этой истории.

Женщина выпила это шампанское, и сказала почему-то "Подожди меня."

И тут совершенно внезапно началась война. Я просто услышал вдалеке разрывы снарядов и треск автоматных очередей, а затем увидел, как к нам из-за холма на большой скорости движется тяжёлый "Абрамс". Я отвлёкся на танк всего на секунду, чтобы оценить опасность, но когда обернулся обратно, девушки с бокалом уже не было. Я даже сказал "О нет!" В отчаянии, что всё придётся начинать снова, все эти поиски. И тут я заметил, что её друзья бегут в сторону ненадёжного строения в низине у реки, видимо, хотят там скрыться. Одновременно с этим в небе заревели моторы бомбардировщиков. Я встал и побежал за этими ребятами, потому что ко мне вдруг стало волнами приходить осознание сна, и я понял, что эти существа - живые они или нет, - это транзит к той женщине.

"Женщине-нагваль" как бы, по этому сюжету. И почему-то я считал, что она-то как раз живая 😊

Бросившись за этими ребятами (а я чувствовал, что они хотят от меня убежать), я вдруг осознал, что я нахожусь в их сне. Что эта война - против меня. Я не знаю, как это стало понятно мне. Я просто узнал всем телом, что все эти танки, самолёты, - всё это затеяно, чтобы остановить меня. Ну и совершенно точно воспринимал сюжет этой войны как направленный против меня. И как только я осознал это, мне стало немного смешно. Я как-то приостановил идущий на меня клин танков, ворвался в хижину вслед за этими ребятами, и увидел, что в самом центре строения в воздухе парит огромный теннисный мяч, размером со стиральную машину. Я знал, что внутри этого мяча и находится "Женщина-нагваль".

Я хочу снова повторить, что хотя некоторые моменты сновидения были бы странными для бодрствующего сознания, но воспринималось всё очень реалистично. То есть, когда я потрогал этот игантский шар-мяч, я чувствовал его шероховатую упругую поверхность. Я знал, что эта "Женщина-Нагваль" находится там свёрнутой, как эмбрион. И когда я прикоснулся к шару, он стремительно уменьшился до размера обычного теннисного мяча, он стал улетать куда-то вверх, я знал, что в космос, на другую планету. Я успел схватить этот мяч, разломил его и заглянул в разлом. Мячик был полон серебрянных муравьев, (да-да, такой бред 😊), среди которых был один главный муравей-инопланетянин. Он произнёс вслух "Человек увидел нас. Командуем пробуждение: Раааз, двааа....три!"

И на этом "Три" я внезапно проснулся в другом сне! Я сидел за белым столиком на веранде в незнакомом месте, справа была ограда и розарий, и я был один во дворе. Я сидел и пялился на теннисный мячик, который держал в обеих руках.

И что самое невероятное, и просто неописуемое - это чувство реальности того места. Понимаете, оно было абсолютно таким же, как в обычной жизни. Я как будто мгновенно попал в самое обычное место на нашей планете, только как я там оказался - я не знал. И кстати, меня это не беспокоило.

Я встал из-за стола и положил мяч в карман, я вышел из-под навеса этого двора и оказался на каменистой площадке, залитой солнцем, палящим немилосердно. Я был кажется, где-то в Бразилии. Я делаю такой вывод, потому что я находился в жилом районе на возвышенности, полностью утыканной двухэтажными домами так тесно, что в проулках между ними кое-где пройти можно было только боком. В долине под этой возвышенностью расстилались какие-то леса, а затем странноватые прерии. Я пошёл к краю обрыва в конце улицы, на которой я тут находился.

Я чётко помню чувство того интенсивного наслаждения, которое меня пронизывало, когда я воспринимал реальность этого места. Там, в этом сне, я даже понимал, что реальность - это не то, что обладает свойствами реальности, а то, что воспринимается более интенсивно, чем всё остальное.

У обрыва на этом холме была натянута сетка-рабица, предотвращающая падения, и я направлялся именно к ней. Не знаю, почему я знал, куда нужно идти. Как только я протиснулся по проходам к этой сетке, сразу же из проулка слева показалась группа из трёх женщин. Две из них были полными дамами около 55-60 лет, но выглядевшими моложе многих 45-летних, и при этом массивные и мощные такие тётки. И с ними ещё одна женщина - высокая и сильная, я узнал её сразу - это была Серена Уильямс, потрясающая теннисистка, но почему-то здесь она была худой и не чёрной, а просто смуглой, как латинос. Две другие женщины были так сильно похожи друг на друга, что я не мог бы их различить, если бы их показывали по отдельности. Они были реально как две сестры-близняшки, и притом одеты были в свободные цветастые одинаковые сарафаны и одинаковые

соломенные широкополые шляпы с чёрной каймой. Но у женщины левее был веер. Обе они вели под руки третью, вот эту "Серену", и выражали безудержную радость. Казалось, к ним приехала дочь после долгой разлуки. Они тискали эту высокую третью, пощипывали её и расспрашивали о чём-то, что я не мог расслышать. При виде этих троих я почему-то испытал радость, как будто соскучился по ним, хотя я не знал этих женщин.

Когда они подошли, я поздоровался, и две тётки отпустили смуглую. "Серена" была в полном антураже: теннисное платье, сумка через плечо, как будто она только что с тренировки.

Я предложил отдать мне сумку. "Смуглая" женщина

сказала, что сумка лёгкая, не стоит волноваться, к тому же она привыкла бродить по такой местности. Но я шутливо настоял, сказал "Ты же женщина, даже если ты спортсмен." И на второй части фразы уже вытащил из её рук сумку, и потом снянул с плеча вторую, с ракетками. Она как-то неумело прокомментировала это со словами про "рыцарство", и тут я сказал "Просто я из России", и тут же осознал, что это мой повседневный стереотип. Ещё в студенчестве я случайно сказал эту фразу, и потом почти всегда, когда так совпадало, что иностранки отмечали такое поведение, я очень старался вставить это замечание. Что я из России. Чтобы у них было впечатление, что все мужчины в России так делают.

Но смуглая женщина превзошла реакции всех, кому я говорил это раньше. Пока я нёс её сумки, и мы снова начали двигаться, Смуглая женщина стала стягивать с себя ещё и топ 😱 Внезапно она сказала. "Я покажу тебе, где эта женщина, но смотри внимательно." Она имела ввиду женщину, которую я искал. Довольно быстро эта смуглая женщина разделась полностью. Оказалось, она такая худая, что эти кости таза, на которых держатся юбки, у неё сильно торчали. На её теле не было никаких волос. И её нагота не была как-то смущающей или неуместной. Она выглядела естественно, как ребёнок. Она сказала "Дай сумки тётушкам." (она так и назвала их!) и добавила "Видишь как вглядит моё тело?" И она постояла так пару секунд. Тело у неё было, кстати, как-то так себе 😱 И потом сказала "Иди за мной, и там будет опасно." Она повела меня куда-то вниз по сыпучей пыльной гравийке, она шла очень быстро. На её узкой, но сильной спине был виден позвоночник, хотя она не казалась тощей. Она шла очень быстро вниз, мы почти бежали уже через полминуты, и подошли к лесу из деревьев с очень тёмной кроной. И тут я понял, что вокруг нас уже ночь.

Мы остановились, и я сказал ей "У меня есть этот мяч." И я достал из кармана теннисный мячик. Женщина посмотрела на меня с каким-то даже изумлением. Она спросила, почему я не говорил ей раньше? Я даже не ответил ничего. Просто не говоорил 😅 Тогда женщина сказала "Меня зовут (но блин, я почему-то не запомнил имя)" и она добавила "Твоя женщина (в смысле та, искомая женщина) в пирамиде." И она махнула рукой за лес. Она сказала "Я не пойду туда одна. Это сейчас опасно, я пойду домой." И я знал, что она пойдёт в дом на холме. Она взяла теннисный мяч из моих рук и с силой швырнула его в лес, в ту сторону, куда показывала рукой. Когда она повернулась ко мне снова, я не понял её взгляда. Она как будто моментально рехнулась: у неё глаза были чёрные и совершенно безумные! Она приблизила ко мне своё лицо и стала всматриваться так странно, как будто вот-вот набросится. Она смотрела и смотрела в мои глаза, а потом мотнула головой, и я увидел перед своими глазами её худую смуглую ладонь, и линии на ней. Затем она захлопнула ладонь. И я не могу вспомнить, в какой момент за этим я проснулся. Но вроде

бы это произошло очень скоро, или почти сразу же.

Два этих сновидения были беспрецедентно реальными. Ну просто как обычная жизнь. Как никогда раньше.

И я ничего особенного этим не хочу сказать, просто описываю, как проходила эта неделя упражнения. Что-то я полюбил эту форму оговорки 😊

Итогом этой недели стало то, что я постоянно ощущаю уровень своего осознания на уровне от пяток до почти пупка. Я почему-то уверен, что именно до этой области приросло мое осознание и остановилось здесь. Я так думаю, потому что теперь постоянно осознаю эту зону своего тела, всегда, когда иду или стою, когда говорю или сплю. Иногда я стал вдруг просыпаться ночью от странного сильного жжения в двух местах тела одновременно: в точке чуть ниже солнечного сплетения, и под правой лопаткой. Оба эти места почему-то "горят" одновременно и довольно сильно. Будто туда прижимают что-то раскалённое. Пока не выяснил, откуда такие ощущения.

Но вот область от пяток до поясницы как будто стала моим постоянным уровнем внимания. Хотя может быть, и нет.

Вач, спасибо тебе, дорогой, за этот потрясающий практикум. Это незабываемое время. Это бесценная практика. Я очень счастлив, что участвую в этом. Спасибо тебе, друг.

Сержант

Узор быстрых взглядов может быть, как хаотичным, так и строго схематичным. Если схема - упрости до пяти направлений.

Главное, при этом взгляде помнить, что мы работаем с вниманием, а не движениями зрачков. Сначала можно позволять эти движения, потом нужно их сокращать понемногу, "затушевывать" и позже внимание само станет доминировать при этом взгляде. То есть, ты бросаешь взгляды по сторонам как-то иначе, а не с помощью движения зрачков. Ты используешь другую возможность взгляда. Это и есть внимание. И тут нужно осознанно использовать его.

Если ты попрактикуешься в искусстве внимания, то заметишь еще одну фишку. Маленькие паузы залипания взгляда при использовании внимания. Изучение этих залипаний приведут тебя к намерению. КК писал, что глаза - это ловцы намерения. Залипания - это неосознанная ловля намерения. Когда чел делает эти залипания осознанными, происходит интересная вещь. Ты вносишь в свое описание мира новый конгломерат возможностей. Ты начинаешь замечать, контролировать и даже создавать намерение.

vachap

25 Октября 2016 09:27

Отсюда и ответ на твой второй вопрос. Сначала учись осознанному использованию внимания. Бросай очень короткие взгляды с помощью внимания. Побольше фиксируйся на основе. Потом пять быстрых коротких взглядов по сторонам. Снова основа. Тут обучение ведется на то, чтобы бросать взгляды вниманием, а не с помощью движухи зрачков. Когда ты освоишься с вниманием, начинай заливать на объектах. Не пялься на них, а ощущай их притяжение для твоих взглядов. Почувствуй силу их притяжения, которая вызывает заливание. Одно дело, когда ты нарочно долго фиксируешь их вниманием, и совсем другое дело, когда твой коротких взгляд "магнитится" к объектам и залипает на них.

Итого, сначала тренируй внимание, затем переходи на на "магнитную" реакцию взглядов.

Dima

Все эти странные техники колибри, попугая и т.д. создавались именно для того, чтобы прорваться через замыленный взгляд на мир. Чтобы увидеть в нем нечто "новое". Когда мы говорим "мир энергии" или "каузальный мир", мы как бы предполагаем какие-то другие миры. Но нет. Они всегда присутствуют перед нашими глазами. Мы просто их не замечаем. Для их постижения нам нужны особые системы описания - приборные со стрелочками и циферками, или математические. Новые техники восприятия мира дают нам шанс оценить окружающий мир по другому. И мы видим иногда промелькновения новых черт мира. Они пугают наше тело - точнее, наш ум, а потом уже тело. Маги знают, что они ждут такие "прозрения". Они тоже боятся их, но потом восторгаются ими. Такое ожидание магических прозрений достаточно быстро превращает тебя в другое существо - маньяка магических проявлений. И тогда ты уже не боишься, а просто тащишься от увиденных, ранее не известных проявлений мира. Короче, не бойся. Смело практикуй колибри или попугая. Знай, что ты, в принципе, ты не увидишь ничего нового. Потому что было множество людей, которые встречались с такими же феноменами. Имеются кодексы и трактаты, книги и манускрипты, где все это описано. Ты идешь по накатанной дороге в магию - вот и всё!

Вач, спасибо большое. Теперь понятно.

vachap

25 Октября 2016 09:42



сержант

25 Октября 2016 10:15

Спасиб, буду бороть страх.

Dima

25 Октября 2016 10:23

Писать пока нечего. Продолжаю практикую когда есть время, но разные стили. Вчера колибрил на ходу в ритме один к одному (бросок-основа-бросок-основа) и получился такой как бы маятник (при броске чувство, что уже прошёл отрезок пути, а при основе его приходится опять уже телом проходить)...

На днях вечером когда думал какую выбрать цель в ночной практике жена включила телек, а там показывали клип, который Вач давал на dh.eu в теме "Куда идём мы..." для настройки на Завод (<https://youtu.be/60ItHLz5WEA>  ) и вопросы отпали.

Наверное я все таки ждал красочного и захватывающего повествования от "Se7en". И наконец то дождался. Так точно описать ощущение и восприятие ломки стереотипов и штампов может только "Se7en". За свою жизнь я накопил большое количество штампов и вариантов описания мира. Выразить словами то, что реально дает практика упражнений не всегда получается. И тут приходит "Se7en" и дает этим ощущениям точное определение.

Первое и очень важное, мой мир начал рушиться. С каждой минутой практики колибри на бедрах сыпятся основные параметры моего восприятия. Штамп реагирования на эмоциональные вызовы жизни заменяется на " отправляем это на бедра". Такое ощущение, что на бедрах начинаю скапливать свое внимание.

Второе и тоже очень важное, что оценка "привнесенных" штампов о "важности" тех или иных моделей является глупостью и бесполезной тратой собственной энергии и жизни.

Третье и тоже важное, практика упражнений на внимание дает замечательные результаты. Поведение становится эффективным во всех смыслах слова.

Начал практиковать перепросмотр, что значительно усиливает эффект колибри.

Ночью приснился интересный сон. Хотел пойти искать завод. Завод нашел, но видимо какой то другой. Он тоже производил впечатление заброшенного и не используемого. Однако, во второй половине сна мне стало понятно, что незнакомая мне по жизни, но знакомая мне по сну дама является гермофродитом и сейчас происходит процесс рождения ребенка, который должен занять всего около 2 часов и без какого либо участия мужчины. Все это происходит в большом помещении завода и в ночное время, так как днем это делать нельзя. На стене висели какие то часы типа

DemUhn

25 Октября 2016 12:30

ivan

25 Октября 2016 13:44

хронометра, который должен был отсчитывать время рождения нового человека. Мы при этом процессе с дамой мило беседовали о чем то легком.

Нет уж-ки. Моих гермафродитов к своим сновиденным трипам не приплетай. 😁😁😁

vachap

25 Октября 2016 13:56

Я просто хотел на самый верх пирамиды на халяву забраться 😱😱😱

ivan

25 Октября 2016 15:47

Кстати, 6-8 января в Москве семинар по тенсегрити будет. Тема как бы намекает: "баланс мужской и женской энергии" 😎 <http://www.seminar.tensegrity.ru/>  
Кэрол Тиггс там вряд ли будет, хотя кто её знает...  
Подумываю туда приехать.



Psychonaut

25 Октября 2016 15:49

Сечен, ты крут. Появляйся почаще. Хотя иногда твои простины меня напрягает читать, но вот эту - прочитал на одном дыхании. Внимание как прилипло к тексту, так и не отлипало, пока не дочитал. Судя по всему, искусством управления вниманием, в том числе чужим, ты овладел весьма неплохо. )

Понравилась сцена про научные круги, которые формируют некое "авторитетное" знание о мире. Меня последнее время похожие мысли посещают, в частности, о роли словесного описания мира как неких базовых "скриптах", формирующих реальность. Как сказал великий мыслитель современности Виталий Кличко: "вы не можете сказать ничего, кроме слов". 😊

Ну в самом деле, разве может внутренний диалог состоять из чего-то ещё, кроме слов?... Не думаю. Представилась картина, как из отдельных кирпичиков-слов у людей выстраивается некая более или менее стройная пирамида знаний о мире. И как, коммуницируя друг с другом, люди выстраивают некую мега-пирамиду этого знания. И как некие "маги" (aka "научные авторитеты"), используя свою силу, направляют этот процесс строительства. И самая фундаментальная борьба идёт - на уровне слов и терминов. Не только лишь все могут придумывать и внедрять новые слова, aka термины, aka скрипты. Вот Кастанеда, например, смог. Да и ХС тоже. А вот термин "постнагуализм", я считаю - менее удачный. Даже по поиску в гугле:

"хакеры сновидений" - примерно 194.000 результатов  
"постнагуализм" - примерно 4.310 результатов.

Наше кунгфу круче. 😊

Прочитал один из последних постов Вача и вспомнил, что у меня было в точности то же самое, что он и описывал. Вот этот отрывок:

**vachap** писал(а):

Если ты попрактикуешься в искусстве внимания, то заметишь еще одну фишку. Маленькие паузы залипания взгляда при использовании внимания. Изучение этих залипаний приведут тебя к намерению. КК писал, что глаза - это ловцы намерения. Залипания - это неосознанная ловля намерения. Когда чел делает эти залипания осознанными, происходит интересная вещь. Ты вносишь в свое описание мира новый конгломерат возможностей. Ты начинаешь замечать, контролировать и даже создавать намерение.

Отсюда и ответ на твой второй вопрос. Сначала учись осознанному использованию внимания. Бросай очень короткие взгляды с помощью внимания. Побольше фиксируйся на основе. Потом пять быстрых коротких взглядов по сторонам. Снова основа. Тут обучение ведется на то, чтобы бросать взгляды вниманием, а не с помощью движухи зрачков. Когда ты освоишься с вниманием, начинай залипать на объектах. Не пялься на них, а ощущай их притяжение для твоих взглядов. Почувствуй силу их притяжения, которая вызывает залипание. Одно дело, когда ты нарочно долго фиксируешь их вниманием, и совсем другое дело, когда твой коротких взгляд "магнитится" к объектам и залипает на них.



**Spike**

25 Октября 2016 17:29

Несколько дней назад заметил забавную фишку. Возвращаясь к основе мой взгляд "примагничивался" к ней и при этом я ощущал невероятный кайф. Мне абсолютно не хотелось уводить взгляд в сторону. Когда же я это делал, эффект очень быстро пропадал. Вначале я не придал этому эффекту особого значения, но прочитав пост Вача понял, что это не глюки, а весьма полезная фишка, которую нужно развивать. Вот и всё, что я хотел написать 😊

Практикую взгляд попугая. Не могу сказать, что это видение спешить открыть мне свои тайны. Но все же я чувствую как меняюсь с каждым взглядом, еле заметно если наблюдать за картиной днем за днем, но чудовищно сильно, если вернуться назад к истокам практики. Из прогресса за прошедшую неделю: я учусь



**setami**

25 Октября 2016 19:55

воспринимать невидимый мир вокруг. Еще во время практики я стала замечать, что пустота пространства обманчива, что воздух вокруг меня (или что-то еще) - это не какое-то абстрактное название, а нечто реальное, что можно увидеть, нечто, обладающее плотностью. Но вначале практики я не особо обращала на это внимание: я видела нечто, но оно не было для меня "живым" и способным затронуть меня. Теперь же я учусь ощущать это телом, учусь чувствовать и видеть не только на уровне глаз, но еще как-то внутренне, на уровне интуиции. Только сейчас я ощутила плотность этого состояния, чувствуя дрожь тела, соприкасающегося с ним. Это как-то странно. Но все же это так потрясающе!

+ в последнее время я стала смотреть на мир двумя глазами. Иногда это дарит ощущения падения, проявляется какой-то пространственный шок (чувства неуверенности нахождения там, где ты находишься, и видения той картины, которая находится у тебя перед глазами). Иногда мир теряет свой объем и превращается в пузырь восприятия (как те, что многие описывают в своих сновидениях).

Рассматривала попугаем спящего человека - зависла на изучении процесса дыхания.) А то, что я смотрю на кошку, а не на какое-то сказочное существо, я осознала только ч/з минут пять своего наблюдения... Зависание происходит из-за того, что мир реальности подменяется миром сновидения - именно это я ощущала в те минуты наблюдения.

Но сны меня пока разочаровывают: практически каждый день я вижу сюжеты сна, в которых понимаю, что все это лишь процесс моего воображения. Этим я пользуюсь, изменяя критичные моменты сновидения, но в этих снах я не стремлюсь к полному осознанию. + Исчезла эмоциональная составляющая сна: сюжеты безумно интересны, иногда появляются сюжеты пересмотра, но они неживые, хоть и глубокие по ощущению погружения в сновидение.

Разбавлю тему описанием вчерашнего сна.  
собственно сон

Вчера во сне наблюдала следующую картину. В комнате находилась женщина и маленький ребенок. Ребенок сидел на каком-то шкафу и постоянно падал с него на пол. В итоге он сильно ударялся и плакал. Женщина пыталась обойти программу "ударения", силой мысли подставляя различные предметы и смягчая полет ребенка. Но в итоге он лишь сильнее ударялся об эти предметы. Тогда она перематывала сюжет к началу и снова пыталась спасти малыша. Но после очередной неудачной попытки спасения у нее с кармана выпал платок. Она его развернула, и я увидела, что в старом пыльном платке завернута желтая слезинка малыша. Я, как и та женщина, осознала, что именно получение этой слезинки являлось основной задачей сновидения. А та об этом просто забыла. Она слишком увлеклась процессом



**setami**

25 Октября 2016 20:11

спасения, тем самым забыв причину своего нахождения в данном помещения. В тот момент я почувствовала ее отчаяние: она слишком вжилась в придуманную ею роль, ей было мучительно больно заставлять ребенка плакать, но и отказаться от своей первостепенной задачи не могла (просто не имела на это право). И это рвало ее на части. Обдумывая данное сновидение, я пришла к выводу, что часто в жизни так и происходит. Мы слишком вживаемся в процесс работы, забывая про цель.



**сержант**

25 Октября 2016 22:20

Вач, у меня опять вопросы.

1) Ты неоднократно говорил о том, что каждый вид восприятия нарабатывается годами. Как это выглядит на практике? Последовательно? Пока не будет достигнут некоторый уровень мастерства? Или какими то этапами? Известно, как практиковали это сами толтеки?

2) Еще один общий вопрос. Сейчас мы говорим об искусстве внимания, о его основе, которое дальше включает в себя искусство сновидения, сталкинга и намерения. Возможно, я не прав, но во всей этой цепочке мне почему то сильно не хватает работы с телом. Разве воину да и просто практику не нужно здоровое сильное выносливое тело? И навряд ли толтеки оставляли этот момент без внимания. Ты бы не мог разъяснить по этому поводу?

И как вообще искусство внимания разворачивается в жизни человека? Я поясню, ведь это может показаться каким то праздным любопытством. На самом деле это какая то внутренняя жажда, необходимость, что-то рвущееся изнутри и категорически не согласное с текущим положением. Я не хочу практики на 10 минут. Или на час. И даже на 12. Мне хочется, чтобы вся моя жизнь стала пронизана этим искусством, разворачиваясь в сновидения, сталкинг, намерение, проявляясь во всем что делаю. Я хочу жить этим. Я хочу чтобы оно было основой, источником моей жизни. И естественно, мне хочется при этом быть физически развитым и социально адекватным. Мне кажется, это должно как-то интегрироваться друг в друга, быть единственным, естественно вытекать одно из другого. В общем, ты мог бы описать картину целиком, я как-то не могу ухватить весь масштаб и вижу фрагментарно.

**Nookie**

26 Октября 2016 08:11

**Сержант** писал(а):

Вач, у меня опять вопросы.

Сейчас мы говорим об искусстве внимания, о его основе, которое дальше включает в себя искусство сновидения, сталкинга и намерения. Возможно, я не прав, но во всей этой цепочке мне почему то сильно не

хватает работы с телом. Разве воину да и просто практику не нужно здоровое сильное выносливое тело?

Просто выскажу свое мнение.

Думаю, что ты прав. Развитие сознания невозможно без развития тела, а точнее, не рационально, так как одно зависит и дополняет другое.

Пётр Успенский написал интересную и познавательную книгу "В поисках чудесного", в одной из глав которой есть подробный обоснованный ответ на этот вопрос.

Признаюсь, что тоже ждала отчёта Se7en'a 😊

Действительно, его повествование завладевает вниманием, и даже если приходится отвлекаться от текста, частичка внимания остаётся с ним до полного прочтения. Пишет интересно, и соглашусь с Ivan'ом, что у Se7en'a получается чётко выразить словами то, что у меня не получается.

Я практикую колибри вниманием. Пока удаётся делать в моменты не занятости, то есть например когда еду в транспорте или просто сижу жду чего - нибудь. Прям с первых же секунд практики возникает чувство, что я нахожусь в моменте здесь и сейчас, а не брожу как обычно в образах или словах ВД. Даже если я не отождествлена с ним, большая часть внимания направлена на него.

Думаю, что дальнейшая практика позволит выполнять упражнение в фоновом режиме, постоянно.

**Nookie**

26 Октября 2016 09:17

Интересный опыт сегодня был, хоть вроде и решил отдохнуть от ОС, но не получилось.

Выдался часик лишний утром, лег помедитировать. На спине у меня полное расслаяление не идет, наверное могу расслабить шею в этом положении, перелег на живот, и решил поиграть с образами.

Итого я как-то быстро перешел в сон. Все действия было около моей кровати. Вроде снова открыл глаза, и тут пошло веселое.

Сначала это была музыка. У меня в ушах играл тот гитарист, которого кто-то выкладывал здесь на форуме, по-моему Вачап. Я послушал всего раз, но мой мозг запомнил. Это было прикольно. Потом я переключил на другую мелодию - это была Ария - Твой новый мир. Но как доходило до голоса, запись кончалась. Потом я и голос включил, переключил на другую мелодию. Потом мне надоело.

Я вспомнил про образы. И в этот момент передо мной проносились десятки сцен. Лица, картина и тд. Но потом

**Nemo**

26 Октября 2016 09:52

исчезло.

Затем я подумал о энерготеле. И волей вывалился из тела. Я почувствовал удар, потом встал. Задел стол, задел косяк, трение о кресло. Я все это чувствовал, но опять не было зрения. Начал пыжится и пытаться открыть глаза. и в итоге открыл в реале.

Не беда. Закрыл обратно. Степень расслабления была очень глубокой и позволила мне практиковать дальше. Вылез во второй раз. Все тоже самое. Дошел до кухни (это была квартира бабки) вышел на балкон и включилось зрение. Не стал рвать к заводу, я все таки решил отдохнуть.

Просто стоял колбрил. Объекты и свои руки. Местность в итоге как в реале там. Только дома повыше. Но тем неменее меня быстро выкинуло.

Ок. Меня зацепила эта легкость вылазения из тела. Снова вылез. Только на этот раз брякнулся, встал.

Побалансировал на руках. Зрения нету. Опять дошел до балкона. Ни хрена не появилось. Зацепился за край балкона и так висел пока снова в физуке не очнулся.

Четвертый заход. Я снова вывалился. На этот раз зрение появилось почти сразу же. Я видел очертания квартиры, сплав моей нынешней хаты и квартиры бабушки. Я дошел до балкона. Дошел до балкона. Злой от таких коротких и бесполезных выходов решил к заводу махнуть. Но телепортнулся и снова потерял зрение а с ним внимание в сновидении.

Теперь маленький вывод. Я очень много работаю с последним упаржнением практики на тактильность всего тела. Походу оно очень сильно развило чувствительность энерготела, ибо теперь я могу просто вылезть не чувствуя физуки, чувствуя объекты там и тд. Нужно только грамотно перекачивать внимание из физ.тела. Для этого я обычно расслабление делаю, правильный эффект, когда тело не чувствует вообще. Единственная проблема это шея. У всех адептов и во все времена) Итого внимание выкачили из физуки потом заталкиваю его в энерготело, путем увелечения тактильности. В этот момент главное физуку не ощутить.

Также с колибри работаю, но пока никаких эффектов.

В связи с этим вопрос. Может кто подскажет, что мне делать со зрением?

Это мой бич после практикума. За предыдущую неделю у меня 6 контролируемых снов. Но вот там беда со зрением. И сегодня прям вообще до канала. Как я понимаю, и с удержанием в кс, то же виновато зрение. Щас пришла мысля о том что я внимание в сон через тактильность загоняю, а работа с образами наоборот работает со зрением. Лично я скорее всего тупо займусь навыком визуализации. Может что и пойдет дальше.

Короче, советом помогите)

Занимаюсь перед сном попугаем, дарящим миры. Стала

лучше чувствовать тело и включать его получается быстрее - то ощущение, когда легкий ток от ступней поднимается вверх по телу. Думаю упражнение дало эффект - и во сне я видела цвета энергии и маленькие вихри, поднимающиеся от пола. Цвета: бледно серый - нехороший цвет, связан с радиацией или чем-то похожим, а еще двери в лабиринты у меня такого цвета, мутный темно-синий - во сне я говорила, что он отвечает за "прохождение" и как-то связала с вишудхой - он означал застой энергии на территории, желтый цвет пока под вопросом. К тому же определилась недавно еще с одним цветом - ядовито-зеленый - он тоже у меня нехороший(связан с болезнями), обычно такого цвета стены огромного комплекса туалетов и душевых, где на полу вода и мусор. С вихрями на полу неясно, что за явление, возможно есть связь с тем, что под квартирой, в которой я была, находилось что-то вроде цеха(и радиация тоже от него шла).

Есть мысли поискать во сне светимость с помощью компаса.



Lingerey

26 Октября 2016 11:52

**Сержант** писал(a):

Разве воину да и просто практику не нужно здоровое сильное выносливое тело?



oo0o0oo

26 Октября 2016 13:44

Сильное, выносливое тело необходимо каждому человеку, независимо от того практикует он что-то или нет. На эту тему даже вполне себе научные исследования проводят: [\*\*Увеличение мышечной силы коррелирует с повышением умственных способностей.\*\*](#)

Более того, не помню точно кто именно, Тайша или Флоринда, в свой книге писала (а может и обе сразу), что сильное тело просто необходимо человеку, особенно если он идет по пути воина. По этой причине кто-то из них долгое время занимался восточными единоборствами.

Сержант

vachap

26 Октября 2016 13:59

Говоря о толтеках, мы должны понимать, какая у них была жизнь. Это была повседневная охота, битвы с другими племенами, охрана своих угодий и женщин, забота о детях племени. Физических упражнений было выше крыши. В нашей жизни нужна адекватная замена этой деятельности. Большинство ХС пропускает данный аспект. Док был толстячком, Спай - задохликом, Спам - курильщик и любит бухнуть, а СИ и Тамбов были качками. Магесса в юности принимала участие в боях без правил. Она наполовину кореянка. Для нее БИ это повседневная

рутине. Позже она разработала плексусную систему. Начало всех ее занятий напоминают упражнения по растяжке мышц - сначала сидя, потом стоя, затем в стойке на руках. Потом идет прокачка мышц живота - в основном, из йоги. После них плавные удары ногами - уровень пояса и выше головы. Потом массаж на надутом большом шаре. Затем энергетическая прокачка плексусов, поиск мелких энергетических центров (ЭЦ) и переключение солнечной оси ЭЦ на сатурианскую. Потом хз, что она делает.

Ты сам должен выбрать для себя упражнения, которые понравятся твоему телу. Упор делай на растяжение мышц и создание рельефного пресса. Сильный пресс нужен для защиты энергетического кокона. Тренируй паховые мышцы (советую почитать брошюру Варвары Кисленькой; спроси у Узелка). Это нужно для энергетических преобразований в теле. Еще важны сильные легкие, так что внеси что-нибудь из пранаямы.

Выбери себе тот вид птичьего взгляда, который нравится больше всего. Посвящай практике много времени. Потом можно будет чуть сбавить темп. Но поначалу вноси этот взгляд куда только можно. Сначала сделай его привычным для себя, потом приятным. Закаляй внимание, осваивай его до полного контроля. Тело и ум сами обрастают его всякими качествами. Углубляй понимание внимания. И оно начнет меняться, начнет предлагать варианты, о которых мы сейчас даже не можем говорить. А внимание как бы копится. Сто часов контролируемого внимания дадут 4 минуты магии. Трудно сказать, когда они приключатся. Но ты увидишь либо портал в другое измерение, либо линии мира, по которым можно будет перемещаться, либо что-то еще. Через год-два придет понимание, что внимание - это контакт чем-то иным. Еще через пару лет ты определишь, что это контакт с безграничным континуумом другого НЕ ТВОЕГО внимания - второго внимания. И там будет магия и волшебство, необъяснимые дела и явления, с которыми ты будешь играться до старости, пока не поймешь, что дальше за темным морем осознания лежит невообразимый океан третьего внимания - абсолютно нечеловеческого, окунуться в который можно только после отказа от своей человеческой формы.

Вид восприятия (любого из нашего практика) не важен. Важно развитие внимания. А там кого куда потянет. Вон Севена кинуло в стакинг. Кто-то зависит на искусстве сновидения. Избранные познают намерение и станут его адептами. Фактически, не мы выбираем направление пути, а Путь находит нас. Поэтому спокойно тренируй внимание, а дальше все пойдет с тобой, как пойдет. И это, по-любому, на годы. Я практикуюсь в красных сновидениях. Верю, что однажды дойду до пренатальных уровней, и мое тело вернет мне нечто утраченное во время несуразного инцидента. Так что выходит мной движет эгоистичная цель. Что увлечет тебя и потянет за собой, я не знаю.

Но мы счастливчики. У нас есть друзья, ХС, соратники. Они помогут в трудную минуту.



**dan271**

26 Октября 2016 14:14

ОСов не было, практика типов восприятия немного замедлилась, сны малоинтересны. Хотя порадоваться все равно есть чему: все чаще замечаю, как использую во сне элементы контроля, т.е. подправляю сюжет или полностью (но неосознанно) создаю его. Сну приходится подчиняться и подстраиваться, но к полностью осознанному контролю мое подсознание, видимо, никак не стремится.

У меня тоже ОСов не было, но сны в большинстве яркие.



**Lim**

26 Октября 2016 15:52

Продолжаю практиковать внимание на бедрах. Пояснения Вача оказались очень кстати. Пробовал делать залипание внимания. Интересные ощущения. Почему хочется не просто залипнуть, а как бы при克莱иться и повисеть вниманием на объекте. При ходьбе пробовал не бросать короткие взгляды внимания, а с основы уделить внимание ступням. Как бы растянуть внимание с бедер на ступни, но на бедрах внимание продолжать удерживать. Мелькнуло почему то упражнение Гурджиева и осознании каждого шага. На завод сегодня не попал и во сне были какие то гонки. Возможно сюжеты из перепросмотра. Перепросмотр сильно удивляет, так как он реально помогает осознавать те или иные свои привязанности.

Вчера возникла очень интересная ситуация. Ее конечно я бы классифицировала как "неприятную", но в тот момент, когда все закрутилось на мгновение стало ясно ПОЧЕМУ это произошло и как вокруг все-все связано. Я шла по дороге и думала о внимании, что с ним нужно сделать, куда направить, чтобы "разрулить" ситуацию или просто нужно принять, что вот это все результат собственной деятельности - получите, распишитесь 😊 С одной стороны это привело к состоянию спокойствия, но с другой это была такая смесь азарта, драйва и интереса.... Я внутренне спешила на встречу ситуации. По ходу движения бросила взгляд на одну сторону улицы и в одной из витрин увидела изображение колибри, затем посмотрела на противоположную сторону и на автобусной остановке тоже была красочная колибри.

**Katerina**

27 Октября 2016 14:04

Восприняла это как знак и начала колибрить, слегка зависая взглядом на объектах. Рекламные вывески, какие-то написи - все начало приобретать смысл. Правда потом смыслов стало слишком много и нужно было уже выбирать на что обращать внимание, а на что нет 😊

А сегодня приснилась Мася.))) Я вдруг во сне поняла, как ее не хватало, как я по ней соскучилась. Такое состояние абсолютного спокойствия, доверия и любви, которое просто невозможно передать словами.

Она водила нас по уровням и обучала всяkim хитростям. Подойдя к одному из переходов я вдруг ощутила такую тяжесть, что еле тащилась, пока и вовсе не застряла. Такое парализующее состояние с натяжением в области живота. (Зато теперь знаю как ощущается воля, которую нужно тренировать)

Я просто стояла и с восхищением смотрела как легко двигалась Мася. Она все время была такой разной, свободной и беззаботной. Временами она была легкая, словно пархающая бабочка, иногда "шкодная" и одновременно невинная словно дитя, иногда грациозная как кошка. Она совершенно свободно меняла одно состояние на другое. Это было так круто!

В тот момент Мася показывала одну хитрость, которая заключалась в том, что при переходе на другой уровень, нужно переносить себя полностью. Она разулась, наверное для наглядности, что бы мы понимали что такое переносить себя и свои части. Совершенно без какого-либо напряга вприпрыжку отправилась по наклонной плоскости вверх к повороту на следующей уровень, словно обозначая место своего "сбора". Затем вернулась за обувью и понесла ее на выбранное место. Она говорила, что если выбрать не подходящее место, в котором она будет просматриваться с предыдущего уровня или если забыть что-то "свое" где-то в "переходе", то куда бы ты не отправился охранники этого уровня все равно будут гнаться. Защитные системы на каждом уровне свои и если сделать все по уму, то "нижние" могут не заметить пропажи. На более "верхнем" уровне уже свои правила и "нижние" туда не вмешиваются без надобности.

**Nemo** писал(а):

В связи с этим вопрос. Может кто подскажет, что мне делать со зрением?  
Это мой бич после практикума. За предыдущую неделю у меня б контролируемых снов. Но вот там беда со зрением. И сегодня прям вообще до канала. Как я понимаю, и с удержанием в кс, то же виновато зрение.

Щас пришла мысля о том что я внимание в сон через тактильность загоняю, а работа с образами наоборот работает со зрением. Лично я скорее всего тупо займусь навыком визуализации. Может что и пойдет дальше.

Короче, советом помогите)

За неделю шесть КС?! Круто!  
Я на самом деле даже не знаю, что в таких случаях нужно делать, но эта тема заинтересовала. Ты подкинул интересную идею для исследований, в том числе и для практики птичьих взглядов. Мы действовали в практике только взгляд, слух и осязание, а ведь еще есть и обоняние и вкус. В ходе практикума возникали моменты появления необычных "запахов" и иногда ловлю себя на ощущении, возникающем где-то в районе горла и напоминает что-то вроде "внутренней трубы", но у меня ассоциируется со вкусом. Во всяком случае это ощущение запомнилось из детства по "вкусу".  
А насчет визуализация, помоему, ты это здорово придумал! Тоже попробую)))

Тоже был сон про транзиты, где надо было сосредотачиваться на предмете или участке, и затем переноситься. Очень глубокое погружение, в котором я понимала, что осознаю себя, но в тоже время проснувшись, слабо, что вспомнила.

А еще от меня стали скрываться летающие объекты в небе.) Я описывала сон, в котором видела дирижабль в небе, затем его заволокло туманом. Вот сегодня подобный опыт - снова летающий объект, в этот раз он сразу был окутан клубами тумана(очень интересно наблюдать, как эти клубы то сжимаются то разжимаются, как гигантский рот), объект мое внимание заметил и поспешил улететь прочь.



Lingerey

27 Октября 2016 15:00

Nemo

27 Октября 2016 15:09

**Katerina** писал(a):

За неделю шесть КС?! Круто!  
Я на самом деле даже не знаю, что в таких случаях нужно делать, но эта тема заинтересовала. Ты подкинул интересную идею для исследований, в том числе и для практики птичьих взглядов. Мы действовали в практике только взгляд, слух и осязание, а ведь еще есть и обоняние и вкус. В ходе практикума возникали моменты появления необычных "запахов" и иногда ловлю себя на ощущении, возникающем где-то в районе горла и напоминает что-то вроде "внутренней трубы", но у меня ассоциируется со вкусом. Во всяком случае это ощущение запомнилось из детства по "вкусу".

А насчет визуализация, помоему, ты это  
здраво придумал!Тоже попробую)))

ТОлку от них нет особого. Сегодня еще дважды вылезил,  
но выкидывает и все. Замучало. Лучше б как раньше  
было.

А визуализация. Есть такая штука как "эйдетьеским  
воображение". Под этим понимается способность видеть  
объект внутренним взором так же ясно и долго, как если  
бы вы смотрели на него открытыми глазами. Я думаю,  
если это натренировать то особых проблем с входом в КС  
не будет. Правда для этого надо расслабить физухи, а это  
второй навык, плюс третий сконцентрироваться на  
образе. Короче это мой долгий и нудный способ.

Может у вас ХС есть, что поинтереснее и вы давно  
разрулили тему с эйдетьеским воображением. Для меня  
пока это ново.

А колибри я так и тренирую. Использую разные сигналы.  
Будь то звук, запах, объект. Пока ничего интересного.

Кто то выкладывал ссылку на учебник по тренировке  
фотографической памяти. Пока не нашел, но может кто из  
команды подскажет.

Wind

27 Октября 2016 15:30



Spike

27 Октября 2016 18:56

**vachap**, не знаю по теме этот вопрос или нет, но лучше  
спрошу. Очень часто масяня упоминает древо сефиrot.  
Там есть Мир Света, Мир Сновидений и Каузальный мир.  
Полный набор. Значит ли это, что древо сефиrot является  
чем-то вроде "карты мага", в которой наглядно показано  
куда качаться (как древо способностей в играх)? Если да,  
то что известно про остальные сефиры?

Второй вопрос вытекающий из первого. Все три близких  
"сфиры" постигаются через развитие внимания (ну или  
через фиксацию вниманием элементов этих миров).  
Значит ли это, что для мага достаточно развивать  
внимание, а всё остальное, скажем так, нарастёт?

В упрощенном виде, да.

Но если ты хочешь понять, что есть Древо сефиrot,  
почитай Гранта. У этого дерева есть "тень", где все  
настолько сложно, что можно голову сломать. И если  
будет возможность, лучше изучай Древо по  
каббалистическим источникам от носителей знания  
(раввинов), а не по популяризационным текстам  
хитрежопых всезнаек.

vachap

28 Октября 2016 09:59

Вчера делала колибри с фиксацией внимания на центре воли. Уж очень хочется разбудить этот центр. Возникло необычное покалывание в области солнечного сплетения. Не знаю с этим связано или нет, но таки ночью получилось войти контролировано в сон. Буду продолжать экспериментировать с этим центром.

Katerina

28 Октября 2016 10:31

**Nemo** писал(a):

Есть такая штука как "эйдегическим воображение". Под этим понимается способность видеть объект внутренним взором так же ясно и долго, как если бы вы смотрели на него открытыми глазами.

Что-то мне это "эйдегическое воображение" Дар попугая напоминает. Попробую понаблюдать за эффектом. Если что толковое появится, отпишусь)))

**Wind** писал(a):

Кто то выкладывал ссылку на учебник по тренировке фотографической памяти. Пока не нашел, но может кто из команды подскажет.

Wind, точно не скажу, но кажется где-то на dreamhackers.eu видела 😊

**Vachap**, я хотел поинтересоваться по теме: "Нагвальные животные".

Дело в том, что в описаниях Lobo. Рубия интересовалась животными которые Lobo видел во сне.

У меня было 2 сна. В которых, я не просто видел животное, а был им. При чем, я никак в реальной жизни не отождествляю себя с животным которым становлюсь. У меня нет тяги к нему, точнее если бы у меня был выбор я бы стал кем-то другим 😊



Xinari

28 Октября 2016 15:18

Первый сон около 3-4 лет назад. Дело обстояло в каких-то лесах. Я был животным (<https://ru.wikipedia.org/wiki/Леопард>). И я бежал очень быстро, за другим животным.

Второй сон. Произошел сегодня. Я увидел двух взрослых людей и последовал за ними. Они прошли через какую-то рамку, это дело происходило в каком-то Индейском поселении.

Как только они прошли через неё, они превратились в медведей. При чём медведи были с красными линиями и знаками будто нарисованными краской.

Потом они зашли в вигвам и пропали. Я сам прошел через арку и стал Черной пантерой. Той самой пантерой которой я был во сне 3-4 года назад.

Дальше я зашел в вигвам и меня перенесло в мир животных. Я увидел что эти медведи убивают других животных, сам же обратил внимание на маленького светлого леопарда, который повис на веревке. Я успел запрыгнуть и схватить за шкирку. Что было дальше не знаю.

Теперь вопрос, стоит ли обращать на такие сны внимание?

**Nemo** писал(а):

В связи с этим вопрос. Может кто подскажет, что мне делать со зрением?



оо0о0oo

28 Октября 2016 15:55

Вырази "вслух" намерение включить зрение. Или просто попроси в свободной форме, типа: "Эй! Зрение включите мне!". Так вообще всё что угодно можно просить. Например, перетащить куда-нибудь или частоту восприятия повысить.

**Nemo**

28 Октября 2016 19:54

**оо0о0oo** писал(а):

Вырази "вслух" намерение включить зрение. Или просто попроси в свободной форме, типа: "Эй! Зрение включите мне!". Так вообще всё что угодно можно просить. Например, перетащить куда-нибудь или частоту восприятия повысить.

Спасибо)но так называемые команды намерения у меня щас не работают. Не знаю почему.

Сегодня полегче было, в 3 из многих попыток даже уйти далеко получилось. Но проблема до сих пор актуальна.

Здравия, Vachap.

После твоего практикума у меня перестроилась система осознания во сне. Раньше было 3-10 в месяц выходов, но я там успевал всякие квесты делать.

**Nemo**

28 Октября 2016 20:03

Сейчас могу за ночь не по разу вылезти.  
Получилось что как-бы вываливаюсь из тела на одной и той же локации в городе. Все время. Я полностью контролирую себя, но не могу в основном удалиться из хаты. Самое стремное это зрение, включается еле-еле и ненадолго.

Сегодня правда прорыв был из 6-8 попыток в 3 даже ушел далеко из хаты.

Основные отличия от старых ОС моих, что слабо все себе подчиняю от зрения - до перемещений и тд. Но что странно сейчас, полностью выполняю поставленные себе задачи, перед опытами, если могу.

Это вообще можно считать КС? Или это глюки такие?  
Может это быть из-за твоего практикта?(не обвиняю, просто хочу разобраться, мужик ты нормальный)  
У меня версия что это из-за упражнений на тактильность.  
Что прокачался и стал спокойно отделяться от физухи.

Ну это не совсем команды намерения. Скорее это просьба о помощи. Я не знаю кто (или что) именно помогает, но помогает.



oo0o0oo

28 Октября 2016 23:11

Nemo, складывается впечатление, что ты про так называемые астральные выходы говоришь. А это совсем и не ОС и не КС.



oo0o0oo

28 Октября 2016 23:19

**oo0o0oo** писал(а):

Ну это не совсем команды намерения.  
Скорее это просьба о помощи. Я не знаю кто (или что) именно помогает, но помогает.

**Nemo**

29 Октября 2016 09:21

Не стал выпендриваться и попробовал сегодня твой способ - не получилось. Зато другое работает, руки к глазам под ношу иногда помогает. Сегодня еще подальше забраться удалось на этой локации. Даже полет мне включили.

Такие ощущения что организм медленно перестраивается и из-за этого сбои в ОС.

В ОС много практикую полет колибри - ибо другого мне делать не остается. На самом деле сильно продлевает время назаждения там. Выкидывает обычно, если захватиться не за что.

**Nemo**

29 Октября 2016 09:27

**оо0о0оо** писал(а):

Nemo, складывается впечатление, что ты про так называемые астральные выходы говоришь. А это совсем и не ОС и не КС.

Это не астрал. Как по мне АП это настоящее кунфу которое идет за КС. А я рылом для этого не вышел. Как помниться мне и как я вообще понимаю. КК перестраивал себя под АП из ОС. Там было 2 шага. Первый это синхрон время дня в сновидении, а второй он должен был найти свою физуху, во сне. И чтобы она была полностью идентична его реальной. Включая одежду и обстановку комнаты. Помнишь как долго он с этим возился?

Xinari

С каждой техникой нужно работать индивидуально и серьезно.

Если тебе понравилась тема нагвалей из книги Лобо, то твои сны очень ценные. Но если у тебя нет тяги к преобразованию в животных, то отнесись к этим снам с усмешкой и критикой и забудь о них.

**vachap**

29 Октября 2016 09:48

Nemo

Думаю, это КС - пусть и лишенное каких-то качеств. Технику нужно развивать. Если пока нет физухи, добивайся ее. Синхроны по времени в реале и сне считаются обязательными.

Я так понял, что у тебя возникли сомнения в себе. Наверное, сначала нужно разобраться с ними, а потом с удвоенной силой добиваться КС. На пути у каждого из нас возникают свои трудности. Но я их за тебя не решу. И поверь, эти трудности твои личные, а не созданные мной или кем-то еще. У меня вот тоже есть препятствия на пути. Если я начну объяснять их чьим-то влиянием, это делу не поможет. Все равно придется разбираться с ними самому.

**vachap**

29 Октября 2016 09:57

**vachap** писал(а):

Nemo

**Nemo**

29 Октября 2016 10:06

Думаю, это КС - пусть и лишенное каких-то качеств. Технику нужно развивать. Если пока нет физухи, добивайся ее. Синхроны по времени в реале и сне считаются обязательными.

Я так понял, что у тебя возникли сомнения в себе. Наверное, сначала нужно разобраться с ними, а потом с удвоенной силой добиваться КС. На пути у каждого из нас возникают свои трудности. Но я их за тебя не решу. И поверь, эти трудности твои личные, а не созданные мной или кем-то еще. У меня вот тоже есть преграды на пути. Если я начну объяснять их чьим-то влиянием, это делу не поможет. Все равно придется разбираться с ними самому.

Понял.

Синхроны с временем в реале у меня сейчас есть, до практикум спец.этого добивался. Но ещё не знаю как стабильно.

Принял по теме с физухой.

Я никогда никого не обвиняю в своих проблемах.

Да наверное, проблема внутри ты прав.

Проблема скорее и была в моей неуверенности: КС я щас занимаюсь или глюками. От этой нерешительности все и шло.

Благодарю)

У меня два дня небольшой провал. Днем получается работать с бедрами, ночью что то сниться, но при просыпании все куда то прячется и исчезает. Остается только послевкусие. Стал замечать как работает ЧСВ. Сначала перемещал его на бедра, но потом понял что его надо внимательно рассмотреть и понять механизм. В основе ЧСВ лежат штампы поведения как и в описание мира. Мне кажется что ЧСВ это тоже штамп, который срабатывает при выполнении определенных условий. Внимание на бедрах возвращает в равновесие. Другие птичьи техники не практикую, хочу разобраться с вниманием на бедрах. Иногда использую ЦВ. В течении дня возникают разные ситуации и в большинстве случаев реагирую стандартно - неосознанно(по привычке). Если реакция негативная то включается ЦВ. Потом если удается осознаться, то перевожу все внимание на бедра. Реакция успокаивается и раздражение уходит. Обратил внимание, что при негативном реагировании внимание которое перед этим копил уходит в реакцию. Иногда полностью, а иногда частично. Приходится начинать сначала.

Делаю перепросмотр и всплывают такие пласти информации, что иногда тяжело понять что правда, а что мои(или не мои) воспоминания. Перепросмотр практикую с помощью очищающего дыхания и колибри.

ivan

29 Октября 2016 13:17

Я думал, что перепросмотр это просто такой прием, который использовал ДХ, чтобы убедить КК. В реальности я понял что это работающая и эффективная техника. Я чувствую как иногда получается что то вернуть из утраченной энергии. При этом ощущается именно прилив сил. Некоторые ситуации просто не поддаются перепросмотру пока, такое чувство что у меня нет доступа к этому файлу.

Сон:

Находилась возле калитки с мужчиной, которого назвала маньяком 😢 у нас была драка перед этим, но сейчас мы просто стояли. Я посмотрела в небо и увидела красивую птицу с сине-зеленым опереньем. Кецалькоатль! - восторженно прошептала я, провожая взглядом птицу. Из-за стоящего рядом ствола дерева птицу стало не видно, и мне пришлось обойти его, бросая попеременно взгляды то на асфальт, то на дерево, то на птицу. Птицу кружила над дорогой неподалеку. Миг..и она приземлилась рядом со мной. Тело чувствует чужеродность существа(хоть она и не враждебно настроено) и я, следя технике безопасности) ложусь на землю в позу эмбриона, закрывая голову руками. Напряжение спадает, и птица проходит рядом со мной. Теперь она чисто белого цвета. (Кстати Кецалькоатля называли Белый бог). И тут вижу, как маньяк(он то тоже никуда не уходил) внезапно пугает птицу, и, застав ее врасплох, начинает душить. Вот гад! Подскакиваю и резко бью его. Он от неожиданности отпускает птицу, и она перелетает на соседний газон. Маньяк начинает хвалиться, что дескать не одну птицу уже так поймал..Но я знаю, что этих птиц нужно одолеть честно, не используя подлые методы, иначе никаких бонусов не будет. А брать на испуг, да еще со спины..ничего это не даст.

Еще один момент был во сне. Я как-то с помощью взгляда и намерения меняла цвета окружающей обстановки. Сперва я вместо привычной картины двора увидела цветущие деревья(какая-то моя фишка во сне 😢 ) они были все в сиреневых цветах. Затем их вид переменился. Сиреневые цветы стали желтыми у одного дерева, а у другого-бледно-розовыми. Мне захотелось снова изменить вид. Как-то я немного отпустила фокусировку взгляда, одновременно удерживая и фиксируя картинку. Сложно объяснить..но теперь все цветы на деревьях стали бледно-розовыми. А затем я подумала о реальном виде двора, и картинка подстроилась под нее. 



Lingerey

29 Октября 2016 20:07

Katerina писал(a):

Wind

29 Октября 2016 21:26

Wind, точно не скажу, но кажется где-то на dreamhackers.eu видела 😊

Именно там и видел когда-то.. 😕  
Но теперь найти почему-то не могу.

Каждую ночь колибрю темное пространство перед глазами. Вчера был небольшой "прорыв". Мне удавалось цеплять куски пространства перед глазами, и это было синхронизированно со странным ощущением на три пальца выше пупка.



Узелок

30 Октября 2016 11:02

## Вачап

Пытаюсь колибрить без движения зрачков.  
Получается.

Хотя есть немного неуверенности в правильности происходящего, а так же мелкие дергания глаз или "затягивания" взгляда в сторону полета внимания. Во втором случае я не пойму двигаются-ли у меня глаза, или нет, а если нет, то я не пойму что двигается. С практикой думаю этот вопрос решится.

Вчера, засыпая, мне удалось какое-то время колибрить без движения зрачков. Уверен. Но...

Еще вчера хотел спросить, зачем колибрить без движения зрачков? Если для того чтобы ощутить внимание, то ОК.  
Дело в том, что я не могу представить себя в "обыденном" полете колибри с полностью обездвиженными глазами. Люди могут подумать, что я заболел. Ну, и невозможно навести фокус периферийным зрением. Может с годами практики у меня колбочки превратятся в палочки, или я научусь выкручивать хрусталик, чтобы фокусировать периферию. Но я как-то плохо представляю все это.

ps: написал много, потому на всякий случай подчеркнул вопрос.



Узелок

30 Октября 2016 11:16

## Узелок

"Полет колибри" - это упражнение для развития внимания.  
Ценность этого вида восприятия не имеет отношения к беспокойству о том, как к тебе отнесутся другие люди. Мне кажется, магам до фонаря, что о них думают люди. Раньше, когда я делал пробежки по утрам по аллеям парка, на меня часто бросались собаки. Их враждебность ко мне едва не заставила меня бросить пробежки. Но

vachap

30 Октября 2016 17:03

потом я забил на собак, а для особенно гнусных носил с собой выдвижной стек. Вскоре собаки перестали обращать на меня внимание. Потому что отношение мира к нам формируется нашим отношением к миру. Если без всяких страхов колибрить или попугайничать, все люди будут воспринимать естественно.

И ты в любой момент волен воспринимать мир естественным образом - без всяких приблуд, колибри или попугаев.  
Короче, это упражнение на прокачку внимания.

**sova**

31 Октября 2016 11:38

**Nemo** писал(а):

Здравия, Vachap.

После твоего практикума у меня перестроилась система осознания во сне. Раньше было 3-10 в месяц выходов, но я там успевал всякие квесты делать.

Сейчас могу за ночь не по разу вылезти.

Получилось что как-бы вываливаюсь из тела на одной и той же локации в городе. Все время. Я полностью контролирую себя, но не могу в основном удалиться из хаты.

Самое стремное это зрение, включается еле-еле и ненадолго.

Сегодня правда прорыв был из 6-8 попыток в 3 даже ушел далеко из хаты.

Основные отличия от старых ОС моих, что слабо все себе подчиняю от зрения - до перемещений и тд. Но что странно сейчас, полностью выполняю поставленные себе задачи, перед опытами, если могу.

Это вообще можно считать КС? Или это глюки такие? Может это быть из-за твоего практика?(не обвиняю, просто хочу разобраться, мужик ты нормальный)  
У меня версия что это из-за упражнений на тактильность. Что прокачался и стал спокойно отделяться от физухи.

Думаю, что практика Вача тебе помогла с выходом из тела. У меня был небольшой опыт. Тело ощущается совсем не как в КС (по крайней мере, у меня 😊). Думаю, что это совсем не КС. Мои все выходы были случайны, и я не научилась выходить контролируемо по желанию. Сейчас много литературы по этой теме. Думаю, проще всего это объясняет и использует Михаил Радуга. И про зрение там тоже есть.  
Думаю, что выход из тела (ВТО - вне телесные ощущения) - и КС это разные вещи и развивать их можно параллельно.

Возможно, это были твои первые ВТО, вот ты и не понял что это такое. Что за прокачку ты делал???

sova

31 Октября 2016 11:51

**vachap** писал(а):

Сержант

Выбери себе тот вид птичьего взгляда, который нравится больше всего. Посвящай практике много времени. Потом можно будет чуть сбавить темп. Но поначалу вноси этот взгляд куда только можно. Сначала сделай его привычным для себя, потом приятным. Закалай внимание, осваивай его до полного контроля. Тело и ум сами обрастают его всякими качествами. Углубляй понимание внимания. И оно начнет меняться, начнет предлагать варианты, о которых мы сейчас даже не можем говорить. А внимание как бы копится. Сто часов контролируемого внимания дадут 4 минуты магии. Трудно сказать, когда они приключатся. Но ты увидишь либо портал в другое измерение, либо линии мира, по которым можно будет перемещаться, либо что-то еще. Через год-два придет понимание, что внимание - это контакт чем-то иным. Еще через пару лет ты определишь, что это контакт с безграничным континуумом другого НЕ ТВОЕГО внимания - второго внимания. И там будет магия и волшебство, необъяснимые дела и явления, с которыми ты будешь играть до старости, пока не поймешь, что дальше за темным морем осознания лежит невообразимый океан третьего внимания - абсолютно нечеловеческого, окунуться в который можно только после отказа от своей человеческой формы.

Вид восприятия (любого из нашего практика) не важен. Важно развитие внимания. А там кого куда потянет. Вон Севена кинуло в сталкинг. Кто-то зависнет на искусстве сновидения. Избранные познают намерение и станут его адептами. Фактически, не мы выбираем направление пути, а Путь находит нас. Поэтому спокойно тренируй внимание, а дальше все пойдет с тобой, как пойдет. И это, по-любому, на годы. Я практикуюсь в красных сновидениях. Верю, что однажды дойду до пренатальных уровней, и мое тело вернет мне нечто утраченное во время несурзаного инцидента. Так что выходит

мной движет эгоистичная цель. Что увлечет тебя и потянет за собой, я не знаю.

Но мы счастливчики. У нас есть друзья, ХС, соратники. Они помогут в трудную минуту.

Объясни, пожалуйста, что значит красные сновидения. В интернете не нашла.

И еще вопрос. Когда 4 минуты пройдут, надо копить еще сто часов?

**sova** писал(а):

Объясни, пожалуйста, что значит красные сновидения. В интернете не нашла.

И еще вопрос. Когда 4 минуты пройдут, надо копить еще сто часов?



**Spike**

31 Октября 2016 11:55

В интернете и не будет. Это только тут обсуждалось. Красные сновидения, это пренатальные сновидения. Сны, которые ты видел до рождения. Вач писал, что если научиться видеть такие сны, то можно регенерировать утраченные конечности.

Вач, а можно вводить в эти сны своих близких и родственников? У одного моего родственника хирургически удалена вся правая нога (до бедра). Возможно ли отрастить целую ногу? 😊

Да, об этом писалось в "сказках сновидящих" о пирамиде снов.

**vachap**

31 Октября 2016 11:57

Сова

4 минуты из ста часов - это аллегория.

**sova** писал(а):

Думаю, что практика Вача тебе помогла с выходом из тела. У меня был небольшой опыт. Тело ощущается совсем не как в КС (по крайней мере, у меня 😊). Думаю, что это совсем не КС. Мои все выходы были случайны, и я не научилась выходить контролируемо по желанию. Сейчас много литературы по этой теме. Думаю, проще всего это объясняет и использует Михаил Радуга. И про зрение там тоже есть.

**Nemo**

31 Октября 2016 12:48

Думаю, что выход из тела (ВТО - вне телесные ощущения) - и КС это разные вещи и развивать их можно параллельно. Возможно, это были твои первые ВТО, вот ты и не понял что это такое. Что за прокачку ты делал???

Я читал Радуги несколько лет назад и лично у меня сложилось мнение, что это бред. Он учит каким-то глюкам. Но раз ты напомнила, то в ближайшее время пересмотрю его.

Это не был мой первый подобный опыт. Я и раньше так входил в сны. Через движение и ощущения. Но было это не часто. Один из них был самый длинный ОС/КС который я помню.

Я думаю что тактильность и образы - суть одно сигнал. Я согласен ощущения в теле во сне другие. Но возможно просто его чувствительность повысилась. Доступное нам внимание закачали не в зрение, а в осязание. А то все лишь восприятие.

Также я примерно понимаю почему у меня отказалось зрение полёты и телепорты и тд. Раньше во многих ОС это всё легко получалось, но я думаю что это просто была программа. Она врубалась и я летел. А теперь такой чистый контроль. И заново нужно теперь все делать, но теперь самому. Без подпрограмм. Это пока версия.

Прокачал в смысле поднял навык.  
Как? Просто делаешь последнее упражнение практики в течение дня.

Сейчас запилил небольшое двухмесячное исследование под себя.  
Будут результаты какие - выложу.

**vachap** писал(а):  
Сова

4 минуты из ста часов - это аллегория.

**sova**

31 Октября 2016 13:43

Это понятно, что 4 минуты из ста часов - это аллегория. Вопрос в другом. Накопил внимание, потратил. Опять копить. Или это как научился кататься на велосипеде и уже только оттачиваешь мастерство?

Нашла про красные сновидения, спасибо.  
Т.е. окрашивать все в красное в реале, создать привычку, вспомнить во сне и окрасить там. И если сон стал красным, то, как дальше поступить? Просто захотеть, чтобы, например, нога выросла? Или что-то другое сделать?

sova

31 Октября 2016 14:04

Наверное, я могу ошибаться, но это другое немножко.

ilyas777

31 Октября 2016 14:42

### Сова

это как научился кататься на велосипеде и на мопеде будет легче научиться

ты уже прошла трети врата сновидения, что за четвертый уровень пирамиды спрашиваешь?



Узелок

31 Октября 2016 18:11

Получилось сегодня потренироваться в даре попугая.

Из-за дурной склонности, я не точно следовал инструкциям Вачапа к упражнению. Вместо того импровизировал, экспериментировал, и действовал исходя из того, что помню об инструкциях Вачапа. Если бы нужно было мои действия описать короткой фразой, то она звучала бы так: "Пытался смотреть на все и сразу. Направлял внимание на все что вижу". Просидел я так всего каких-то минут пять, но с первых мгновений я ощущал нечто выше пупка; на четыре пальца выше. А спустя две минуты я начал замечать предметы на грани периферии: часы, шкаф, компьютер... Всплеск радости сбил настройку и я прекратил упражнение.



Узелок

31 Октября 2016 21:21

Думаю, мне сюда. Продолжаю по возможности колибрить.

Т.к. днём работать приходится по 10-12 часов (и дальше будет только хуже еще в течение месяцев 3-х), мне остаётся практиковать колибри на внутренней стороне экрана. Ночью, укладываясь спать, начинаю колибрить с основой на бёдрах, а когда уже сил нет держать глаза открытыми, колибрю мишурю. Так каждую ночь, по чуть-чуть, по-немногу - главное для меня сейчас не останавливаться.



Неллия

01 Ноября 2016 00:24

Мой последний отчёт в практике был о сновидении, в котором у меня проснулся ЦВ. Я висела в воздухе подобно мощному, заряженному шару, и ощущала

неведомые силы внутри себя. А в оконцовке переместилась в свою же кровать, совершив ложное пробуждение.

Так вот, позапрошлой ночью история повторилась. С той лишь разницей, что я упражнялась не в "попугае, дарящем мир", а в колибри с основой на бёдрах. Ночью я видела глупые, закрученные сюжеты, диктуемые напряжённостью прошедшего дня. Утром же, разбуженная семейством, я выторговала для себя полчасика повалиться в постели. Чтобы уже не спать, а видеть сны.

Осозналась я у бассейна, который располагался в центре обычного городского двора. Я смотрела на воду, и мне захотелось её заморозить, я выдохнула, и бассейн покрылся коркой льда.

- Я сновижу, - сказала я самой себе. Я должна попрактиковаться в колибри. Параноясь, что выйдут спрайты и отвлекут меня, я подумала взлететь на ближайшую крышу. Удивительно, как за последнее время изменилось качество моих полётов. Я не просто летала, я словно цеплялась взглядом в конкретную точку, и невидимый жгут, как пружина, переносил меня в нужное место. Это даже сложно назвать полётом, это как толчок силы, раз - и я на месте.

Переместившись вправо, я увидела, как крыша переходит в дорогу. По дороге двигалась толпа озабоченных спрайтов, они бежали от какого-то неведомого преследователя. Странно, что я не поддалась волне общей паники, напротив, я села посреди дороги в позу лотоса и начала кидать короткие взгляды. И вот тут произошло то, чего я ожидала меньше всего. Моё тело оторвалось от земли где-то на полметра, меня перевернуло спиной к земле, я сделала странный жест кистями рук (характерный для магических пассов, кстати). И меня начало вращать, сначала влево, затем вправо. По всей видимости, это была раскрутка двух нижних ЭЦ. Я чувствовала нарастание силы, мощную пульсацию, меня захватывал вихрь собственного вращения. (Это были практически те же ощущения, что и во сне с пробудившимся ЦВ.)

Самое странное, что закончился сон так же, как тот, первый. Меня резко выкинуло - я проснулась в собственной постели, причём под кроватью я чётко ощущала, что продолжаю держать кисти рук определённым образом, с нажимом. И снова, как в первый раз, это было опять-таки ложное пробуждение.

Я до сих пор под впечатлением от пережитого опыта. Еще рано делать выводы, надо продолжать практиковать, однако поразительно, какой изумительный эффект дают птичьи техники в сновидении! Пробуждение спящих ЭЦ - то, что нужно, супер!



Lim

01 Ноября 2016 09:37

Каждый день, не менее получаса вечером занимаюсь этим упражнением. Моя цель - добиться остановки внутреннего диалога. На протяжении около пяти месяцев занимаюсь разными техниками, направленными на ОВД, но только это упражнение максимально приблизило ожидаемое (а может, работает эффект накопления?). В последнее время не покидает ощущение, что это вот-вот случится. Чтобы усилить действие упражнения и ускорить достижение результата, подключил к ПДМ еще и попугая слухом.

Кроме того, получилось расширить зону зрительного внимания назад, за видимую границу поля зрения. Теперь я это могу делать даже на ходу, днем. Но каких-то магических эффектов пока нет, наверное требуется длительное время для этого.

В общем, я в предвкушении и нетерпении 😊

sova

Многие люди имеют дефектные части тела. Не обязательно короткую ногу (результат тысячи болезней) или выпавший зуб. Это может быть больная печень, поджелудочная или сердце. Сейчас врачи пробуют лечить людей стволовыми клетками. Человеку не нужно никаких установок. Он вообще может не понимать механизма лечения. Но стволовые клетки вводятся, допустим, в орган, атакованный раковой опухолью, и начинают свою физиологическую деятельность.

Вот так же работают "красные сны". Если человек добивается внедрения особой техники - дыхания правым легким - в сновидение, его сны окрашиваются в красный цвет. При этом он - человек - как бы возвращается в пренатальное состояние. Весь его организм начинает функционировать по программе зародыша. Это чистая аналогия со стволовыми клетками. Человеку не нужно никаких первоначальных установок: "эй, искалеченная часть тела, восстановись!"; "мое больное сердце, исцелись!" Нет, всего этого не нужно. В состоянии "красных снов" чел подвергается воздействию восстанавливающей программы организма. Все его органы начинают исцеляться - и выпавшие зубы и девственная плева. А триггером для запуска такой программы является дыхание правым легким.

Если женщина захочет вырастить себе жабры, или мужчина - обзавестись длинным толстым пенисом, техника не сработает. Организм имеет свои особые телесные характеристики. Поэтому член останется таким же, и жабр не появится. Зато могут отрасти прежде отмороженные и ампутированные пальцы. Что некоторым людям тоже интересно.

При развитии внимания создаются контакты со вторым

vachap

01 Ноября 2016 10:27

вниманием. Сначала их трудно отследить и осознать. Но после первых моментов осознания эти контактные места со вторым вниманием становятся стимулом для дальнейшей практики. А дальнейшая практика постепенно приводит к новым контактам со вторым вниманием. Так однажды передо мной возникло пятно серебристого сияния. Это пятно начало раскладываться и расширяться в портал, ведущий в другой мир. Естественно, я ссыпал. Но осознание подобной возможности осталось. И это дало свои плоды. Нет, я больше не встречался с серебристым порталом, но тот случай дал мне мощный стимул и веру в существование чудес.

Вачап, большое спасибо, я все поняла. У меня тоже есть что восстановить. Но так как я не знала, как это делать, я в ОС именно установки делала. Встретила что-то вроде акации, только у нее были синие цветы. Наделяла цветы возможностью лечить, ела их. 😊 Теперь знаю как надо. И меня нельзя переубедить в отсутствие чудес, т.к. сама была участником. Это стимул развиваться.

**sova**

01 Ноября 2016 11:09



**Неллия**

01 Ноября 2016 11:11

Продолжаю колибрить, мощностей дождаться, когда мишурка превратится в КС, не хватает пока что. Поэтому практика выливается в серию коротких люцидных сновидений по утрам, в которых я осознаюсь и пытаюсь колибрить.

Почему-то сегодня колибри выкинуло меня сразу в комнату, в которой я сплю. Снова, уже третье к ряду, ложное пробуждение (именно в том месте, где засыпаю, и неважно, моя ли это комната, или родительский дом). И на этот раз опять - неожиданный эффект. Я колибрю в ложном пробуждении потолок, и чувствую, как надвигается НЕЧТО. Пятно на потолке расплывается, стараюсь что-то рассмотреть периферийным зрением, бросая короткие взгляды, но вижу только бордовую штору слева, отчего убеждаюсь, что сплю, т.к. в реале стена - в коричневых обоях. Что-то незримое, но вполне осязаемое, растёт в комнате, жуткое напряжение, и странный, опасный гул. И гул этот такой страшной моши, так ужасен и необъясним, что я готова выскочить из сна немедля и бежать сломя голову. Мне невообразимо страшно! И казалось бы, ничего не происходит, но комната полна чем-то и этот гул... короч, пацаны, я обделалась. (В переносном смысле, конечно.)

Сновиденные ведьмы и дыхание правым легким.

Вчера добавила в свои занятия дыхание правым легким.



Легла днем вздремнуть и начала визуализировать, как дышу правым легким. Параллельно шел образ высокого дерева красного цвета с дверью в стволе - образ моего убежища. Думала, как внести намерение в сон, и решила представить майку с изображением легкого с правой стороны тела. 😊 Добросовестно выполняла и в сон идею легкого пронесла. Все действие крутилось вокруг того, что у меня сменные органы-а именно -легкие. Эдакие кассеты - хочешь вынь, хочешь вставь.

Lingerey

01 Ноября 2016 11:50

Перед сном продолжила дыхание, предварительно активировав тело попугаем. Делала довольно долго, тело расслабилось и начало погружаться в сон. И тут возник резкий стук - как будто настойчиво стучат по дереву. Подскочила на кровати 😱 пришлось снова стараться уснуть.

Сон:

Стояла на улице возле одного реально существующего дома. Вокруг лежали сугробы снега. По радио на столбе играла ария, и я начала подпевать. Снова снег..Вспышка раздражения. Она(ведьма) забирает мои солнечные сны! Перемещаюсь в комнату, где находится группа людей. Я всматриваюсь в силуэты, пытаясь ощутить, кто же из них пакостит, прячась за маской. Один из силуэтов наклоняется к другому и шепчет на ухо. И я вижу, как его шепот меняет сюжет событий у мужчины, подменяя его на ложный. Вот оно что..Смотрю на себя как на внутреннем экране, и теперь силуэт наклоняется и шепчет на ухо мне. Перед глазами проносятся вихри, как будто я несусь на большой скорости. Так происходит подмена - скорость восприятия существа больше, и мы упускаем, не успеваем ухватить момент, когда наши сны изменяются на чужие. Эти вихри возникают за мгновение до подмены. И я успеваю отследить их возникновение и откинуть ложный сюжет. Снова стою перед тем же домом, снова играет радио. В доме через щель в двери видна девушка. Вглядываюсь, но мне виден только кусочек ее спины. Так это же я..Снова картинка меняется, в пространстве открывается новый виток сюжета. Мужчина, он представляет видимо какой-то мой аспект..он подкараулил ведьму(в образе другого мужчины) и начинает душить. Применяет какую-то уловку и отпускает. От отправил ее. Ведьма становится черной кошкой, ее тело выгибается и трескается, а из щелей идет белая пена. И она исчезает.

Классно, сегодня во сне тоже душил какого то типа, я с подругой какой то ( ничего не предполагаю и не утверждаю) пол ночи наверно бродили по какому то зданию и избегали встречи с кем то, как будто нужно было пробраться в другое крыло здания, и в один момент что то стояло в проходе, мы увидели его и бросились назад в разные стороны, этот тип пошел за мной, когда он

Dima

01 Ноября 2016 12:18

выщимил меня я стал душить его (что ж я ему шею не свернул то). И в эту же ночь снились военные конфликты, наблюдал то от первого лица, то сверху общим планом.

Хотел написать в раздел Отчеты после и с удивлением узнал, что он уже закрыт. Интересный вопрос к моему вниманию. Каждый день захожу на форум несколько раз и не заметил. Как говорится что под носом, то и не вижу. Продолжаю работать с колибри на бедрах. Сегодня попал в интересную ситуацию, что мое возмущение воспламенилось очень сильно. Пробовал переносить гнев на бедра и отслеживать откуда приходит гнев. Место возникновения найти не удалось. Пробовал определить что именно вызывает мой гнев. Все как то покрылось такой пеленой и растаяло. Стал анализировать что именно вызывает гнев. Обнаружил несколько вопросов, которые вызывают мое самое большое возмущение. Почему то захотелось понять, не кроется ли еще что то за этими вопросами. И тут до меня дошло, что гнев отвлекает мое внимание от основы, базиса тех проблем, которые надо осознать и решить. Все это длилось какое то время и я старался держать внимание на бедрах, отправляя туда свои эмоции. Анализировать пробовал с позиции внимания на бедрах. Внутренняя сторона бедер налилась как чугунная, но открылся какой то другой слой ситуации и имеющихся проблем. Возник хороший вопрос, а сколько слоев я проживаю во сне? Когда я вспоминаю свои сны, я вспоминаю сны одного слоя или нескольких? Блин, как в колхозе, работы не початый край. Каждый вечер настраиваюсь на поиск завода во сне, но пока брожу в каких то помещениях. Они отдаленно напоминают помещение завода, но со мной все время какие то персонажи, которые меня отвлекают от цели.

ivan

01 Ноября 2016 12:34

Напишу сюда, т.к. не знаю куда еще написать.  
В общем, у меня получилось, я наконец-то вспомнил о колибри во сне!

Как и планировал с этой недели перешел на "Попугая Дарящего Мир". В отличии от упражнения Колибри, ПДМ открывает двери к медленному вращению , о котором я писал. На самом деле это медленное вращение я уже ощущаю в любой момент, как только включаю попугая и не двигаюсь телом - хоть с открытыми глазами, хоть с закрытыми. Все равно не знаю пока что это, и что может дать.

Вчера по плану перед сном погрузился в восприятие мира всем телом в положении сидя, периодически помогал остановке мыслей, подключая восприятие мира слухом.

Помню, как ноги устали быть скрещенными и я прилег. Момент засыпания не помню.  
Была куча очень реалистичных снов с совпадением



yakk

01 Ноября 2016 14:02

времени года (был снег) и времени суток (было темно). Под утро (об этом я сужу, т.к. один раз проснулся в 4:30) попал в сон, который закончился так: после некоторого количества событий и перемещений по лесной местности, каким-то пещерам и некоторой "тусовки" на кладбище, я оказался в небольшом домике на этом же кладбище. Судя по всему это был какой-то склеп, т.к. на полках у стен стояли различные урны, сундуки и коробки. В этом "домике" было еще человек 10, все из одной команды, мы пытались установить какие-то системы безопасности, чтобы мониторить проникновение в этот склеп. Опуская некоторые подробности, через некоторое время я обнаружил вторую дверь (не ту, через которую входил с улицы). Пройдя через нее, я попал в длинный коридор примерно 3 на 3 метра, стены имели бледно-серо-зеленый цвет, чем-то напоминали стены в советских госучреждениях. У одной длинной стены был проем, как окно, и там кучковались несколько персонажей, словно у барной стойки. Я стал продвигаться вглубь коридора вдоль противоположной стены. С самого начала я видел, что в этой стене имеются несколько дверных проемов. Я подошел к первому - там была двустворчатая дверь украшенная каким-то цветным орнаментом - очень красивая. Почему-то, чтобы открыть ее, я просто взмахнул рукой, типа "сим-сим откройся" 😊 И они открылись. Я увидел комнату, но по какой-то причине мне не хотелось туда заходить. Я двинул к следующему проему - около него была кнопка. "Лифт" - догадался я и двинул дальше. У следующего проема снова были двери с орнаментом, но по взмаху руки они уже не открылись. Тогда я пошел еще дальше и снова - лифт. Тут я уже нажал на кнопку и двери открылись. Лифт был, словно из какого-то бомбоубежища 60-70-х годов. Серого пошарпанного цвета. Кнопки выцветшие и пожелтевшие. Перед тем, как зайти промелькнула мысль: "Стремненько, мне всегда не везет с лифтами во сне". И с этой мыслью я зашел, планируя подняться максимум на второй этаж. Но снова не понятно почему, я не послушался себя и нажал самую последнюю кнопку. Двери закрылись. Я сразу же понял, что делаю что-то не то, стал всматриваться в надпись у кнопки, которую нажал - там было что-то типа "Maximum speed" xD Очканул нехило, сразу вспомнился атракцион "Биг-Бэн" в парке Горького и ощущение телом свободного падения. Причем неизвестно было сколько вообще тут есть этажей... Лифт начал подниматься, на табло загорелась индикация текущего этажа. Кнопку стоп было тоже стремно нажимать. т.к. лифт в целом был совсем сомнительный, и я решил, что он может вообще встать тут навечно. Лифт поднимался резво набирая скорость, всем телом я ощущал как меняется ощущение гравитации. На табло появился 15 этаж. Через секунду 50. "Сколько тут этажей?" - охренел я. Дальше загорелась цифра 450 (около того). Скорость ощущалась такой, словно я пытался преодолеть 3-ю космическую, я напрягся всем телом, готовясь к чему-угодно. Этаж дошел до 47000 с чем-то оО. И тут я не выдержал и нажал на стоп. Все остановилось, ничего не сломалось, я был

приятно удивлен. Дальше решил ехать на второй, но подумал если он сейчас с такой же скоростью вниз полетит, то мне точно хана, и нажал на кнопку открывания дверей (<||>) 😊. Двери открылись. Передо мной был снова коридор, такого же серо-зеленого цвета, только без дверных проемов и слева от лифта через метр-два коридор резко обрывался, а за ним было что-то больше напоминающее огромную пещеру. В коридоре у обрыва находились 4 человека - две девушки и два парня. Это были "кто-то из своих". Я подошел к обрыву коридора, чтобы посмотреть в гигантскую пещеру. Дно пещеры состояло из какой-то подвижной массы ярких кислотных цветов - зеленого, желтого, красного, розового и т.п., словно это была недорисованная компьютерная графика, в которой отображаются только поверхности различных плоскостей, а текстуры еще не нанесены. Вся эта масса качалась и двигалась, волновалась. Затем из нее, начали проявляться какие-то фигуры, стали различаться руки и головы. Эти фигуры словно плыли по кислотной массе в нашу сторону (из пещеры к коридору). Стало снова стремно. У границ коридора валялись куча камней-обломков. Я схватил камень и с силой метнул в одну из фигур. Товарищи стали делать то же самое. Эффект, мягко говоря, был никакой )) Взял в руку второй камень, я замешкался и стал оглядываться. Начало нарастать удивление тому, насколько все вокруг реалистично, хоть я и нахожусь во сне. Я чувствовал себя настолько "по-настоящему", что некоторое время тупил. Но потом резко понял и принял тот факт, что я сплю и что этот сон по ощущениям самый реалистичный и стабильный, какой у меня когда-либо был (я вообще ничего не делал, чтобы повлиять на его четкость, сон просто был таким, прямо как будто я в бодрствующем состоянии). "Колибри!" - промелькнуло в голове, - "Я должен использовать технику Колибри!" Но вместо того, чтобы последовать этомуциальному порыву, я решил, что сначала нужно отбиться от этих непонятных существ, плывущих к нам из кислоты, а затем я непременно "наконец-то займусь техникой Колибри в сновидении" 😊 И стал швырять камни с еще большей силой. Но эффекта не было, тогда я подумал: "раз я во сне, то могу делать все, что угодно" И решил, что мне нужно что-то взрывающееся. Я сжал камень в руке и резко чиркнул им о стену - камень сразу заискрился, словно это была спичка. Я швырнул его и прогремел взрыв. Затем еще камень... еще взрыв. И еще, и еще, команда делала тоже самое. А затем я неожиданно офигел от того, что ощутил груду камней прямо у себя во рту. Стало очень некомфортно, и я резко сплюнул все камни изо рта, вывалилась целая гора. И только я это сделал, как весь супер-реалистичный сновиденный сюжет стал покрываться пикселями и через мгновение я открыл глаза в своем доме... Некоторое время приходил в себя. Затем встал и пошел в ванну, ополоснул лицо и увидел в своих руках осколок зуба...

У меня вчера был похожий сон. Какая-то многоэтажка (до ужаса запутанная, прям лабиринт) и какой-то чел (знакомый спрайт) пытается меня зарезать ножом. Я пол ночи бегал от него и искал выход. Нашёл его, и тут, за мной, появляется этот чел и нападает на меня. Я всадил ему нож прям под мечевидный отросток, медленно. А затем проснулся.

Этой ночью тоже хня какая-то снилась. Причём в этом сне я уже был уверен, что это йейелли. К сожалению мои воспоминания о сне очень фрагментарны. Скажу лишь, что я проснулся посреди ночи от ужаса, который испытал и некоторое время даже боялся повернуться в кровати, чтобы не увидеть то, что за моей спиной.

В детстве часто перед сном казалось, что рядом с кроватью стоит фигура с ножом. Боялась поворачиваться и поэтому засыпала лицом к стене.

Что ж у вас за проблемы, что снится одно насилие? 😢  
Прошу прощения за оффтоп.

Мне с раннего детства начали сниться кошмары, они всегда преобладали в моих снах. В реале ничего провоцирующего не было))

Оффтоп

Про сны

На меня тоже пытались напасть, сегодня это был вниманиe! Мужик который засовывал свои большие пальцы в ноздри чтобы что-то измерить, но т.к. его пальцы были больше, а сам он был мерзким и мутным, то тех кого он обследовал на улице умирали, т.к. он разрывал ноздри и голову в целом. Пришлось связать его и сдать полиции во сне. Если честно, выглядело жутко когда его пальцы возникли у меня перед лицом 😡

Сегодня добавил к своей практике Солнечные часы.  
Давненько не практиковал, но практически сразу ощутил



Spike

01 Ноября 2016 14:05



Lingerey

01 Ноября 2016 14:20



Lim

01 Ноября 2016 14:26



Lingerey

01 Ноября 2016 14:35



Xinari

01 Ноября 2016 15:58

движение внимания по позвоночнику. Затем появился некий слой вдоль всего тела. Вначале считал кол-во повторов, но из-за медленного выполнения сбился со счёта. Сделал примерно 10-15 повторов. После упражнения чувствовал себя очень бодро. Несмотря на то, что делал его утром, а утром у меня очень тяжело идут упражнения с использованием внимания. После этого упражнения в моей практике колибри появилось второе дыхание. Начал ощущать источник из которого исходило мое внимание во время бросков взгляда. Оно шло из туловища, а точнее из грудной клетки. У меня внутри как будто что-то открывалось, а затем взгляд становился объёмным и тягучим.



Spike

01 Ноября 2016 17:00

А можно про технику подробнее? Что именно надо делать? Просто визуализировать дыхание правым легким? Или что-то еще?



oo0o0oo

01 Ноября 2016 17:53

Подробнее в теме: Сказки сновидящих из клана ХС



Lingerey

01 Ноября 2016 19:02

**Lingerey** писал(а):

Мне с раннего детства начали сниться кошмары, они всегда преобладали в моих снах. В реале ничего провоцирующего не было)



Lim

01 Ноября 2016 21:22

Интересно, не связано ли это с тем, о чем писал СИ?

ТС людей постепенно смещается; на мой взгляд в плохую [правую] сторону

Осознался ночью и без проблем сел посередине дороги на колени и начал делать колибри. Без всяких лишних вопросов я сидел и перекидывал внимание, как в реальной жизни не двигая глазами. Дальше было интереснее, или Эмиссар проснулся или я сам себе объяснял что происходит когда мы делаем колибри во сне.

Смысл в том, что мы не тратим свою энергию когда



Xinari

02 Ноября 2016 10:47

перекидываем наше внимание, мы грубо говоря держим бразды правления энергией.  
Так и еще, мы можем "подзарядится таким" методом.

Пока я выполнял практику колибри, шибко основная картинка не менялась. Изредка пропадали какие-то детали. А вот со спрайтами вышло интереснее. Они начали ускоренно что-то делать. Как будто в перемотке на быстрой скорости.

А потом мне надоело? И я пошел летать 😊

Второй день практики с Солнечными часами. Сразу с утра появилась "вязкость" зрения. Начал кидать (от балды на самом деле) взгляды на разные объекты и к основе. На второй заход опять залип 😳 (какой же это кайф). Вчера, ближе к вечеру эти залипания плавно перетекли к активации энергетических центров, а именно: центра воли (выше пупка), анахаты, вишудхи и, где-то там царха активировалась (хотя она в любое время может активироваться 😮).

P. S. В первый раз, когда мой взгляд начал магнититься к основе, попробовал выразить намерение. Говорил про себя что-то вроде "познать внимание", "понять внимание". На следующий день (вплоть до засыпания) появилась масса инсайтов на тему внимания. Хз, может совпадение. Но на всякий случай начал делать тоже самое, но уже повторяя "развить внимание" и т. д.



Spike

02 Ноября 2016 12:39

На этой неделе решила практиковать волевой Дар попугая. Сначала практика проходила в вялотекущем режиме. Тогда я решила установить в телефоне будильники с напоминаниями. Как только будильник зазвенел, ощущала что в центре чуть выше живота возникло ощущение намагниченности побуждающей к действиям.

Стала перед зеркалом с намерением активировать центр воли глядя на себя Взглядом попугая. Сначала наблюдала как с моим образом происходят всякие трансформации, меняются лица. Затем возникли всякие световые спецэффекты, которые в этот раз дополнились тем, что все пространство посветлело и возникла пульсация в районе живота. Первые импульсы были неравномерными и едва ощущались, но затем они усилились и трансформировались в мощное ощущение интенсивного внутреннего жара. Возникшее тепло стало расширяться, стремясь расчистить все внутреннее пространство и ему для того чтобы справиться нужно достигнуть необходимой концентрации.

Katerina

02 Ноября 2016 14:30

Продолжаю практиковать "Волевого попугая" и напитываться ощущениями возникающей пульсации.



тень

04 Ноября 2016 23:02

Осознался сегодня на высокой горе. По сюжету мы пошли туда группой в поход, сперва через очень красивое горное плато, а затем поднялись на сам горный пик и заночевали в одной из пещер. Я лег там спать и типа вышел из тела. Осознание было не полным, т.к. я все время думал, что мое физическое тело лежит в этой пещере, а я брошу по ней в своем сновиденном теле. Сперва я стал делать колибри, пытаясь настроить сновидение, но настройка давалась очень туга (видимо температура 38.5 в реале сказалась на этом качестве). Кое-как добившись стабильности в малых пространствах я стал выходить на открытую местность, но все постоянно расплывалось и пришлось вернуться внутрь, где я некоторое время общался со спрайтами, продолжая практику колибри.

Ковыряю потихоньку способы восприятия, колибри там, попугай. Прогресса особо нет, но и назад не откатывает. Есть некоторые штуки, но они слишком незначительны и неинтересны. Так шо... месседж скорее ради того, чтобы отметиться, мол я еще не сдох.



Teemo

05 Ноября 2016 15:02

Спасибо Робину за то, что показал нужную настройку. Спасибо Вачу, что указал способы удержания настройки и поиска новых путей.

Наконец то начал потихоньку меняться ^\_^

Ах да, Диме спасибо за поддержку и подтверждение того, что я не схожу с ума. Правда про паразитов было как то стремненько слышать, лол.



Eskaton

05 Ноября 2016 15:17

Продолжаю практиковать "дар попугая" на ходу в городе и в помещении .

В помещении: появились едва заметные флюоресцентные всполохи вдоль краев предметов. Цвета разные.

На улице: Места освещенные светом фонарей структурируются на подобии сетки ловушки снов. Это происходит мимолетно и обнаруживается периферийным зрением .

Попробовал делать упрощенного попугая (если это вообще "попугай"). Главной целью которого включать в воспринимаемое как можно больше визуальной

информации. Я начинаю с того что вижу, и постепенно расширяю внимание на новые объекты.

Сначала я делал это в моменты покоя (когда вспомнил об упражнении и меня ничего не отвлекало). Спустя неделю внимание начало "расширяться" само собой в разных бытовых ситуациях.

Жду когда это случится в сновидении.



Узелок

08 Ноября 2016 01:49

Продолжаю практиковать колибри с упорством жука-навозника. ИСС становится глубже. Чувство наполненности в груди (из-за которого ВД напрочь вырубается) становится сильнее. Очень похоже на чувство, когда "захватывает дух". Взгляд как-будто ввинчивается в объекты, особенно когда смотрю на основу. Пока колибрю глазами, не хочется переходить на колибри вниманием (лень, наверное).



Spike

08 Ноября 2016 02:14

Вчера был третий день практики с солнечными часами. Очень чётко чувствую движение внимания по позвоночнику. В течение дня очень часто активируются разные ЭЦ, а именно: царха, вишудха, анахата и центр воли (выше пупка). Насколько я понимаю, они активируются потому, что я в прошлом уже имел опыт их активации и тело просто напросто запомнило эти ощущения. Плавно перехожу к друидской медитации (намереваю, с помощью колибри, освоение друизма), т. к. друизм для меня в приоритете. Мало помалу буду добавлять ещё упражнения на прокачку внимания в свою практику, т. к. "солнечные часы" себя оправдывают.

Стараюсь практиковать ПДМ и днем во время передвижений. Подумалось, что ПДМ очень похоже на ходьбу силы ДХ. В чем отличия: у ДХ внимание сосредоточено на пальцах, а здесь - на всем теле. В отношении зрения - у ДХ внимание нужно фиксировать в точке над горизонтом и затем охватывать вниманием все поле зрения. Здесь же все внимание сосредоточено на границе полей зрения и можно вертеть головой, не цепляясь взглядом за объекты. Возникает чувство странности, если не сказать чужеродности, окружающего.



Lim

08 Ноября 2016 08:27

Перешел на практику ПДМ. Интересное отличие от колибри на бедрах в том что все внимание с бедер распространяется на все тело, но бедра как бы выделяются. Когда удается более менее равномерно распределить внимание на все тело, то все как бы затихает. Такое ощущение, что кто то или что то поставил на паузу. Границы бокового и горизонтального зрения

ivan

08 Ноября 2016 11:02

расширились. Были проблески ощущения или видения того участка, что находится сзади меня. Вообще второй подход ПДМ более интенсивный. Возможно сказывается и эффект накопления 100 часов внимания, о которых писал Вачап.

Начал практиковать последнее внеклассное задание Вачапа и столкнулся с проблемой, что выдержать 36 вдохов и выдохов со счетом 9 является проблемой. ВД как с ума сошел, что то несет и постоянно придумывает.

Выполняю колибри вниманием с основой на бедрах, и намерена задержаться на этом упражнении. Во время практикума не ощущала внутренней поверхности бедер, теперь иногда ощущения возникают. Вчера был короткий и странный ОС: ложное пробуждение, в котором я сразу же понимаю, что это сон. Проснулась в своей комнате, вижу белый потолок. Мысленно проговорила, что это сон, и потолок приблизился почти к самому носу (или я к нему переместилась?) точно не могу сказать, потому что тела не ощущала и не могла им пошевелить, все моё существо было наполнено чувством, что я во сне - и все.

Nookie

08 Ноября 2016 12:23

Подитоживая практику Дара Попугая за прошлую неделю могу сказать, что в области живота возникло чувство расправленности, возникновение жара и своеобразной наполненности. Подключив вращение сфер вокруг тела, а также в области центра воли тепло начало распространяться и по остальным участкам тела.

Что касается взгляда, то здесь так же как и Узелок заметила, ощущение "расширения". Причем, когда картинка начала заливаться белым светом, стало заметно, что источником такого освещения являются глаза.

Всю прошлую неделю практиковала попугая, дарящего мир, вкупе с дыханием правым легким.

Из отмеченного:

- После прокачки тела, дела с правым легким идут легче
- В реале ощущается состояние большей уравновешенности и спокойствия

Во сне:

- Красных снов не было, но стали появляться знаковые вещи красного цвета
- В начале практики день-два снились спокойные сны, но затем пошли кошмары-одну ночь была просто как проверка, пугали будто пробно (но о дыхании легким не

Katerina

08 Ноября 2016 14:26



Lingerey

08 Ноября 2016 14:39

вспомнила), следующая ночь была очень жесткой, но контроль я удерживала и в конце концов начала неосознанно дышать, как в практике-сразу же выкинуло из сна, на третью ночь встретила отвратительных существ, однако страха не было, и наконец смогла их рассмотреть.

В итоге моих усиленных занятий, вся накопленная энергия обосновалась в области затылка(там вроде одни из врат были..а возможно она просто натолкнулась на блок в теле), и я свалилась с дикой головной болью.

Друзья, у кого был эффект "исчезновения изображения" во сне при "колибри"? Мне кажется был такой отчет..? Сегодня осознавшись во сне, начал делать "колибри" внутри помещения. За основу брал руки. Поделал сначала колибри с движением взгляда, потом перешел на движение внимания.

Удерживал картинку достаточно долго, потом - хлоп , и изображение пропало. Я смотрю во все глаза а передо мной серая пелена. Я почувствовал что меня сейчас выбросит из сна и решил двигаться по ощущениям тела назад. По сюжету я стоял спиной к окну. Я развернулся и прошел через серую мглу в пузырь улицы. Там сразу появилась картинка. Я оказался на краю проездной части. Слева мелькнула полоска моря. Впереди за дорогой скалы, за скалами река, которая просматривалась справа и по видимому впадала в море.

Я двинулся влево продолжая колибрить пейзаж. Слева открылся вид на море с волнами. Осмотревшись я обнаружил себя на полуострове. Вокруг бушующее море. Мне стало не уютно и я захотел куда-то телепортнуться , но для начала попробовать "попугая" в этом месте. Впереди на берегу я обнаружил что-то похожее на линию электропередач (Лэп). Начал "попугаить" эту штуку и меня выбросило из сна.



Eskaton

08 Ноября 2016 14:50

Продолжаю работать с колибри, по предварительному плану до конца года.

В реале мало чего интересного, а в ОСах хватает. За последние 3 недели - 16 ночей в которые я осознавался. ПОначалу был бред коротковременный, сейчас уже намного лучше. Колибри во сне делаю почти всегда, так помогает удерживаться. Цепляться за объекты сновиденного мира.

Самый странный опыт с колибри во сне. Я сконцентрировался на предмете всем вниманием, потом наследующем. Меня какбудто "вытянуло" в сторону объекта имеено тело, и одновременно я почувствовал его твердость. Как бронежилет сверху, но это само тело. Возможно все еще глючит.

Попадаю в странные места. Иногда кажется что вообще нечеловеческие. Какая-то древняя полуразрушенная

Nemo

08 Ноября 2016 20:02

мечеть, под охраной деревни одноглазых. Которая таяла на моих глазах

Затем было скопище состоящие из разнообразных культурных строений, начинавшееся каменными наземными лабиринтами, а под конец шли храмы церкви соборы и тд. Вся эта архитектура утыкалась к забору за которым шел обычный людской мегаполис.

Затем еще страннее. Какой-то зелено бирюзовый район странных зданий, дальше серо-фиолетовые светящиеся строения, не человеческих форм. Такие ощущения что космо-релегиозные, опять же статуи храмы, но не земные. А рядом башни выступающие из воды. Очень странно и не понятно.

Все это было в КС.



Lim

10 Ноября 2016 13:11

Раздумывал тут, почему Вач рекомендовал обратить пристальное внимание на "залипания" при выполнении упражнения. Чтобы понять, стоило лишь немного понаблюдать.

Во время "залипания" мы, оказывается, погружаемся на короткий миг в состояние, которое называют по-разному: безмолвие ума, чистое осознание, погружение в свое Я и т.д. и т.п. И еще много-много разных названий. Что является общим для этого состояния? В нем мы полностью свободны от убеждений, догм, правил, которые руководят нами в обычной жизни. И намерение, примененное в этом состоянии, имеет все шансы исполниться.

Конечно, для этого необходима длительная практика, но, овладеть намерением, - что может быть привлекательнее в жизни? 😊

Я не прекращаю упражняться в птичьих дарах.

"Колибри" я изучаю, чтобы заметить описание мира. Экспериментирую я с тем, что есть, то есть, играючи, учусь изменять свой взгляд на бытовые ситуации. Наблюдаю за непроизвольными изменениями мироописания.



Узелок

11 Ноября 2016 23:44

Попугай меня "включает". Сторонний наблюдатель сказал бы, что я стал более внимателен, быстрее больше и точнее прощиваю наперёд. Но состояние внимательности нужно удерживать. Нужно упражняться в нем как можно больше и тогда оно становится обычным.

На днях небольшой сбой в колибри в ос. Выделил специально время под это. Спокойно приступил к практике, но чего-то меня быстро выкидывало, когда я концентрировал себя только на колибри. Плюс упал

Nemo

12 Ноября 2016 10:41

уровень графики во снах, контроль тот же. Возможно связано с перерывом в дневных практиках.

После нескольких недель практик реальность стала фрагментарной, и восприятие картинки мира очень зависит от того, какую из птичьих практик я использую в данный момент.

Такое ощущение, что объекты физического мира материализуется, только когда направляешь луч внимания непосредственно на предмет. Как если выхватывать предметы лучом фонарика из темноты. Ты как бы знаешь, что там, в темноте они уже существуют, но воспринимаешь их только при непосредственном наведении фонарика.



Cassiopeia

12 Ноября 2016 13:22

Практика ПДМ не вызывает спонтанный перепросмотр как колибри на бедрах, но обладает другим прикольным эффектом. Ночью начали сниться какие то мистические сны с какими то фантастическими описаниями мира. При этом интересно, что сразу после пробуждения сны не вспоминаются, а только через какое то время и как правило после практики попугая. Восприятие и ощущения мира всем телом дает удивительную ясность по тем или иным жизненным ситуациям, но иногда и просто какие то предчувствия. Взгляд попугая расширяет свои границы. Если вначале был какой то щенячий восторг по этому поводу, то теперь ощущение, что это является нормальным и естественным. Стараюсь прорабатывать более внимательно различные мало задействованные участки тела. Например, как чувствуется и воспринимается мир лодыжкой или локтем. Во время ходьбы на дальнее расстояние иногда возникает какой то дискомфорт в ногах, как только возвращаешь внимание и попугая на эти участки, то дискомфорт испаряется. Порой как следствие ощущение легкого парения. Такое чувство, что когда то я знал и практиковал ПДМ, как свое естественное состояние. Вчера во время прогулки практиковал ПДМ. Остановился перед полем, за которым был лес. Упражнение стало наполняться какой то интенсивностью, все замерло. Мне показалось, что я просто подвис в воздухе. Через какое то время подбежала моя собачка и вернула меня в эту реальность.

ivan

12 Ноября 2016 14:28

Вчера поймал интересное ощущение. Перед сном не стал колибрить черный экран, а просто представил что вижу картину из сна и колибрил напрямую. Меня начало уносить подальше, но я возвращал картинку и продолжал колибри.

На утро как я проснулся, то ощутил что что-то произошло,



Xinari

12 Ноября 2016 21:18

что-то интересное и магическое, но так и не могу вспомнить что.

В течении дня практикую ПДМ, вечером перед сном начал дыхание правым легким. Дышать в начале было почему то тяжело и все как то отвлекало. Потом все таки удалось подышать и я как то незаметно уснул. Ночью приснилось несколько снов, но самый интересный был где то в середине ночи. Я стоял на последнем этаже высокого здания из стекла. Стены, потолок и пол все было из стекла. Само здание было круглой формы с пустым пространством посередине. Какой то мужик или еще что то давал комментарии по поводу сна. Пояснения касались того, что это этажи моего сновидения. Если я посмотрю вниз, то смогу увидеть на всех этажах ниже самого себя в других сновидениях, которые я переживаю прямо сейчас. Я подошел к краю площадки и посмотрел вниз. Круглая пустота внутри здания со мною на каждом этаже уходила в бесконечную глубину. Сразу же меня перебросило на другую площадку, похожего по форме здания, но половина здания была как бы в сумеречной зоне, т. е было почти темно вокруг, но при этом я видел на несколько этажей вниз. На другой стороне здания была более светлая часть. Кто то или что то комментировал эту картинку, как сновидения дня и сновидения ночи. В сумеречной зоне на несчетном количестве этажей находится бесконечное множество моих снов, которые я сновижу в夜里, но при этом в лучшем случае смогу зафиксировать или осознать только два три уровня снов одновременно. На светлой стороне здания на множестве этажей находятся сны, которые я сновижу днем в состоянии бодрствования. При этом осознавать могу только один и далеко не полностью. Я решил подышать правым легким и проснулся посреди ночи.

ivan

13 Ноября 2016 12:19

Практикую Дар Попугая. К сожалению, до сих пор не удалось полностью наполнить свою обыденную жизнь данным видением, но все же к этому я стремлюсь. По отчету. Трудно объяснить, что чувствуешь в момент зависания в состоянии видения Попугая. трудно просто словами передать чувство наполненности, единения с окружающим миром. Как и отмечала Katerina, данное чувство у меня зарождается в области живота. После теплой волной поднимается в солнечное сплетение и дальше вырывается из тела, вплетаясь в узор мира. Наверное, именно в этот момент и происходит мое зависание. Странное состояние... когда ты перестаешь фиксировать реальность, опираясь на физические очертания предметов, а погружаешься вглубь, в слои, которые еще невозможно увидеть, но уже начинаешь чувствовать. Также отмечаю, что чем больше практикуешь видение,



setami

13 Ноября 2016 13:13

тем легче становится входить в это состояние. Тем дольше отголоски данного состояния ощущаются после. Это конечно же накладывает отпечаток. Уже сейчас могу сказать, что я пересмотрела многие моменты в жизни, перестроилась в эмоциональном плане. Кстати, вчера как раз отметила, что практически исчезли приступы обиды или злости. Мир становится спокойным вокруг меня и я вместе с ним. Или наоборот?

И у меня так!

Некое чувство врзникает в животе и течет вверх (у меня не выше солнечного сплетения). А реагировать на эмоциональные всплески окружающих обычным образом становится просто невозможно, так как, глядя "попугаем", я вижу незначительность людских беспокойств. Бывает, например, что люди хотят непомерно много в короткие сроки, так почему я должен(!) сопереживать ихним неудачам, нервам и расстройствам?

Не подумайте, что я стал бесчувственной скотиной. Отношение к себе у меня тоже изменилось. Я стал в меньшей мере беспокоится за себя.



Узелок

13 Ноября 2016 14:22

Практикую перед зеркалом. Эффект, возникающий теперь-окутывание тьмой моего образа, возникает минут через 5 и длиться неск. секунд, пока удается удерживать зрачки неподвижно. Вначале тьма набегает на лицо и остаются только светящиеся участки и глаза, а иногда и только глаза, затем она начинает охватывать тело..и вот вместо моего изображения просто колышущаяся тьма. Затем зрачки дергаются(иногда удается увидеть это в отражении-как будто ты сам по себе, а зрачки сами по себе) и тьма сползает, растворяется. Если посидеть подольше, что поверх зеркала начинает идти рябь, которая захватывает окружающее пространство. Также теперь при включении попугая начинает активироваться тело - идут вибрации по рукам и так до конца упражнения.

Во сне данная практика помогает видеть свечение энергий.



Lingerey

14 Ноября 2016 12:40

Продолжает выкидывать из ОС при целенаправленном выполнении колибри без перемещений. Буквально вчера и сегодня. Сегодня побольше отмединировал посмотрим, что измениться ночью.

Nemo

14 Ноября 2016 16:57

Поймал сегодня люцидник. Вернее, он меня поймал.  
Потому что непонятно почему я осознался вдруг.



Узелок

15 Ноября 2016 13:22

По сюжету я был каким-то важным персонажем - чем-то средним между обычным проверяющим и министром образования. Я поднялся по ступенькам родной школы, которые вели к помещению соединяющему несколько классов, длинный коридор и столовую. Когда я вошел в помещение, вдруг включился попугай.

Я решил удерживать это состояние, и пошел дальше по коридору, но мое зрение затуманилось по краям. Я вернулся назад, почему-то казалось мне, что ИСС поспособствовало то помещение.

Когда я вернулся в помещение мой взгляд снова стал таким же читым как был. Интересно это подумал я, и забылся.

Пару дней назад тоже был люцидный сон. Шла по коридору с разными дверями маленькими, большими, двойными. Осозналаась. Захотела посмотреть на улицу. Вошла в большую комнату, даже зал. Решила рассмотреть пространство на наличие переходов в другие локации или еще что-то подобное. Думала, если буду использовать попугая или колибри, то обязательно увижу все более четко и в деталях. Сначала использовала колибри, но четкости не прибавилось, и стала упывать из осознанности (мне колибри уже второй раз не помогает), тогда использовала попугая. Все стало более четкое и осознанности добавилось, добавилось **внимания**. Я подошла к раскрытыму большому окну и стала разглядывать все пространство на наличие каких-либо необычных признаков для реала. Деревья, небо все было обычным и ярким. Во дворе увидела, как несколько ребят занимаются с драконами-динозаврами (еще понимала, что сплю). Тут меня заметил один динозавр. Решила, если отойду от окна и прикинусь ветошью 😊, то он меня не заметит. Как только прикинулась, сразу потеряла осознанность. Думаю, я перестала использовать **внимание**.

sova

17 Ноября 2016 00:33

Я пока без достижений, просто отчёт, что я с вами и продолжаю. Колибрю, ложась спать, но, видимо, из-за дикой усталости практически сразу проваливаюсь в темноту. Забвение. Тем не менее, колибри и завод - план остаётся в силе.



Неллия

17 Ноября 2016 17:52

В результате дневной практики ПДМ сильно возросла раздражительность. Не пойму, из-за чего. Может быть, из-за общего роста чувствительности? Придется принимать какие-то серьезные меры в направлении выслеживания причин и устранения фона раздражительности.



Lim

20 Ноября 2016 20:33

Проболел почти месяц. За это время было еще два коротких опыта с колибри, в одном из них я наносил удары по стене как в карате от низа живота, таким образом внимание перепрыгивало от центра воли к точкам соприкосновения кистей и стены. Тактильные ощущения от ударов были потрясающе реальны. В другом сновидении я выполнил часть мускулиной серии тенсегрити, это было очень похоже на предыдущее сновидение внимание также прыгало от ЦВ к проекциям энергетических центров впереди тела через которые проходили кисти.



тень

21 Ноября 2016 09:49

**Lim** писал(а):

**Lingerey** писал(а):

Мне с раннего детства начали сниться кошмары, они всегда преобладали в моих снах. В реале ничего провоцирующего не было))



Неллия

21 Ноября 2016 22:35

Интересно, не связано ли это с тем, о чем писал СИ?

ТС людей постепенно смещается; на мой взгляд в плохую [правую] сторону

У меня тоже лет с 3-х - одни кошмары. Причём стерильное советское детство исключает сцены насилия в реальности. Но кошмары, тем не менее, были моими спутниками всё детство. Что и побуждало уже тогда осознаваться и менять сюжеты.

Осознавшись после ложного пробуждения, подключила видение попугаем. После этого картинка сна поплыла, появилось ощущение, что смотрю на все вокруг через толщу воды, временами по "картинке" пробегала небольшая рябь. Также изменилось восприятие звука во



setami

сне: голос спрайта болтающего о чем-то слышался деформировано, словно под влиянием замедленной перемотки.

28 Ноября 2016 10:36



**Nellia**

03 Декабря 2016 20:24

Очередная попытка поколибрить в момент осознания себя во сне повторила частично прошлый опыт.

Осозналась я при выходе из пещеры, которая находилась очень высоко. Внизу был, кажется, старинный город. Я заметалась, поколибрить ли мне или пойти искать завод. Остановилась на колибри. На этот раз колибри сразу выкинуло меня в место, где я спала. Снова детали комнаты были настолько точны, что сложно было поверить, что я продолжаю спать - казалось, что проснулась. Правда, на этот раз я быстро догадалась, что у меня ложное пробуждение.

Комната (а если точнее - больничная палата) несколько поплыла, стоило мне сосредоточиться на её деталях. Я услышала голос (последние пару месяцев, кстати, замечаю, что кто-то сопровождает меня и периодически комментирует некоторые обстоятельства снов). Голос сказал, что я в ловушке. То, что я оказалась в больнице - не случайность, меня закрыли в этой комнате, чтобы я не шла в город. Я поняла, что речь идёт о том самом городе, который привиделся в начале сна. На этом и проснулась.

Выводы пока что делать рано, но это уже третье совпадение. Каждый, ровно каждый раз, когда я практикую во сне колибри, техника точно транзит перемещает меня в то место, где я сплю. Это по меньшей мере странно. М.б. у кого-то было что-то подобное??

Чет я давно нигде не отписывался... Эт потому, что все мое внимание было занято работой с символом и повседневкой. Иногда днем я практиковался в Даре Попугая - жуть как интересно посмотреть на мир со стороны энергий. И вот вчера случилось нечто необычное. Сидел я, делал чертеж. В ушах музыка, все внимание поглощено работой. Это, видимо, сдвинуло ТС, и мой взгляд затормозился, очень сильно цепляясь к отдельным деталям окружения. Примерно тоже самое происходит при практике попугая. Через пару минут я Увидел ярко-голубой сгусток энергии, лежащий прямо-таки на листе бумаги, где я чертил. Цвет был невероятно красивым, я такой еще нигде не видел.

(<http://getcolor.ru/54C5FC> - не совсем он, но это самое близкое, что я нашел). Иногда он менял размеры и форму, пару раз совсем исчезал из вида. Я его коснулся и почувствовал тепло. За неделю до того я уже видел такой же сгусток, но не придал этому значения. А теперь я понял, что это что-то необычное. Больше полутора часов

04 Декабря 2016 08:59



**dan271**

я сидел, работал и любовался этим сгустком. Не могу понять, был ли он разумным или это некая аномалия. Когда чертеж был закончен, мне пришлось удалиться. Сгусток за мной не последовал и больше никаких аномалий я не видел. Очень долго я потом пытался попугайничать, но ни-че-го.

Неллия, скорей всего ты оставила в больнице часть своей светимости. Здесь можно только посоветовать быстрее выбраться из этого места.



Lingerey

04 Декабря 2016 13:34



Неллия

05 Декабря 2016 19:52

Я в больнице точно неспроста оказалась. Это целая история оффтоп, однако я выбралась оттуда, и кажется, успешно. (Некоторые болезни не являются, собственно, болезнями. Они именно ловушки, как было сказано мне во сне.)

П.С. Кстати, в этой больнице лежала с внучкой одна милая тётечка. Мы были обречены неделю жить друг с другом в контексте одной палаты. Она всё время о чём-то ни о чём рассказывала и безжалостно выносил мне мозг. Единственное, что спасало, - колибри. Как только тётечка открывала рот - я яростно упражнялась. Чем спасла свою психику, как минимум.

Очень рада, что ты выбралась)) Я как-то видела свою подругу в больнице, и это было очень жуткое место. В реале у неё болезнь соответствующая.



Lingerey

05 Декабря 2016 20:05



Spike

06 Декабря 2016 11:18

Последние пару дней практиковал ПДМ, и весьма успешно. Даже пару триков под себя придумал, может кому пригодится. Перед тем, как начать лежу на кровати минуты 2-3. Затем начинаю аккуратно проводить вниманием по ногам и вверх, стараясь растягивать внимание как резину. Обычно через пару секунд я начинаю ощущать вяжущее, тянувшее чувство, после которого моментально вырубается ВД. Тут важно не провоцировать ВД и удерживать его выключенным, а затем продолжать растягивать внимание на тактильные

ощущения. Со временем я начинаю ощущать зудящее желание выйти за пределы тела. Как-будто тело это тюрьма и мне СРОЧНО нужно освободиться от него. И через пару секунд всё прекращается 😊 Я зажигаюсь как ёлочная игрушка. Внимание полностью растекается по телу и воспринимает мир не через органы чувств, а через тактильные ощущения. Это просто непередаваемое ощущение! Я как-будто почувствовал своё тело немного издали, висящим в пустоте. Вач правда не затруднился рассказать в чём соль этой техники, ведь у каждого упражнения есть какой-то магический смысл. Типа видения энергии в даре попугая или управление намерением в полёте колибри 😊 Да и пофиг, мне и так норм 😊

Кстати, это упражнение пробудило во мне воспоминания о моих опытах с Солнечными Часами (здесь и далее СЧ). Пару лет назад я активно практиковал СЧ. И так же, как и здесь, немного модифицировал его под себя. Итогом стало нечто похожее на ПДМ. Суть упражнения заключалась в том, что я прогонял через себя не энергию, а огромную каплю (вначале так было легче сконцентрироваться). И при этом я представлял себя где-то спереди, воображал своё тело и то, как эта капля проходит через меня вверх и вниз. Со временем эта капля всё таки превратилась в энергию и я буквально видел перед собой чела, делающего те же движения и чувствующего то же, что и я. Затем я подумал, а что будет, если совместить получение энергии сверху и снизу? Так я и сделал. Первые пару секунд ничего не происходило. Затем я начал чувствовать себя гораздо меньше, а мир вокруг казался поистине огромным. А затем я потерялся во времени. Когда я очнулся, я не мог понять где я и когда я. Хотя по часам не прошло и 15 минут с начала упражнения 😅 Честно говоря я до сих пор не могу понять что за хрень тогда произошла 😊

P. S. Чуть не забыл. Предпринимал несколько робких попыток освоить друидскую медитацию. Не совсем удачно, но суть стала более понятной. По моему мнению это нечто противоположное ПДМ. Внимание отлепляется от тела. Правда пока непонятно что происходит дальше 😊 По моей теории, мы попадаем в искусственное пространство которое существует лишь в виде идеи. И там мы можем взаимодействовать только с нашим вниманием aka сознанием. Но это я спешу, потом разберусь.

**Spike** писал(a):

А затем я потерялся во времени. Когда я очнулся, я не мог понять где я и когда я. Хотя по часам не прошло и 15 минут с начала упражнения 😅 Честно говоря я до



Lim

06 Декабря 2016 12:23

сих пор не могу понять что за хрень тогда произошла 😳

Видимо, у тебя тогда наступила настоящая остановка внутреннего диалога. А то, что ты называешь вырубанием ВД - это всего лишь прекращение внутренней болтовни (ментального комментирования).

Продолжаю практиковать колибри с основой на бедрах. Через 5 минут практики состояние сознания меняется, воспринимаемое окружающее пространство становится шире и объемнее. Раньше тоже были такие эффекты, но теперь они достигаются намного быстрее. Отметила спонтанные флешбеки, как из недавнего прошлого, так и из детства - то, о чем рассказывали некоторые участники практикума во время самого практикума. У меня такого тогда не наблюдалось.

Удалось несколько раз перенести колибри в сновиденные образы, начинающиеся при засыпании. Четко осознала и поняла на своем опыте, что сны мы видим не глазами, а вниманием, потому что колибри вниманием в сновидении было аналогично колибри взглядом в реале. Пытаюсь входить в сновидение осознанно. Вчера отловила себя на том, что думала, что еще не сплю, а на самом деле тело уже было погружено в состояние сна. "Сдало" ситуацию резкое вздрагивание, которое бывает, если приснится падение или резкий толчок. Я наблюдала за начинающимися полупрозрачными образами, сохраняя сознание, увидела с внешней стороны высокое здание на уровне последнего этажа, и тут тело испугалось и вздрогнуло, вывев меня из этого сна.

Nookie

14 Декабря 2016 09:49

После больницы я всё-таки попала в ловушку и стремительно начала хиреть. Во мне проснулись очаги старых и свежих болячек, накатила депрессия, короч, полный фарш.

Я решила попытаться что-то предпринять. Мне показалось, что если переключиться на попугая, взяв за основу тело, из этого может и выйти толк. Ну хз, помирать так с песней.

Даже недлительные по времени упражнения переключили моё восприятие. И я спонтанно снова стала видеть ауру людей. При этом физическое состояние ухудшалось, посыпались проблемы со всех сторон, я уже ни морально, ни физически не могла контролировать поток событий.

И что я обнаружила? Понятно, чем больше в нас энергии, тем лучше работает внимание. И это позволяет нам осознаваться во сне, видеть запчастично энергию и т.п.



Неллия

26 Декабря 2016 01:22

Однако открытием для меня стало, когда полный упадок сил погрузил меня в схожее с эн. Всплеском состояние. Мне было так плохо, что я не могла поддерживать привычную картину мира. И реальность начала давать сбои. Т.е. те щиты реальности, которые мы выстраиваем, оказывается, могут падать, если нет мощности поддерживать привычное описание мира. То есть когда внимание не успевает фиксироваться на шаблонах повседневности. Но это, конечно, не лучший способ для сдвига восприятия.

Продолжаю попугая.

Еще не уснул, но уже и не бодрствовал. Где-то на одной из граней, я вдруг заметил как оживает то, на что я образую внимание. Мне удавалось колибрить визуальные образы, мишуре перед глазами. Мне удавалось с помощью колибри как-то заставлять эту мишуре превращаться в образы.

Я сделал несколько (около семи) переключений между пространствами (несколько образов, мишуре, мысли) и заметил, что нахожусь в неком экстатическом состоянии. После я задумался, что мне явно не хватает слов, чтобы описать происходящее, и это нужно исправить, а так же точнее настроиться на феномен.

Размышления отвекли меня от действия и ввергли в сон.



Узелок

29 Декабря 2016 10:50

Практикуя ДП и ПК заметил, что стало гораздо легче входить в эти "режимы". При этом всегда возникает странное ощущение в центре груди. Похоже на ощущение "растягивания" чего-то. Причём оно возникает ближе к позвоночнику, чем к груди. Из-за чего снова придумал кучу теории. Но к чёрту их, важна только практика. В целом, я однозначно стал "сильнее". Пару секунд и я тут же подрабатываю одно из двух способов восприятия. Кроме них я практикую ещё несколько упражнений. Солнечные часы и упражнение на волю (описанное Масяней в практикуме по ПС). В солнечных часах очень чётко ощущаю движение внимания по позвоночному каналу и уход его вниз или вверх. Со временем начинаю ощущать устойчивый канал из бесконечности сверху в бесконечность вниз. Внимание растягивается. В такие моменты в голове всё затихает как при ДП. Надо будет попробовать второй этап этого упражнения. Может со временем перейду к друидской медитации, моей лакомой карамельке на которую я давно слюнки пускаю, но всё боюсь начать 😊  
Насчёт упражнения на развитие ЦВ. Оно работает О\_О  
Есть устойчивое ощущение в ЦВ (оно у меня выше пупка). Иногда это давление переходит в лёгкую боль как от



Spike

07 Февраля 2017 00:19

прижимания чего-то острого к коже. Ещё начал отжиматься до потери сил и ещё несколько раз на "силе воли". Пока стабильно 55-60+ отжиманий. После них ощущение в ЦВ усиливается. Ладно, всем пока, до следующего отчёта 😊



[Ru]bick

11 Февраля 2017 08:30

Я очень рад присоединиться к практику. Пусть конечно с большим отрывом от основной группы. Но отпишу, что получается у меня.

Первое - техника чрезвычайно эффективна. Тормозит ВД сходу. Выполнял ее по дороге домой. Пешком иду из дома. В качестве опоры внимания использую по очереди то левую, то правую руку. Смотрю на руки как на экран смартфона в альбомной ориентации. Пускаю взгляд "колибри" по сторонам, вместе с самим процессом ходьбы первые разы сразу приводил к ОВД. Идешь с работы эмоционально усталый. Прошелся такой манерой до дома. Осталось лишь легкая физическая усталость. Очень понравилось. После прогресса стал замечать, что начался регресс.)) Внимание стало соскакивать с полета назад во внутрь к мыслям и образам. Стал его подзаряжать почше об руки. Видимо надо перебороть этот момент какое-то время.

Второе. Про свой опыт переноса техники во сны. Начал выполнять полет перед сном. Один глаз у меня поврежден с детства и травматическая отслойка сетчатки оставила меня с цветными пятнами слевой стороны. Я часто их рассматривал и до практика. Так вот при выполнении упражнения пятна начинают выстраиваться в узоры. Затем узоры обретают геометрию. При этом краски пятен темнеют. Далее в узорах появляется фактура (объем) как на ткани. Затем эти фактурные полотна начинают распахиваться, возникают сюжеты первых снов. И возник простой перенос осознания во сны. Т.е. сначала сна я сразу, наверно даже помнил!, что сплю. Сон был сразу контролируемым. Но энергия внимания рассеивается очень быстро. Т.е. осознанное состояние длилось не долго, перейдя в обычный сон. Тем не менее подобных состояний давно не испытывал, что очень вдохновляет на дальнейшую практику.

P.S.

*И в качестве офф-топа отпишу упражнение, которое я использовал для остановки ВД до этого, может кто и скомпилирует нечто новое. Упражнение называется "сверкун" или "сверчек". Вечером в сумерках выхожу на улицу. Особенно классно в теплое время года. Встаю под тенью какого-нибудь дерева. Замираю и переношу внимание на область внутри головы между ушными отверстиями. Через какое-то время начинает слышаться характерный звук - похожий на свист. Он то нарастает, то затихает. Переношу внимание уже на сам свист. Никакого ВД уже нет и в помине. Через какое-то время прослушивание создается ощущение, что у тебя крышка черепа открывается вверх и сверху прямо на мозг начинает тонкой струйкой струится тепло.*

Жду когда дотечет до копчика. На чем завершаю упражнение.



**lugebana**

25 Февраля 2017 17:39

**Узелок писал(а):**

Этот "эффект" "смещения" я иногда описываю как сдвиг угла зрения. Но не факт, что это тот самый "поворот головы", который несколько раз описывал КК.

Испытывала ощущения в нескольких вариациях. Есть случаи произвольные, есть целенаправленные. В реале и во сне.

1) **Во сне.** Было четкое смещение вправо. Началось с того, что изучала сновиденную территорию и решила приподняться. Перевернуло сначала на спину - ощущения устойчивые и фиксированные. Не могла вновь встать на ноги, но передвигаться могла. Подлетела чуть в воздух, также лежа на спине и чтоб не унесло, удерживалась за край крыши небольшого домика, наблюдая за вышкой и осматриваясь. Затем переместилась в другую часть территории, и меня смешило в отношении тела вправо, чуть повернув (будто перешла на соседнюю грань кристалла). Тоже ощущения очень устойчивые и продолжительные. Даже сновиденная территория казалась иной - слова трудно подобрать, но мир воспринимался как-то по-другому (казалось довольно "волшебным", наполненным).

2) **Реаль.** После практики йоги нидры в положении сидя в кресле с ровной спиной и глубоким медленным дыханием. Но здесь уже под руководством. Сначала нидра, затем визуализация и вход в пространство - на поляну (там чуть психологии - представить близких и др, поблагодарить за уроки, за любовь и пр. - обычно не сторонник няшных практик, но здесь мне понравились ощущения после - именно смещения ТС в конце).

Здесь меня один раз очень хорошо и фиксированно смешило:

- вперед
- и один раз - почти назад (была прям совсем на грани) - тело будто падало вперед и казалось, что удерживается за тонкое тело только на уровне лба и носа - будто прилипло в этих местах 😅 - было прикольно.

3) **Реаль.** Перекладывание книги вправо-влево. Много раз (2000-3000). Со счетом: 1-2-3-...-34-35-36-...-145-146-147-...-1123-1124-1125-... Цифры проговаривать полностью (например, одна тысяча сто двадцать три... и т.д.). Сознание тоже начинает меняться. Вытягивало вверх, временами чуть болтать начинало. Только делать не через силу, а постараться достичь состояния: "расслабленной радости/кайфа" - как-то так.

4) **При засыпании.** Раньше при засыпании начинало смещать вниз (при засыпании на левом боку) - будто падаю. Но возникала небольшая тошнота и сильное кручение. Это лет 5 назад. Испугалась и запретила себе. Ощущения были очень сильными - в смещении. Сейчас иногда стараюсь вернуть 😊, но пока без особых результатов.

5) **Визуализация.** Сейчас появилась новая интересность - всё время при попытке визуализации начинает крутить, закручивать, подбрасывать вверх. Причем, без потери ориентации, тошноты нет. Довольно приятно - будто подхватывает поток. Или.... - девчонка однажды не зная, что у меня тотем птица, увидела её, летающей над головой и предположила, что она может меня так подхватывать и крутить. Но это её догадки ))

Последние два дня получились особенно удачными. Выяснил, что колибри сжимает внимание, а попугай растягивает. Таким образом, попеременно используя то одно упражнение, то другое можно добиться максимального результата. Внимание становится очень гибким и... свободным что-ли. После колибри очень легко выполнять попугая, внимание само разбегается в стороны, позволяя охватить максимально большую площадь обзора. И наоборот, после попугая очень легко перекидывать внимание. Кстати говоря, после каждой практики у меня появляется очень сильное чувство в районе груди. При попугае в груди как-будто что-то растягивается, а при колибри - вырывается вперёд. У меня одного так?



Spike

03 Марта 2017 17:25

Тоже недавно решила присоединиться к практике. Задания делаю постепенно, размежеванными темпами - чтобы проработать некоторые моменты.

1) Пришлось немного переучиваться при "бросках внимания" (коротких взглядов). Привыкла делать это боковым зрением, почти не поворачивая головы и мало передвигая глазами. Это как залипание взгляда при "боковом зрении". Какое-то время назад был инцидент, когда немного "повредила" глаза - вернее, по глупости... пересмотрела на ярко палящее солнце. И перед глазами несколько месяцев и днем, и ночью, находилось пятно. Довольно большое - не видела лиц. Пришлось полагаться на боковое зрение. А так как не хотелось никого пугать и обращаться к врачам, пришлось усиленно учиться полагаться на боковое зрение 😊. Глаза со временем вернулись к прежнему состоянию)) (остался лишь маленький пиксель, который почти не замечаю без концентрации на нем - прям в центре).



lugebana

17 Марта 2017 13:50

- 2) Мишура. Вижу её постоянно.
- 3) При проделывании колибри в реале будто накрывает волной "легкого электричества" - как небольшое включение. Слабенькое надавливание на ушах - чуть выше мочки уха. Переносица. А еще довольно ощутимо горел кончик носа. Немного ощутила поддавливание в 6 чакре. Руки (довольно ярко) - начиная от плеч и заканчивая кончиками пальцев (именно в таком направлении) - ощущала потоки энергии.
- 4) Напрягаются мышцы глаз. Сначала ощущаю небольшую усталость, затем ощущения меняются - как кайф от тренировок, начинает нравиться, энергия увеличивается. Ясность усиливается, расширяется обзор. Ну и особенность, как девушки, - тяжелее делать колибри с накрашенными глазами )) - возможно, личное.

Еще заметила интересность (сегодня). При перемещении взгляда в разные стороны, общий фон энергии (не знаю, то ли тонкой оболочки, то ли, я бы назвала его "силовое поле") также чуточку делает "наклон" в сторону фиксации/"залипания"... - будто в этот момент задается "вектор направления/движения"...



**lugebana**

17 Марта 2017 15:05



**Узелок**

19 Марта 2017 00:07

***lugebana* писал(а):**

Еще заметила интересность (сегодня). При перемещении взгляда в разные стороны, общий фон энергии (не знаю, то ли тонкой оболочки, то ли, я бы назвала его "силовое поле") также чуточку делает "наклон" в сторону фиксации/"залипания"... - будто в этот момент задается "вектор направления/движения"...

И это "не знаю что" ощущается тактильно и немного визуально?

***Узелок* писал(а):**

И это "не знаю что" ощущается тактильно и немного визуально?



**lugebana**

19 Марта 2017 12:09

Ощущения тактильные. Зрение - больше не физическое. Если физически свободно вижу шлейф (от рук, иногда людей, предметов), то здесь зрение более "тонкое" (я пока не так сильна в терминологии). Хотя, мне

показалось, что что-то еле заметное уловила глазами, но из-за отсутствия числа подходов решила временно списать на глюк.

Этот же "глюк" я тоже периодически испытываю, когда играю или экспериментирую со вниманием.

Называть вещи которым нет названия, понятное дело сложно. XC когда-то писали, что из любого "глюка" можно извлечь информационную составляющую, если более точно настроиться на феномен. Но как это делать я не знаю.



**Узелок**

19 Марта 2017 15:00

**Узелок** писал(а):  
когда играю или экспериментирую со вниманием.



**lugebana**

19 Марта 2017 23:36

А пробовал вот такую штуку...(?):  
У меня получается "залипать взглядом" 3-мя способами  
(хотя, возможно, и у остальных также - стараюсь не забегать вперед, не пройдя первых заданий)

1) Просто засосала за один предмет, отвела, за другой, снова отвела (взгляды быстрые, стараюсь не задерживать особо во всех 3х вариантах)  
2) Засосала (с настроем на притяжение), отвела и т.д.  
Что интересно, при установке режима "притяжение" при ходьбе, перемещение становится чуточку другим - появляется дополнительная легкость движений - будто иду легче и перемещаюсь быстрее.  
3) Засосала (с настройкой на отдаление), отвела ...  
Здесь приходится будто "продавливать" немножко при ходьбе. Очень похоже на ощущения, когда сильно растираешь ладони, затем направляешь их друг против друга на определенном расстоянии и очень медленно приближаешь - физически начинаешь ощущать "антимагнетизм"... - при ходьбе также будто чуточку тело (+глаза) еле заметно "продавливает" пространство для движения вперед. Требуется уже больше сил на перемещение.

По крайней мере, у меня пока такие ощущения)). Сегодня часа 3 тренировалась со 2 и 3 пунктами. Люблю ходить))

Практиковал без перерывов несколько недель и вот что понял. В предыдущем посте я писал о странных тянувших чувствах в груди. Так вот, это - Анахата! Я тупо активировал анахату и даже не понял этого. То то думаю я



такой счастливый и весёлый, хочется расцеловать каждого и в груди горит сверхновая. Очень необычные чувства, как-будто из детства. О чувствах, испытываемых при активации ЭЦ, я уже писал в предыдущих постах, так что не буду повторяться. Попробую активировать другие ЭЦ, а именно - центр воли. Самая главная ЭЦ в толтекской традиции (плексусной системе, каузальной магии и т. д.), почему бы не попробовать?

Spike

22 Марта 2017 08:01



**Spike**

Кстати..., похоже, что и мне "удалось" активировать Анахату. Благодарю за пост! Есть над чем задуматься...

lugebana

26 Марта 2017 00:15



Колибри.

Что касается физических ощущений:

1) В районе ушей (чуть выше мочек). Более ярко начала ощущать при продевании Колибри перед сном с закрытыми глазами. Причем, что интересно, реагировали оба уха в четкой симметрии - в одних и тех же местах. Ощущалось, как довольно четкое надавливание в виде тонкой полоски, миллиметра на 1-2 шириной, длиной - обхват уха.

Еще провела небольшой эксперимент при созерцании горящей свечи (стараюсь созерцать почти каждый день что-нибудь). Воспроизводила ощущения, которые описывала ранее (при ходьбе). На выдохе "стремилась к предмету (вернее, к огню)", на вдохе, наоборот, "стремила огонь к себе". В этот момент уши (в тех же местах) ощущали сильное давление - буквально, будто их скали кусачками.

2) Переносица и выше. Более всего пока реагирует перед сном, с закрытыми глазами. Временами подключается лоб в районе 6 чакры.

3) Тело. В момент, когда настраиваюсь на залипание взгляда в виде "стремления к предмету", начинает активироваться тело. На улице оно особенно чувствительно реагирует на проезжающий мимо транспорт. Возможно, чем плотнее и больше предмет, тем реакция ярче.

Если взять струну, то происходит некое задевание "моей" струны/струн (или паутинку, если считать, будто тело становится одной большой паутинкой). В зависимости от расположения предмета, больше реагирует часть тела, находящаяся ближе к движущемуся предмету (машине).

Эти ощущения для меня не новые, раньше тоже

испытывала. Но постаралась временно отключить, так как на теле в области поясницы кожа начала сильно шелушиться. Врач посоветовал тогда пить больше воды, ну и всякие витаминки, которые заменила льняным маслом - для смазывания и питья. Может, это не связано с ощущениями, лишь просто совпадение - кто знает)).  
Проверим))

Визуальные проявления:

- 1) Прошлый "глюк" пока не подтвердила и не опровергла (внимание пока больше на теле)
- 2) Появляется сильное свечение "за пределами видения" - с закрытыми глазами. Я и раньше временами обращала на него внимание, но сейчас "свет" многократно усилился. Ну и он перемещается. В первый раз: сначала находился снизу слева, затем вверху справа, затем вверху слева. В другие разы - чаще просто вверху в центре, иногда чуточку смещается.
- 3) Ну и мышцы глаз. Наверно, никогда ранее так не отводила зрачки в "крайние пределы" - чуточку побаливают, но не критично 😊

Нашёл сообщение magmas за 2011 год.

"Вы читали КК. Вы знаете, что сейчас ваша точка сборки болтаете около центра разума. Центр речи - не позиция ТС. Доступной альтернативой является центр безмолвного знания с прохождением позиции безжалостности. Физически, ТС располагается в районе правой лопатки. Прикиньте, где же тогда позиция разума? С физической перспективы? Но не зацикливалась на этом. Сейчас я покажу вам трикс."

"1. Встаньте у окна и смотрите на природу. Расслабьтесь. Чувствуйте тело. А теперь отправьте взгляд вперед. Не смотрите вперед. Пусть взгляд движется вперед - так сильно, чтобы даже голова тянулась за ним. Чувствуйте, как что-то рвется вперед вместе с улетающим взглядом, а тело и башка остаются на месте. Можете таращится или щуриться - это не важно. Главное, чтобы ваш взгляд рвался вперед, и чтобы вы ощущали, как что-то несетя вместе с ним. И чувствуйте, как какая хрень не пускает взгляд, не позволяет ему улететь.

2. Теперь пусть ваш взгляд уносится назад. Все как в первом упражнении. Только взгляд движется назад - за вашу черепушку, назад и назад. И снова чувствуйте это нечто, которое двигается вместе с взглядом. И снова чувствуйте это движение. Движение!

3. Пусть взгляд уносится в левую, а затем в правую сторону. Ощущайте движение чего-то. Ощущайте эти потягушки. Они волшебные!

Я прошу вас выполнять эти упражнения очень ограниченное время. На каждое - минута и не больше. Дело в том, что таким образом мы немножко сбиваем



Spike

27 марта 2017 08:00

программу балансировки тела, и при больших нагрузках без должной и длительной тренировки вы можете получить болезнь Альцгеймера - руки и башка будут неконтролируемо трястись.

Но если подойти к упражнению с умом и выполнять его как неделание ежедневно и понемногу увеличивая подходы и длительность, то вы довольно быстро вырвете ТС из лунки, в которой она болтается. И, между прочим, именно так древние видящие сдвигали свои ТС в различные места. Такими вот усилиями. Они говорили, что приманивают взглядом намерение, и оно уже сдвигает ТС. Но сначала нужно сорвать ее с якоря. Будьте осторожны. Я вас предупредила."

Ссылка на источник - [тыц](#)

**Spike** писал(a):

Нашёл сообщение *magmas* за 2011 год.  
"...можете получить болезнь Альцгеймера -  
руки и башка будут неконтролируемо  
трястись..."



Lim

27 Марта 2017 11:55

Небольшое уточнение - не Альцгеймера, а Паркинсона. 😊

**Spike** писал(a):

Нашёл сообщение *magmas* за 2011 год.

Интересно..., благодарю! Буду более аккуратной. Еще не пробовала вот таким вот взглядом смещать вправо и влево..



lugebana

30 Марта 2017 11:26

Уже пару дней практикую интересный способ ходьбы...  
Началось всё с шутки..., а затем даже понравилось.

Техника не новая - просто иду по улице, но, при этом, центрирую себя, представляя, что каждый мой шаг - это способ немного прокрутить картинку мира. То есть, как на планшете при постепенном увеличении картинки. Только здесь ноги в качестве бегунка.

Ощущения очень интересные. Появляется состояние какой-то "летучести", легкости. Много и иных ощущений, но пока толком не все идентифицировала.



lugebana

30 Марта 2017 11:36

Метод ходьбы, когда настраиваешься на то, что мир надвигается на тебя, а ты словно на месте стоишь или по другому?



Teemo

03 Апреля 2017 04:41

**Teemo** писал(а):

Метод ходьбы, когда настраиваешься на то, что мир надвигается на тебя, а ты словно на месте стоишь или по другому?

Да. Будто стоишь на месте, а ноги (грубо говоря) в воздухе "болтаются", прокручивая картинку. У меня не сразу получается достичь глубокого состояния - сначала оно поверхностное, более легкое. А затем начинает казаться, что мир на самом деле "прокручивается".

Один раз вошла в состояние, при котором начало казаться, будто мир вокруг находится внутри моего "купола"/"шара" и крутится вокруг своей оси=меня. Как бы такая картинка: шар вокруг меня вращается (как если бы вращался обычный шарик), а картинка мира, подчиняясь шару, отдаляется/приближается (как бы деформируется в перспективе, приближая мне те или иные объекты - в зависимости от направления движения).

Заметил, что такая ходьба проще выполняется, когда окружение поддерживает тоннельное зрение. Проще идти вдоль улицы, когда все движется только в двух направлениях вперед или назад. В метсах вроде площадей сложнее, но при погружении эффект кажется сильнее.

Ощущение во время такой ходьбы схоже с тем, которое возникает при притяжении событий.



Teemo

03 Апреля 2017 08:38

**Teemo** писал(а):

Ощущение во время такой ходьбы схоже с тем, которое возникает при притяжении событий.

Teemo, а можешь немного раскрыть тему притяжения событий?

И как максимально долго без перерыва практиковал такой метод ходьбы? Появились ли какие-то новые ощущения?



lugebana

07 Апреля 2017 21:31

В последнее время практикую при любом удобном случае. Сегодня решила прогуляться до дома (чуть больше часа ходьбы), настроившись на практику. Погружение, в основном, было легкое, только несколько раз удалось почувствовать глубину (ненадолго). Уже почти у дома проявился интересный эффект с пространством - появилась "водяная" рябь - слегка (не шум). Особенно асфальт, будто состоял из воды. Ощущала повышенную легкость тела. Состояние нормальное, голова не кружилась. "Картинка" устойчивая. Ощущала внутреннюю текучесть..., но так как вокруг было полно людей, решила дальше не погружаться.

Насчет тоннельного зрения - у меня также. А еще, чем медленнее и более плавно передвигаюсь, тем эффект сильнее. Еще помогает глубокое дыхание - пространством. Пространство будто двигается мне навстречу, и я его вдыхаю (как бы помогая ему проходить сквозь меня) - иногда оно становится более плотным.

Практиковал несколько дней такой вид передвижения. Стоит учесть, что это не непрерывная практика. Сон сбивает настрой, так же некоторые места и ситуации не способствуют поддержанию такого восприятия. Эффекты были в начале, но их я отнес к сбоям восприятия во время привыкания. После, стало естественным находиться в таком восприятии. Каких либо полезностей не нашел. Похоже на притяжение событий тем, что смотришь вперед и наблюдаешь как мир надвигается на тебя. Эта позиция похожа на то, когда смотришь на надвигающееся будущее, а не на уходящее прошлое. Фиксируясь в этой позиции начинаешь отличать вероятности. Создается впечатление, что ты на доске и ловишь нужную тебе волну. Подключая намерение можно в какой-то степени привлечь нужную тебе "волну". Думаю, тут все как и везде, принципы те же.



**Teemo**

10 Апреля 2017 07:49

### **Teemo**

Благодарю!!! Думаю, понимаю, что ты имеешь в виду.



**lugebana**

10 Апреля 2017 13:54

Всем привет. Даже и не знаю что именно писать)) Дошёл я до точки воли, активировал её, теперь всячески развиваю. В основном упражнениями из плексусной системы. Наверное пора уже полностью переходить на неё, итак почти все упражнения оттуда беру. Скоро начну формы из Тай-цзы учить, Мася очень часто это советует. Пришло и моё время.



**Spike**

14 Апреля 2017 08:06

Насчёт колибри. Наверное у всех бывает так, что просыпаешься сонный и ни фига энергию не чувствуешь. Так вот, у меня теперь иначе, просыпаясь я уже могу использовать колибри и "чувствовать" свой взгляд (как луч из глаз). Он очень вязкий и липкий. Да и просыпаюсь я теперь очень рано, хотя могу уснуть и после полуночи (уснуть, а не лечь спать, ложусь я раньше, но постоянный поток воспоминаний из прошлого не даёт покоя). Сегодня, например, я проснулся в 08:08, а будильникставил на 8:45, видать я переквалифицировался из совы в жаворонка 😊

Дар попугая получается так же хорошо. Я даже начал делать ПДМ, пока не ахти, но уже что-то получается. Также вместе с ПДМ начал делать скан тела. Поначалу было тяжеловато, но через некоторое время пошло очень даже шустро. Да и практика пошла быстрее с ней. В начале по собственной глупости сканил всё тело (включая голову), но потом голова начала болеть и я не мог долго уснуть, пришлось спешно выкручиваться и я начал визуализировать как энергия из головы скапливается в затылке и уходит по позвоночному каналу вниз и распределяется равномерно по всему телу. Боль почти сразу исчезла.

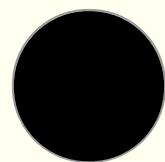
Общий итог. В целом, я теперь точно знаю примерное направление, в котором я развиваюсь. Я нашупал свою ЛС и теперь всячески её приумножаю. Берегу её как росток молодого деревца, которому суждено стать могучим деревом. Как-то так))  
Наверное этот этап моей жизни можно без преувеличения назвать инкубацией силы.

P. S. Сложновато выбирать в какой теме писать, т. к. я практикую несколько упражнений сразу и очень сложно понять какой эффект от какого упражнения. Так что извиняйте, если кого корёжит от моего оффтопа))

Spike, не парься, здесь все свои.

Давно не писал по теме, а ведь я достаточно долгое время практикую оба вида птиц. Конечно не так упорно, как ты, но продолжительно. Больше всего меня занимает попугай. Делаю его везде и в последнее время стал замечать, что с помощью него воспринимаю больше пространства, чем зрением. Это становится особенно заметным, когда разводишь внимание по кругу в небольшой комнате (на улице сложно, слишком много пространства) и радостно понимаешь - обычным зрением увидеть столько просто нереально.

На улице с долгим удержанием попугая меня настигает овд. Это состояние кажется бесконечно далёким от обычного и одновременно очень близким к сновидению. Будто я осознался посреди сюжета и высвободился из



whjtefox

14 Апреля 2017 22:11

него.

Другой исс настигает меня в коридорах. Попугай скользить по максимальным точкам обзора и если коридор длинный, однообразный, создаётся весьма странное впечатление - ты стоишь, а мир движется на тебя. Здесь уже писали об этом. Как-то раз я настолько увлёкся этим глюком, что почти забыл о лестнице после коридора. Тело резко напомнило мне об этом страхом упасть и переломать себе все кости 😱 Занятный механизм - безопасность. Немного поиграл с ним, ослабил резкий отток внимания на ступени. Не вижу смысла углубляться в это.

Если с попугаем можно что-то сказать, то колибри больше на уровне понимания самой сути внимания. Даже не могу представить сколько может уйти времени на изучение такого интересного и важного механизма. Ведь мало кто вообще о нём задумывается, кроме нас и некоторых ребят, конечно же. В общем, есть некоторые мысли и наблюдения. Расскажу о них чуть позже.

whjtefox, не пробовал на улице попугайничать, но однажды, после долгого выполнения ДП в ванной, перед зеркалом, я по какой-то причине вышел на балкон и тут же офигел. Моё внимание резко разошлось по краям и я не мог (а главное, не хотел) сосредотачиваться на чём-то. ОВД резко остановилось и я просто начал кайфовать как, ну знаешь, когда мышцы, которые давно не используешь, начинаешь разминать. Я видел одновременно всё и ничего. Понимал что вот с этого края зрения крадётся кот, а там бабулька тащится, а вот тут мужик в машине копается. Но это частности. Я увидел мир как бы куском сна. Пузырём восприятия. Очень приятное чувство. Недолго наслаждаясь я отлип от сего зрелища. Но знаешь что? Меня после этого случая не покидает одна мысль, а точнее выражение - "широкота русской души". Хмм, может потому у русских "душа широкая", что точно так же земли свои необъятные взором расфокусированным зрят? Хотя неее...

Похоже на притяжение событий тем, что смотришь вперед и наблюдаешь как мир надвигается на тебя. Эта позиция похожа на то, когда смотришь на надвигающееся будущее, а не на уходящее прошлое. Фиксируясь в этой позиции начинаешь отличать вероятности. Создается впечатление, что ты на доске и ловишь нужную тебе волну. Подключая намерение можно в какой-то степени привлечь



Spike

15 Апреля 2017 08:07



lugebana

19 Апреля 2017 10:27

нужную тебе "волну". Думаю, тут все как и везде, принципы те же.

После 3х недель практики такой ходьбы (и после твоей наводки) сложилось ощущение, что на самом деле ускоряю события... Пока полностью не уверена... Но события стали более насыщенными, скоротечными, будто начали концентрироваться. Вроде время течет размеренно (его мне всегда не хватает, но у него есть свои ритмы, которые постепенно начинаю лучше чувствовать)..., а вот события постепенно приобретают всё более сжатый формат - наполненность, и также быстро закрываются. Если совсем просто - то как если пить натуральный концентрированный сок и разбавленный водой... - разница ощутима

## Внеклассные задания

[< к содержанию](#)    [< Отчеты после](#)

После окончания практики некоторые из вас потеряли интерес к различным видам восприятия. Возможно, мне следовало бы дать вам перспективу на продолжение пройденных упражнений. Давайте рассмотрим тему чак мулов.

vachap

05 Ноября 2016 13:10

Сновидение было настолько важным в древней Мексике, что опытные сновидцы использовали позу "тех, кто знает зеркало и воду" - тех, кого всегда можно было увидеть на вершине толтекских или майских храмов. Эта поза, известная как "чак мул" или *тезкатлонкатль*, представляла самую продвинутую дисциплину в древней Мексике: сплав сновидения и работы с обсидановым зеркалом.

Многие статуи чак мулов держат контейнер с водой на пупке. Особенно это бывает в регионе бывших майя. Слова "чак мул" ошибочно переводили как "бог дождя", хотя на самом деле это "контейнер с водой". В краю нагуа чак мулы держат жертвенную чашу, куда полагалось помещать обсидан или золото. Первое символизирует Тезкаилипоку, второе -- Кветзалкоатля.

Чак мулы используют только дождевую воду. На языке нагвалей дождь -- это очищение. Другая вода - из-под крана, из реки или моря -- это эмоциональные проблемы. Использование такой воды делает технику нестабильной. Водой нужно наполнить на три четверти контейнер 26 см высотой. Эту воду можно использовать несколько дней или даже неделю. Затем дождевую воду нужно вернуть Земле. Перед тем как заниматься техникой чак мулов, вы должны выполнить упражнения с масками и научиться

vachap

05 Ноября 2016 13:18

запоминать свои сны. Вы должны уметь высевать сны и быть опытными практиками в красных снах.  
Итак устройтесь в позе чак мула и поместите контейнер с дождевой водой на пупок. Измените свое восприятие и используйте "Дар Черного орла". Заставьте ваше отражение исчезнуть, и тогда вы будете видеть только черноту. Лучше всего использовать контейнер, сделанный из темного или черного камня. Или используйте контейнер темного цвета.



### Восприятие Черного орла

- Делаем медленный вдох на счет от одного до девяти. Потом делаем медленный выдох на счет от одного до девяти. Число девять - это темнота ночи, которая ассоциируется со снами и внутренним видением Черного Тезкатлипоки. В древней Мексике ночное время делилось на девять частей, а дневное время - на одиннадцать.
- Повторяем это девять раз (девять вдохов на счет до девяти) и девять выдохов на счет до девяти.
- Совершаем четыре набора по девять дыханий - всего 36. В древней Мексике число 4 представляло вселенную. Это было число творения. Позвольте дыханию углубляться и менять ваше восприятие.
- Возьмите контейнер и поместите его на колени.
- Опустите голову, чтобы вы могли видеть свое отражение.
- Созерцайте отражение. Что вы знаете о себе - персоне, которую всегда считали собой? Вы действительно персона, на которую вы смотрите теперь? Или здесь кто-то еще, с кем вам нужно познакомиться?
- Теперь держите в уме намерение видеть "Даром Черного орла", расфокусируйте глаза, чтобы не создавать визуального напряжения. Перестаньте фокусироваться на контейнере с водой и сфокусируйте взгляд на том, что рядом с контейнером. Это очень тонкий процесс, который меняет способ нашей фокусировки, когда мы смотрим на материальные объекты.
- Начинайте двигать зрачки в стороны, добиваясь периферийного зрения. Двигайте левый зрачок дальше влево, а правый -- дальше вправо. Это просто, хотя и требует некоторой практики.
- Когда сможете контролировать этот процесс, сфокусируйте взгляд в воду.

vachap

05 Ноября 2016 13:26

- Теперь полузарайте глаза и удерживайте их в этой позиции. В какой-то момент ваш образ в воде исчезнет. Пытайтесь сохранять это состояние как можно дольше. В начале обычно человек возвращается к нормальному положению глаз -- он переживает возбуждение от исчезновения своего образа в воде. И тогда образ снова появляется. В такие моменты просто моргните и снова заставьте лицо исчезнуть.

- После некоторой практики с восприятием Черного орла можно переходить к следующей стадии. Поймите, кто вы есть на самом деле. Вы творческий принцип Черного орла. Поймите вашу внутреннюю суть и улыбнитесь ей.

- Вернитесь к обычному восприятию.