

О. А. Андреев

# УПРАВЛЯЮ СВОИМ СНОМ



"УНИВЕРСИТЕТСКОЕ"

**О. А. Андреев**

**УПРАВЛЯЮ  
СВОИМ  
СНОМ**

Четвертая ступень обучения  
Программа "Четвертое измерение"



**МИНСК  
"УНИВЕРСИТЕТСКОЕ"  
2002**

## ОТ АВТОРА

---

*Сон – это жизнь, а жизнь – это сон*

Программа “Четвертое измерение”, составляющая предмет этой книги, является первой в числе высших ступеней интеллектуального и духовного развития личности, разработанных в Школе Олега Андреева. Освоив эту программу, вы начнете восхождение к вершинам Космического сознания. Вместе с тем эта программа решает практические задачи огромной важности. Наши сны – это сокровищница знаний и опыта. Однако большинство людей и не подозревает об этом.

Древние мыслители убедительно доказали, что состояние сна можно использовать для познания действительности, для обучения, для самопознания и самосовершенствования.

Мы проводим во сне одну треть своей жизни. Эффективное использование состояния сна – это увеличение времени жизни в два раза: вместо 75 лет мы живем 150.

Сокращение времени сна в этой программе сопровождается одновременно существенным повышением его качества.

Способности к телепатии и ясновидению заложены в каждом из нас. Занимаясь по этой книге, вы убедитесь в этом.

Искренне желаю Вам успехов в освоении программы.

*О.А.Андреев*

му развитию и совершенствованию человека предела нет. Заочное обучение по этой ступени ведется с 1996 г.

В основе методологии всех обучающих программ, разработанных в Школе Олега Андреева, лежат две теории, хорошо известные в российской психологической науке: теория деятельности и теория установки.

Главный принцип обучения состоит в том, что путем многократного повторения простых и оригинальных упражнений создается фиксированная установка – основа поэтапного формирования нового навыка умственной деятельности, а мозг вооружается принципиально новыми программами для работы, приобретая более рациональные способы перекодирования поступающей информации. Выполняя упражнения, вы как бы высвобождаете свои творческие способности, пробуждая в себе художника жизни.

Отличительной особенностью всех девяти описанных выше программ является использование в каждой из них специальных методов психической саморегуляции, значительно повышающих эффект обучения и развивающих биоэнергетический потенциал слушателей. В программе “Доминанта” – это сеанс аутогенной тренировки, во всех последующих – сеансы медитации. Все программы саморегуляции записаны на аудиокассеты. Тексты всех сеансов, упражнений, а также медитативных стихов читает автор книги.

Предлагаемая нами программа, являясь авторской разработкой школы, не претендует на исключительность. Это один из возможных путей интеллектуального и духовного развития личности. Наши методики разработаны не только на основе достижений отечественной и зарубежной науки. Большое место здесь занимает тысячелетняя практика восточной психоккультуры.

Вместе с философами древности мы утверждаем: в каждом человеке заложен огромный потенциал силы и энергии, он прячется там, где находится наше внутреннее “Я”. Чтобы его открыть и начать использовать, необходимо прежде всего изучить это “Я” и затем идти тем путем, который оно подсказывает. Тогда можно добиться желаемого. Каждая из наших программ – маленький шаг к достижению большой цели. И когда вы перейдете на седьмую ступень обучения “Нет предела”, вы почувствуете подлинный прорыв в эволюцию.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

### ПРОГРАММА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ШКОЛЕ ОЛЕГА АНДРЕЕВА

---

Программа интеллектуального и духовного развития личности создавалась более 30 лет и является результатом исследований и экспериментов научной группы Школы Олега Андреева, основанной в 1970 г. Здесь нашли отражение достижения отечественных и зарубежных специалистов в области психологии и педагогики, нейрофизиологии и кибернетики.

Огромную помощь в проведении комплекса научно-исследовательских и экспериментальных работ научным сотрудникам школы постоянно оказывали ведущие российские ученые. Автор выражает искреннюю признательность и благодарность академику А.А. Леонтьеву, профессору МГУ В.В. Налимову, профессору Л.П. Гримаку, академику Л.А. Китаеву-Смыку. Автор также благодарит создателя оригинальной медитативной музыки всех программ Школы Олега Андреева композитора Михаила Экимяна, а также звукорежиссера Вячеслава Мешалкина.

Наиболее очевидны практические достижения педагогического коллектива школы. В целом за 30 лет по различным ступеням программы прошли обучение более 500 тысяч человек в нашей стране и за рубежом.

В школе занимаются школьники и студенты, ученые и инженеры. С 1992 г. постоянно ведется обучение ответственных работников Администрации Президента и Правительства Российской Федерации. В числе постоянных слушателей депутаты Государственной Думы и Совета Федерации Федерального собрания России.

Расширяются международные контакты школы. Издаются переводы наших книг, и ведется обучение за рубежом на английском, немецком и французском языках. Рассматривается возможность подключения к работе школы стран восточного региона.

Созданная программа является уникальной и не имеет аналогов в отечественной и зарубежной практике. Многие упражнения, а также способы и устройства, используемые при обучении, выполнены на уровне изобретений. 30 патентов России защищают приоритет школы.

Одна из учениц Школы Олега Андреева, московская школьница Светлана Архипова, установила рекорд скорости чтения – 60 000 знаков в минуту, зарегистрированный в Российской книге рекордов Гиннесса.

Занятия в школе проводятся по очной и заочной системе, без отрыва от учебы или других видов деятельности. Вся деятельность школы направлена на формирование и развитие дополнительного образования.

Основная цель обучающей программы – интеллектуальное и духовное развитие человека как личности. Она гарантирует: повышение скорости чтения в 5–20 раз, улучшение качества усвоения прочитанного, тренировку памяти, развитие внимания и интуиции, значительную активизацию творческих способностей человека, его духовное возрождение и физическое оздоровление. Программа включает девять ступеней обучения, основные характеристики которых представлены в таблице.

Таблица

№ п/п	Название программы	Цель обучения	Медитативная фраза программы
01	“Спринт”	Для детей 10–11 лет. Развитие техники чтения	Читаю легко и свободно. Понимаю текст.
02	“Старт”	Для детей 12–13 лет. Техника быстрого чтения – начальная ступень обучения	Читаю только вперед. Я всегда внимателен. У меня широкое поле зрения
1	“Доминанта”	Повышение скорости чтения до 5000 зн./мин	Читаю быстро, сконцентрированный, ясно вижу всю страницу сразу
2	“Сатори”	Тренировка памяти, повышение скорости чтения до 10 000 зн./мин	Здоровье, радость, память

№ п/п	Название программы	Цель обучения	Медитативная форма программы
3	“Ультра-рапид”	Развитие внимания и сверхбыстрое чтение до 20 000 зн./мин	Внимание, интеллект, сверхбыстрое чтение
4	“Четвертое измерение”	Тренировка ясного сознания, управление сном, развитие ясновидения и телепатии	Свобода, разум, сила
5	“Пятый путь”	Духовное возрождение личности, анализ основных религий мира	Доброта, сострадание, любовь к ближнему
6	“Шестое чувство”	Развитие интуиции и сверхчувственного восприятия	Интуиция, мудрость, истина
7	“Нет предела”	Развитие Космического сознания	Дух, совершенство, Вселенная

Рассмотрим содержание каждой ступени обучения.

*Подготовительная ступень* – программа “Спринт” – рассчитана на школьников 10–11 лет. Она обеспечивает развитие техники чтения. Освоив ее, школьники приобретают новый навык чтения, узнают, как влияет внимание на процесс чтения. Скорость чтения по этой программе увеличивается в 2–3 раза. Очное обучение проходит в г. Москве. Учебник для заочного обучения будет выпущен в ближайшие годы.

*Начальная ступень* – программа “Старт” – обеспечивает начальное освоение техники быстрого чтения. По этой программе обучаются школьники 12–13 лет. Освоив ее, вы сможете увеличить скорость чтения в 2–3 раза с более глубоким пониманием прочитанного, приобрести начальные навыки тренировки внимания и памяти. Учебник по про-

грамме "Старт" для заочного обучения будет выпущен в ближайшие годы.

*Первая ступень* – программа "Доминанта" – начальное обучение технике быстрого чтения. Успешно освоив ее, вы сможете достичь скорости чтения до 5000 знаков в минуту и приобрести начальные навыки тренировки внимания и памяти. По этой программе составлен учебник "Техника быстрого чтения", последнее издание которого вышло в 2000 г.\*

*Вторая ступень* – программа "Сатори" – развитие и тренировка памяти и дальнейшая активизация интеллектуальной деятельности. Отличительная особенность этой ступени состоит в использовании специальных упражнений, позволяющих гармонизировать работу левого и правого полушарий мозга, что, в свою очередь, способствует достижению согласованного взаимодействия сознания и подсознания. Активизация познавательной деятельности позволяет достичь скорости чтения до 10 000 знаков в минуту. Но главная цель – тренировка памяти. Вы забудете слово "забывать". Учебник по данному разделу "Техника тренировки памяти" издан в 1992 г.

*Третья ступень* – программа "Ультра-рапид" – сверхбыстрое чтение, главной задачей которой является развитие и тренировка внимания. Здесь возможно достижение скорости чтения до 20 000 знаков в минуту. В основе программы лежит формирование принципиально иного восприятия текста, основанного на идее полного слияния с ним в условиях состояния сверхсосредоточения. На этой ступени используется одно из последних наших изобретений – упражнение, формирующее так называемое симультанное (мгновенное) восприятие текста. Учебник по программе "Ультра-рапид" "Тренировка внимания" выпущен в 1995 г. Заочное обучение по этой программе ведется с 1994 г.

*Четвертая ступень* – программа "Четвертое измерение" – тренировка ясного сознания. Программа действует

---

\* Учебники и все другие материалы, необходимые для заочного обучения по каждой из ступеней, включая аудиокассеты, можно получить, направив в школу заявку. Наш адрес: 125047, Москва, 4-я Тверская-Ямская ул., дом 12; тел. 251-99-47. Здесь же можно узнать условия очного обучения. Не забудьте вложить оплаченный конверт с вашим обратным адресом.



с 1991 г., по ней ведется очное и заочное обучение. Обучаясь по этой программе, вы познаете суть пространства и времени в их связи и единстве. Упражнения программы развивают способность управлять сном, продолжительность которого уменьшается, а эффективность значительно возрастает. Специальные упражнения развивают способности к телепатии и ясновидению. Сеанс медитации программы “Четвертое измерение” погружает в мир измененного сознания, где “возможно все”, в том числе управление временем своей жизни.

Медитативные стихотворения программы – это познание Тонкого мира путем восприятия реальной сущности снов. В учебный комплект входят методические материалы, специальные эзотерические таблицы и аудиокассета с записью сеанса медитации и медитативных стихов.

*Пятая ступень – “Пятый путь”* – программа духовного возрождения личности. Ее девиз: доброта, сострадание, любовь к ближнему. Очное и заочное обучение по ней ведется с 1993 г. Цель этой программы – духовное очищение личности путем соприкосновения с вечными истинами. Вы познаете содержание и сущность основных религий мира: иудаизма, христианства, буддизма, ислама. Сеанс медитации программы – путь возвышения личности. Методические материалы пятой ступени дополнены специально разработанными эзотерическими таблицами по каждой религии, аудиокассетой с записью сеанса медитации и медитативных стихов.

*Шестая ступень – “Шестое чувство”* – разработана в 1993 г. Ее задача – развитие интуиции и сверхчувственного восприятия. Заочное обучение по этой программе ведется с 1995 г.

Название завершающей, *седьмой, ступени* – “Нет предела” – было подсказано деятелями киноискусства, создавшими научно-популярный кинофильм с аналогичным названием\*, посвященный двадцатилетнему юбилею Школы Олега Андреева. Девиз этой программы, цель которой развитие Космического сознания, означает: интеллектуально-

---

\* Видеокассеты с записью кинофильма “Нет предела” и других учебных фильмов, а также первых уроков всех программ, которые ведет Олег Андреев, высылаются по заявкам, направляемым в адрес школы. Не забудьте вложить оплаченный конверт с вашим домашним адресом.

В ней осуществляется переход на более высокую ступень развития, выход в более высокие сферы бытия. Человек готовится к эволюции долго, но эволюционирует мгновенно. Суть завершающей, седьмой, ступени нашей Комплексной программы заключается в следующем: человек есть голограмма, как и всякая элементарная частица. Подключение его голограммы, его плоти к Космическому сознанию и Пространству – главная задача. Единственное, что бессмертно, – это Пространство. Чтобы достичь бессмертия, нужно подключить себя к Пространству и его энергиям. Программа “Нет предела” помогает практически решить эту задачу. Поднимаясь постепенно по ступенькам нашей программы, вы подходите к вершине саморазвития и самосовершенствования. И здесь вас ожидает новое открытие. Это все еще не конец, будущее так же безгранично, интересно и заманчиво, как прошлое, ибо нет предела в своем развитии. Предела нет.

## УРОК ПЕРВЫЙ

### ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ “ЧЕТВЕРТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ”

---

#### Ясное сознание и четвертое измерение

Высокий интеллект и ясное сознание являются исключительно важными качествами человека, определяющими степень развития общества. Не менее важен и морально-нравственный уровень человеческого сознания. Гражданский мир и спокойствие царят там, где нет места злобе, зависти, ненависти друг к другу, нетерпимости к инакомыслию и где интеллектуальная энергия людей направляется на гуманные, созидательные цели.

Человек, конечно, зависит от состояния общества, но он всегда может идти по пути самосовершенствования; в этом смысле его жизнь – путь прогресса и эволюции человечества. Одно из направлений такого самосовершенствования – работа над своим внутренним пространством с помощью определенных методов. Предлагаемые нами тренировочные упражнения программы “Четвертое измерение” в совокупности с ее другими методическими материалами дают человеку возможность получить информацию:

- из своего подсознания и надсознания;
- из биосферы Земли;
- из информационного поля Земли высшего уровня, образованного психической деятельностью людей, сферы разума, названной В.И. Вернадским “ноосферой”.

В состоянии *ясного сознания* человек приобретает способность изучать как свои поля (подсознания, надсознания), так и поля других людей, животных, растений, неодушевленных предметов путем сосредоточения воли или информационного контакта. Приобретение такой способности накладывает на индивида и морально-нравственную ответственность не только за действия, но и за его мысли. Слушатель нашей Комплексной программы готов нести эту ответственность в силу достаточно высокого уровня своего интеллекта.

## Что же такое четвертое измерение?

Теоретически его представляют себе все. Стало уже общепризнанным понятие о единстве времени и пространства, о времени как о четвертом измерении. Однако надо признать, что четырехмерный образ пространства-времени едва ли вообразим и с трудом поддается пониманию. Обратимся к рис. 1, где представлены системы измерения от нулевой до четвертой.

При нулевой системе точка не имеет измерения. Если представить себе движение точки по линии, то мы получим систему, имеющую одно измерение. Существа, живущие в таком мире, могут двигаться только вперед или назад, и все, что происходит слева, справа, внизу или вверху, они не воспринимают. Одномерное существо живет в настоящем без прошлого или будущего. Если перемещать линию по плоскости, образуется двухмерная система с двумя измерениями: длиной и шириной. Обитатели этого мира хорошо ориентируются на плоскости, но не воспринимают то, что происходит сверху или снизу. И, наконец, при вертикальном перемещении плоскости образуется объем, или трехмерная система.

Именно в таком пространстве живет человек, воспринимаемая объемы или формы. У трехмерного существа есть прошлое и будущее, оно может прогнозировать события, предсказывать, что его ждет впереди. Мы живем одновременно и в прошлом и в будущем; настоящее – тонкая бритва, постоянно режущая прошлое и будущее. Когда человек не знает, что его ждет впереди, не может прогнозировать ожидающие его события, возникает стрессовая ситуация.

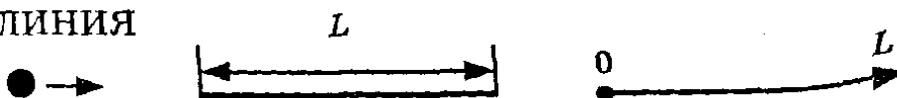
Четырехмерное пространство – это точка, где сливаются время и пространство. Как показано на рис. 1, здесь имеется световой конус прошлого и световой конус будущего, точка, их разделяющая, – граница пространственно-временного континуума. В четвертом измерении можно видеть как форму предмета, так и то, что находится внутри него. Иными словами, наступает единство формы и содержания. Существо, достигшее этого состояния, получает неограниченное могущество, оно видит и знает все. Есть практики, с помощью которых достигается возможность контакта и работы с четвертым измерением. Одним из инст-

рументов подобного контакта является состояние сна, с которым мы будем осознанно работать, используя механизмы управления этим состоянием, совершая путешествия во времени и пространстве.

① ● ТОЧКА

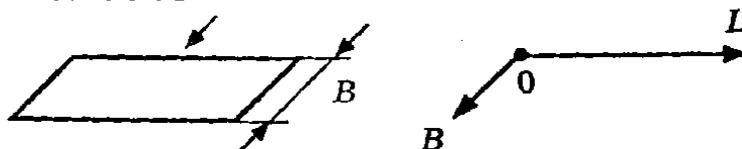
Точка не имеет измерений – нулевая система.

① ЛИНИЯ



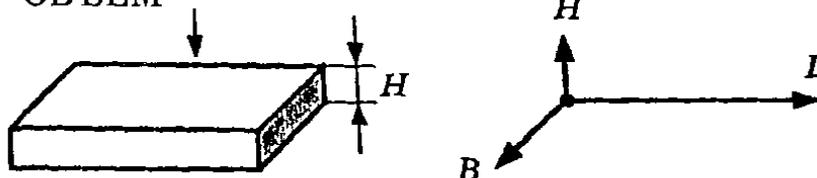
Если точку перемещать, то образуется линия – одномерная система, имеющая одно измерение – длину  $L$ .

② ПЛОСКОСТЬ



При перемещении линии образуется плоскость – двумерная система, имеющая два измерения – длину  $L$  и ширину  $B$ .

③ ОБЪЕМ



При перемещении плоскости образуется объем – трехмерная система, имеющая три измерения – длину  $L$ , ширину  $B$  и высоту  $H$ .

④ ВРЕМЯ

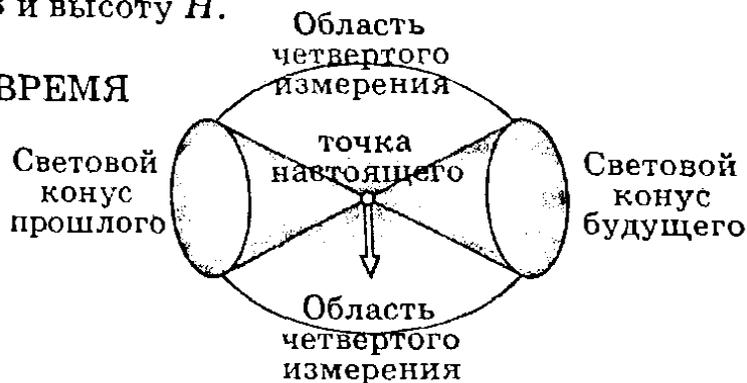


Рис. 1

Тренировка ясного сознания обеспечивает достижение зоны, где отсутствуют пространство и время. Это позволяет в состоянии вне времени и пространства увидеть одновременно прошлое, настоящее и будущее.

## Как работать с книгой

Предлагаемая программа “Четвертое измерение” приумножит ваши знания, повысит интеллект, укрепит здоровье, расширит психические способности, существенно сократит время ночного сна и повысит его качество.

Учебный материал излагается в виде 8 уроков, каждый из которых содержит небольшой теоретический раздел, описание тренировочных упражнений, порядок их выполнения, а также итоговый тест, представляющий собой отчет по результатам вашей работы.

Продолжительность обучения составляет 4–6 месяцев, по 3–4 недели на каждый урок. В зависимости от ваших успехов и возможностей сроки можно корректировать.

Для обеспечения продуктивности занятий необходимо соблюдать два неперемennых условия:

1) непрерывность и регулярность занятий в течение всего периода обучения;

2) ежедневное выполнение предусмотренных программой тренировочных упражнений не менее 30–40 мин.

От вашего прилежания, настойчивости, целеустремленности будет зависеть конечный результат. Совершенно недопустимо одновременно осваивать программу и заниматься каким-то другим делом, также новым для вас.

Не ждите положительных результатов только от прочтения этой книги. С ней нужно работать. А результаты такой работы, по нашему глубокому убеждению, превзойдут все ваши ожидания.

Прежде чем приступить к выполнению упражнений и тренировкам, необходимо провести некоторые подготовительные работы.

**Материалы и инструмент.** Обязательный комплект материалов для освоения программы “Четвертое измерение” составляют:

1) настоящий учебник;

2) две таблицы, прилагаемые к учебнику;

3) аудиокассета программы “Четвертое измерение”, включающая запись сеанса медитации, медитативных стихов и тренировки с таблицами.

**План занятий.** Советуем спланировать свое время так, чтобы в период занятий вас не отвлекали другие дела. Приступая к обучению, вы должны быть уверены, что ничто не мешает довести его до конца. При появлении серьезных, мешающих факторов лучше прервать занятия и начать их заново в более благоприятный период. Каждый урок требует специальных тренировок в течение 2–3 недель. При необходимости время для отработки отдельных упражнений можно увеличить.

Для успешной работы рекомендуем составить предварительный план, образец которого приведен в приложении 1, и стараться неукоснительно ему следовать. Ежедневно проверяйте себя: все ли идет по плану. Очень советуем привлечь своих членов семьи к вашим занятиям и тренировкам или, по крайней мере, посвятить их в суть происходящего. Как показывает наш многолетний опыт, это прекрасный путь сближения и укрепления гармонии в семейных отношениях.

**Рабочее место, режим занятий.** Наиболее эффективными следует считать ежедневные занятия дома, желательно в одно и то же время. Оборудуйте свое рабочее место за столом, а также место для выполнения специальных упражнений в ночное время.

**Сеанс медитации. Работа с аудиокассетой.** Медитация – важнейший элемент программы. И сеанс медитации, и медитативные стихотворения, и тренировка с таблицами записаны на аудиокассете, полученной вами в комплекте с учебником. Подробная методика работы с этими записями рассматривается в последующих уроках.

**Этапы освоения программы.** Программа “Четвертое измерение” содержит 8 уроков. Каждый из них предполагает освоение специального комплекса упражнений и представляет собой формирование нового качества на пути самосовершенствования и управления сном. Освоение урока начинайте с изучения теории вопроса. Затем приступайте к изучению и выполнению упражнений.

В книге имеется приложение 2, содержащее бланки отчетов по каждому уроку, которые по мере заполнения следует отрезать и направлять по адресу Школы Олега

Андреева для последующего анализа и контроля. Для повышения эффективности обучения отчеты следует отправлять только после завершения каждого этапа обучения. Например, освоив уроки 1, 2, 3 и 4, вы должны выслать отчеты по всем четырем беседам сразу, а не по каждой отдельно. Аналогично вы поступаете и по завершении освоения второго и третьего этапов. После получения от вас заключительной анкеты-отчета по восьмому уроку по вашему адресу будут высланы документы для обучения по следующей ступени программы "Пятый путь" – духовное возрождение личности.

В целях ускорения обработки корреспонденции просим каждый раз высылать нам пустой конверт с вашим обратным адресом. На конверте, направляемом в адрес школы, просим всегда указывать вверху в левом углу конверта ваш учебный номер (см. прилагаемый образец конверта).

27-IV-00	<input type="checkbox"/>
РОССИЯ, МОСКВА,	
4-я ТВЕРСКАЯ-ЯМСКАЯ УЛ., Д.12	
ШКОЛА ОЛЕГА АНДРЕЕВА	
125047	344010 РОСТОВ-НА-ДОНУ
	УЛ. ТЕЛЬМАНА, Д.70, КВ.71 СОКОЛОВОЙ А.Л.

### Литература, религия и наука о сне и сновидениях

Тема сна и сновидений давно и плодотворно разрабатывается в русской и зарубежной литературе. Русский поэт



и писатель В. Брюсов в предисловии к своей книге "Зеленая ось" писал: «Нет определенной границы между миром реальным и воображаемым, между "Сном" и "явью", "Жизнью" и "фантазией"».

Очень поэтично сказал о сне О. Мандельштам:

Мой тихий сон, мой сон ежеминутный,  
Невидимый, замороженный лес,  
Где носится какой-то шорох смутный,  
Как дивный шелест шелковых завес.

В одном из литературных созданий XVII в. – драме Педро Кальдерона "Жизнь есть сон", его герой восклицает: "Что наша жизнь? Одно безумье! Одна иллюзия она, она лишь тень, мечты создание, и в ней великое ничтожно. Вся наша жизнь лишь сновиденье, и сновиденья – также сон".

А вот еще одно суждение поэта, вошедшее в раздел медитативных стихов программы "Четвертое измерение" в Школе Олега Андреева:

Я спал. Я был свободен.  
Мой дух соткал мне сон.  
Он с жизнью был несходен,  
Но с жизнью сопряжен.

Этот фрагмент стихотворения К. Бальмонта, исполняемый на фоне медитативной музыки композитора М. Экимяна, демонстрирует неразрывную связь состояний сознания во сне и при бодрствовании.

Иоганн Гете метко подметил, что сон развязывает "узлы тяжелых мыслей" и, "окутанные в приятное безумие, мы погружаемся и перестаем существовать". По мнению поэта Фридриха Хоббея, дремота – это "вползание человека в самого себя", "прыжок назад в хаос", это "пуповина, через которую индивидуум связан с Вселенной".

Все религии мира уделяют большое внимание снам и сновидениям. Русский богослов П. Флоренский в трактате "Иконостас" обосновал метафизическую теорию сновидений в русском православии. Это замечательное исследование по истории христианской иконописи начинается с рассмотрения сновидений как психического состояния на гра-

нице соприкосновения двух миров – “видимого” и “невидимого”.

Но, пожалуй, наиболее точное толкование природы сновидений, согласно библейской традиции, можно найти в речи Елиуя, утешителя и наставника страдальца Иова: “Бог говорит однажды и, если того не заметят, в другой раз: во сне в ночном видении, когда сон находит на людей, во время дремоты на ложе, тогда Он открывает у человека ухо и запечатлевает СВОЕ наставление, чтобы отвести человека от какого-либо предприятия и удалить от него гордость, чтобы отвести душу его от пропасти и жизнь его от поражения мечом” (Кн. Иова, XXXIII, 14–18).

Таким образом, устами Елиуя Библия свидетельствует о том, что во время сновидения психические процессы духовного роста и развития совершаются гораздо активнее, чем в обычное время. По богословским канонам, ежедневное устранение сознания на несколько часов является частью Божьего намерения иметь доступ к душе человека. Именно в эти часы Господь устанавливает равновесие между силами добра и зла, вечно противоборствующими в душе человека в минуты бодрствования.

Явления сна и сновидений с самого начала зарождения науки становятся предметом ее исследования.

Декарт рассматривал сон как часть сознательной психической жизни, которая состоит из мыслей, чувств, впечатлений, переживаемых человеком в то время, когда он спит. В части IV научного трактата “Рассуждения о методе”, говоря об “иллюзиях” снов, он пишет, что “все те же самые мысли и понятия, которыми мы живем, бодрствуя, могут также приходиться к нам во сне”. “Сновидения – реакция сознания в течение сна на переживания предшествующего дня”. Сновидение – это “жизнь человека в то время, когда он спит”, и “сновидение – это реакция на стимул, мешающий течению сна”.

Американский психолог Харри Стэк Салливан утверждает следующее: “В своей теории я исхожу из того, что никто никогда ни при каких обстоятельствах не имеет дела со снами. Это просто невозможно. С чем имеют дело психиатрия и фактически даже многие другие важные аспекты жизни – это воспоминания, имеющие отношение к снам; до какой степени близко и до какой степени адекватно эти воспоминания воспроизводят реальные сны,

является неразрешимой проблемой, потому что, насколько я знаю, нет способа достичь разумной уверенности в однозначном соответствии между воспоминаниями о снах и самими снами”.

Профессор психиатрии и нейрофизиологии Гарвардского медицинского института Джон Аллан Гобсон понимает сны как отражение обширной неврологической программы, протекающей ночью в голове человека. При этом проходят притирку новые нервные соединения, испытываются “схемы переключений”, еще раз проверяются впечатления и эмоции прошедшего дня. Если узнать точнее механизмы сна, считает Гобсон, “можно получить ключ к пониманию человеческого разума”. Ученый допускает, что сновидения являются отражением процесса формирования в период сна “новых идей и новых решений старых проблем”.

Вместе с тем, как считают некоторые ученые, во время сна человек может пробиться в другой мир, который получил название Тонкого (см., например, книгу Аллы Тер-Акопян “Просторы четырехмерности”, 1993 г.). Что же такое Тонкий мир, какова его природа и функции?

### **Пространство четырехмерного мира**

Четырехмерный мир, к необъятным просторам которого человек пробивается из убогой тюрьмы трехмерности, называется Тонким.

Тонкий мир – вечный сосед нашего физического, плотного мира. Умышленно не говорим “материального”, ибо и Тонкий мир материален. Однако если земную материю уподобить толстому драпу, то материя Тонкого мира будет походить на прозрачный шифон.

Между плотным и Тонким мирами нет непроницаемой преграды. Но мы, обросшие толстой кожей бегемота, практически не ощущаем присутствия Тонкого мира в повседневности. А если изредка все же чувствуем что-то, то в своем невежестве и косности отмахиваемся от этих ощущений словом “показалось”.

Тонкий мир – своего рода ночная школа, которую мы посещаем во сне и где происходит обучение человеческой души. Но отчего же тогда нам снится порой всякий вздор?

Специалисты считают, что это мыслительный уровень низших слоев. Перед сном нужно настраивать свое сознание на подъем в высокие сферы. Как? Ответ на этот вопрос вы найдете, прочитав предлагаемую книгу.

В Тонком мире иные пространство и время. Там требуются земные секунды для преодоления огромных расстояний. Перед человеком, перешедшим в Тонкий мир, за несколько мгновений пролистывается вся его земная жизнь. Всякое желание здесь тут же осуществляется. В Тонком мире все сотворено мыслью, ибо его материя послушна сознанию. Каждый там имеет желаемое лицо, тело, наряд. Все сущее этого мира так же реально для его обитателей, как для нас самые обыденные дела земной жизни.

В Тонком мире – следствия тех причин, которые порождены в плотном мире. Здесь каждый действительно пожинает собственный посев и не может занять чужое место. Вибрации ауры повлекут человека в ту область, которую он заслужил согласно неумолимому закону притяжения тождественных вибраций. Добрые дела и чистые мысли возносят человека в высшие сферы, пронизанные флюидами любви, дружелюбия, в область красивейших пейзажей, утонченных красок и ароматов.

А в низшие сферы Тонкого мира попадают души, погруженные во зло, ненависти, корысти, всевозможных пороках. Человек, проживший на земле бессознательную полусонную жизнь, и в Тонком мире будет прозябать в сумерках. Зачастую такие души даже и не осознают, что они уже в мире ином. Сущности этих слоев не излучают света, потому что там царит мрак. А чем выше, тем светлее, ибо светятся сами тонкие тела, и их яркость зависит от степени их совершенства.

В средних сферах Тонкого мира на улицах движутся люди со своими заботами, похожими на земные. Курильщики продолжают чадить. Привыкшие регулярно лечиться, составляют себе новые лекарства, используя химический состав пространственных лучей. Все там есть: горы, долины, парки, озера, города с фабриками и заводами. Есть там и множество лишних нагромождений, как и в людском сознании. Зато какой простор для творчества поэтов и художников!

Тонкие сущности общаются телепатически – ведь грешно было бы нарушать шумом-гамом прекрасную музыку сфер.

Мы посещаем во время сна те слои Тонкого мира, которые заслужило наше сознание. Такая экскурсия может произойти и среди белого дня, когда нам кажется, что мы задумались, замечтались.

## Психические особенности и функции сна и сновидений

Современному человеку дана способность к самопознанию и самосовершенствованию.

Основной объем информации об окружающем мире поступает в мозг по зрительному каналу. Однако мы окружены обширной информацией и другого рода, например, в виде электромагнитных колебаний, частот различных характеристик и параметров, а наш глаз воспринимает лишь незначительную часть этой информации, так называемую видимую часть спектра, — электромагнитные волны длиной от 400 до 700 нанометров. Все, что лежит за его пределами, мы не видим, и, следовательно, ничего отсюда не получаем.

Остальные каналы информации тоже неполны: мы слышим лишь в диапазоне от 20 герц до 18 килогерц. Есть и временные ограничения: мы мало живем, а во Вселенной происходят процессы и слишком быстрые — на атомарном уровне, и слишком медленные.

Таким образом, мы не можем ни увидеть структуру элементарных частиц, ни объять взором Вселенную. Такова ниша нашего бытия, которую мы воспринимаем. А если попытаться выйти за ее границы?

Существует ли инструмент для достижения этой цели? “Да, человеческая мысль”, — утверждают Иво Лозенский и Слава Севрюкова в книге “Радиоэлектроника в геофизике”, изданной в Софии в 1988 г.

Мысль, по мнению авторов, — это волна огромной силы, излучаемая клетками мозга. Человек с развитыми мозговыми центрами может с помощью мысли достичь любого объекта и получить о нем необходимую информацию. Важно только определить “точку прицела” — как при наводке на нужный квадрат. Космос буквально пронизан “информационными каналами”, как живая ткань кровеносными сосудами. Для тех, кто обладает необходимыми свойствами, они открыты.

Можно ли развить свои мозговые центры? Итоги наших многолетних исследований позволяют утверждать: да, можно. После освоения упражнений программы “Четвертое измерение” перед вами откроется возможность получения любой необходимой информации.

Еще в 1977 г. американский психолог А. Лоусон выделил несколько стадий последовательной трансформации обыденного сознания в сверхсознание.

В первой половине 80-х гг. американский физик Ф. Вулф принял за постулат первичность времени по отношению к пространству. Четырехмерность понимается им как совокупность трех временных координат (прошлое, настоящее, будущее) и одной пространственной. Носитель многомерности единого поля – “сознания-времени” – эфир. Световой эфир образует барьер между физическим и духовным мирами. Основная трудность заключается в переводе информации из подсознания на уровень сознания и далее в речевую форму. Природа дала нам инструмент, чтобы раздвигать барьеры времени и пространства, – сон с его сновидениями.

Постоянство скорости света создает в структуре времени световую завесу – формирующую два типа сознания: обыденное и Космическое, как бы специфическую “прокладку” между сознанием и временем. Изменяя параметры последнего, можно трансформировать и уровни сознания. Однако возможно и обратное – воздействие сознания на поток времени.

Исследования сна в США активизировались с начала 50-х гг. Здесь настойчиво подбирают ключи к новым формам Космического сознания, преследуя вполне конкретные цели.

В России научно-популярные публикации об особенностях сна стали появляться в 80-х гг. Тогда же начались и исследования мозга под руководством Ю. Гуляева.

В настоящее время проблемами сна достаточно интенсивно занимаются как в России, так и за рубежом.

## Классификация сновидений

Есть несколько типов сновидений.

Так называемые “простые сны” возникают на уровне нашей повседневной жизни, мышления и чувств в бодрствующем состоянии.

Сны, берущие начало в глубочайших тайниках жизни и резко поднимающие нас над обычным пониманием и восприятием ее, могут раскрыть многое, неведомое нам на бытовом уровне в реальной жизни: тайны бытия, законы, управляющие всем сущим; подвести нас к соприкосновению с другими измерениями.

Сны, в которых человек совершает действия или переживает эмоции, невозможные или нереальные при бодрствовании, дают начало множеству вопросов: почему мы летаем во сне, отчего так эмоционально остро переживаем виденное, почему один и тот же сон навещает нас неоднократно, почему возникает ощущение того, что пережитое нами в забытии случилось с нами?

В некоторых снах определенная деталь – книга, платье, дом, пейзаж, звук, стихотворение, чье-то лицо – без явной и видимой причины вдруг поражает воображение как нечто страшно знакомое, касающееся тайников памяти, и пробуждает целую вереницу неясных, неуловимых ассоциаций.

Есть сны-подсказки, в которых нас посещает четкое предчувствие событий, которые произойдут днем. Сначала мы воспринимаем случившееся как совпадение и не понимаем связи между предчувствием и событием. Потом, после неоднократного повторения, начинаем верить в такой сон, принимая при необходимости защитные меры. Создается впечатление, что в нас есть “некто”, кто постоянно бодрствует и озабочен тем, чтобы показать скрытые механизмы нашей жизни, причины наших падений и прогресса.

В ряде снов можно встретить самых разных людей – знакомых и незнакомых, близких и далеких, живых и мертвых.

Научившись контролировать сознание в сновидениях, мы можем участвовать в грядущих событиях собственного завтрашнего дня или в общем для всех будущем, в зависимости от уровня нашего духовного развития и способностей.

Работая над своими сновидениями, вы сможете понять, до какой степени сны не являются снами.

Выполняя упражнения программы “Четвертое измерение”, вы подойдете к реальной возможности сократить продолжительность ночного сна за счет повышения его качества, научитесь проникать в свои сны, не теряя

контроля над сознанием. Вы овладеете техникой эффективного сна.

Девиз программы “Четвертое измерение”: “Важно качество сна, а не количество!”

## Тренировочное упражнение

### *Упражнение 1. Техника медитации.*

Вокруг каждого небесного тела существует невидимый мир, или страна Памяти. В этом мире отображены все события, либо происходившие там, либо те, которые произойдут. И войти в него можно только по невидимой нам лестнице.

Эта невидимая, сияющая ярким светом лестница соединяет страну Времени со страной Памяти. Поднимаясь выше и выше, мы видим все более яркий белый свет, а наше сознание постепенно растворяется во Времени и Пространстве.

Этот текст – один из вариантов медитативного погружения. Далее мы приводим полный текст сеанса медитации программы “Четвертое измерение”. Читайте его многократно и попробуйте представить себе его содержание или слушайте аудиокассету с записью сеанса медитации. Обращаем ваше внимание, что основа медитативного воздействия здесь – парадоксальные фразы, прием, часто используемый в восточной психокультуре. Вспомним один из таких приемов – пример из учения дзен-буддизма: “Ты можешь услышать хлопок двух ладоней, когда они ударяются друг о друга. Теперь покажи одной ладони хлопок”.

У всего есть начало и конец. На смену зиме приходит весна, каждый день всходит и заходит солнце. Рождаются и погибают цивилизации и народы. Неизменно лишь Время. И все же...

“Было время, когда не было Времени. И мы все родились в объятиях той первой секунды, которая разбросала все звезды в пространстве Вселенной”. Это строчки из текста сеанса медитации программы “Четвертое измерение”. Наш сегодняшний урок посвящен проблемам погружения в такое состояние, когда кажется, что и время остановилось, – проблемам медитации.



“Большой энциклопедический словарь” так определяет это понятие: “Медитация (от лат. *meditatio*) – размышление, умственное действие, цель которого приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности; сопровождается телесной расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, отрешенностью от внешних объектов”. Использование способов медитации можно найти в любой древней культуре. Но, пожалуй, наибольший опыт накоплен в восточной психокультуре.

Начальные проявления медитации можно отыскать в африканской, азиатской, американской и европейской культурах. Чаще всего они связаны с религиозными обрядами и культурами. Шаманские обряды народов Крайнего Севера России также несут в себе медитативные элементы.

А как относится к медитации Русская Православная Церковь? Обратимся, к одному из классических православных изданий – “Добротолюбию”. Здесь мы находим подробное описание, не уступающее самым современным методикам, медитативного погружения:

“...вообрази свое сердце, наведи глаза свои, как бы смотри на него сквозь грудь, и как можно живее представь его, а ушами-то внимательно слушай, как оно бьется и ударяет раз за разом. Когда к сему приспособишься, то и начинай к каждому удару сердца, смотря в него, приноравливать молитвенные слова. Таким образом, с первым ударом сердца скажи или подумай “Господи”, со вторым – “Иисусе”, с третьим – “Христе”, с четвертым – “помилуй” и с пятым – “мя” и повторяй сие многократно... Потом, как сему попривыкнешь, то начинай вводить и изводить всю Иисусову молитву в сердце вместе с дыханием, как учат отцы, то есть, втягивая в себя воздух, скажи, вообрази: “Господи Иисусе Христе”, а, испуская из себя, – “помилуй мя!” Занимайся сим почаще и побольше, и ты в скором времени почувствуешь тонкую и приятную боль в сердце, потом будет являться в нем теплота и растеппление”.

“Но при сем, – предупреждает “Добротолюбие”, – всемерно остерегайся от представлений в уме являющихся каких-либо видов. Не принимай вовсе никаких воображений, ибо св. отцы крепко заповедуют при внутренней молитве сохранить безвидие, дабы не попасть в прелесть”.

Как видим, только в состоянии ясного сознания и чистого безмолвия может начаться преобразование внутреннего мира, а значит, всего человека.

“Когда рассеются облака, воздух показывается чистым; когда же солнцем правды Иисусом Христом рассеются страстные мечтания, тогда обыкновенно в сердце рождаются световидные и звездовидные помышления по причине просвещения Иисусом Христом воздуха сердечного”.

А что говорит наука? Увы! Она не так много занималась изучением медитативных процессов. Но все же ряд исследований проводился и в России, и за рубежом. Они позволили выделить некоторые общие черты, характеризующие динамику сознания медитирующего. Вначале оно находится в нормальном, бодром состоянии – идет привычный поток мыслей, идей, чувств. По мере сосредоточения происходит переключение на более тонкий и менее активный уровень мыслительного процесса. С этого момента словесно-логическое мышление, определяемое деятельностью левого полушария, постепенно затухает, блекнет, и, наоборот, невербальное, образное, мышление, связанное с деятельностью правого полушария, активизируется. Наступает фаза спокойного, умиротворенного состояния, открывающая переход ко все более тонким уровням активности. Этот процесс нарастает, пока не достигнет уровня самых тонких структур мышления и чувств. Медитирующий погружается в состояние внутреннего покоя при кристально чистом сознании, без какой-либо заданности, целенаправленности. Наступает состояние “ясного сознания”, когда пропадает ощущение времени. В сеансе медитации “Четвертого измерения” этому соответствует фраза: “Время, ты здесь, мое Время, ты всегда со мной”.

Эта “временная отрешенность от Времени” длится несколько мгновений, после чего мыслительный процесс спонтанно возобновляется. Такое состояние сознания психологи называют трансцендентальным (т.е. “выходящим за пределы”). Здесь физиологические и психологические функции характеризуются пониженной или вообще нулевой активностью.

От нормального, обыденного сознания медитативное состояние отличают повышенная активность образного мышления, значительное расширение границ сознания, обостренное восприятие, повышенная ясность самосознания.

В медитативном состоянии сознание неконкретно — это состояние сознательного покоя. Мыслительная активность постепенно снижается до порога, за которым мысли как бы отсутствуют, сознание теряет реальное содержание, становится “чистым” (в том смысле, что не имеет иного содержания, кроме самого себя).

В этом состоянии рабочие функции организма, как правило, сильно снижаются. В дыхании наблюдаются непровольные паузы. Достигается высокая степень гармонизации деятельности левого и правого полушарий мозга, существенно повышается приток крови к передним областям мозга, отмечаются и другие изменения в кровообращении.

Результаты исследований медитативного процесса свидетельствуют, что преднамеренное расширение сознания оказывает весьма благоприятное физиологическое и психологическое воздействие, стимулирует развитие интеллектуально-творческого потенциала личности.

Во время медитации дух устремляется “внутрь”, тело расслабляется и пребывает в состоянии покоя. В чем секрет умножения интеллектуального потенциала человека в процессе медитации? Прежде всего, в том, что, медитируя, вы осваиваете глубоко лежащие слои разума, которые обладают большим интеллектуальным и творческим зарядом по сравнению с обыденным сознанием. Немалую роль играет и то, что чувства безграничности счастья и покоя, которые овладевают вами во время медитации, постепенно становятся частью вашей повседневной практики, обыденного сознания.

### **Текст сеанса медитации программы “Четвертое измерение”**

Я вхожу в состояние медитации. Слушаю и ярко, зримо и образно представляю себе содержание медитативного текста программы “Четвертое измерение”.

Было время, когда не было Времени. Мы родились в объятиях той первой секунды, которая разбросала все звезды в пространстве Вселенной. Мы – дети Времени и Пространства. Мы свободны, мудры и сильны, энергичны, жизнерадостны и активны. Мы неугомонны даже во сне. Сон – это жизнь. А жизнь – это сон. Только во сне мы изменяем ход Времени и управляем временем своей жизни, а она вечна и бесконечна. Мы свободны во Времени и Пространстве. Пространство всегда с нами, в нас самих и вне нас. Оно улыбается в цветах, шевелит руками своими в деревьях и пронизывает нас сиянием далеких звезд. То, что в нас, не имеет Границ и всегда остается во Дворце Неба, чья дверь – утренний туман, а окна – песни и молчание ночи. Наши сердца знают, но молчат о секретах дней и ночей. Но уши жаждут услышать то, что давно знает сердце. И сейчас вы услышите в словах то, что всегда несли в своих мыслях: Свобода, Разум, Сила!

Мы – искатели разума, но не приникаем ухом к земле, а устремляем свой взор в духовную высь. Луч творения, пришедший из Космоса, мы принимаем с открытым сердцем и с поднятой головой. Мы свободны – свободны, как птицы, хотя дни наши полны забот, а ночи полны желаний и грусти. Мысль – это птица открытых пространств. Ваши мысли и ваши слова – это лишь волны запечатанной Памяти, в которой хранится прошлое.

Все, что мы давали вам раньше, хранится здесь, и все, что мы дадим вам завтра и послезавтра, тоже хранится здесь, ибо вы одни из немногих, кто смог подключиться к Высшему Разуму. Вы возьмете все, что вам нужно от мудрости Вселенной. Ни один человек не покажет вам больше того, что лежит в полусне рассвета Вашего сознания. Вы войдете в пределы невозможного, и сокровища Тонкого мира четвертого измерения откроются вашим сердцам. Вы познаете суть Пространства и Времени в их связи, в их единстве.

Нет в этом мире весов, чтобы взвесить мудрость, которая вам неизвестна. Но с верой и знаниями, полученными на пути восхождения, я говорю вам: “Вы свободны, мудры и сильны. Вы не пленники ваших тел и не привязаны к вашим домам и полям. Ваше “Я” парит над землей и путешествует вместе с ветрами вне Времени и Пространства”.

Туман, который уходит с восходом, оставляя на полях только росу, поднимется и соберется в облако, а затем упадет дождем в иных мирах и пространствах. И вместе с туманом

уйдут навсегда, но не навечно стайки ваших мыслей и ваших желаний.

И когда во сне, на волнах вашей памяти, мы встретимся снова, вы скажете мне: "Я вижу свое будущее, оно светло и прекрасно. Моя яркая жизнь вечна и бесконечна. Время, ты здесь, мое Время, ты всегда со мной". Во сне я изменяю ход Времени и управляю временем своей жизни, а она вечна и бесконечна. А сейчас мой сон покидает меня, и в бескрайней глубине четвертого измерения ярко, выпукло, ясно остаются слова: Свобода, Разум, Сила!

А теперь я медленно и спокойно пробуждаюсь. Голова – ясная, мысли – четкие и быстрые, радостные и приятные. Сжимаю кулаки, открываю глаза и радостно вхожу в окружающий меня мир. Я – свободный, сильный, мудрый!

## Практика медитации

Для практической реализации сеанса медитации необходимо помнить следующее: при глубокой медитации вы становитесь сверхчувствительны к окружающей обстановке. Посторонний шум, телефонные звонки, звуки радио, телевизора – все это фиксируется в вашем сознании и подсознании и влияет на вашу энергетику.

Во время медитации постарайтесь исключить все внешние шумы. Попросите близких не входить в комнату, где вы проводите медитацию.

Можно написать плакат и повесить его с внешней стороны двери вашей комнаты.

Прощу не мешать!  
Я медитирую  
с ... час до ... час

Хорошо обеспечить свободную циркуляцию воздуха. Сидеть лучше на шерстяном одеяле (можно на хлопчатобумажном или шелковом), поскольку оно является антистатическим и изолирует ваше психоэлектромагнитное поле от электромагнитного поля Земли. (Допускается сидеть на деревянном сиденье.) Использовать эту подстилку

следует только для медитации, через некоторый период времени подстилка будет поглощать вибрации медитации. И в дальнейшем стоит вам только расположиться на ней, как она немедленно будет помогать вашим усилиям.

Одежда должна быть чистой, свободной, легкой, удобной, без пояса. Примите холодный либо контрастный душ. Пусть поток чистой воды очистит ваше сознание от тревожных мыслей. Активизируйте свое кровообращение, чтобы очистить тело. Принимая душ, помассируйте все тело, особенно стопы ног, кисти рук, уши и лицо.

Независимо от времени проведения перед медитацией следует почистить зубы.

Когда вся подготовительная физическая часть упражнения будет выполнена, убедитесь, что вы правильно настроили свой разум.

Настрой должен быть положительным. Если ваши мысли положительны и созидательны утром, то вы будете хорошо себя чувствовать весь день.

Режим вашей жизни подскажет вам наиболее оптимальное для медитации время.

Утром, после пробуждения, между 4 и 8 ч, натошак медитация наиболее полезна.

Днем – в любое удобное для вас время, но не раньше чем через 2 ч после еды, особенно если она была обильной, поскольку процессы пищеварения помешают вам оставаться расслабленным (ой) и в то же время не впасть в дремоту.

Вечером – между 19 и 20 ч, можно и перед отходом ко сну, если ужин не был особенно плотным и поздним, но медитация не должна сразу переходить в сон, так как организм активизируется и должен пройти хотя бы 1 ч активного времени.

Продолжительность сеанса медитации 20 мин. При медитации можно сидеть в любой удобной для вас медитативной позе.

Тем, кто занимается хатха йогой, лучше всего медитировать, сидя на полу на шерстяном (хлопчатобумажном, шелковом) одеяле в любой удобной для вас медитативной позе. Позвоночник должен быть выпрямлен, тело расслаблено. Можно медитировать, сидя в кресле, однако необходимо правильно выбрать кресло – оно должно быть таким, чтобы вы чувствовали себя расслабленно и в то же время

могли сохранять полное внимание. Кресло должно твердо поддерживать вас. Слишком большое и мягкое кресло может оказаться неудобным для длительной медитации. Спинка кресла может использоваться для поддержки, если она прямая.

Общая ошибка – свободное свисание ног. Важно, чтобы стопы стояли на полу с равномерной нагрузкой. Равномерная нагрузка обеспечивает устойчивость бедер и поясницы. Допускается медитировать, сидя на жестком стуле с прямой спинкой или на табурете.

При выполнении медитации в большинстве древних индийских текстов рекомендуется положение лицом на север или восток.

Современная наука обосновывает интуитивно найденные йоговские положения в пространстве: известно, что на поверхности земного шара от экватора к полюсам проходят электромагнитные течения, влияющие на живые организмы. Придавая определенную ориентацию организму, мы можем энергию земного магнетизма сделать действенным средством для целей профилактики.

Руки при медитации должны быть максимально расслаблены – лежать на коленях ладонями вверх. Руки человека имеют не только функциональное назначение, но и оказывают прямое воздействие на работу мозга. С самого начала жизни мы исследуем мир при помощи рук. Если вы взглянете на ладони, то увидите, что линии образуют замысловатые рисунки. Помните, что ваши руки характеризуют состояние отдельных частей тела или мозга и соответствующих рефлексов.

**Вход в состояние медитации.** Принять удобную для медитации позу (позвоночник прямой, голова, шея и позвоночник составляют прямую линию, затылок не касается спинки кресла, если вы сидите в кресле). Закрывать глаза. Посидеть спокойно 30 с.

**Процесс медитации.** Включить аудиокассету с записью сеанса медитации. При отсутствии магнитофона медленно и спокойно читать вслух текст сеанса, а по мере его заучивания, на фоне любой спокойной музыки читать текст сеанса про себя.

**Выход из состояния медитации.** Как только время, отведенное на медитацию, закончится, прекратите концентрировать свое внимание. Посидите спокойно. После медитации вы должны глубоко расслабиться и отдохнуть.

Во время расслабления следует накрыть тело одеялом, чтобы не замерзнуть. Время, которое вы проводите в глубоком расслаблении, зависит от вашего распорядка, обычно нужно отдыхать от 10 до 20 мин. Способность к релаксации (расслаблению) – это бесценный дар.

В процессе медитации происходит не только изменение сознания, меняется режим работы желез внутренней секреции, а также кровеносной системы и мозга. Вы можете заниматься мысленными упражнениями, видеть живые сны, можете вообще ничего не вспоминать после того, как закроете глаза. Однако вы не должны переходить в обычный сон, когда окончите процесс медитации.

Эффект от медитации действует в течение длительного времени, так как необходимо, чтобы энергии, которые вы освободили в теле и разуме, прошли соответствующую циркуляцию и пришли в равновесие.

**Другие способы медитации.** Для медитативного погружения можно использовать также медитативные стихи, запись которых имеется на аудиокассете. Полный текст программы медитативных стихов приведен в приложении 3.

## Практические занятия

Итак, в первом вступительном уроке программы “Четвертое измерение” мы рассмотрели основные понятия четвертого измерения, некоторые современные историко-религиозные представления о сне и сновидениях, разобрали технику медитации. В соответствии с вашим личным планом рекомендуем следующий порядок освоения упражнений.

Первая неделя: изучение теоретического материала.

Вторая неделя: освоение техники медитации, ежедневное выполнение упражнения в удобное для вас время.

## Отчет по уроку 1

Освоив упражнения урока 1, заполните бланк отчета (прил. 2), но пока не отправляйте. Переходите к работе с материалами урока 2.



# УРОК ВТОРОЙ

## ТЕХНИКА ЭФФЕКТИВНОГО СНА

### Механизмы сна

Специалисты подсчитали, что треть своей жизни человек спит, что составляет в среднем 25 лет. Почему природа позволяет выбросить их из нашей активной жизни?

Ученые пытаются приподнять завесу над загадкой этой части нашего существования, когда пространство и время как бы расплываются, теряют свое изначальное значение. Человек в период сна теряет контроль над своим телом и духом, впадая в состояние, которое, как правило, не может описать.

Многие бессонные ночи провели исследователи сна, наблюдая за людьми, согласившимися участвовать в экспериментах. В результате этих исследований выяснилось следующее.

Каждый день, ложась спать, мы как бы отключаем наше сознание – перестаем видеть, слышать и ощущать окружающее. Бодрствование и сон настолько отличаются друг от друга, что о каждом человеке можно сказать: он живет в двух мирах.

С древнейших времен сновидения воспринимались как ворота в иной мир. В “Илиаде” и “Одиссее” Гомера боги являются спящим в человеческом облике, чтобы передать свои повеления или предупредить об опасности. В Древней Греции толкователи снов использовали их для открытия способов исцеления недугов. В древнеиндусских ведических текстах сновидение объяснялось как промежуточная стадия между повседневностью и будущим. Считалось, что душа покидает тело и носится в пространстве, обозревая оба мира. Так, тибетские монахи, используя мощную методику мысленной самонастройки, погружались в мир собственного сознания до тех пор, пока не начинали видеть сна. Как описано в знаменитой “Книге мертвых”, они сохраняли почти полный контроль над этими “снами наяву”, сознательно управляя сноподобными образами.

До последнего времени немногие ученые рассматривали сон как предмет для исследований, считая его феноме-

ном, недоступным для изучения. Крупнейшим событием в истории современной науки стало открытие электрических волн в мозгу человека и установление полуторачасового цикла сна, включающего в себя четыре стадии, о которых мы подробно расскажем ниже.

Каковы же последние данные о продолжительности сна, которая весьма индивидуальна? Маленькие дети спят дольше, старые люди – меньше, чем молодые, женщины – дольше, чем мужчины. Большое значение здесь имеют настроение и характер человека: тщеславные и честолюбивые люди считают сон пустой тратой времени, трусливые любят поспать подольше. Кроме того, продолжительность сна зависит от местности: в горах люди спят дольше примерно на 60 мин, чем у моря. Европейцы в среднем проводят во сне 8 ч в сутки. Однако многие выдающиеся личности – политические и общественные деятели, художники, ученые и другие – спят значительно меньше. Так, экс-президент Польши Лех Валенса встает ни свет ни заря, однако компенсирует ночной сон 10-минутными дневными “отключениями”. Если надо, может подремать и стоя. Этот навык он приобрел, работая скромным электриком. Бывший итальянский премьер-министр Джулио Андреотти спит не более 4 ч, а испанский – Фелипе Гонсалес – около 6 ч, как и бывший британский премьер Маргарет Тэтчер. Знаменитый Уинстон Черчилль обходился 4 ч ночного сна, правда, он спал после обеда. Великий итальянский художник и ученый Леонардо да Винчи спал мало – по нескольку минут много раз в сутки. Возможность такого сна – маленькими “порциями” – доказали исследования Роджерса Бротона и Карло Сталеше из университета Оттавы, которые поставили ряд успешных экспериментов по “формуле Леонардо”.

Власть – стимулятор, она понижает потребность во сне. “Заметна тенденция – люди, обладающие властью, пренебрегают сном”, – резюмирует доктор Джим Хорн, директор лаборатории исследования сна английского университета. “Если работа напряженная, но доставляет истинное удовлетворение, люди обнаруживают, что могут уменьшить время сна без каких бы то ни было неприятных последствий”, – утверждает Хорн. – Каждый по собственному опыту помнит: “Когда дела шли хорошо, спать не хотелось”.

Сколько же должен спать человек? Наполеон "прописывал" 6 ч мужчине, 7 – женщине и 8 ч – глупому.

А теперь информация для размышления. Люди делятся на малоспящих, сон которых составляет менее 4 ч, среднеспящих – от 6 до 9 ч и долгоспящих – более 9 ч. Таким образом, нормой считается продолжительность сна от 6 до 9 ч, однако на нее можно воздействовать, используя определенные механизмы: постановку сверхзадачи, увлечение каким-либо делом и т.д.

Ученые обнаружили, что во время фазы "быстрого сна" организм потребляет глюкозы на 12 % больше, чем в состоянии бодрствования. Поскольку сахар составляет энергию для центральной нервной системы, реагирующей на наше внутреннее состояние, то можно предположить, что сон – это работа человека со своим внутренним пространством.

Сегодня мы все больше узнаем о различных способностях человеческого организма. Во сне он продолжает принимать информацию из внешнего мира, в том числе о будущих событиях, активизируется его связь с ноосферой.

Сновидение имеет много общего с "яснознанием" (ясновидение и яснослышание вместе), хотя люди часто и не подозревают в себе таких способностей.

Не счесть самых разнообразных и красноречивых примеров творческого озарения во сне: Менделеев во время сновидения определил место недостающего химического элемента в Периодической таблице; Кекуле открыл циклическую форму бензола; Колридж "создал" около 300 стихотворений, 54 из которых успел запомнить и записать; Вольтер "сложил" одну из песен "Генриады"; Державин – последнюю строфу оды "Бог"; Грибоедову приснился сюжет "Горе от ума". Подобных примеров в истории накопилось великое множество.

Бессмысленно верить в исполнение и особое значение всего, что снится, но нельзя отрицать и того факта, что некоторые видения становятся пророческими: так, Шлиману во сне открылось местонахождение легендарной Трои.

Таким образом, сон – это способ обретения всеобщей полноты реальности. Он может стать сознательным.

## Сон и бодрствование

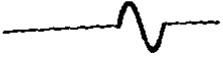
Некогда бытовавшее представление о сне как режиме отдыха мозга ныне опровергнуто рядом исследований. Установлено, что в состоянии сна эпизодически поднимается давление крови, учащаются и становятся аритмичными дыхание и пульс, растет гормональная активность. В эти моменты наряду с увеличением кровоснабжения мозга повышаются его температура и электроактивность, число активных точек, нередко превышая соответствующие параметры при бодрствовании.

При исследовании механизмов сна установлено, что у всех людей сон разбивался на ряд последовательных, перемежающихся фаз: первую, вторую, третью, четвертую и парадоксальную, или, как ее еще называют, быструю, фазу сна. Зарубежные исследователи используют также термин "фаза быстрых движений глаз".

Для каждой из этих фаз характерны особенности в электроэнцефалограмме – записи биотоков мозга, как показано в таблице. Электроэнцефалограммы сна существенно отличаются от таковых в состоянии бодрствования. При последнем обычно регистрируются так называемые альфа-волны, похожие на синусоиды, с частотой примерно 10 колебаний в секунду. При углублении сна они постепенно исчезают, а при пробуждении появляются вновь. На ранних стадиях сна, когда альфа-ритм еще есть, человек способен к произвольным движениям и может даже вступить в разговор, но его реакции сильно замедлены.

Таблица

Наименование состояния	Электроэнцефалограмма (запись биотоков мозга)	Частота колебаний	Принятые термины
Бодрствование		10 колебаний в секунду	Колебания называются альфа-волнами или альфа-ритмом

Наименование состояния		Электроэнцефалограмма (запись биотоков мозга)	Частота колебаний	Принятые термины	
Цикл сна, равный 1,5 ч	Сон и его фазы	1-я фаза		Прямая линия с одиночными колебаниями	Первая стадия сна
	2-я фаза		14 колебаний в секунду	Легкий сон с появлением "веретен" сна	
	3-я фаза		0,4-4 колебания в секунду	Колебания называются дельта-волнами	
	4-я фаза		То же	Ортодоксальный сон	
	Парадоксальная фаза		10 колебаний в секунду	Активный, быстрый сон. Движение глазных яблок	

По мере развития дремоты на электроэнцефалограмме регистрируется почти прямая линия с одиночными медленными волнами (первая стадия). Легкий сон (вторая стадия) сопровождается появлением так называемых "веретен" сна — специфического ритма с частотой 14 колебаний в секунду. По мере дальнейшего углубления сна на электроэнцефалограмме начинают доминировать высокоамплитудные медленные дельта-волны с частотой 0,4 — 4 колебания в секунду, которые почти полностью вытесняют другие виды электрографической активности. Это период медленноволнового, или ортодоксального, сна; его развитие указывает на временную победу сонотенных систем (систем сна) мозга (третья, четвертая фазы). Но вот прошел час сна. Довольно сильный шум, свет, окрик уже не будят спя-

щего. Этот период спокойно продолжается какое-то время, и вдруг электроэнцефалограмма резко меняется, становится примерно такой, как в период засыпания. Наступила фаза так называемого активного, быстрого, или парадоксального, сна – интересная, во многом противоречивая и еще пока недостаточно изученная стадия, имеющая ряд особенностей.

В этот период электроэнцефалограмма показывает колебания биопотенциалов мозга почти такие же, как при бодрствовании, что является одной из характерных особенностей парадоксального сна. Другой ее классический признак – движения глазных яблок, которые нетрудно зарегистрировать, если наложить электроды вблизи глазниц, отсюда термин “фаза быстрых движений глаз”.

После полуторачасового сна человек обычно приходит в более активное состояние, переворачивается с боку на бок, меняет положение конечностей, головы. Любопытно отметить, что большинство людей поворачиваются во сне против движения часовой стрелки (последите за собой, пожалуйста). Женская часть населения двигается во сне чаще, чем мужская, получается, что и во сне женщина ведет себя активнее.

Завершается полная полуторачасовая фаза сна и начинается вторая, затем третья, четвертая фазы, которые будут последовательно сменять друг друга до самого пробуждения. Этим изменениям сопутствуют циклические колебания кровяного давления, частоты пульса, дыхания. Можно предположить, что такая цикличность во сне – приспособительный фактор организма. Первая полуторачасовая фаза обеспечивает минимальный, как бы “аварийный” запас работоспособности: а вдруг больше спать не придется?! Последующие фазы дополняют и завершают подготовку организма к деятельности в бодрствующем состоянии.

Проведенные исследования показали, что при исключении, например, парадоксальной фазы сна появляется агрессивность, усиливается аппетит, возникает гиперсексуальность, некоторые люди видят галлюцинации, похожие на сновидения. Установлено, что соматотропный гормон – биологически активное вещество, продуцируемое гипофизом и стимулирующее рост, – наиболее интенсивно выделяется в глубоком ортодоксальном сне. Общее потребление кислорода человеком максимально выражено в пе-

риод парадоксального сна и минимально во время медленноволнового. Насыщение кислородом артериальной крови у человека достигает минимальных цифр при засыпании и становится максимальным в момент пробуждения.

Итак, полторачасовой цикл сна – это не случайность: природа мудра, в ней все закономерно. Давайте используем ее подсказку для повышения эффективности сна, попробуем спать в течение того количества часов, которое включает в себя полное число полторачасовых циклов, не прерывая цикла на какой-то из фаз сна. Эффективность вашего сна возрастет, если вы проспите меньше времени, например, 6, а не 7 ч. В первом случае это составит четыре полных цикла по 1,5 ч, и сон не будет прерван ни на одной из фаз.

Таким образом, изучив только механизмы сна, мы обнаружили резервы по сокращению его количества за счет использования времени для сна, кратного полторачасовому циклу: 3; 4,5; 6; 7,5 ч.

## Организация сна

Выбор благоприятного места для постройки дома и места в доме для сна. Существует древняя наука “геомантия”, которая много веков накапливала знания о Земле и необычных явлениях. Ее главным направлением являлось исследование влияния “духов местности” на человека и животных. Начиная с эпохи Просвещения и заканчивая XX в. геомантия считалась суеверием. И лишь в последние годы ученые, работающие на стыке наук – геологии, геофизики и биологии, стали заниматься исследованием влияния геофизических полей, тех самых “духов местности” на живые существа.

С помощью новейших приборов было установлено, что влияние на человека оказывают поля геофизического происхождения: возмущения в магнитном поле Земли, магнитные бури, а также магнитные аномалии, встречающиеся в местах с особыми геологическими условиями. Поверхность нашей планеты покрыта геобиологической сеткой. С севера на юг расстояния между образующими ее силовыми линиями составляют 2 м, а с востока на запад – 2,5 м.

В узлах сетки Земля либо излучает, либо поглощает энергию. Эти разного качества узлы (условно их можно обозначить “+” или “-”) расположены в шахматном порядке. Кроме того, существуют геофизические поля, локализованные над некоторыми участками земной поверхности, так называемые геопатогенные зоны. Обычно они располагаются над разломами земной коры, карстовыми пустотами, руслами подземных водных потоков и местами их пересечения или над высохшими водоемами.

Дома, построенные над такими зонами, пронизываются потоками отрицательной энергии. Действие этих зон распространяется строго вертикально и не ослабевает по мере удаления от земли, так что повышенная этажность не препятствует их воздействию. К счастью, диапазон их действия неширок – от 20 см до 2,5 м. Даже кратковременное воздействие таких зон бывает опасным для здоровья и жизни, не говоря о постоянной работе, отдыхе или сне в радиусе их действия.

*Признаки воздействия геопатогенных зон на человека в короткий промежуток времени.*

1. Повышение кровяного давления на 20–30 мм рт. ст.

2. Явление на радужной оболочке глаза так называемых трансверсальных, или поперечных, образований, которые исчезают при выходе из геопатогенной зоны.

3. Появление у чувствительных людей ощущения электризации или озноба, покалывания и “мурашек” на коже, тяжести в ногах, голове, судорог в плечевых мускулах, особенно в предплечьях, боли в спине, нарушения дыхания и сердечного ритма. А особо чувствительные могут даже потерять сознание.

*Признаки воздействия геопатогенных зон на человека, регулярно и подолгу пребывающего в них.*

1. Мозг может оказаться в состоянии, аналогичном состоянию транса.

2. Характерные признаки и последствия:

- нарушение сна, ощущение усталости, разбитости при пробуждении;

- вялость, слабость, отсутствие желания работать, активно действовать (не путать последнее с отсутствием самодисциплины);

- ощущение давления в голове или постоянные головные боли;

- повышенная нервозность или угнетенное состояние (депрессия);



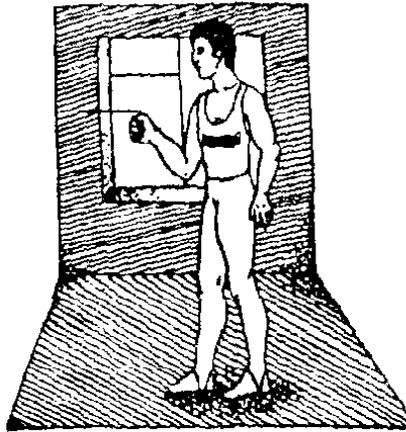
- “мурашки”, зуд, боли в области сердца;
- чувство озноба, дрожь;
- чувство оцепенения в руках и ногах, одеревенелость, судорога в икрах ног;
- нарушение функций оплодотворения и др.;
- осложнения во время беременности, преждевременные роды;
- заболевания дыхательных путей, аллергия, астма;
- нарушение деятельности желудка, кишечника, печени;
- повышенное кровяное давление и другие заболевания системы кровообращения;
- заболевания крови, злокачественные опухоли;
- хронический алкоголизм, в том числе влечение детей и подростков к алкоголю и никотину;
- в большей или меньшей мере пониженное действие лекарств.

Во избежание пагубного воздействия геопатогенных зон необходимо определить методом биолокации с помощью Г-образной рамки их расположение, чтобы выбрать в своей квартире безопасное место для кровати, письменного стола и т.д. (рис. 2).

Для успешной работы нужно строго соблюдать следующее правило: точно знать, мысленно просто, четко и ясно сформулировать то, что вы собираетесь найти и зафиксировать. Сама по себе рамка не способна прийти в движение; чтобы это произошло, требуется ваше прямое участие и настроенность. Тогда выполнение поставленной задачи обеспечено.

Для определения геопатогенной зоны нужно медленно пройти по квартире, держа в правой руке рамку. На “-” рамка повернется влево, на “+” – вправо. Кровать лучше поместить туда, где нет ни “+”, ни “-”. При отсутствии выбора следует избегать прежде всего “+”. Изыскания болгарского народного врачевателя Ивана Йотова показали, что все без исключения обследованные им онкологические больные спали над “+”. Не только человек, но и домашние животные, кроме кошек, а также растения плохо себя чувствуют и заболевают, находясь длительное время на узлах геобиологической сетки.

Обнаружив геопатогенную зону в квартире, используйте раковину моллюска, способную ослабить ее воздействие в радиусе нескольких метров. Для комнаты вполне достаточно раковины среднего размера, положенной в угол, обра-



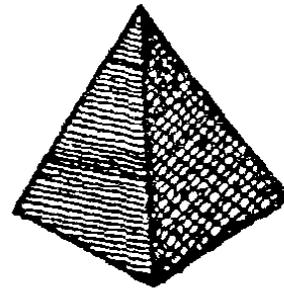
С помощью Г-образной бисрамки находят геопатогенные зоны в квартире. Программы "Ультра-рапид" дает соответствующие рекомендации



Собака никогда не спит в геопатогенной зоне



Раковина моллюска ослабит вредное воздействие геопатогенной зоны в радиусе нескольких метров



Модель египетской пирамиды, изготовленная из фанеры или плотной бумаги высотой по пояс человеку, ослабит вредное воздействие геопатогенной зоны в радиусе 50 м

Рис. 2

зованный полом и стеной. Если вы считаете, что геопатогенной зоны в вашей квартире нет, то мы все же настоятельно советуем вам использовать раковину для профилактики в той комнате, где вы спите, учитывая, что здесь вам предстоит серьезная и ответственная работа по освоению программы "Четвертое измерение". Будем считать это одним из приемов техники безопасности при освоении программы.

Приведенные рекомендации по защите жизненного пространства от воздействия геопатогенных зон были даны известным ученым Н. Сочевановым, который более 20 лет возглавляет межведомственную комиссию по проблеме биолокации. В 1991 г. в Москве был проведен X Всесоюзный семинар по проблемам биолокации, в котором впервые приняли участие специалисты из других государств – Болгарии, Швейцарии, Южной Африки и др. На семинаре обсуждался жизненно важный для любой страны вопрос: как обнаружить и обезвредить места, вредные для людей, животных и растений. В докладе Н. Сочеванова говорилось о том, что негативное воздействие геопатогенных зон могут ослабить и модели египетских пирамид, изготовленные из фанеры или плотной бумаги. Если сделать их по пояс человеку, то они действуют в радиусе 50 м. Египтяне хорошо знали закон “излучения форм”, что вновь подтверждает: “все новое – это хорошо забытое старое”.

**Помещение для сна.** Оно должно быть удобным и по возможности уединенным. Комната должна быть хорошо проветрена, но без сквозняков, и достаточно теплая (17 – 18°С), так как холод понижает эффективность сна. Чтобы выспаться в холоде, требуется больше времени.

Для баланса и корректировки энергии в комнате можно применить зеркала, способные отражать плохую энергию. Такой прием использовали представители древнейшей китайской науки о способах существования человека в гармонии с окружающей средой.

Вот некоторые из ее рекомендаций:

- если комната слишком вытянута, лучше всего на обе стены повесить зеркала – они расширяют пространство;
- хорошо разместить зеркала напротив дверей, чтобы, входя в квартиру и в любую из комнат, вы видели свое улыбающееся лицо;
- не допускается располагать кровать рядом с книжным шкафом, стеллажами или полками, так как это место тяжелой статической энергии. При отсутствии выбора следует задрапировать их занавесом из натурального материала – ткани, соломки и т.д.

Постель должна быть не слишком мягкой, так как тогда будет трудно расслабить мышцы, и не слишком жесткой, чтобы не было излишнего давления на мышечную и

костную ткани, что может привести к ацидозу – накоплению в крови и других тканях анионов кислот – отрицательно заряженных частиц. Укрываться желательно шерстяным одеялом. Постельное белье должно быть чистым, из натуральной хлопчатобумажной ткани и не крахмаленным. Подушка должна быть достаточно мягкой, чтобы не давила на голову и уши; ни в коем случае не подкладывать ее под плечи и не допускать, чтобы голова свисала с нее.

**Одежда для сна.** Лучше обходиться без нее. В противном случае она должна быть из хлопчатобумажной ткани и свободного покроя.

**Время начала сна и пища перед сном.** Ложиться спать нужно примерно спустя 3 ч после легкого ужина, лучше из кисломолочных продуктов и фруктов. Во время еды рекомендуется располагаться за столом лицом к западу, равно как и при работе за письменным столом, а также при выполнении любого другого действия. Нельзя наедаться на ночь, так как во время сна дыхание автоматически становится диафрагмальным, и если желудок наполнен пищей, то он и диафрагма будут мешать друг другу выполнять свои функции. А это, в свою очередь, приведет к сдвигу кислотно-щелочного равновесия в сторону избытка кислоты и недостаточной эффективности дыхания. В крайнем случае, во избежание неприятных сосущих ощущений в желудке, можно на ночь принять немного легкой пищи, не содержащей злаков и концентрированных белков.

**Ориентирование тела в пространстве.** Тело во время сна должно быть ориентировано головой на север или восток (рис. 3) и ни в коем случае на юг.

**Поза. Дыхание.** Если позволяют условия, желательно, чтобы голову в период сна со всех сторон омывал воздух. Для этого изголовье кровати следует расположить в свободном пространстве комнаты. Если условия не позволяют, изголовье может быть у стены, но только не в углу комнаты или образованном стеной и шкафом.

Не допускается располагать кровать изголовьем к телевизору и другой бытовой аппаратуре, даже если они не работают в период сна.

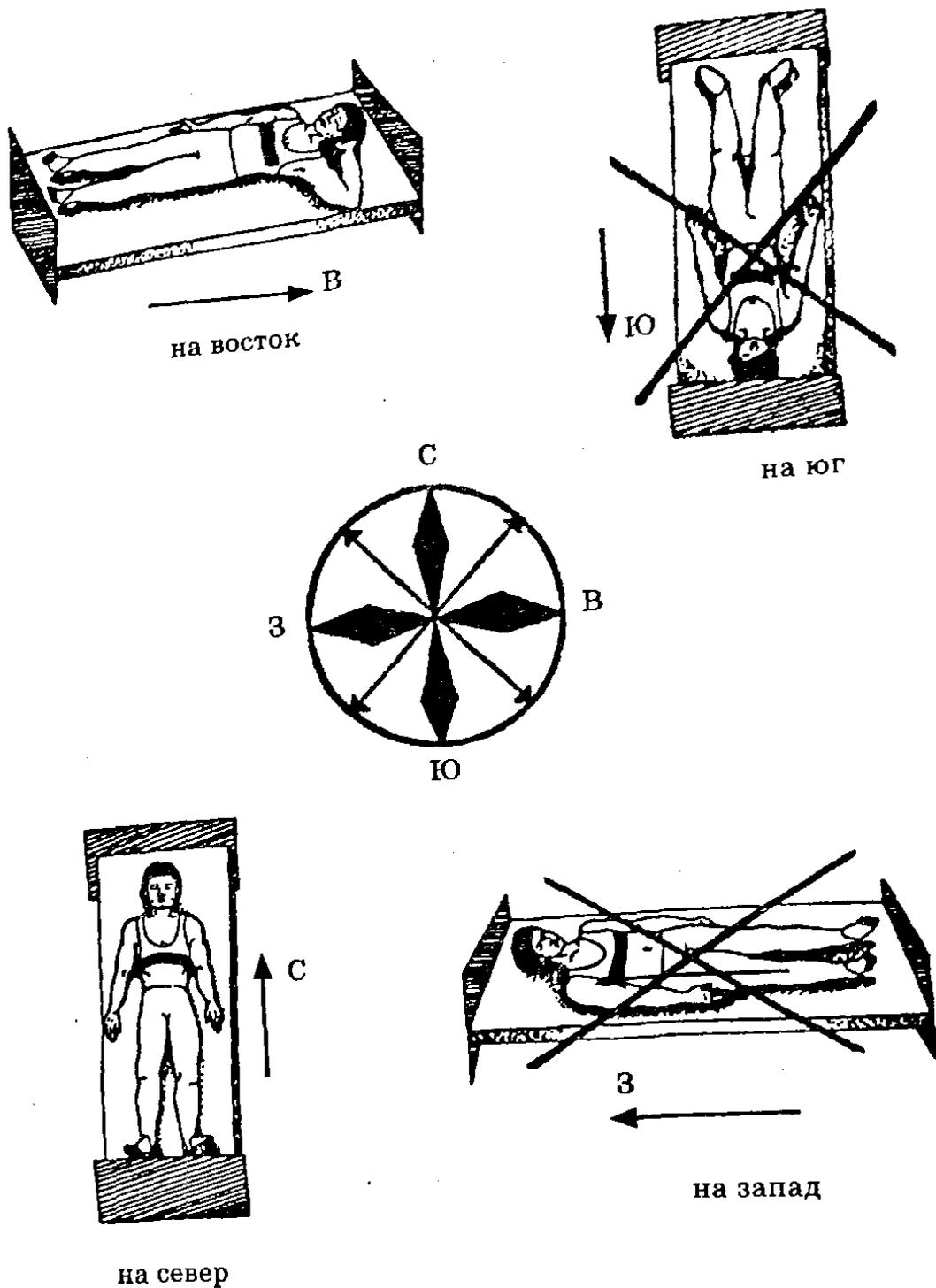


Рис. 3

При нормальном функционировании организма спать лучше на спине, так как при этом температура подкорковых структур мозга, а значит, и всего тела будет регулироваться спонтанно. При каких-либо отклонениях вам покажется удобным спать на боку.

Как известно, правая ноздря связана с Солнцем, и дыхание ею приводит к увеличению тепла в организме, а левая - с Луной, и дыхание ею приводит к увеличению холода. Таким образом, если вы спите на правом боку, вы включаете в работу левую ноздрю, т.е. вашему организму требуется охлаждение; сон на левом боку означает необходимость согреться.

Этот механизм саморегуляции организма можно сознательно использовать:

- в сильную жару для охлаждения закрыть ватой правую ноздрю и спать на правом боку, включая в работу охлаждающее дыхание;

- в сильный холод, чтобы согреться, — поступить наоборот; эффект согревающего дыхания можно использовать, например, при длительном ожидании транспорта в холодную погоду — дышать одной правой ноздрей;

- если для сна остается мало времени, то для повышения его эффективности следует закрыть левую ноздрю ватой, надеть шерстяные носки, лечь на левый бок и тепло укрыться.

Категорически не рекомендуется спать на животе, так как из-за нагрузки на диафрагму сильно затрудняется дыхание.

*Примечание.* Эффект позы на боку можно использовать для саморегуляции функционирования организма, если у вас заложена одна из ноздрей. Например, если не дышит левая ноздря, лягте на правый бок, чтобы она оказалась наверху, и через некоторое время произойдет ее самопроизвольная очистка. Вы начнете дышать обеими ноздрями и сможете принять позу для сна, лежа на спине. Аналогичным образом следует поступить, если не дышит правая ноздря.

Эти простые приемы весьма эффективны и позволяют сознательно воздействовать на деятельность организма, например, пресечь начинающийся насморк.

**Расслабление.** Ночной сон. Расслабление является необходимым условием повышения эффективности сна. Перед тем как вы собираетесь заснуть, примите позу "Шавасана" (урок 3, упражнение 1) и побудьте в ней 10-

15 мин. Это упражнение, как утверждают йоги, эквивалентно 3 ч сна.

Засыпать рекомендуется, сложив руки крест-накрест на плечи ладонями вниз, как бы обняв себя за плечи, при этом большие пальцы рук находятся в ямках с внешней стороны ключиц. Такое положение рук, когда грудная клетка слегка сжата, препятствует вымыванию углекислой кислоты из организма, что обеспечивает достижение необходимого для его нормальной работы кислотно-щелочного равновесия.

Затем во сне положение рук и поза будут неоднократно меняться, чтобы стабилизировать состояние организма. Вне зависимости от позы, принятой телом, настоятельно рекомендуем следить в течение всего времени сна за тем, чтобы ладони рук были расслаблены и полураскрыты. Это очень важно. Ни в коем случае не следует сжимать руки в кулаки. Пальцы – наш второй мозг, они все помнят, и развитие интеллектуальных способностей человека зависит от состояния его рук. Максимально расслабляя ладони и пальцы рук, мы тем самым максимально расслабляем и мозг, создавая ему наилучшие условия для отдыха.

Обращаем ваше внимание, что умение следить за состоянием рук во сне является важным фактором повышения его эффективности, необходимым для успешного освоения программы “Четвертое измерение”.

Итак, залогом успеха освоения “Техники эффективного сна” является умение максимально расслаблять мышцы в процессе сна, что позволит вам достичь состояния необыкновенного покоя.

**Продолжительность сна.** Выше уже говорилось, что в зависимости от продолжительности сна людей относят к малоспящим, среднеспящим и долгоспящим.

В рубрике “Механизмы сна” мы выяснили, что продолжительность сна должна быть кратной полуторачасовому циклу. Если принять за среднюю норму сна 7,5 ч в летний период и 9 ч в остальное время года, то, используя технику саморегуляции – все виды медитации, позу “Шавасана”, а также рекомендации “Техники эффективного сна”, можно без ущерба для здоровья сократить сон до 4,5–6 ч.

Многовековая практика в странах Востока показывает, что медитация не только дает отдых, но и прибавляет энергию, укрепляет умственные способности. Добиться

сокращения сна до 4,5–6 ч и попасть в разряд малоспящих – вполне достижимая задача для слушателей Комплексной программы интеллектуального развития человека.

В зависимости от предпочитаемого времени отхода ко сну и подъема люди делятся на три типа:

- “жаворонки” – рано ложатся и рано встают;
- “совы” – поздно ложатся и поздно встают;
- смешанный.

В соответствии со своим типом каждый самостоятельно выбирает удобные ему часы сна.

Мы полагаем, что “Техника эффективного сна” позволит вам “жечь свечу с обоих концов” – поздно ложиться и рано вставать без ущерба для здоровья.

**Выход из состояния ночного сна.** Люди давно заметили, что настроение и физическое состояние в течение дня во многом определяются первыми минутами дня. Важно “войти в день” спокойно, без спешки, чтобы переход от сна к бодрствованию не был резким, но и не затягивался.

Замечательно, если вы можете просыпаться “по заказу” в любое нужное вам время без будильника. В противном случае не вскакивайте резко с постели и не засыпайте снова после звонка будильника.

Итак, вы проснулись. Медленно перевернитесь на спину, если вы спали в другой позе. Полежите немного на спине с закрытыми глазами. Уберите подушку из-под головы. Глубоко вдохните и потянитесь. Лежа в постели на спине, выполните пятиминутный комплекс упражнений “Тимнастика для лентяев”, каждое из которых следует повторить 3–4 раза.

### Упражнения

1. Глубоко вдохните, поднимите руки вверх. Медленно выдыхая, опустите их вниз.

2. Потяните на себя носки ног, сожмите руки в кулаки и, приподняв голову, посмотрите на носки ног. Затем полностью расслабьтесь (поза “Шавасана”).

3. Согните правую ногу в колене, медленно поднимите ее вверх, снова согните и опустите. То же повторите левой ногой.

4. Разверните руки, сделав глубокий вдох, и притяните к носу левое колено; затем – правое.



5. Поочередно потягивая на себя носки ног, изображайте энергичную ходьбу в положении лежа.

Пожелайте себе доброго утра и хорошего дня. Спокойно встаньте с постели. Прodelайте водные процедуры.

*Особые замечания.* Просыпаться “по заказу” можно научиться. Перед тем как заснуть, несколько раз произнесите про себя время подъема или мысленно представьте положение стрелок будильника – как бы заведите “звонок”. Достаточно всего несколько дней, чтобы подобный навык появился.

## Профилактика нарушений сна

*Спокойная совесть – это лучшее снотворное*

Нарушения сна могут возникнуть вследствие переутомления, перенапряжения или истощения нервной системы, иногда они сопровождаются головными, сердечными или мышечными болями, напряженностью мышц воротниковой зоны, повышенной чувствительностью кожи головы.

Мы приводим ряд рекомендаций широкого диапазона по профилактике нарушений сна, чтобы вы могли воспользоваться подходящими для вас.

**Профилактика бессонницы.** Не ложитесь спать, даже если уже поздно, пока не почувствуете сонливость. Если сон не приходит, встаньте и займитесь каким-нибудь увлекательным делом, например, чтением в соседней комнате или на кухне, пока вам не захочется спать. В этом случае комната, где находится ваша постель, уже не будет ассоциироваться с бессонницей. Помните, что с момента начала изучения программы “Четвертое измерение” продолжительность вашего сна постепенно начнет сокращаться за счет улучшения его качества, поэтому не паникуйте, если сон долго не приходит к вам, а займитесь делом, которое целиком поглотит ваше внимание.

Если вам кажется, что у вас все-таки возникли проблемы со сном, и вы не можете заснуть, рекомендуем предпринять следующие действия.

1. Попробуйте привести психику в пассивное состояние, закрыв глаза и устремив взгляд в сторону ног. Одно-

временно следует отрешиться от окружающей обстановки и житейских забот, уходить мысленно в направлении взгляда все дальше и дальше, как бы улетаая с Земли и постепенно растворяясь в Космосе. Если вас одолевают назойливые мысли, ни в коем случае не фиксируйте на них внимание, не отождествляйте себя с ними, а усилием воли переключитесь на мысленное удаление от Земли.

2. Заложите уши ватой, чтобы изолировать мозг от патологического шума ультра- и инфразвуков.

3. Выполните несколько циклов ритмического дыхания с удлиненным выдохом и вдохом.

4. Проведите одну из успокаивающих водных процедур:

- подержите ноги в горячей воде 20 мин; можно использовать настой трав – календулы, мяты, душицы, мелиссы (по 1 ст. ложке);
- опустите ноги в холодную воду на 3–4 мин;
- примите ванну с настоем календулы, мяты, душицы, мелиссы (по 50 г каждой из трав) или хвойную ванну в течение 10 мин.

После водных процедур наденьте пижаму на мокрое тело и потеплее укройтесь. Ваш организм сам подскажет, что именно ему необходимо в данный момент для саморегуляции.

5. Две столовые ложки измельченного хмеля насыпьте в мешочек из не очень плотной ткани, зашейте его и положите под подушку.

6. Чтобы расслабиться и быстро уснуть, можно принять за час до сна стакан теплого молока или воды со столовой ложкой меда; чай из хмеля, добавив в него 1 столовую ложку меда (1,5 ст. ложки измельченных шишек хмеля залить стаканом кипятка и настоять 30 мин, процедить); отвар из лекарственной ромашки (1 ст. ложку ромашки залить стаканом кипятка, настоять в течение ночи, процедить). Можно выпить стакан отвара теплым в течение дня в три приема.

7. Допускается применение препаратов из валерианы:

- настой (1 ст. ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6–8 ч, процедить; принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день);
- отвар (1 ст. ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 мин на слабом огне, насто-

ять 10 мин. процедить; принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день);

• капли (1 чайн. ложку измельченного корня валерианы залить 7–10 чайн. ложками спирта и настаивать при комнатной температуре в закупоренной посуде 10–12 дней; принимать по 15–20 капель, разводя кипяченой водой, на ночь).

Препараты из валерианы эффективны при длительном и регулярном применении. Кроме того, считается, что на женщин валериана оказывает более стойкое и быстрое действие, чем на мужчин.

8. Для налаживания сна можно рекомендовать и другие приемы. Например, считать от одного до ста, при этом при произнесении слова “один” закройте глаза, при произнесении слова “два” откройте и т.д. Если сон все-таки не наступает, разденьтесь совершенно, полежите обнаженным (ой), пока не замерзните, тогда закутайтесь, и как только согреетесь, сон непременно наступит. Можно также считать “один-два”, “один-два”, произнося при вдохе “один”, при выдохе “два”. Еще лучше при вдохе произносить “я”, при выдохе “сплю”.

**Профилактика сонливости.** Если вы хотите достичь повышения работоспособности и уменьшить сонливость, рекомендуется наполнить помещение ароматами плодов и цветов: яблока, лимона, жасмина и эвкалипта.

“Ароматная профилактика” уже используется многими компаниями в Японии. В результате экспериментов японские психологи получили такую статистику: при работе с клавиатурой вычислительных машин запах лаванды уменьшает число ошибок на 20 % , жасмина – на 33, лимона – на 54 % .

Кроме того, установлено, что запахи лаванды и розмарина действуют успокаивающе и устраняют стрессовые состояния, лимона и эвкалипта – тонизируют организм и повышают производительность труда, запах моря уменьшат чувство тревоги, беспокойства. По мнению зарубежных ученых, для разных видов трудовой деятельности нужны различные запахи.

За рубежом интенсивно разрабатываются клинические методики процедур запахотерапии, которые, в отличие от

многих лекарств, безопасны и не вызывают побочных явлений.

В России считается полезным для хорошего самочувствия разложить во всех углах жилища пучки полыни или чабреца, запах которых, по народному поверью, оберегает от “злых сил”.

В комнатах, особенно детской, хорошо держать яблоки и цветы в горшочках. Их аромат очищает окружающее пространство.

## Тренировочное упражнение

### *Упражнение 1. Йога – асана “Макарасана”.*

В соответствии с представлениями древних существует 8 400 000 асан, описанных Шивой. “Среди этих асан лучшие суть восемьдесят четыре, а среди этих восьмидесяти четырех тридцать две асаны особенно полезны для человека в этом мире”, – так говорил великий йог Геранда.

Перечисляя 32 асаны, он упоминает среди них и “Макарасану”, что свидетельствует о большой важности позы. Данная поза в индуистской мифологии считается одной из основных движущих сил творения.

*Положение “Макарасаны” среди других поз.* Она выполняется из положения лежа на животе с опорой лишь фронтальной (брюшной) поверхностью тела с прогибом назад.

Техника ее исполнения представлена в трех вариантах. Начните освоение с облегченного варианта 1.

Исходное положение – лежа на животе головой на север или восток. Движения должны быть плавными, дыхание спокойное. Исходное положение одинаково для всех вариантов асаны:

1. Лежа на животе, опустите голову. Соедините стопы, вытяните пальцы ног назад, руки – вдоль туловища. Выпрямите колени.

2. Переплетите пальцы рук за головой, но не на шее, и раскройте локти. Держите локти и плечи на одной линии (рис. 4).

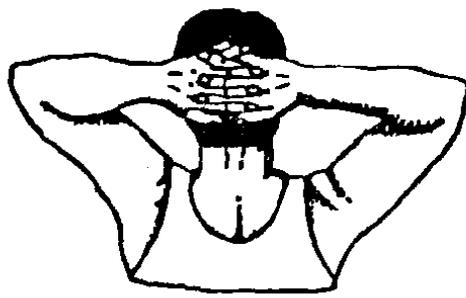


Рис. 4

### Вариант 1

*“Ардха Макарасана” (половина “Макарасаны”).*

1. Полностью вытяните ноги. Сделайте выдох, оторвите руки, голову и грудь от пола, поднимите их как можно выше, не напрягая поясницу (рис. 5).

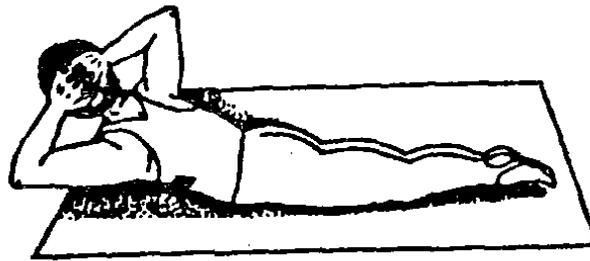


Рис. 5

2. Вытяните мышцы бедер.

3. Полностью выпрямите и вытяните ноги. Колени и лодыжки соприкасаются между собой и лежат на одной линии.

*Продолжительность.* Оставайтесь в позе 5–7 с, затем выдохните и опустите тело на коврик.

Поменяйте перекрест пальцев за головой и выполните позу еще раз. Постепенно увеличивайте время пребывания в позе до 20 с.

*Периодичность.* Выполняйте это упражнение одну неделю и переходите к следующему варианту.

## Вариант 2

*Полный вариант "Макарасаны" (классический вариант).*

1. Полностью вытяните ноги. Сделайте вдох, оторвите **руки, голову и грудь от пола, поднимите их как можно выше, не напрягая поясницу.** Одновременно с этим поднимите вверх также и ноги, которые соприкасаются между собой. Таким образом, **вы должны касаться пола лишь фронтальной (брюшной) поверхностью.** Только эта часть тела должна лежать на полу и держать вес (рис. 6).

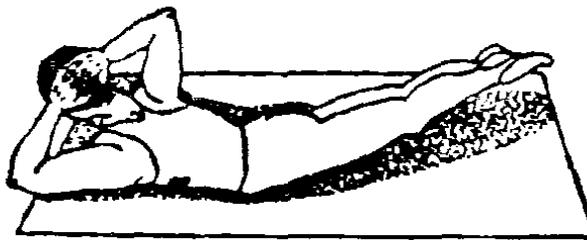


Рис. 6

*Продолжительность.* Оставайтесь в позе 5–7 с, затем выдохните и опустите тело на коврик.

2. Поменяйте перекрест пальцев за головой и выполните позу еще раз. Постепенно увеличивайте время пребывания в позе до 20 с.

Вначале вам может показаться трудным оторвать **грудь и ноги от пола, но регулярная практика "Ардхи Макарасаны" и упорство при выполнении полной "Макарасаны" укрепят мышцы живота, и вы сможете с легкостью подниматься вверх, касаясь пола только животом.**

*Периодичность.* Выполняйте эту асану каждое утро в период занятий по программе "Четвертое измерение" после вашей традиционной зарядки.

## Вариант 3

*Облегченный вариант вхождения в полную "Макарасану".*

1. Полностью вытяните ноги. Сделайте выдох и поднимите **грудь и ноги с пола не одновременно, как в классическом варианте, а по отдельности.**

**Продолжительность.** На первых порах вы можете оставаться в позе 5–10 с, стараясь хорошо вытянуть все тело. Постепенно увеличивайте время пребывания в позе до 20 с.

**Периодичность.** Выполняйте данный вариант, пока не изучите механизмы позы с тем, чтобы перейти на классический вариант исполнения. Постарайтесь затратить на этот вариант не более одной недели.

Облегченный способ вхождения в полную “Макарасану” поможет вам в первое время, но долго им увлекаться не следует.

Специальные инструкции к технике исполнения всех вариантов, когда вы находитесь в позе “Макарасаны”.

1. Хорошо вытяните пальцы ног и подошвы, сделайте стопы сильными.

2. Не укорачивайте и не сокращайте внутреннюю поверхность лодыжек; расширяйте их, вытягивая внутреннюю поверхность коленей по направлению к внутреннему краю пяток; внешняя поверхность лодыжек должна быть пассивна, а внутренняя – активна.

3. Полностью вытянув ноги, все больше и больше раскрывайте их; вытяните внутреннюю поверхность колена.

4. На полу лежит только живот, несущий вес тела; основная часть тела приходится на низ живота; не надувайте живот в целях поддержания равновесия.

5. Вытягивайте туловище вперед и вверх, а ноги назад и вверх.

6. Ребра не должны касаться пола.

7. Не толкайте голову руками или руки головой. Не переносите вес на ладони или на затылок, так как тем самым вы окажете сильное давление на основание шеи, что может привести к ее постепенной деформации. Переплетенные пальцы не должны сдавливать друг друга, а контакт рук и затылка должен быть мягким, тогда вы сможете хорошо растянуть шейный и грудной отделы позвоночника и вытянуть шею, не сокращая ее.

8. Расслабьте глаза, расправьте кожу лба и смотрите вверх; если при этом вам трудно расслабить лоб, то в первые дни практики вы можете смотреть вперед.

9. Не позволяйте телу падать на пол, когда вы опускаетесь после выполнения позы; сделайте выдох и опуститесь, полностью контролируя свои движения.

**Техника безопасности.** Если вы были достаточно внимательны при выполнении вариантов упражнения, то заметили у себя постоянную тенденцию входить в позу на вдохе. Этого следует избегать, так как вдох превращает асану в физическое упражнение. Кроме того, на вдохе ни мозг, ни нервная система в целом не отдыхают. С физиологической точки зрения подобный вход может отрицательно сказаться на слабом сердце или ослабить здоровое.

Войдя в позу, вы отмечаете у себя естественную тенденцию к задержке дыхания на протяжении всего времени пребывания в ней, что тоже неправильно. Находясь в позе, вы должны стараться дышать спокойно и ровно. Задержка дыхания – серьезная ошибка, которая может причинить практикующему вред для здоровья.

Приучайтесь всегда входить в “Макарасану” на выдохе.

Правильное дыхание дает следующие результаты:

- обеспечивает благотворный эффект позы;
- предоставляет возможность контролировать собственное “Я”.

**Противопоказания.** Таковыми для выполнения “Макарасаны” являются:

- головная боль;
- повышенная температура;
- беременность, ежемесячные женские недомогания и женские болезни;
- расстройства желудка;
- грыжа.

**Время пребывания в позе.** В первые недели вы можете находиться в “Макарасане” 5–10 с. Гораздо полезнее в течение короткого времени удерживать полное вытягивание в позе, чем находиться в ней долго.

После 3–6 недель занятий вы можете оставаться в позе на протяжении 20–30 с. Хорошо освоив “Макарасану”, вы будете выполнять ее более 30 с.

**Ожидаемый эффект.** Асана способствует генерации телом Тонких энергий, придает телу силу, стойкость, а также грациозность и гибкость.

Она укрепляет и активизирует мышцы спины, одновременно расслабляя ее, а также мышцы живота, уменьшая жировые отложения в области талии. Благотворно воздействует на печень, а, значит, и на характер, так как человек становится терпимее, добрее, и поджелудочную железу, на



функции выделительной системы, массирует почки, стимулирует их деятельность. Улучшает циркуляцию крови в области ног; укрепляет грудную клетку и увеличивает объем легких; улучшает зрение, повышает иммунитет. Заряжает энергией нервные центры, особенно контролирующие области нижней части живота и солнечного сплетения; оказывает сильное стимулирующее воздействие на железы внутренней секреции, прежде всего на щитовидную железу, кору надпочечников, а также на оптимизацию обменных процессов.

Практика "Макарасаны" приносит быстрое облегчение при депрессии и депрессивных состояниях; укрепляет, стабилизирует и успокаивает психику; приводит к равновесию телесное и психическое состояния, порождает их динамическую гармонию.

"Макарасана" символизирует творческую силу элементов воды.

Практика данной асаны "усиливает телесный жар", пробуждая "Агни" – тот знаменитый огонь, который в последнее столетие стали именовать Кундалини Шакти (змеиная сила).

"Макарасана" стимулирует интеллектуальное и интуитивное знание.

Йоги считают, что практика этой асаны ведет к трансформации агрессивной, загрязненной энергии в чистую божественную энергию, овладение которой есть путь эволюции. Вы являетесь одними из первых в нашей стране, кто встал на этот путь, включившись в освоение Комплексной программы интеллектуального развития человека.

## Практические занятия

Вы изучили в этом уроке материалы по организации эффективного сна. У вас уже есть определенные привычки отхода ко сну. Возможно, они вас устраивают... Но все же мы советуем: внимательно прочитайте наши рекомендации. Они очень простые, но их точное выполнение обещает блестящие перспективы. В них нет ничего лишнего и необычного. Вместе с тем здесь важно все: от ориентации вашего тела во сне до позы для засыпания.

Вначале все это покажется вам необычным. Не спешите. Постепенно вы освоите все наши рекомендации и убедитесь в их эффективности.

Первая неделя: постепенное изучение рекомендаций по "Технике эффективного сна".

Вторая неделя: практическая реализация рекомендаций "Техники эффективного сна". Прежде всего, установить продолжительность сна, кратную 1,5 ч, и определенное время начала сна и пробуждения (например, 24.00 – 6.00).

Третья неделя: продолжение выполнения рекомендаций по "Технике эффективного сна" и освоение упражнения "Макарасана".

## Отчет по уроку 2

Заполните бланк отчета по уроку 2, но пока его не отправляйте. Переходите к работе с материалами урока 3.

## УРОК ТРЕТИЙ

### ТЕХНИКА БЫСТРОГО СНА

---

#### Феномен информации

Феномен информации остается одним из самых удивительных и загадочных явлений и как предмет исследования волнует умы представителей различных наук – кибернетики, психологии, филологии, философии.

Жизнь любого живого организма есть продукт ДНК – носителя генетической информации, своеобразного хранилища наследственных родословных "записей" волшебницы природы. И эта "запись" по своим особым "линиям связи" передается с поразительной точностью, нигде не обрываясь и не сбиваясь с заданной программы: из клетки человека вырастает человек, из клетки тигра – тигр и т. д.

Человек, являясь продуктом информации, нем становится ее потребителем и носителем одновременно. Обмен информацией так же необходим живым существам, как и обмен энергией, иначе они обречены на гибель. Истории медицины известны факты рождения детей, не реагирующих на внешние раздражители, безразличных к еде. Все они оказывались нежизнеспособными.

Окружающая среда, безусловно, вносит поправки в информационную систему живого существа в виде новых знаний, на которые реагирует организм. И чем лучше реакция, тем плодотворнее и успешнее происходит его развитие.

Итак, информация — это жизнь.

Появление человека привело к качественному изменению информационного мира: возникли новые формы связи и, главное, речь — ни с чем не сравнимое средство передачи информации.

Информационный взрыв XX в., характеризовавшийся бурным ростом различного рода информационной продукции, всевозможных средств ее сбора, хранения, переработки и передачи, поставил перед обществом настоятельную необходимость управления происходящими процессами, повышения их эффективности. Это, в свою очередь, способствует наращиванию интеллектуального человеческого потенциала.

Человек получает необходимые сведения через внешние органы чувств (зрение, слух, обоняние) и контактные (вкус, осязание). Восприятие зависит от настроения, установки, ожидания. Если использовать дополнительные способы внедрения информации в мозг, то можно добиться углубленного развития интеллекта.

В программе “Четвертое измерение” таким дополнительным способом является введение информации в состоянии бодрствующего расслабления и сна. Цель программы — тренировка ясного сознания в этих состояниях и как следствие привнесение его в повседневную деятельность, учебный, рабочий, творческий процесс. Техника быстрого сна позволяет решать поставленные задачи, опираясь на опыт, приобретенный в ходе занятий.

## Что такое осознаваемый сон

“Жизнь – всего лишь сон” – так называли свою книгу английские исследователи Кейт Хэрри и Памела Уэйнтрауб. Но сон – это не только жизнь, это еще и “граница бытия и небытия”, как считает российский философ Ю. Карякин. Во время сна мы перестаем двигаться, ощущаем какой-то провал памяти, уход от внешнего мира, тем не менее во сне продолжается активная психическая деятельность, исключительно важная для человека.

Так что же такое сон? Пытливейшие умы человечества не раз пробовали объяснить этот таинственный феномен. Но тайна остается тайной. И, возможно, ее разгадка станет одним из самых значительных открытий XXI в. Пожалуй, дальше других продвинулся в объяснении природы сна великий австрийский ученый, психолог и врач-психиатр Зигмунд Фрейд. Он полагал, что во сне в мозгу человека тлеет огонь, который затем вспыхивает, и эта вспышка – сновидение. Сон состоит из двух фаз – медленной и быстрой. Во время быстрой фазы происходит эта вспышка, а медленная фаза есть размышления, раздумья, переживания, которые подготавливают сновидения. Во сне наше состояние стабилизируется и в организме происходят очень важные биологические процессы, подобные тем, которые мы испытываем в состоянии медитации.

Вот почему так важны сеансы медитации программы “Четвертое измерение” для развития способности управления сном. Для отдыха сердца, мышц достаточно просто немного полежать. Сон же необходим, чтобы остановиться и переработать информацию. Далеко не каждый осознает внутреннюю связь сновидений, и порой нам кажется, что они приходят откуда-то извне. Объясняя феномен сновидений, Фрейд подчеркивал, что они “являются продуктом нашей собственной психологической активности”. Однако завершённое сновидение поражает нас, как нечто внешнее по отношению к нам. Мы не склонны замечать, что это наша собственная продукция, и говорим: “Мне приснилось”, “Я видел сон”. Почему возникает чувство, будто сновидения являются внешними по отношению к нашему сознанию?

Дело в том, что они содержат не только очевидный смысл, который можно изложить в пересказе, но и скры-

тый, неявный, который толкователь нуждается...  
Для его понимания о личности того, кто видел сон.  
Отмечая глубокий смысл сновидений, Фрейд подчеркивал, что они изложены метафорическим языком, правила которого отличаются от правил обычного языка. Каждый элемент в сновидении связан с множеством других мыслей и идей. Процесс, лежащий в основе сновидения и названный Фрейдом "работа сна", начинается с переплетения и концентрации очень разнородных идей и впечатлений в единую картину. Не вдаваясь в детали механизмов, выполняющих "работу сна", заметим, что Фрейд понимал сновидения как особый и весьма важный язык мозга, а толкование сновидений считал "основным путем к познанию бессознательного".

Познание бессознательного через работу во сне — это и есть путь программы "Четвертое измерение". Вы научитесь проникать в страну осознанных снов, выводить информацию с подсознательного уровня на сознательный. С каждым новым занятием вы все глубже и глубже будете погружаться в тайны реально существующего Тонкого мира, по-прежнему пока еще недоступного для многих из нас. Но встреча с ним возможна.

И нужно быть готовым к этому. Такая готовность приобретается самостоятельно с помощью предлагаемых нами упражнений, методик и техник. Вот почему в наших рекомендациях нет мелочей, все очень важно. И вместе с тем они требуют времени для выполнения и тренировки. Лишь тогда будет результат.

Самое главное в нашей программе — формирование нового настроения, нового качества управления самим собой, своим состоянием; выход в четвертое измерение. Или, как пишет писатель А. Наумкин в книге "Калагия", мы все должны готовиться к вхождению, к приобщению к людям шестой расы.

Шестая раса — это не национальность, это духовное возрождение и единение людей.

Итак, мы ставим задачу объединения времени и пространства. Формирование нового состояния, приобщение к Космическому духу происходит далеко не сразу. Это не просто, и на пути к решению данной задачи есть совершенно конкретные шаги, которые каждый из вас может совер-

шить уже сейчас, выполняя упражнения. Они многократно проверены и действительно требуют необычных состояний и условий реализации, поскольку связаны с процессом засыпания. А засыпаем мы, как правило, не одни, и вы должны подумать не только о том, чтобы никому не мешать, но и о том, чтобы удалось поработать.

В этом необычном состоянии работали Е. Блаватская, Н. и Св.Рерихи, А. Безант, записывавшие происходящее. Так же работал и А. Наумкин. Рассказывают, как проводил снесты (дневной сон) испанский художник-сюрреалист\* Сальвадор Дали. Он садился в кресло и зажимал между большим и указательным пальцами ложку. На полу рядом с ним стоял металлический поднос. Художник имел возможность откинуться в кресле и расслабиться, но как только наступала дремота, ложка падала на поднос и будила его. Это состояние, промежуточное между бодрствованием и сном, так освежало его, что Дали возвращался к своей работе отдохнувшим и полным сил.

Во время сна происходят очень сложные процессы, но отнюдь не на энергетическом уровне. Идет общение с Тонким миром, работа в четвертом измерении, абсолютно не связанная ни с какой энергетикой.

А. Наумкин пишет: "Воображение есть вхождение пространственными выражениями в образ чувств происходящего, что есть пространственная ориентация человека в существе Духа сущего, структурой организованного в сознание образом происходящего за пределами триединого тела, человека в вечной и неизменной форме души творения. И воображение в силе своей возрастает прямо пропорционально возрастанию силы звучания". Нам здесь понятно абсолютно все. Но не на уровне слов, а, скорее, на уровне внутреннего представления. Это изумительное выражение того, что мы давно чувствуем и понимаем.

И мы призываем вас к тому, чтобы вы тоже начинали понимать такие типично эзотерические тексты. Но нужно быть готовым к работе с ними. А эта готовность тренируется на уровне нашего сознания и подсознания, на уровне

---

\* Сюрреализм, буквально по-французски сверхреализм. Направление в западноевропейском искусстве XX в., провозгласившее источником искусства сферу подсознания (инстинкты, сновидения, галлюцинации).

возможности общения с тем инструментом Тонкого мира, откуда приходят такие тексты.

Современная наука не может объяснить явления Тонкого мира. Существуют определенные категории научных доказательств: повторяемость, обоснованность и т. д. Ничего подобного здесь нет. Есть только факт, явление.

3. Фрейд первый заявил об огромной роли подсознательного, психического в жизни человека. Благодаря ему мы знаем, что подсознание занимает 90% в жизни человека. Глубоко скрытые механизмы, наши реакции, многие нынешние проблемы лежат где-то в глубине подсознания. В детстве было сделано что-то не так. Сейчас человек это не осознает. И только “раскопав” глубины его подсознания, удается узнать, что в 3-м классе он был несправедливо обижен и с тех пор затаил злобу на всех учителей, не признавая никакие формы обучения. И лишь когда удается “вытащить” подобный факт из подсознания и объяснить, снимается барьер и человек становится открытым, восстанавливаются все его прежние способности. Из подсознания можно вытащить все, но только под гипнозом, который является внушением извне.

### Учимся управлять своим сном

Почти у каждого в снах бывают моменты, когда неожиданно возникает догадка, что происходящее – сон. Как правило, сохранить это осознание и не проснуться, а продолжать осознанно существовать в сновидении удастся немногим и очень недолго.

Искусство сновидений начинается с осознания себя во сне. Это называется контролем. Одно из средств его установления – поднесение во сне к глазам собственных рук. Метод достаточно универсален.

Как только руки начинают расплываться или менять очертания, следует немедленно перевести взгляд на другие предметы. Глядя на них центральным зрением, боковым следите за руками, и наоборот. После взгляда на руки иногда продолжается обычный, хаотичный сон, но любая несуразность уже не проходит незамеченной, а с любопытством фиксируется. Иногда же проекции подсознания уступают место иной реальности, убедительной и явно не

“снящейся”. Весьма распространено промежуточное состояние: сновидец оказывается в реальном месте этого мира, но на ландшафт накладываются образы обычного сна, порождения индивидуального подсознания и фантазии. Ими можно управлять, их можно использовать. Смотрите на все мельком, вскользь, вновь и вновь возвращаясь к рукам, пока образы снящегося мира не обретут устойчивости. Фиксация взгляда ведет к пробуждению, активная вовлеченность в происходящее – к утрате самоосознания и погружению в сумбур обычного сна. Контроль – это искусство балансирования между тем и другим.

Итак, основные правила контроля:

- смотреть не пристально, а вскользь, рядом; взгляд подвижный;

- при необходимости – уход из сна фиксацией взгляда и “опрокидыванием” назад; развивать “чувство падения” при дневном расслаблении; в критических ситуациях днем наблюдать за своим страхом (“душа ушла в пятки”) – это великолепный источник сил для сновидца!

Часто осознание “это – сон” провоцируется пониманием нелепости, невозможности происходящего. Привычка с сомнением смотреть на обыденную, дневную реальность также способствует осознанию себя во сне. Например, прогуливаясь на улице, представьте и ощутите, что все вокруг сон, и побудьте с этим ощущением достаточно долго (“могу взлететь, но не хочу”). Для такой практики благотворно одиночество и необычные ситуации, пейзажи, явления (“места силы”).

Границы между сном и явью должны стать подвижными и управляемыми. Такое их стирание имеет два полюса: “бредовость” (погруженность в происходящее) и сознательность (прозрачность восприятия, невовлеченность, внутренняя отстраненность). Первое представляет собой патологическую крайность обыденного сознания, второе – выход из него в подлинную сознательность, пробужденность. В обоих случаях могут иметь место необычные явления, но в первом они поработают человека, что часто происходит с уфологами-контактерами, во втором он остается свободным и в медицинском смысле совершенно вменяемым. Вероятность осознания себя во сне прямо зависит от интенсивности дневного самоосознания. Но есть обратная зависимость: полноценное пробуждение днем достигается на



основе "пробуждения внутри сна". Привычка — враг осознания. Сновидцу следует во всем искать новые пути, а старые — воспринимать по-новому. Автоматизм постоянного зависания между воспоминанием и планами уступает место интенсивному переживанию настоящего момента. Сновидец отдается целиком каждому делу, но внутренне отстранен. Это — контроль наяву. Внешне одинаковые действия могут совершаться с разной степенью осознанности и свободы.

Таким образом, критериями контроля являются:

- отсутствие страха и негативных эмоций вообще;
- возможность использовать средство контроля (руки, мантру (см. ниже);
- память — здесь возможны индивидуальные различия. Наиболее необходима память о плане действий во сне, их целевая связность (например, найти определенное место). Память о том, что было до засыпания, встречается редко и к обязательным признакам контроля не относится. Память "опыта контроля" (т.е. всех освоенных ранее приемов, по мере развития все более индивидуальных и многообразных) — непереносимое и обязательное условие.

## Тренировочные упражнения

Регулярно выполняя тренировочное упражнение 1, вы можете освоить технику достижения бодрствующего расслабления, после погружения в которое тело достигает глубокой релаксации, а сознание сохраняет четкость восприятия. Вы научитесь оставаться мысленно полностью бодрствующим и одновременно расслабляться настолько, что в физическом смысле вы фактически засыпаете. Состояние бодрствующего расслабления является эффективным и реальным путем использования резервов человеческого мозга для усвоения большого объема информации и решения конкретно поставленных задач.

Это упражнение является базовым для всех последующих. Находясь в состоянии бодрствующего расслабления, вы будете учиться проникать в свои сны, не теряя контроля над сознанием. Иначе говоря, вы овладеете способностью осознавать свое сновидение, оставаясь практически бодрствующим.

Желательно тренироваться каждый день по несколько раз, используя любую возможность.

Наиболее эффективно прослушивать аудиокассету с записью порядка выполнения упражнения. Кассета входит в комплект обучения.

*Упражнение 1. Достижение бодрствующего расслабления (просоночного состояния).*

*Подготовка.* Исходное положение – лежа на спине в постели головой на север или восток и ни в коем случае на юг (рис. 7). Руки лежат вдоль туловища ладонями кверху, пальцы полусогнуты, кисти рук расслаблены. Ноги вытянуты, носки и пятки ног разведены. Голова повернута чуть-чуть в сторону, так как лежать прямо без напряжения мышц шеи она просто не может. Рот слегка приоткрыт, язык прижат к верхнему ряду зубов, как при произнесении буквы “т”. Глаза закрыты.



восток (или север)

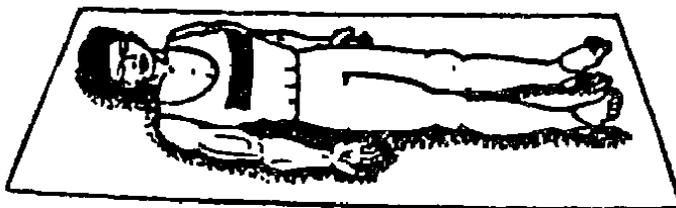


Рис. 7

Таблица

Мысленные представления	Ощущения
Теплые потоки энергии поднимаются вверх от пяток к лодыжкам, далее эти волны продолжают подниматься по икрам, затем по бедрам, доходят до ягодиц	Мышцы ног становятся теплыми, ноги полностью расслабляются

Мысленные представления	Ощущения
Теплые волны доходят до поясницы, до живота, движутся по часовой стрелке вокруг живота, вверх вдоль позвоночника и через переднюю часть торса в грудную клетку и плечи	Пропадает напряженность в мускулах живота и пояснице
Теплые потоки начинают струиться вдоль ребер и плеч	Спина и грудь становятся полностью теплыми и расслабленными
Теплые потоки изгибаются, начинают двигаться вдоль рук к кончикам пальцев, делают поворот в пальцах и кистях рук и снова начинают двигаться вверх, проходят сквозь руки и шею, по мышцам лица, достигают макушки	Руки, шея и лицо расслабляются и согреваются
Теплые потоки пронизывают макушку головы	По всему телу растекается приятное тепло, возникают ощущения расслабленности, спокойствия и равновесия

**Особые замечания.** Полусогнутое положение пальцев рук позволяет быстро расслабить мышцы рук, стопы с разведенными носками — мышцы ног, а повернутая чуть в сторону голова расслабляет мышцы шеи и плеч. Слегка приоткрытый рот и описанное положение языка создают маску релаксации. Закрытые глаза помогают лучше сосредоточиться.

**Техника исполнения.** Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните, напрягите мышцы, потом резко расслабьтесь. Теперь представьте, что теплые потоки мысленной энергии очень медленно поднимаются вверх от пяток к лодыжкам. Ощутите, как ваши ноги постепенно согреваются и расслабляются, когда через них проходят теплые волны (здесь и далее пауза 3 — 5 с). Представьте, как эти волны продолжают подниматься по икрам (пауза), минуют колени (пауза), затем по бедрам (пауза), по ягодицам (пауза), доходят до поясницы и нижней части живота (пауза). Продвигайтесь очень медленно, дайте время каждой

группе мускулов расслабиться и лишь потом позволяйте теплomu потоку передвигаться в следующий участок тела. Ощутите, как мускулы ваших ног становятся теплыми и расслабленными, как они словно утопают в вашей постели, на которой вы лежите. Когда почувствуете, что ноги полностью расслабились, представьте, как теплые волны движутся по часовой стрелке вокруг живота (пауза), вверх вдоль позвоночника (пауза) и через переднюю часть торса в грудную клетку (пауза) и плечи. Ощутите, как пропадает напряженность в мускулах живота и поясницы, когда сквозь них проходят теплые волны (пауза). Пусть вместе с ними ваше тело охватит ощущение спокойствия и полного благополучия (пауза), представьте, как потоки начинают струиться вдоль ребер и плеч (пауза), расслабляя и согревая верхнюю половину тела (пауза). Спина и грудь становятся полностью теплыми и расслабленными (пауза). Представьте, как потоки изгибаются, начинают двигаться вдоль рук к кончикам пальцев (пауза), делают поворот в пальцах и кистях рук, снова начинают двигаться вверх (пауза) и достигают макушки (пауза). Воображаемые потоки проходят по мышцам лица и шеи, они расслабляются и согреваются (пауза). Представьте далее, как потоки начинают выходить из макушки (пауза), и от этого по всему вашему телу растекаются приятное тепло (пауза) и расслабленность (пауза) (см. таблицу). Вы медленно утопаете в вашей постели.

**Продолжительность.** Сохраняйте состояние бодрствующего расслабления в течение 20–30 мин.

**Периодичность.** Ежедневно перед сном в течение первой недели занятий, затем по мере освоения – в случае необходимости управления сном и сновидениями – для выхода из состояния бодрствующего расслабления. После 20–30-минутного состояния бодрствующего расслабления вернитесь к нормальному бодрствованию. Этого можно достичь, просто пошевелив пальцами рук и ног, открыв глаза и концентрируя внимание на окружающих вас предметах.

После окончания упражнения вы можете вернуться к активной деятельности или перейти в состояние ночного сна.

**Ожидаемый эффект.** Приобретая опыт, вы сможете погружаться в состояние бодрствующего расслабления все быстрее и быстрее, сохраняя при этом полный контроль над своими мыслями.

*Примечание.* Выполнять упражнение можно под диктовку помощника, медленно и негромко читающего порядок выполнения, или же магнитофонную запись. Если и то и другое для вас затруднительно, внимательно прочитайте рекомендации, постарайтесь запомнить их и выполняйте упражнение. В этом случае вы будете дополнительно тренировать память и внимание.

## Вариант 1

### Упражнение 2. Техника быстрого сна.

Целью упражнения 2 является достижение визуализации образов, картин, возникающих в просоночном состоянии, и их развитие в естественном сне. При выполнении упражнения рекомендуется руководствоваться принципом подхода к необычному явлению “с открытым сознанием или открытым умом”, т.е. не отрицать с ходу то, что не укладывается в тесные рамки обыденных суждений. Старайтесь сбалансировать реальность и ирреальность – вы владеете техникой саморегуляции, в частности, сеансом медитации. Саморегуляция – это подчинение психологических процессов сознательной воле человека. Все ваши внутренние процессы подвластны вашей воле, вы можете осуществлять контроль как над реальными, так и ирреальными образами.

*Подготовка.* Занятия по освоению упражнения следует начинать минимум за 1 ч до обычного времени вашего отхода ко сну. Это позволит вам полностью выполнить упражнение и сразу после него заснуть.

Поставьте телевизор или видеомангнитофон сбоку от вашей постели на таком расстоянии, чтобы вы могли четко различать изображение на экране. Включите аппаратуру во время показа мультфильмов или фильма о природе. Звук должен быть негромким, а изображение на экране не очень ярким. Длительность программы должна быть не менее 1 ч.

Рекомендуем также по возможности устроить так, чтобы телевизор, если вы пользуетесь им, а не видеомангнитофоном, у которого автоматическое отключение, выключили после того, как вы заснете. Время, когда к вам можно будет войти, оговорите заранее.

Исходное положение – лежа на спине в постели, глаза открыты. Войдите в состояние бодрствующего расслабления – ваше рабочее состояние на период работы по программе освоения “Техники быстрого сна”.

**Техника исполнения.** Находясь в состоянии бодрствующего расслабления, спокойно смотрите на экран, затем начинайте вникать в образы выбранной программы.

Через 30 мин закройте глаза и направьте их в межбровье, в район “третьего глаза”. Продолжайте вслушиваться в звуковое сопровождение, дополняя его собственными мысленными образами. Прodelывая это, все больше входите в состояние бодрствующего расслабления. Сосредоточьтесь на своих мысленных образах, одновременно стараясь как можно больше сохранять контроль над сознанием.

Положение вашего тела позволяет образам становиться все более спонтанными. Вслушивайтесь в звуковой фон программы, чтобы создать новые образы, если предыдущие ослабеют. Пусть визуализированные (мысленные) образы все больше и больше взаимодействуют друг с другом, пока постепенно не заживут самостоятельной жизнью. Чем дальше, тем больше они станут спонтанными по своей сути.

Почувствовав, что начинаете терять контроль над сознанием, вслушайтесь внимательнее в звуки программы и скажите себе: “Я проникаю в сон”. И, чем более произвольными и яркими опять начнут становиться мысленные образы, тем больше вероятность того, что вы скользите непосредственно в сон, не теряя контроля над сознанием.

Усвойте, пожалуйста, что для большинства людей это не такой уж легкий процесс – достижение состояния высокой ясности. Большая часть людей добивается этого лишь длительными тренировками. И если вы не смогли немедленно перейти в ясный сон, то для успеха достаточно будет тренироваться в освоении базовой техники.

Если же вам повезло, и с первого раза вы перешли в состояние высокой ясности, мы советуем просто наблюдать за сном, никоим образом не пытаясь воздействовать на визуализированные образы. Это задача следующего упражнения.

**Продолжительность.** Упражнение займет у вас 1 ч лежа с открытыми глазами и 30 мин с закрытыми глазами.

**Периодичность.** Ежедневно, за 1 ч до сна, с переходом в обычный сон в течение третьей недели занятий.

**Ожидаемый эффект.** Приобретя опыт выполнения упражнения 2, вы сможете вызывать (визуализировать) мысленные образы, которые начинают взаимодействовать друг с другом, как бы живя самостоятельной жизнью. Вы сможете как бы проникать в свой сон, сохраняя высокую ясность сознания.

**Особые замечания.** В случае, если по какой-нибудь причине вы не сможете пользоваться теле- или видеопрограммой, то возможен другой вариант выполнения упражнения 2, например, визуализация какого-либо образа.

## Вариант 2

### *Упражнение 2. Визуализация образов.*

**Подготовка.** Возьмите фотографию интересующего вас лица и прикрепите ее на лист черной бумаги или на черное сукно так, чтобы вокруг фотографии была окантовка, а затем поместите таким образом, чтобы ее можно было созерцать, находясь в исходном положении упражнения. Осветите фотографию голубоватым светом, который должен падать из-за изголовья вашей постели перпендикулярно полю фотографии. Для подсветки подойдет источник света с лампочкой из синего стекла. Постарайтесь включить музыку, которая нравится интересующему вас лицу.

**Техника исполнения.** Находясь в состоянии бодрствующего расслабления, пристально смотрите на фотографию, мысленно сосредоточьте на этом человеке свое внимание, рассматривайте его в течение 30 мин. Наблюдайте, как фотография словно оживает, начинает взаимодействовать с вами.

Закройте глаза. Затем, под влиянием взаимодействия с портретом, все больше входите в состояние бодрствующего расслабления. Продолжайте вслушиваться в звуковое сопровождение. Перед вашими закрытыми глазами в районе "третьего глаза" появится визуализированный образ интересующего вас лица, который начинает существовать как бы самостоятельно, пассивно наблюдайте за этим впечатлением, сохраняя ясность сознания. Пусть это продолжается 30 мин.

Затем нужно уснуть сознательно, т.е., не теряя контроля над сознанием, не забываясь, и перейти в состояние обычного сна. Позаботьтесь заранее об отключении аппаратуры.

**Комментарий.** Если визуализация образа интересующего вас лица вам не удалась, можно усилить внешние воздействия, прибавив к зрительному воздействию (фотография) и воздействию на слух (любимая мелодия субъекта) еще и воздействие на остальные органы чувств: надуйте подушку его (ее) любимыми духами (обоняние), наденьте на палец его (ее) кольцо (осязание) или положите рядом его (ее) вещь, съешьте его (ее) любимое блюдо (вкус).

**Ожидаемый эффект.** При успешном освоении упражнения 2 перед вашим внутренним взором в районе “третьего глаза” появится светящийся образ фотографии; направив на нее внимание, вы сможете перейти из состояния бодрствующего расслабления в сон высокой ясности, не теряя визуализированного образа интересующего вас лица.

**Примечание.** Может быть, вам понравятся оба варианта упражнения 2. Допускается чередование обоих вариантов в течение третьей недели занятий.

**Техника безопасности.** Во время работы над визуализацией образов, когда вы еще находитесь в просоночном состоянии – между сном и явью, в комнату, где вы занимаетесь, могут войти, например, для отключения аппаратуры. Чтобы сохранить адекватность восприятия и поведения, необходимо уметь отличать визуализированные образы и звуковые эффекты от реально существующих:

- при появлении в поле вашего зрения объекта – человека, предмета и т. п., в чьей реальности вы сомневаетесь, следует слегка скосить глаза: визуализированный объект при такой процедуре не раздваивается;

- при проявлении звуковых эффектов прикройте уши руками: реальные звуки будут приглушаться, существующие в вашем воображении – нет.

Главное условие безопасности при подобной практике – ни в коем случае не поддаваться страху, что бы ни происходило.

Для отключения от нежелательных визуализированных образов и звуковых эффектов нужно перейти к медитации на мантре “СО-ХУМ”. Несколько раз произнесите на вдохе “СО”, на выдохе “ХУМ”. Эта мантра – защитник



разума, используемый для усиления сознания, как бы ваша молитва. Таким образом, вы ставите свое дыхание под волевой контроль.

Сейчас мы приводим некоторые дополнения, повышающие эффективность занятий:

- напротив двери комнаты, в которой вы занимаетесь, должно быть размещено зеркало;
- на ночь, особенно в дни, когда вы практикуете “Технику быстрого сна”, ни в коем случае не наедайтесь;
- в углах комнаты разложите пучки полыни или чабреца (можно и то и другое);
- в комнате на столе в вазе всегда должно лежать хотя бы одно свежее яблоко, которое вы ежедневно обновляете, съев предыдущее;
- мы уважаем любое вероисповедание; если вы являетесь верующим христианином, рекомендуется в дополнение к вышеизложенному развесить по углам комнаты медные или серебряные крестики, приобретенные в храме.

### Практические занятия

Материалы урока 3 содержат базовое упражнение: достижение бодрствующего расслабления, которое является фундаментальным упражнением всей программы “Четвертое измерение”.

Первая и вторая недели: освоение упражнения 1 “Достижение бодрствующего расслабления”.

Третья и четвертая недели: тренировка упражнения 2 “Визуализация образов” (1-й или 2-й варианты).

### Отчет по уроку 3

Окончив занятия по освоению упражнений урока 3, заполните бланк отчета, подобно тому, как вы это сделали в предыдущем уроке, но пока его не отправляйте. Переходите к уроку 4.

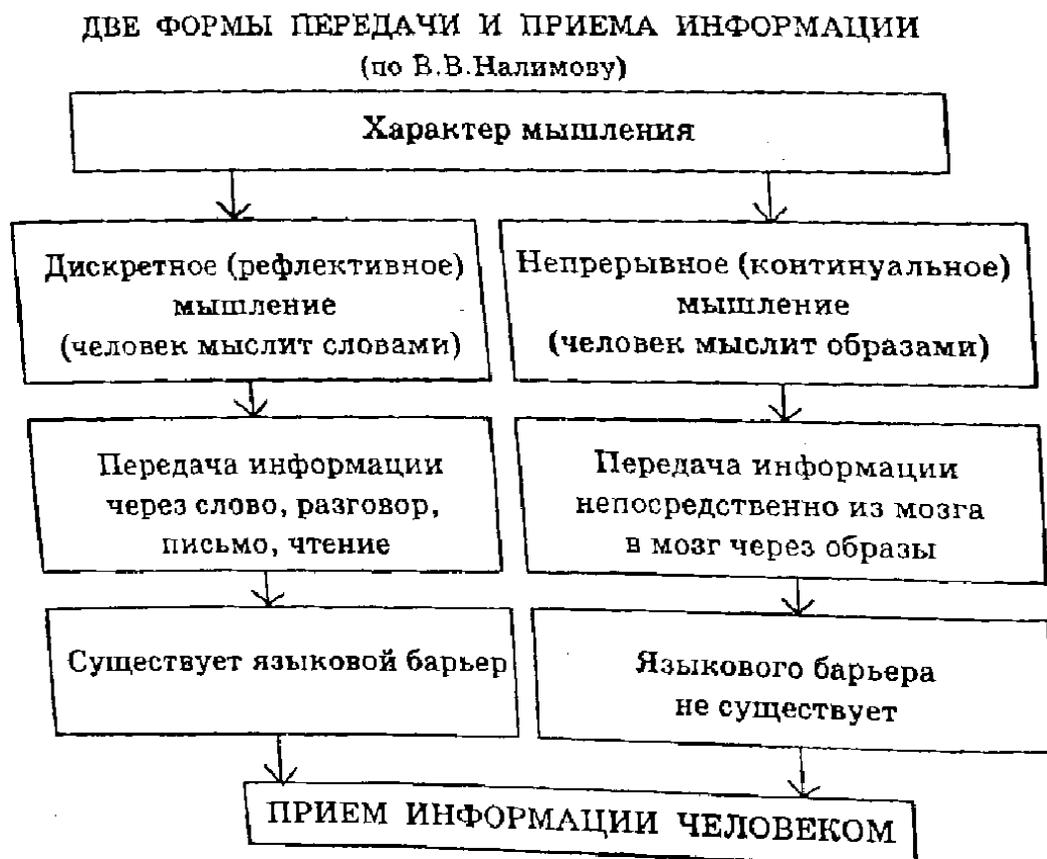
## УРОК ЧЕТВЕРТЫЙ

### ЧЕТЫРЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ

#### Два способа передачи и приема информации

Российский ученый профессор В.В. Налимов разработал концепцию двух способов передачи и приема информации, разделяемую многими современными философами и исследователями (см. таблицу). Ее суть заключается в существовании дискретного, или рефлексивного, и непрерывного, или континуального, видов мышления. Большая часть населения земного шара работает в режиме дискретного мышления: мыслит, выражает свои мысли, передает информацию через слово, речь, письмо, чтение. В данном случае, естественно, существует языковой барьер. Образное же мышление отсутствует у большинства людей.

Таблица



Совершенно иначе работает человек континуального мышления, осуществляя информационный обмен непосредственно из мозга в мозг через образы. И до сих пор неясно, что является передаточным звеном. Можно лишь предположить, что им являются различные элементарные частицы.

В жизни многих из нас был хотя бы один случай, когда мы слышали голос близкого нам человека, и в этот момент с ним действительно что-то происходило. Такой способ общения должен стать нормой. Но для этого необходимо развивать наши способности, чтобы подняться до такого состояния, когда такое общение будет доступно. Итак, передача информации из мозга в мозг без контакта, непосредственно через образы, возможна. При этом, естественно, отсутствует языковой барьер, поскольку образы выражаются одинаково на любом языке.

### Четыре состояния сознания

Существуют разные трактовки определения состояния сознания. Йоги выделяют четыре.

1. Состояние бодрствования (рис. 8).
  2. Сон со сновидениями (рис. 9).
  3. Сон без сновидений (рис. 10).
  4. Экстаз, наивысшее достижение психического развития, имеющее названия: "Самадхи", "Сатори" (рис. 11).
- Давайте разберем данную последовательность.



Рис. 8

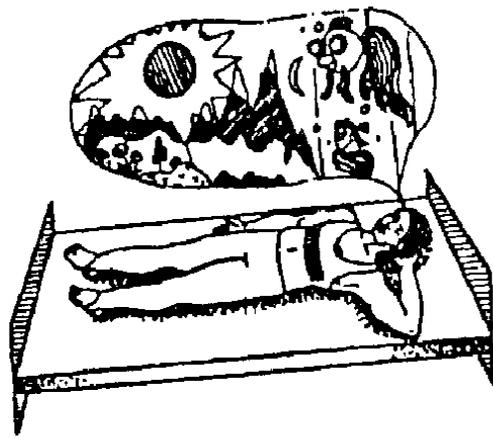


Рис. 9

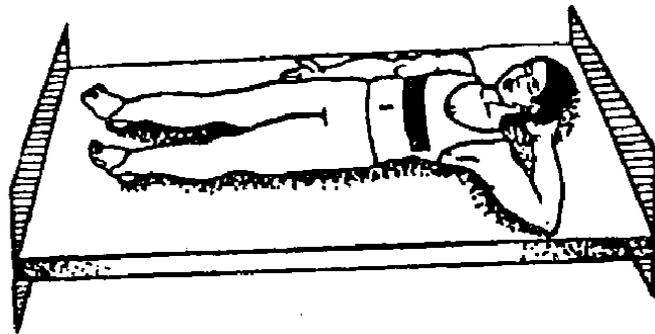


Рис. 10



Рис. 11

Для творческой деятельности наиболее продуктивно четвертое состояние. Им можно управлять, сознательно вызывая его. Однако часто это делать нельзя. И тем более, невозможно пребывать в таком состоянии постоянно.

Состояние – сон без сновидений – наилучшее для человека. Снов не должно быть, так как они приводят к потере энергии. А человеческий мозг, сознание должны восстанавливаться. После завершения изучения программы “Четвертое измерение” большинство наших слушателей перестают видеть сны, хотя в процессе обучения они учатся ими управлять. Это закономерный результат данной программы.

В ходе занятий вы должны пройти этап снов со сновидениями. Он является своеобразным полигоном нашей работы: процесс вхождения в сон, управление им, решение во сне каких-то задач.

Первое же состояние является пограничным между сном и бодрствованием. Его достижение возможно без всяких усилий, но это получается не у каждого. Поэтому мы предлагаем вам методику постепенного освоения. Вряд ли у вас все получится с первого же раза, хотя такое вполне возможно. Но стремиться нужно именно к этому. Данное состояние трудно описать. Его надо чувствовать, именно в нем возникают видения, ощущения, представления и, что совершенно уникально, предвидение будущего. Такое состояние нельзя назвать медитацией, ибо оно более глубокое, а медитация – это предшествующее состояние.

Наша задача заключается в упорядочении снов, носящих неконтролируемый характер, поиске с их помощью инструментов воздействия сознания на подсознание, и наоборот, а также механизмов, благодаря которым можно более эффективно решать проблемы повседневной жизни.

Управляя снами, мы управляем собственным временем, формируя тем самым свои физическое, эмоциональное и интеллектуальное состояния. Вмешиваясь в сновидения и контролируя их, можно контролировать самые интимные, тончайшие процессы, происходящие на всех уровнях.

Как уже говорилось, сон занимает треть жизни человека, и неразумно пускать на самотек работу этого чрезвычайно мощного механизма. Его надо использовать, чтобы

он развивался и работал на благо нам. Это трудоемкий процесс, требующий ежедневного и ночного управляемого поведения. И со временем вы почувствуете, что ваши усилия дают определенный эффект.

## **Чакры, биоэнергетическое поле человека**

Вся постоянно пронизывающая нас энергия Вселенной преобразуется, как говорят йоги, в нервный флюид, прану, которая распределяется и трансформируется в чакрах. Циркулируя по всему организму, жизненная энергия исходит из главного органа, управляемого ею, из сердца. И туда же возвращается. Этот круговорот происходит в течение одних суток.

Энергию распределяет четвертая чакра “Анахата” – сердце, аортное сплетение. Именно здесь энергия сакральной системы переходит в систему энергетических каналов, пронизывающих все человеческое тело.

Самая верхняя, седьмая, чакра “Сахасрара” – “корона”, соответствует макушке головы. По мнению некоторых исследователей, анатомически она находится где-то в шишковидной железе. И если иногда вы чувствуете там какие-то покалывания, это означает, что вы открыты и к вам идет поток энергии. Бывает, йоги рисуют на голове человека чашу с льющейся в нее Космической энергией.

Шестая чакра “Аджна” – “третий глаз”. Ощущение пульсации, покалывания в этой области есть проявление эффекта ясновидения, восприятия различных волн и излучений, посылаемых другими людьми.

Пятая чакра “Вишудха” – соответствует “Акаше”, анатомически – щитовидной железе.

Четвертая чакра “Анахата” – соответствует элементу огня, анатомически – сердечно-аортному сплетению.

Третья чакра “Манипура” – солнечное сплетение.

Вторая чакра “Свадхистана” – соответствует элементу воды, анатомически – поясничному сплетению.

Заключительная, первая, чакра “Муладхара” – соответствует элементу Земли, анатомически – половым органам человека. Все учение йогов связано с наличием там “Кун-

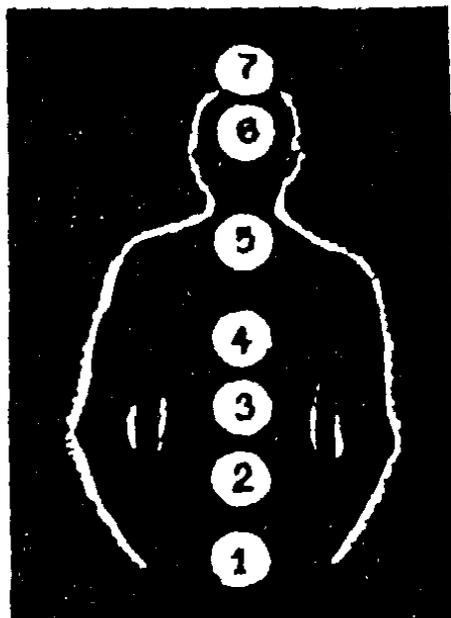


Рис. 12

далини”, которая должна распрямляться, выходить вверх. Существуют самые разные мнения относительно того, стоит ли ее тревожить, и множество теорий, касающихся данного вида энергии.

Таким образом, основные функции человека выполняют семь чакр (рис. 12). Йоги считают, что каждая из них должна быть открыта и работать, а любая их закупорка означает заболевание. У нормально функционирующего человека все чакры открыты и функционируют, идет постоянный энергетический обмен. И именно благодаря ему всегда происходит компенсация возможных заболеваний. Человек не должен болеть, если чакры у него открыты.

На рис. 13 показана аура – биоэнергетическое поле человека. При определенных условиях ее можно увидеть: если в абсолютной темноте наблюдать свою руку, можно заметить легкое свечение вокруг нее. Природа этого явления пока неизвестна. Энергетическое поле человека постоянно меняется. Его можно регистрировать, измерять, фотографировать.

Существуют специальные методы коррекции биополя и влияния на него. Каждый из вас может их освоить.

Слово *аура* латинского происхождения, означает свет, сияние, ореол. Ученые, используя высокочувствительные



Рис. 13

специальные приборы, регистрируют излучения, образующие биоэнергетическое поле вокруг человека. Связь человека с окружающей средой через его биополе – это основа парапсихологических явлений.

Правая сторона человека излучает голубое сияние, левая сторона – желто-красное. Почти каждый человек может увидеть это излучение после нескольких часов пребывания в совершенно темной комнате. Можно попытаться это сделать после длительного, примерно одночасового, пальминга.

## Телекинез

Явление телекинеза – воздействие силой мысли на физический объект – хорошо описано у К.Г. Паустовского в “Повести о жизни”.

“Я взглянул на стол и почувствовал, как волосы сами по себе зашевелились у меня на голове, – термометр вдруг начал медленно катиться к краю стола. Я хотел крикнуть, но у меня перехватило дыхание. Я увидел страшные глаза Яши. Он тоже смотрел на термометр и не двигался. Термометр медленно докатился до края стола, упал на пол и разбился. У меня, должно быть от ужаса, упала температура. Я сразу выздоровел...”



Перемещение осуществлялось только за счет внутренней энергии. Что это такое? Самый правильный ответ здесь: "Мы ее не знаем". Природа внутренней энергии нам неизвестна. Мы чаще всего называем ее энергией мысли, мыслеобразом.

## Тренировочные упражнения

### Вариант 1

**Упражнение 1. Достижение осознания себя в другой реальности.**

**Подготовка.** Занятия следует начинать минимум за 3 ч до того времени, когда вы обычно ложитесь спать, что позволит вам не заснуть, выполняя наши рекомендации.

Условия для выполнения данного упражнения вам уже известны из упражнения 2 урока 3.

Погасите свет и включите часовую теле- или видеопрограмму, аналогичную, но не идентичную той, которую вы смотрели на предыдущей неделе. Желательно, чтобы она была насыщена сюрреалистическими образами, которые зачастую появляются во сне.

Примите исходное положение и войдите в состояние бодрствующего расслабления.

**Техника исполнения.** Находясь в состоянии бодрствующего расслабления, смотрите на экран телевизора не менее 30 мин, слушайте музыкальное сопровождение. Представьте, что вы тоже существуете в том мире, в котором обитают персонажи на экране. Пусть они полностью овладеют вашим вниманием. По истечении 30 мин закройте глаза, направьте внутренний взгляд в область "третьего глаза" и продолжайте вслушиваться в звуковой фон программы. Ваше воображение дополнит образами услышанные звуки. Положение тела способствует возникновению зрительных образов.

Затем, не открывая глаза, сделайте глубокий вдох, напрягите мышцы и резко расслабьтесь. Продолжайте вслушиваться в звуковой фон и вглядываться в воображаемые образы. Представьте, как теплые потоки мысленной, волевой энергии начинают очень медленно подниматься от пяток к лодыжкам.

Затем вновь войдите в состояние бодрствующего расслабления. Расслабляясь все больше, направляйте свои

мысли на образы, вызванные программой, которую вы смотрели. Они могут быть инициированы (возбуждены) воспоминаниями об увиденном и его звуковым фоном.

Вскоре вы, вероятно, обнаружите, что эти образы словно бы начали самостоятельную жизнь, все более теряя связь с внешними звуками в комнате и приобретая ее с вашими внутренними развивающимися процессами. Не старайтесь ускорить процесс, пусть все движется само собой.

Одновременно старайтесь по возможности осознанно созерцать ваши внутренние образы.

Если вами овладевает сонливость, следует специально переключать внимание на доносящиеся из телевизора звуки. Скажите себе, что вы осознанно бодрствуете, и наблюдайте за воздействием внешних звуков на ваши мысли.

При выполнении упражнения, когда вы только учитесь осознавать себя в другой реальности, не следует пытаться заснуть. Наоборот, вы должны достичь глубокой стадии бодрствующего расслабления. Если вы случайно поймали себя на том, что начинаете засыпать во время упражнения, не волнуйтесь. Как только почувствуете, что к вам вернулась ясность ума, продолжайте упражнение с того места, на котором остановились.

Через 30–45 мин после того, как вы закрыли глаза, закончите упражнение.

**Выход из состояния осознания себя в другой реальности.** Он осуществляется постепенно. Вы все более сосредоточиваете внимание на звуках, доносящихся с экрана, и на вашем физическом присутствии в реальной обстановке. Пошевелите пальцами рук и ног, медленно откройте глаза.

Перед тем как уснуть окончательно, посмотрите некоторое время программу аналогичного характера, после чего вновь войдите в состояние бодрствующего расслабления и разрешите себе уснуть.

**Продолжительность.** Упражнение займет у вас 1 ч или 1 ч 15 мин, из них 30 мин с открытыми глазами и 30–45 мин с закрытыми.

**Периодичность.** Каждый вечер, за 2–3 ч до сна, в течение месяца.

**Ожидаемый эффект.** Приобретя опыт выполнения упражнения, вы приблизитесь к достижению состояния высокой ясности осознания себя в другой реальности.

*Особые замечания.* В случае, если по какой-либо причине вы не можете пользоваться теле- или видеопрограммами, имеется другой вариант выполнения упражнения.

## Вариант 2

*Упражнение 1. Достижение осознания себя в другой реальности.*

*Подготовка.* Повесьте приятную для вас сюжетную картину, на которой изображено несколько персонажей, или ее репродукцию так, чтобы вы могли ее созерцать, находясь в исходном положении упражнения. Осветите картину голубоватым светом, падающим из-за изголовья постели перпендикулярно полю картины, как в упражнении 2 урока 3. Включите негромко медитативную музыку программы “Четвертое измерение” без текста или что-нибудь другое.

*Техника исполнения.* Та же, что и при работе с теле- или видеопрограммой. Находясь в состоянии бодрствующего расслабления, спокойно созерцайте картину не менее 30 мин, одновременно слушая музыку. Представьте, что вы существуете в том мире, в котором обитают персонажи, изображенные на картине. Пусть образы картины овладеют вашим вниманием как можно глубже. Вас обволакивают тепло, свет, исходящие от картины, вы как бы сливаетесь с ней, входите в нее.

По истечении 30 мин закройте глаза и продолжайте вслушиваться в звуки музыки.

Далее следуйте рекомендациям по выполнению упражнения с теле- или видеопрограммой (1-й вариант).

*Техника безопасности.* Если при выполнении упражнения у вас вдруг возникнет дискомфортное состояние от того, что вы, как вам кажется, слишком вошли в другую реальность, отождествились с ней, не пугайтесь. Помните, что вы сами контролируете ситуацию и в ваших силах прекратить эффект присутствия в другой реальности. Ничто не может овладеть вами без вашего согласия. Вы и только вы создаете этот эффект – продукт вашего мозга. Скажите себе твердо: “Я больше не желаю присутствовать в другой реальности, я возвращаюсь в привычную обстановку”. Затем сконцентрируйте внимание на звуках музыки программы, пошевелите пальцами рук и ног, медленно откройте глаза.

Чтобы исключить неожиданное вторжение кого-либо в комнату, где вы упражняетесь, повесьте плакат на двери комнаты с наружной стороны:

**НЕ БУДИТЬ – Я УЧУСЬ!**

### *Упражнение 2. Тесты на телекинез.*

Ранее мы предлагали вам два упражнения – “Достижение бодрствующего расслабления” (урок 3) и “Техника медитации” (урок 1), которые помогут вам развить в себе способность подключаться к всеобщему информационному полю. Первое создает условия для проявления тонких вибраций, а второе развивает и настраивает на них ваши каналы. Вспомним главные развивающие вибрации сеанса медитации программы “Четвертое измерение”: “Мысль – это птица открытых пространств. Ваши мысли и ваши слова – это лишь волны запечатанной памяти”.

Если вы уже длительное время выполняете эти упражнения, то должны заметить развитие в себе способностей по управлению тонкими энергиями. Существует тест на телекинез, позволяющий определить степень этого развития. Он давно уже прошел многократную апробацию во всех лабораториях мира.

В описанных ниже упражнениях на предметы нельзя дуть, перемещать их воздушными потоками, заряжать электрическими зарядами и т.п. Помните! Здесь работает только энергия вашей мысли, энергия слабых энергоинформационных полей.

1. Возьмите тарелку и наполните ее водой. Положите на поверхность воды плавающий предмет (например, пробку, кусочек пенопласта и т.п.). Попробуйте переместить предмет по поверхности воды.

2. Возьмите любой продолговатый предмет. Привяжите его с двух сторон ниткой к двум неподвижным стойкам (например, торшеру и ручке двери). Попробуйте раскрутить этот предмет вокруг горизонтальной оси.

3. Подвесьте вертикально на нитке любой предмет – ключ, кольцо и т.п. Попробуйте раскачать его, затем закрутить по часовой стрелке, остановите и раскрутите против часовой стрелки.

**Анализ результатов.** Если вам удалось справиться с каждым из трех упражнений в течение 1 мин, ваши способности

отличные, если в течение 3 мин – хорошие, 5 мин – удовлетворительные. Через некоторое время повторите эти тесты.

### *Упражнение 3. Как записывать сновидения.*

Существуют три метода.

*Первый.* Проснувшись, вы улавливаете отрывок сновидения. Подумайте, поразмышляйте и только потом запишите то, что у вас осталось в памяти. Не торопитесь вставать. Полежите еще немного, попробуйте вспомнить что-то дополнительно. Пусть ваше сознание снова соприкоснется с впечатлением сна в процессе записывания некоторых деталей. А потом вы сможете восстановить весь сон. Этот метод используется в том случае, когда вы можете воссоздать не всю картину, а лишь какие-то отдельные, отрывочные элементы.

*Второй.* Проснувшись, вы чувствуете, что помните весь сон, но ощущение такое, что записать все невозможно из-за множества событий. Ведь сны иногда охватывают несколько лет жизни. Поэтому вы записываете что-то наиболее яркое, интересное, характерное, как бы “ключевые слова”. А затем восстанавливается и все остальное.

При этом каждую деталь надо записать так, чтобы все было ясно и вам, и другим. Дело в том, что смысловая нагрузка сновидения часто теряется при записи. Если вспомнить не удастся, значит, что-то не сработало.

*Третий.* Проснувшись, вы затрудняетесь определить, помните ли вы сон. Постарайтесь зафиксировать хотя бы одну, может быть, самую последнюю сцену, которая предшествовала пробуждению, и запишите ее как можно более подробно. И только потом восстанавливайте весь сон, двигаясь от зафиксированного момента к началу. Не уделяйте слишком много внимания сюжету, иначе могут потеряться детали снов. Идеальный подход – описание их изнутри, с точки зрения непосредственного участника событий.

Используя все три метода, главное – иметь в виду общую концепцию, сюжет того, что происходит.

Цель всех выполняемых вами упражнений – обеспечить достижение состояния ясного сна и контроль за возникающими образами в процессе естественного сна. Исходя из этого, можно выделить две фазы упражнений:

- работать с действительными образами;

• сохраняя звуковое восприятие, привязку к действительности, продолжать контроль над образами в состоянии бодрствующего расслабления с последующим переносом его в состояние естественного сна.

## Практические занятия

Первая неделя: освоить упражнение 1 “Достижение осознания себя в другой реальности”.

Вторая неделя: выполнить упражнение 2 “Тесты на телекинез”.

Третья неделя: приступить к ежедневной записи сновидений в соответствии с рекомендациями упражнения 3 “Как записывать сновидения”.

## Отчет по уроку 4

После освоения упражнений заполните бланк отчета к уроку 4. Соберите все бланки отчетов по урокам 1–4 и отправьте их по адресу Школы Олега Андреева. Не забудьте на конверте указать ваш учебный номер.

## УРОК ПЯТЫЙ

### ТЕЛЕПАТИЯ И ЯСНОЕ СОЗНАНИЕ

---

#### Телепатия. Что это такое?

Слово телепатия образовано из двух греческих слов: *têle* – вдале, далеко и *pathos* – чувство. Понятие телепатия употребляется для обозначения передачи мыслей и чувств на расстояние.

Когда мы спокойны, то можем улавливать все виды впечатлений, которые являются излучаемыми другими людьми волнами, принимаемыми нашим мозгом по аналогии с радиоволнами и приемниками. Иногда у человека появляются странные ощущения и предчувствия того, что

что-то должно случиться и ему необходимо что-либо предпринять. Это и есть бессознательное телепатическое послание ему своих опасений каким-то иным человеком.

Здесь нет ничего удивительного. Весь окружающий нас мир пронизан энергоинформационными взаимодействиями, образующими постоянное энергоинформационное поле. Если человек воспринимает звук ушами, свет глазами, то с таким полем он может общаться лишь посредством своего подсознания, являющегося и приемником, и передатчиком. Так как энергоинформационное поле в процессе эволюции сформировалось гораздо раньше сознания, то передача любой информации через него возможна лишь в виде образов и затруднена в прямой словесной форме.

Психический мир человека так же материален, как и физический. При концентрации мысли в энергоинформационном поле образуются вполне материальные энергетические образования – мыслеформы, которые могут быть восприняты другим человеком через его подсознание в виде некоторой образной информации. Опытный психотерапевт, мысленно закладывая в подсознание пациента программу лечения, делает это в форме образов, а не в виде мысленного произнесения словесных приказов, так как последние не будут поняты и восприняты подсознанием к действию.

У современного человека сигналы из подсознания подавлены мощным сознанием, и он не воспринимает информацию, поступающую к нему из окружающего мира через энергоинформационное поле. Но во время сна или в состоянии бодрствующего расслабления подсознание раскрепощается, и мозг может ее принимать. Обычно она исходит от близких людей, родственников, особенно в кризисные для них моменты, при высоком психическом напряжении.

Явление телепатического взаимодействия достаточно давно известно и экспериментально доказано. Классический эксперимент, подробно описанный в литературе, показан на рис. 14. Природа энергоинформационного поля, пронизывающего нашу Землю, пока неясна, но само поле существует. И никакие преграды – бетонные, металлические и другие – не могут воспрепятствовать энергоинформационному взаимодействию. Как правило, есть два человека: индуктор, или передатчик, излучающий сигналы ма-

лой мощности, и реципиент, который принимает эти сигналы.

Индуктора по своему назначению можно сравнить с передатчиком, излучающим управляющие сигналы малой мощности. Реципиента можно сравнить с приемником, который реализует управляющие сигналы за счет собственной энергии.

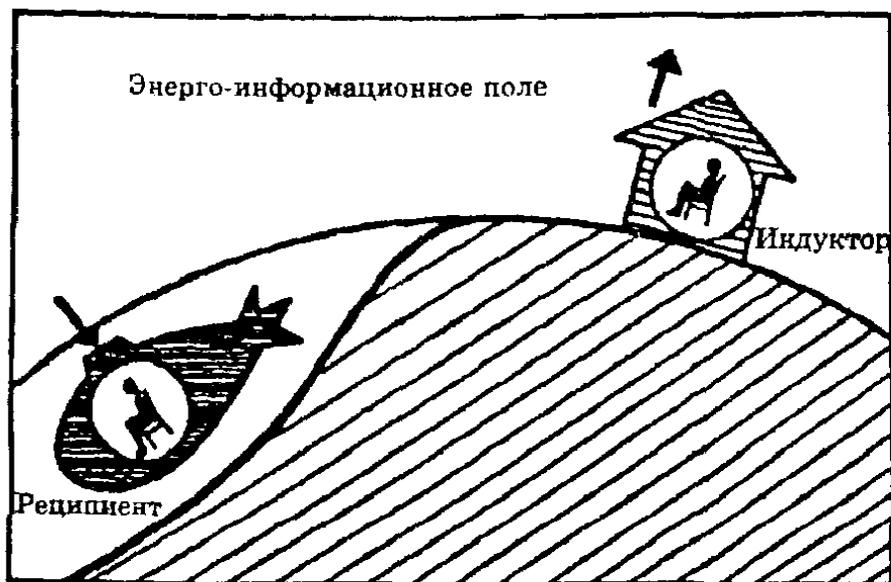


Рис. 14

В эксперименте реципиент находился на подводной лодке, индуктор – на суше. Последний вынимал различные простейшие геометрические фигуры, а реципиент в то же самое время должен был записывать передаваемые ему изображения этих фигур. И математическая статистическая обработка результатов дала основание считать, что передача имела место.

У женщины больше возможностей стать телепатом, чем у мужчины, поскольку ее мозг как приемник настраивается гораздо быстрее, чем мужской.

Известно, что однояйцевые близнецы поддерживают постоянный контакт вне зависимости от расстояния, на котором они находятся друг от друга. Они произошли из одной клетки и являются хорошо синхронизированными приемником и передатчиком, которые телепатически взаимодействуют без всяких усилий с их стороны.

Какова природа такого взаимодействия? Индуктор настраивается на конкретного человека и передает ему оп-



ределенные сигналы. И здесь чрезвычайно важен алгоритм настройки на восприятие слабых энергоинформационных сигналов.

По радио было передано сообщение о том, что один из наших научно-исследовательских институтов гордится созданным его сотрудниками прибором, якобы работающим в аналогичном диапазоне. Мы очень сомневаемся, что можно моделировать подобные взаимодействия. Нам кажется, что на уровне приборов это вряд ли возможно. Безусловно, какие-то сигналы присутствуют, но их природа далека от таковой тех слабых полей, которые имеют место при реализации телепатического взаимодействия.

Природа телепатии не изучена в силу ее невероятной сложности. Во всяком случае, она отнюдь не магнитная и не электрическая. Последнее свойственно как раз тому, что создается различными приборами. А относительно телепатических явлений можно, видимо, сказать лишь одно: в человеческом организме произошла какая-то перестройка, и он сам начал превращать слабые взаимодействия в сильные.

### **Алгоритм настройки на восприятие слабых энергоинформационных сигналов**

Настроиться на восприятие слабых энергоинформационных сигналов и полей и тонкой энергии можно лишь внутренне. На рис. 15 показан алгоритм такой настройки. Он включает в себя определенную последовательность действий и неперемutable восприятие того объекта, который используется для выхода на канал приема и передачи информации.

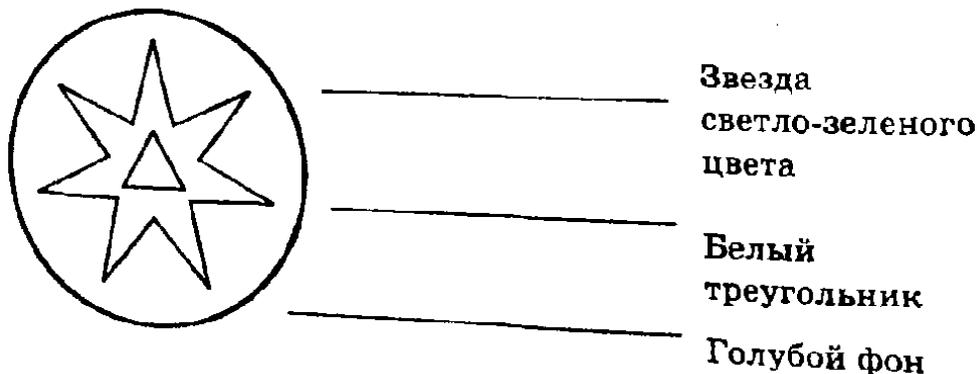


Рис. 15

Все цвета, представленные на рисунке, имеют свое значение и несут в себе глубокое содержание.

Голубой цвет – это цвет постижения истины, музыки, цвет Христа, неба. Символ Космического духа, нисходящего на Землю к людям для придания силы. Это канал, который мы постоянно используем для подзарядки.

Светло-зеленый цвет семиконечной звезды – цвет мудрости, познания, символ вечности и возрождения.

Белый цвет – цвет чистоты, очищения, светоносности, духовности, ясности. Существует понятие *абсолютно белый цвет*, который никто из людей, живущих на Земле никогда не видел. Есть легенда, что он был проявлен в момент вознесения Христа.

### Передача мыслей на расстояние

Передача мыслей на расстояние, безусловно, возможна. Но чтобы научиться этому, следует много упражняться и искренне верить в такую возможность. Кроме того, необходимо иметь внутреннее самообладание, иначе, сколько бы вы ни занимались, ничего не получится.

Самый легкий путь развития телепатических способностей – это упражняться с человеком, которого вы хорошо знаете. Вы должны договориться о том, что будет делать каждый из вас: кто посылать мысли и кто принимать; назначить определенное время для сеанса телепатии. Каждый из вас должен удалиться в отдельную комнату. В течение 15 мин вы посылаете мысли, затем ваш партнер отвечает вам.

**Техника исполнения.** В оговоренное время займите удобное положение, закройте глаза и войдите в состояние бодрствующего расслабления. Представьте себе зрительный образ своего друга, которому вы хотели бы передать какое-либо сообщение. Медленно, спокойно откройте глаза и наблюдайте на голубом фоне семиконечную звезду с белым треугольником. Постарайтесь представить, увидеть ее ярко, образно и следите за изменением цветов. Они начнут проявляться. Сначала слабо, потом все ярче. А теперь посылайте свои мысли в виде образов. Непременное условие: характер вашего посыла должен быть добрым.

В первые два-три раза у вас может ничего не получиться, но с практикой вы добьетесь совершенства. Помните, как трудно и долго мы учимся ходить и говорить в детстве.

В будущем телепатическое взаимодействие, обмен мыслями предполагается как нечто очевидное, аналогично сегодняшнему речевому общению. На Востоке считается, чем лучше развита способность к телепатическому взаимодействию, тем выше уровень духовности и высшего сознания данного индивида. Если один "продвинутый" человек приходит к другому в гости, они не разговаривают, а общаются на телепатическом уровне. Побыли друг около друга и разошлись – они обменялись мыслями, беседа прошла успешно.

Обращаем ваше внимание: передача мыслей тем эффективнее, чем более образно они выражены. Передавайте образ, а не слова. Тогда эффект будет очень значителен. Энергетика образа гораздо сильнее словесного выражения. Поэтому образность, образность и еще раз образность.

## Тренировочные упражнения

**Упражнение 1. Алгоритм настройки на восприятие слабых энергоинформационных воздействий.**

Давайте подробно разберем порядок его реализации.

1. Выполнить "Самомассаж биологически активных точек".

Примите удобную для вас позу, расслабьтесь. Глаза закрыты. Внимание на ладони – потереть их друг о друга до появления тепла.

Указательными пальцами обеих рук провести легкое поглаживание: крыльев носа сверху вниз; надбровных дуг от переносицы к вискам; ушных раковин (за ушами). Каждое место – 10–12 раз.

В заключение выполните массаж головы, для чего соедините пальцы обеих рук и проведите по ней от начала волосяного покрова на лбу назад, как бы причесываясь, к затылку, до шеи, включая воротниковую зону. По окончании этого движения вынесите руки вниз, вперед с обязательным их потряхиванием, чтобы сбросить всю отрицательную энергию.

2. Провести сеанс медитации и отключиться от воздействия собственных органов чувств. Главное при реализации этого блока алгоритма – изоляция сознания от воздействия собственных органов чувств.

Для усиления этого состояния мы рекомендуем после проведения сеанса медитации дополнительное медитативное погружение, используя мантру “СО-ХУМ”. При этом “СО” произносят внутренним голосом на вдохе, а “ХУМ” – на выдохе.

Для эффективной настройки на восприятие тонкой энергии мы рекомендуем после выполнения пункта 2 провести концентрацию сознания с помощью одной из древнейших мантр буддизма “ОМ-МАНИ-ПАДМЭ-ХУМ”. Мантра произносится про себя количество раз, кратное трем. При этом представляйте себе золотистый луч энергии, поступающей в сердечную чакру, из которой эта энергия, окрасившись в голубовато-зеленые тона, излучается в виде облака ко всем, с кем вы будете осуществлять энергоинформационный обмен.

### *Упражнение 2. Я – телепат.*

Научиться управлять своей психической энергией вполне возможно. Два следующих тренировочных упражнения помогут вам в этом.

#### Вариант 1

##### *Передача мыслей на расстояние.*

**Подготовка.** Примите исходное положение, закройте глаза и войдите в состояние бодрствующего расслабления.

**Техника исполнения.** Снимите дневное раздражение, чтобы не передать его вместе с мыслями другому человеку, представив заходящее ярко-пурпурное солнце и прекрасный зеленый сад вокруг. Огненный пурпур сжигает все неблагоприятное и успокаивает.

Мысленно очистите пространство вокруг себя. Для этого представьте красный, ярко горящий треугольник острием вверх на голубом фоне (рис. 16).

Представьте себе лицо человека, которому вы хотите передать свою мысль. Для начала это может быть его фотография, позже вы научитесь представлять себе любое лицо без нее.

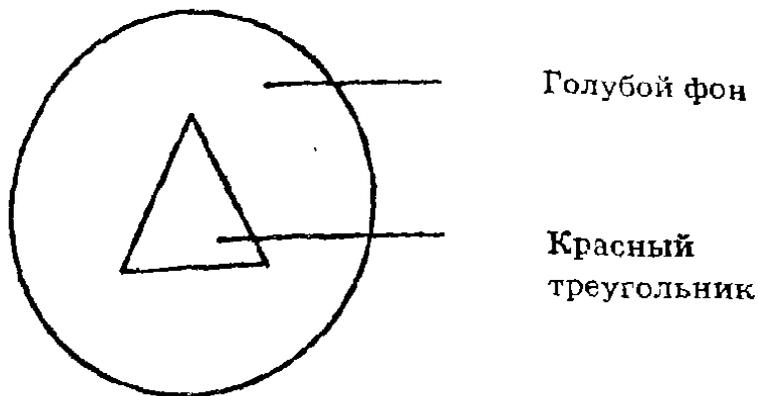


Рис. 16

Рядом с лицом на голубом фоне представьте семиконечную звезду светло-зеленого (салатового) цвета с находящимся внутри нее белым треугольником, с острием, направленным вверх (см. рис. 15). Как уже говорилось, все цвета на этом рисунке имеют глубокий смысл.

Как только звезда и треугольник станут яркими и четкими, канал связи готов. Посылайте свою мысль в виде образа:

- если это пожелание здоровья, тогда вы представляете лицо, с которым взаимодействуете, здоровым и цветущим;

- если это мысль-предупреждение, тогда вы передаете какие-то действия во взаимодействии образов;

- если вы соскучились по давно не посещавшему вас человеку, можете представить его сидящим у вас в гостях, и он обязательно пожалует к вам в скором времени и расскажет, что у него появилось непреодолимое желание вас навестить. Вы сможете выяснить у него, когда возникло это желание, и оно совпадет со временем выполнения вами упражнения;

- если вы хотите, чтобы кто-то вам позвонил, можете представить себе образ данного человека с телефонной трубкой, как если бы он звонил вам, и он обязательно захочет вам позвонить и сделает это, может быть, даже немедленно.

У вас достаточно развито воображение, чтобы выбрать сценарий взаимодействия. Но соблюдайте меры предосторожности, о чем мы всегда предупреждаем вас.

**Техника безопасности.** Помните: нет ничего сильнее, чем слабые взаимодействия, примером тому служит атом и все, что с ним связано. Поэтому вы должны стоять на позиции непричинения зла, соблюдая заповедь: “Не навреди”. Мы не зря постоянно говорим: вы должны посылать только добрые мысли и воздерживаться от злых. В противном случае может сработать бумеранг – эффект обратного удара. Помните: злая мысль, не достигшая цели и отраженная назад, ударяет пославшего ее с огромной силой.

Мы предлагаем вам технику сознательного, направленного управления психической энергией и несем ответственность за качество ваших мыслей, поэтому считаем своим долгом предупредить вас о возможных разрушительных последствиях при неправильных взаимодействиях. Все расстройства, в том числе телесные, начинаются с головы, поэтому необходимо держать ваши мысли в гармонии.

**Особые замечания.** Если вы не можете представить себе символ – семиконечную звезду светло-зеленого цвета, внутри которой находится белый треугольник с острием, обращенным кверху, нарисуйте его и поместите около фотографии, с которой вы собираетесь работать.

Вы можете улучшить работу мозга, взаимодействуя с огнем; для этого надо выполнить медитацию на пламени свечи. Результат: улучшаются зрение, память, внимание, сила воли, очищаются каналы, включаются подсознательные образы огня, т.е. появляется способность вызывать память об огне даже без наличия его источника, например при поездке в транспорте. Засыпая, представляйте огонь, пламя свечей, можно церковных, восходящее солнце. Результат: вы усиливаете добро огнем, влияя на сон. Действия с огнем можно дополнить произнесением про себя мантры “СО-ХУМ”, ставя тем самым свое дыхание и психику под контроль сознания с помощью внутренних акустических вибраций.

## Вариант 2

**Контактный способ чтения мыслей.**

**Подготовка.** Для выполнения этого упражнения вам понадобится любой близкий вам взрослый человек, который добровольно согласится потренироваться. Привле-

к таким действиям детей моложе 14 лет не рекомендуется.

Завяжите испытуемому глаза черной светонепроницаемой повязкой, чтобы ваш индуктор не воспринимал никакой информации через зрительный анализатор, а мог целиком сосредоточиться на своих мыслях.

**Техника исполнения.** Возьмите левую руку индуктора, положите себе на лоб в области “третьего глаза” и прижмите слегка своей правой рукой. Попросите индуктора о чем-либо усиленно подумать. Сначала это может быть просто предмет, потом действие с ним; сценарий упражнения вы выбираете сами. Пусть он постарается мысленно представить образ задуманного предмета или действие с ним в образах.

Попробуйте прочесть его мысли. Обменяйтесь впечатлениями. Затем поменяйтесь ролями. Вы станете передатчиком, ваш партнер по упражнению – приемником. Повторите упражнение.

**Ожидаемый эффект.** Проследите, что вам удастся лучше – читать мысли или передавать их, т.е., кто вы – реципиент или индуктор.

Может оказаться, что ваш партнер по упражнению лучше вас справится с поставленной задачей, тогда смело можете приглашать его заниматься по всей программе “Четвертое измерение”.

### **Упражнение 3. Реализация исполнения желания.**

В ходе четырех занятий по программе “Четвертое измерение” вы овладели техникой осознанного управления бессознательными процессами в состоянии сна высокой ясности. Ваши сознание и подсознание стали творцами мира ваших сновидений, вы научились вмещиваться в их сценарий, овладели упражнением “Я – телепат”.

А теперь попробуйте стать творцом событий, пока незначительных, повседневной жизни, используя накопленный опыт. Помните, что основной инструмент в энергоинформационном поле – это направленная концентрированная мысль, которая является очень мощной, способной к материализации силой.

**Порядок выполнения.** Прежде всего, необходимо определиться в характере желаний, которые вы предполагаете реализовать. Желание должно быть реально выполнимым.

**Технология реализации.** Первое: принять удобную позу, которую мы практикуем в медитации. Расслабиться. Закрывать глаза. Второе: определить свое желание – достать книгу, за которой вы давно “охотитесь”, увидеть друга, найти потерянную вещь. Ваше желание должно быть выражено в виде зрительного образа. Это чрезвычайно важно. Вы должны увидеть то, что вы хотите. Можете даже произнести это про себя.

Далее наступает чрезвычайно важный момент внутренней работы. Она может выполняться в двух вариантах.

**Первый вариант.** Представьте себе на экране внутреннего взора на фиолетовом фоне голубой круг, а в нем черную стрелку, направленную острием вверх (рис. 17). После образного представления своего желания вращайте ее по часовой стрелке. Продолжая повторять ваше желание, поверните стрелку по кругу восемь раз, остановите ее. Еще раз зафиксируйте зрительный образ вашего желания. Откройте глаза. Не далее чем через неделю вы должны ожидать реализации задуманного.

**Второй вариант.** Последовательность выполнения упражнения.

1. Представьте себе абсолютно черный квадрат (рис. 18, 1).

2. Представьте в центре квадрата крупную фиолетовую точку. Точка расширяется и превращается в фиолетовый диск, заполняющий весь квадрат (рис. 18, 2).

3. В центре диска формируется яркий образ желания, которое должно исполниться. Погружаем этот образ в фиолетовый диск, который начинает вращаться по часовой стрелке (рис. 18, 3).

4. Фиолетовый диск превращается в спиралевидную воронку, которая погружается в глубину черного квадрата, и в эту воронку уходит образ желания (рис. 18, 4).

5. В результате – снова в центре квадрата остается фиолетовая точка (рис. 18, 5).

6. Точка исчезает, и вместо нее остается сплошной черный квадрат (рис. 18, 6).

В дальнейшем, по мере овладения упражнением, желания можно усложнять. Так, например, станет возможной постановка решения задач в учебе, творчестве, на работе и т.д.



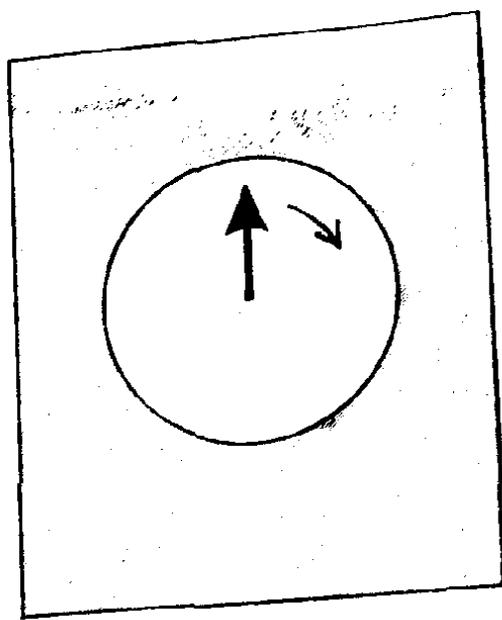


Рис. 17

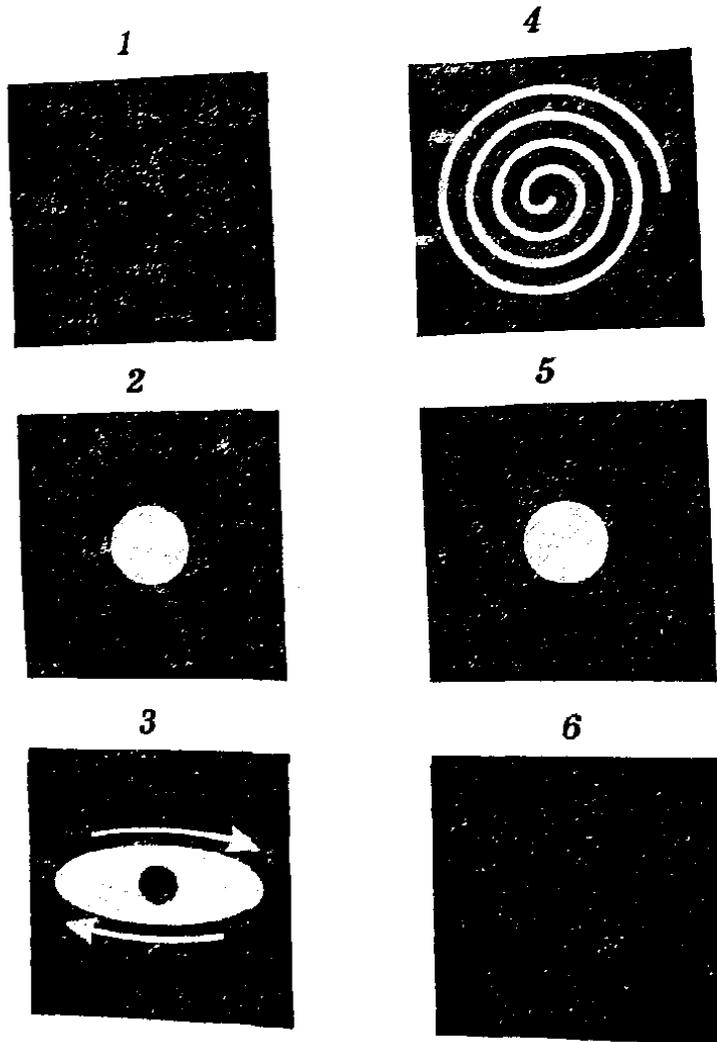


Рис. 18

## Практические занятия

Первая неделя: освоить упражнения 1 и 2. Провести эксперименты по передаче мыслей на расстоянии с близкими друзьями.

Вторая неделя: освоить упражнение "Реализация исполнения желания". Провести эксперимент и убедиться в его эффективности.

### Отчет по уроку 5

Закончив освоение упражнений урока 5, заполните бланк отчета, но пока его не отправляйте. Переходите к материалам урока 6.

## УРОК ШЕСТОЙ

### ЯСНОВИДЕНИЕ И ЯСНОЕ СОЗНАНИЕ

---

#### Ясновидение. Что это такое?

Шестое занятие – это уже больше половины вашей работы, и мы надеемся, что вам удалось главное – сформировать новое состояние ясного сознания, состояние более качественного управления процессами, происходящими внутри вас, и, естественно, процессами сна. Мы полагаем, что к шестому уроку вам удалось правильно его организовать, сократить количество времени и улучшить качество. Исследователи снов отмечают, что любой персонаж, появляющийся во сне, пусть даже из числа тех, с кем вы ежедневно встречаетесь, выражает некий аспект вашего внутреннего "Я": именно вы играете роль каждого из персонажей. Даже число участвующих в сновидениях имеет значение. Чем их больше, тем вернее предпосылка для хорошего настроения утром. Здесь играют роль два фактора: 1) как наяву, так и во сне человеку нужно общение с другими людьми; 2) поскольку каждый персонаж – это вы сами, это одна из ваших проблем, то, чем больше их вы отработаете во

сне на подсознательном уровне, тем легче будет при бодрствовании.

Мысли, которые вы выбираете, создают все ваши жизненные ситуации, так как в мыслях и словах заключена невероятная сила. И когда вы научитесь их контролировать не только наяву, но и во сне, т.е. не только на сознательном, но и на подсознательном уровне, вы научитесь контролировать свой ум.

Совершим небольшую экскурсию в область антропологии и обратимся к опыту работы с персонажами снов сенои (группа племен, проживающих в отдаленных джунглях ряда стран Юго-Восточной Азии). Этнограф Стюарт описал сенои как вполне цивилизованный народ, который сумел так организовать свою жизнь, что в ней чрезвычайно редко были психические болезни и военные конфликты.

Сенои придавали большое значение сновидениям, рассматривая их как отражение не только текущих, но и будущих событий. Каждое утро дети племени рассказывали родителям и родственникам свои сны. И те давали им советы, как вести себя в следующую ночь. Например, если ты встретил чудовище, победи его, но ни в коем случае не отступай; если падаешь в пропасть, попробуй долететь до конца, постепенно притормаживая; если тебя обуревают ужас, позови на помощь друзей, родителей. Если кому-то приснилось, что он поссорился с другом, это истолковывалось как признак подсознательного конфликта даже при отсутствии намеков на него в повседневной жизни. Человек, которому приснился дурной сон, обсуждал его содержание с другом и дарил ему подарок, чтобы погасить возникший во сне подсознательный конфликт, омрачающий их отношения. Далее этот человек старался вызвать у себя люцидный сон (сон на фоне ясного сознания), в котором он встречал своего друга и уверял его в своем расположении. Уже тогда считалось, что ростки всякого конфликта, даже если он произошел во сне, следует искать в себе самом.

Ваше отношение к одушевленным и неодушевленным предметам – погоде, транспорту и т.д. отражает ваше отношение к себе. Если вы видите в людях только хорошее, то именно по отношению к вам они будут проявлять свои лучшие качества, безотносительно своего поведения с другими. Наши взаимоотношения с людьми – это зеркало нас самих. Часто случается так, что качества, которые мы не

воспринимаем в других, — это наши собственные качества. Подобное привлекает подобное, иначе такие люди не существовали бы в нашей жизни. Есть только один способ изменить что-либо в других — изменить это в самом (ой) себе. Винить других в плохих взаимоотношениях — значит бесполезно растрачивать свою силу.

Таким образом, вы должны попытаться встать на позицию персонажа своего сна, взглянуть на себя его глазами, и тогда вам удастся перевести проблемы с подсознательного уровня на сознательный.

Перед человеком во все времена стояла задача снятия с сознания каких-то ограничений, его большего раскрытия и совершенствования. В программе “Четвертое измерение” мы решаем это путем управления нашим подсознанием в предсонном, просоночном, состоянии сознания. Именно сейчас мы вытаскиваем из глубины сознания все отрицательное, что копилось там долгое время и прорывалось наружу. И, сбрасывая его, мы освобождаемся, очищаемся и готовы для нового развития.

Переходим непосредственно к теме нашего занятия.

Так мы называем способность человека видеть то, что скрыто от нас, что недоступно для восприятия в обычном диапазоне чувствительности. То, что мы не видим, не ощущаем, не слышим.

Ясновидение, как и многие другие проявления сознания, есть не что иное, как выражение наших естественных способностей в ином диапазоне вибраций. Как указывают апологеты восточной психокультуры, в мире нет ничего, кроме вибраций, доводящих до нас впечатления извне. Однако между звуковыми и быстрыми световыми вибрациями, на которые мы реагируем, имеется огромный, неизвестный нам мир сверхмедленных и сверхбыстрых вибраций, где существуют свет и звуки, пока нами не воспринимаемые. Чтобы научиться познавать этот мир, надо уметь настраиваться. Такую задачу и решают предлагаемые в этой книге комплексы упражнений.

Прежде всего, вы должны быть убеждены в реальности силы ясновидения. Только тогда у вас появится желание развить в самом (ой) себе эту способность. В книге Ч. Лидбитер “Ясновидение” приведены многочисленные примеры его проявления. За много лет работы нашей школы данный феномен множество раз демонстрировали наши слушатели.

Мы рекомендуем вам единственно верный способ развития ясновидения – путь нравственной и умственной эволюции.

Одно из важнейших упражнений программы “Четвертое измерение” – сеанс медитации. Относясь к нему с пониманием и осторожностью, вы сможете развить чрезвычайно чистый вид ясновидения. Именно этот сеанс содержит слова и звуки, раскрывающие для вас новые диапазоны вибраций. По мере все большего очищения и сосредоточения ваших мыслей, новые миры и измерения начнут раскрываться перед вами.

Вы уже можете приступить к развитию в себе способностей к ясновидению. Но сначала следует освоить тренировочное упражнение с эзотерическими таблицами Андреева – Хромова. Эти сложные, необычные таблицы – изобретение нашей школы. С точки зрения психофизиологии они решают генеральную задачу гармонизации работы левого и правого полушарий. Большинство из нас логики. И необходимо пробудить в себе чрезвычайно важное умение работать и мыслить в коде образов. Высшие психические функции, наиболее яркие творческие достижения всегда связаны с образностью. Ни одно изобретение не было сделано на логическом уровне.

Представители восточной психокультуры считают, что лучи ясновидения излучаются из “третьего глаза” и имеют совершенно другие частоты колебаний, чем телепатия. Можно провести аналогию: получая телепатическое сообщение, вы “слушаете радио”, а обладая ясновидением, “видите телевизионные картины” в замечательных красках. Существует несколько способов реализации способности к ясновидению. Один из распространенных на Востоке связан с использованием различных кристаллов. Желательно, чтобы у вас был чистый хрусталь, сияющий и сверкающий. Если у вас есть кольцо с бриллиантом – очень хорошо, оно полностью заменит хрусталь, к тому же его легче носить с собой.

Допустим, что у вас есть кусок чистого хрустала. Вы удобно расположились вечером в своей комнате в полном одиночестве. Шторы прикрывают окна, ни один луч не проникает извне. Комната должна быть в такой полутьме, чтобы вы четко видели линии хрустального камня, но в нем не должен отражаться свет, он находится как бы в ту-

мане, смутно угадываясь. Проведя сеанс медитации или бодрствующего расслабления, вы полностью расслабились. Вы держите в руках хрусталь и верите, что сможете что-то увидеть в нем. Начиная смотреть на камень, не пробуя что-либо увидеть, смотрите в него, как всматриваются вдаль. Он находится от вас в пяти-десяти сантиметрах, а вы в нем будете видеть за много километров. Затем хрусталь постепенно начинает покрываться белой дымкой и вместо прозрачного будет казаться заполненным молоком. Сейчас наступает критический момент, не вздрагивайте резко, не волнуйтесь, и молочная белизна исчезнет, как бы снимется занавес, открывая сцену. Хрусталь тоже исчезнет, и вместо него вы увидите мир. Всматриваясь в него, вы, возможно, увидите внизу облака и континенты, испытаете чувство падения и невольно можете вздрогнуть и податься немного вперед; держите себя под контролем, иначе, потеряв картину, вам придется начать все сначала в следующую ночь. Затем у вас появится впечатление, что вы быстро спускаетесь вниз, и мир все больше расширяется. Вы увидите внизу континенты и остановитесь в какой-то определенной точке. Вы можете стать участником исторических событий, даже попасть в середину сражения и обнаружить перед собой танк. Вам нечего беспокоиться, ибо он не может причинить вам вреда и пройдет через вас неощутимо. Вы как будто смотрите глазами другого человека и видите все, что видит он. Главное, не разрешайте себе вздрагивать от неожиданности, вы будете видеть совершенно ясно, четко, знать все, что было сказано, не слыша ни звука. Это и есть ясновидение. Все очень просто, если вы подготовлены и искренне верите.

Некоторые люди реально не видят саму картину событий, но получают впечатления "где-то в голове". Это часто случается с теми, кто погружен в свое дело. Хороший ясновидец, занятый делами, коммерцией, отрицает подобную возможность, получая, тем не менее, определенную информацию.

В результате тренировок вы сможете стать ясновидящим и увидеть истинную историю. Вы будете смущены и удивлены, когда обнаружите, что исторические книги лишь отражают политику времени и не соответствуют действительности.

В последние годы большинство ученых, исследующих сознание человека, утверждают, что XXI век будет нача-

лом его прорыва к сверхчувственному восприятию. Как утверждают издатели альманаха “Парамир”, человек сознательно движется из мира реальности в мир динамических узоров энергии, доступной пока немногим. В качестве пленника пяти чувств он познал мир как “плотный”, “сплошной”, “застывший”. Сегодня же он вступает в текущее, неосязаемое царство вибраций и тонких энергий. Возможно, это будет началом великой мутации человеческой популяции, и мы стоим на пороге прогресса человека как вида. Многообразие проявлений сверхчувственного восприятия, наблюдаемое сейчас у многих наших современников, — это прорыв человека к “шестому” чувству, в новые, не воспринятые еще измерения мира.

Способность к ясновидению бывает врожденной, что встречается редко; приобретенной — в результате каких-либо психологических, физиологических, электрических и других травм; развитой с помощью специальных упражнений.

Последнее основано на возбуждении специального центра, называемого трикута. Это область нервных клеток мозга, находящаяся на уровне верхней части зрачков глаз, как бы маленький внутренний экран в районе переносицы. На самом деле трикута расположена в глубине, за “третьим глазом”. Именно этот “зеркальный” центр является одним из мощных рецепторов человеческого организма, способным видеть и ощущать реальность высших миров. При определенных условиях трикута воспринимает и ярко представляет себе и прошлое, и настоящее, и будущее (рис. 19).

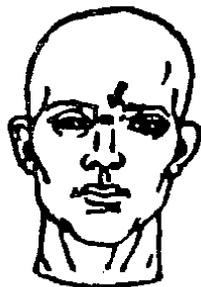


Рис. 19

Механизм этого процесса хорошо известен. Мы постоянно повторяем: “В мире нет ничего, кроме вибраций”. В них содержится все. Входя в соприкосновение с ними, мы

тем самым соприкасаемся с Тонким миром и получаем ответы на все наши вопросы. Каждая частица окружающего нас мира содержит информацию. Нужно уметь настраиваться на ее восприятие. Это чрезвычайно тонкий процесс, но мы вполне можем овладеть им с помощью специального упражнения “Я – ясновидящий”, подробно описанного в “Тренировочных упражнениях”.

## Таблицы Андреева – Хромова

Таблицы Андреева – Хромова состоят из картин-символов, воздействующих на подсознание (невербальный уровень) и слов-символов, воздействующих вербально. Символика – это система знаков или образных конструкций, насыщенных разнообразными смысловыми оттенками. Символ многозначен, может быть по-разному истолкован и несет в себе эзотерическое знание.

Эзотерический (от греч. *esōterikos* – внутренний) – тайный, скрытый, предназначенный исключительно для посвященных в религиозные обряды, мистические учения, магические формулы. Эзотерические знания разбросаны по крупицам в различных источниках мировой культуры. Люди, способные синтезировать эти знания и овладеть ими, называются эзотериками.

В символах мы находим поразительную информацию о процессах духовно-культурной эволюции человечества, об одухотворенном Космосе и тех методах, с помощью которых человек, совершенствуя себя, становится способным влиять на свою эволюцию, осознанно продвигаясь по ее спиральям.

Конечно, вербально сложно передать энергетические вибрации символов таблиц Андреева – Хромова, но то, что слово и символ несут в себе скрытую, зашифрованную информацию, сейчас уже не требует доказательств. И картины-символы, и слова-символы начинают работать. Энергетика человека, являясь частью энергетической структуры Мироздания, находится в осознанном или неосознанном, но во взаимодействии с этим беспредельным целым.

Смысл работы с эзотерическими таблицами Андреева – Хромова заключается в приобщении читателей данной



книги к вечным символам, а значит, к художественному и философскому наследию прошлых эпох.

Глядя на таблицы и прислушиваясь к голосу учителя, слушатель получает воздействие не только на органы зрения и слуха, но и массу других впечатлений.

Мы уверены, что у каждого читателя программы “Четвертое измерение” будут возникать свои ассоциации, в зависимости от степени его эрудиции и готовности к восприимчивости.

Цель тренировок с таблицами – гармонизация деятельности левого и правого полушарий коры головного мозга. Предполагается постепенное слияние, сближение логического и образного представления символов. Для тренировок используются две таблицы (см. вкладку). Ниже приведен текст тренировок с ними (упражнение 1, урок 6), который вам может читать любой человек в процессе вашей работы. Вы можете также записать его на магнитофон или заказать в Школе Олега Андреева комплект материалов, включающий таблицы и аудиокассету. При работе с таблицей 2 следует иметь в виду, что портрет учителя Хромова размещен под словом солнце, а учителя Андреева – под образом ветра. Тренировка с таблицами не имеет ограничений. Минимальный курс: ежедневно утром и вечером по 10–15 мин.

## Тренировочные упражнения

### *Упражнение 1. Я – ясновидящий.*

Упражнение “Я – ясновидящий”, в котором мы включаем в действие трикуту, взято из восточной психокультуры; это многолетняя практика, проверенная нами и показавшая свою эффективность.

Подчеркиваем: выполняя любые наши упражнения, вы должны чувствовать, что вам это приятно. Как только начинается какое-то неприятное ощущение, следует немедленно прекратить упражнение, соединить руки и ноги и произнести защитную мантру “СО-ХУМ”. Дело в том, что вы можете выполнять упражнение, оказавшись в геопатогенной зоне, ибо они меняют свое местоположение. Поэтому будьте всегда внимательны.

Начиная с этого момента, вы приступаете к записи своих сновидений. Положите у постели в пределах досягаемости все необходимое, поставьте лампу со слабым светом. Освещение должно обеспечить вам возможность различать собственный почерк.

### 1-й способ

*Выход на канал связи.*

*Подготовка.* Примите исходное положение, закройте глаза и войдите в состояние бодрствующего расслабления (рис. 20).

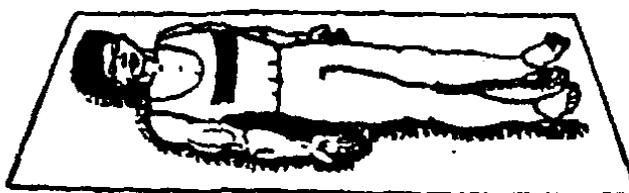


Рис. 20

*Техника исполнения.* Начинайте повторять про себя медитативную фразу программы “Четвертое измерение”: **СВОБОДА! РАЗУМ! СИЛА!**

Проговорив ее три раза, перейдите к фразе: **Я ЕСТЬ СИЛА.**

Повторяйте ее про себя до появления вибраций в теле.

Затем трижды произнесите про себя: **Я ЕСТЬ АЛЬФА И ОМЕГА.**

Далее: **Я ЕСТЬ АБСОЛЮТНОЕ ПСИ-ПОЛЕ.**

Повторяйте эту фразу про себя до появления картины звездного неба со светящимися знаками-иероглифами.

После чего назовите про себя имя человека, с которым вы хотите общаться, еще лучше – представьте его образ.

В состоянии сна высокой ясности этот человек предстанет перед вашим мысленным взором и ответит на любые вопросы о будущем и даже покажет его картины. Вопросы формулируйте четко, лучше всего в образах.

Сам человек чаще всего не знает ответы на те вопросы, на которые отвечает его визуализированный образ.

## 2-й способ

### *Тренировка трикуты.*

Этот способ проще с точки зрения его выполнения и очень сложен с точки зрения его воплощения.

**Подготовка.** Та же, что в первом способе.

**Техника исполнения.** Представьте самого себя. Смотрите в глаза представленному самому себе. Затем про себя назовите дату, например 26 декабря, с мысленным вопросом, что в этот день вас ждет. Глаза исчезнут, вместо них пойдут видения, и в состоянии сна высокой ясности вы увидите, что с вами произойдет 26 декабря. Если это упражнение покажется вам не очень приятным, можете его не делать.

**Техника безопасности.** Напоминаем еще раз: нельзя спрашивать вслух, особенно самого себя; внешние звуковые вибрации недопустимы. Достаточно, если вопрос прозвучит внутри вас, лучше задать его в образах.

Если видения пугают вас, вызывают беспокойство, поменяйте положение тела, чтобы отключить канал связи. В положении лежа в любой позе произносите про себя мантру "СО-ХУМ".

**Особые замечания.** По мере тренировки чарующие картины звездного неба начнут появляться достаточно быстро. Добившись такого эффекта, вы почувствуете гармонизацию своего внутреннего состояния.

Рекомендуется зарисовывать знаки, появляющиеся перед вашим внутренним взором, для статистики и анализа. Каждый из них имеет свое смысловое значение, особенно обращайтесь внимание на цвета.

Если видения четкие, значит, вы способны делать предсказания себе, своей семье, родным и близким, и трикута у вас развита.

**Периодичность.** В процессе освоения следует выполнять упражнение каждый вечер, пока не получите результат. В дальнейшем можно тренироваться по мере необходимости.

**Упражнение 2. Достижение способности обмена местами с персонажами ваших снов.**

Выше уже говорилось о том, что для выведения проблем на уровень сознания, необходимо суметь встать на

позиции персонажа своего сна. Данное упражнение поможет вам достичь такой способности.

**Подготовка.** Вам понадобятся блокнот, карандаш (ручка) и лампа. Исходное положение – лежа на спине.

**Техника исполнения.** Войдите в состояние бодрствующего расслабления и далее в сон высокой ясности с последующим выходом в обычный.

Оказавшись в осознанном сне, обратите внимание на окружающие вас персонажи. Если вы оказались в одиночестве, отправляйтесь на прогулку, поплывите или полетите куда-нибудь, пока не окажитесь в компании других живых существ. Кем бы они ни были, их присутствие является функцией созидательного процесса вашего подсознания.

Выберите для упражнения один из интересных для вас персонажей и попробуйте представить, как все то, что вы увидели и пережили во сне, может выглядеть с его точки зрения. Проследите, что скажет ваше новое “Я” старому по поводу сценария, с которым вы только что экспериментировали, и как изменятся ваши чувства по отношению к себе и своему сну, когда вы воспримите точку зрения другого персонажа. Можете потренироваться и поменяться ролями с кем-нибудь еще.

Не забудьте записать все сны, в которых вы меняли роли, обратив внимание на приобретенную при таком обмене информацию.

**Продолжительность.** Практикуйтесь, пока вам не удастся хотя бы одна перемена ролей во время сна высокой ясности.

**Периодичность.** Каждую ночь в течение шестой недели занятий.

**Ожидаемый эффект.** При выполнении упражнения вы научитесь обмениваться ролями с персонажами ваших сновидений и возвращаться в собственное “Я”, захватив всю вновь приобретенную информацию. Вы научитесь определять смысл присутствия персонажей в ваших снах высокой ясности, а также выводить проблемы взаимоотношений с подсознательного на сознательный уровень, контролировать и решать их осознанно.

**Техника безопасности.** Современная физика считает, что наше пространство трехмерно, четвертым измерением

является время и, таким образом, мы живем в четырехмерном пространственно-временном континууме (организации). Тем не менее, наука имеет весьма смутное представление о четвертом измерении – времени.

Вы являетесь одними из первых, кто попробует практически приподнять его завесу. Вы достаточно подготовлены к этому, но мы обязаны предупредить вас об опасностях, которые могут подстергать вас в опытах работы со сном.

Вы учитесь работать во сне, вмешиваться в свои сновидения, которые отличаются от действительности не странностями, а тем, что в снах высокой ясности и проясочных состояниях существует особое время, отличающееся от обычного так же, как время астронавта, летящего со скоростью, близкой к световой. Во сне мы можем путешествовать в прошлое и будущее, при этом происходит как бы свертывание пространства и времени. И вот здесь нужно проявить аккуратность и осторожность.

В процессе работы со сном вы приобретаете повышенную чувствительность, сверхчувственное восприятие, в связи с чем возможны аномалии времени и пространства наяву или в процессе медитации. Вы можете наблюдать других или даже себя при выполнении каких-то действий в прошлом или будущем. Самое главное – не пугайтесь. Все нормально. Просто у вас получилось, вы заглянули в четвертое измерение.

Признаком этого является размывание окружающего пространства, появление как бы дымки, подобной занавесу. Даже при ярком свете окружающее кажется как бы прозрачным, колеблющимся, сама же фигура наблюдаемого визуализированного персонажа выглядит плотной и совершенно реальной. С ним можно поговорить, задать вопросы, он знает о прошлом, настоящем и будущем вашем и своего оригинала больше, чем его прототип. После такого общения вы можете “отключиться” или заснуть так быстро, как если бы вы потеряли сознание. Но если вы владеете собой и не испугаетесь, то визуализированный персонаж после контакта с вами спокойно покинет вас и как бы растворится; размытая окружающая обстановка примет свое обычное состояние при полном осознании вами происходящего.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ!

Нельзя фотографировать визуализированные персонажи.

Нельзя пытаться звонить оригиналу в присутствии визуализированного персонажа, чтобы оповестить первого об имевшем место феномене.

Если визуализированным персонажем оказались вдруг вы сами, ни в коем случае нельзя к нему приближаться, прикасаться, заговаривать с ним.

Не теряя самообладания и не поддаваясь страху, нужно спокойно наблюдать это явление или прекратить его, закрыв глаза и медленно считая до восьми, а также прибегнуть к медитации на мантре “СО-ХУМ”, поставив ситуацию под контроль сознания.

### *Упражнение 3. Работа с таблицами Андреева – Хромова.*

При работе с таблицами вы можете использовать имеющуюся у вас запись на аудиокассете. При отсутствии магнитофона работайте в соответствии с приведенным ниже текстом.

Приготовились. Взгляд фиксируем в центре таблицы на диаграмме “Быстрое чтение”. Стремимся видеть всю таблицу целиком. Включаем в работу левое логическое полушарие. Приготовили таблицу 1. Ищем слова. Внимание! Начали.

Находим слова: СВЕЧА, КРЕСТ, КВАДРАТ, ЛУНА, МОЛНИЯ, ТОПОР, КРУГ, ТРЕЗУБЕЦ, МАДОННА, ВОДА, ЗЕМЛЯ, СОН.

Сменили таблицу. Приготовили таблицу 2. Внимание! Начали.

Находим слова: УЧИТЕЛЬ ХРОМОВ, КНИГА, ЯБЛОКО, УЧИТЕЛЬ АНДРЕЕВ, ЦВЕТОК ЛОТОСА, ГОРА, ЗМЕЯ, ПИРАМИДА, ЗНАК ЗОДИАКА ДЕВА, МЕДИТАЦИЯ, ВЕТЕР, СОЛНЦЕ.

Продолжаем тренировку с таблицами. Взгляд фиксируем в центре таблицы. Включаем правое, образное полушарие. Приготовили таблицу 1. Ищем картины-образы. Внимание! Начали.

Находим картины-образы: СОН, ЗЕМНОЙ ШАР, ВОДА, МАДОННА, ТРЕЗУБЕЦ, КРУГ, ТОПОР, МОЛНИЯ, ЛУНА, КВАДРАТ, КРЕСТ, ГОРЯЩАЯ СВЕЧА.

Сменили таблицу. Приготовили таблицу 2. Продолжаем искать картины-образы. Внимание! Начали.

Находим картины-образы: СОЛНЦЕ, ВЕТЕР, ЙОГ В ПОЗЕ МЕДИТАЦИИ, ЗНАК ЗОДИАКА ДЕВА, ПИРАМИДА, ЗМЕЯ.

ГОРА, ЦВЕТОК ЛОТОСА, УЧИТЕЛЬ АНДРЕЕВ, ЯБЛОКО, КНИГА, УЧИТЕЛЬ ХРОМОВ.

Продолжаем тренировку с таблицами. Взгляд фиксируем в центре таблицы на зеленой диаграмме "Быстрое чтение". Стремимся видеть всю таблицу целиком. Включаем попеременно логическое левое и образное правое полушария. Ищем сначала слово, а потом картину-образ. Приготовили таблицу 1. Внимание! Начали.

Находим слово СОН и образ СВЕЧИ, слово ЗЕМЛЯ и образ КРЕСТА, слово ВОДА и образ КВАДРАТА, слово МАДОННА и образ ЛУНЫ, слово ТРЕЗУБЕЦ и образ МОЛНИИ, слово КРУГ и образ ТОПОРА, слово СВЕЧА и образ СНА, слово КРЕСТ и образ ЗЕМЛИ, слово КВАДРАТ и образ ВОДЫ, слово ЛУНА и образ МАДОННЫ, слово МОЛНИЯ и образ ТРЕЗУБЦА, слово ТОПОР и образ КРУГА.

Сменили таблицу. Приготовили таблицу 2. Ищем попеременно слова и картины-образы. Внимание! Начали.

Находим слово СОЛНЦЕ и образ УЧИТЕЛЯ ХРОМОВА, слово ВЕТЕР и образ КНИГИ, слово МЕДИТАЦИЯ и образ ВЕТРА, слово ЗНАК ЗОДИАКА ДЕВА и образ УЧИТЕЛЯ АНДРЕЕВА, слово ПИРАМИДА и образ ЦВЕТКА ЛОТОСА, слово ЗМЕЯ и образ ГОРЫ, слово УЧИТЕЛЬ ХРОМОВ и образ СОЛНЦА, слово КНИГА и образ ВЕТРА, слово ЯБЛОКО и образ ЙОГА В ПОЗЕ МЕДИТАЦИИ, слово УЧИТЕЛЬ АНДРЕЕВ и образ ЗНАКА ЗОДИАКА ДЕВА, слово ЦВЕТОК ЛОТОСА и образ ПИРАМИДЫ, слово ГОРА и образ ЗМЕИ.

Продолжаем тренировку с изотерическими таблицами. Взгляд фиксируем в центре таблицы на диаграмме "Быстрое чтение". Стремимся видеть всю таблицу целиком. Усложняем задачу. Включаем одновременно и левое, и правое полушария. Стремимся увидеть сразу, одновременно слово, и соответствующий ему зрительный образ картины. Приготовили таблицу 1. Внимание! Начали.

Находим сначала слово, затем соответствующий ему образ: МОЛНИЯ, ОПОР, ЛУНА, КРУГ, КВАДРАТ, ТРЕ-

**ЗУБЕЦ, КРЕСТ, МАДОННА, ВОДА, СВЕЧА, СОН, ЗЕМЛЯ.**

Сменили таблицу. Продолжаем тренировку с таблицами Андреева – Хромова “Четвертое измерение”. Стараемся увидеть одновременно и слова, и зрительный образ-картину. Приготовили таблицу 2. Внимание! Начали.

Видим слово и картину-образ: **УЧИТЕЛЬ АНДРЕЕВ, ЯБЛОКО, ЦВЕТOK ЛОТОСА, ГОРА, ЗМЕЯ, УЧИТЕЛЬ ХРОМОВ, ПИРАМИДА, СОЛНЦЕ, ВЕТЕP, ЗНАК ЗОДИАКА ДЕВА, МЕДИТАЦИЯ.**

Закончили тренировку с таблицами Андреева – Хромова программы “Четвертое измерение”.

**Упражнение 4. Тест на определение способностей к ясновидению.**

Возьмите 20 почтовых конвертов. В 10 из них положите листочки 9×9 см красного цвета, в 10 – синего. Конверты заклейте и перемешайте. Затем разделите конверты на две группы любым способом, но не заглядывая внутрь. Справа положите конверты с листочками красного цвета, слева – синего. Затем проверьте конверты. Если вы правильно определили 8 конвертов из 10, ваши способности к ясновидению отличные, 6 – хорошие, 4 – удовлетворительные.

### **Практические занятия**

**Первая неделя:** приступить к выполнению упражнения 1 “Я – ясновидящий”.

**Вторая неделя:** ежедневно тренировать упражнение 2 “Достижение способности обмена местами с персонажами ваших снов”.

**Третья неделя:** приступить к тренировкам с эзотерическими таблицами Андреева – Хромова. Выполнить тест на способности к ясновидению.

### **Отчет по уроку 6**

Закончив тренировочные упражнения урока 6, заполните бланк отчета, но пока не отправляйте его.

Приступайте к работе с материалами урока 7 в соответствии с вашим личным планом.



### ЯСНОСЛЫШАНИЕ И ЯСНОЕ СОЗНАНИЕ

#### Что такое ясновыслушание?

Ясновыслушание – это способность улавливать звуки, недоступные в обычных условиях. Оно дает возможность более глубоко воспринимать окружающий нас мир, полный звуков, запахов, излучений и различных вибраций, многие из которых проходят мимо нашего сознания в обыденной жизни. Область ясновыслушания начинается там, где человек способен улавливать звуки, находящиеся за пределами шкалы звуковых колебаний.

Ясновыслушание может проявляться либо при помощи органов слуха, либо без них, т.е. как духовное слышание. В этом случае оно дает представление звукового характера. Когда в нашем мозгу после возвращения с концерта продолжает звучать музыка или же мы слышим про себя голос интересного нам человека, мы часто даже не подозреваем о том, что это и есть проявления ясновыслушания.

Оно редко дается как дар. Но его можно развить с помощью предлагаемых в нашей книге методик и упражнений, которые как раз и решают задачу выявления скрытых возможностей человека. А мы вместе с вами стремимся достичь именно этой цели.

#### Значение цвета в сновидениях

Цветные сны почти всегда снятся более эмоциональным людям, а черно-белые рационалистам, т.е. сны соответствуют образу мышления и даже деятельности отдельной личности. Например, художники, ежедневно имеющие дело с красками, чаще видят цветные сны.

Анализируя цветовую гамму сновидений, можно получить информацию о состоянии человека, поскольку цвет является своеобразным языком, отражающим его. Сны холодных тонов – синих, голубых, зеленых говорят о спокойствии и уравновешенности. Появление красного цвета сигнализирует о возбуждении или тревоге. Здесь простая

взаимосвязь: не сны говорят о вашем состоянии, а вы сами. Используя их как инструмент самоанализа, вы выводите с подсознательного уровня информацию, которая выражается в цвете.

Красный и оранжевый цвета создают ощущение теплоты, возбуждают, ускоряют пульс, вызывают расширение зрачков. При этом первый пробуждает также горячие чувства, активность, гнев, приводя при длительном воздействии к чрезмерной усталости. Оранжевый же соответствует беспокойству.

Желтый цвет также способствует учащению пульса и расширению зрачков, пробуждая одновременно радость, чувство простора, легкости и тепла. Он стимулирует интеллект, улучшает настроение, поднимает жизненный тонус и в некоторой степени очищает.

Зеленый цвет понижает давление глазного дна, улучшает кровообращение и мускульную деятельность. Голубой погружает в состояние отрешенности, а синий порождает чувство тесноты, навеивает грусть и снижает возбуждение.

Фиолетовый, лиловый и черный цвета пробуждают ощущение усталости, тяжести, тесноты и громоздкости, угнетают, портят настроение.

Серый цвет приносит скуку и апатию, погружая при этом в холод.

Белый цвет располагает к чистоте, создает ощущение легкости и прохлады. Привносит праздничное настроение.

Зафиксируйте в записях цветовую гамму ваших сновидений. Проанализируйте свое дневное состояние, которое им предшествовало, и соотнесите его и цвета снов: были ли они отражением дневного состояния или же стали его коррекцией. Поразмышляйте над этим.

По утверждению психологов, можно с большой долей вероятности определить основные черты и характер человека по его отношению к цвету. Людям, предпочитающим холодные цвета, присущи выдержка, спокойствие, нежность, отходчивость. Те, кто любит теплые цвета, отличаются пылкостью, силой и властью.

Белый цвет – синтез всех цветов. Это идеальный цвет мечты и веры, но темперамент человека, отдающего ему предпочтение, определить трудно. Его поклонники могут быть и холодны как лед, и жарки как пламя.

Черный цвет, в противоположность белому, цвет неуверенности; он символизирует отрицание жизни. Те, кто предпочитают черную одежду, обычно крайне недовольны собой, несчастливы или находятся в глубокой депрессии. Они уверены в недостижимости своего идеала и ничего хорошего для себя в жизни не ждут. Человек находится в заколдованном круге: из-за его эмоционального состояния он одевается в черное, а это, в свою очередь, усиливает подавленность.

Цвет предоставляет большие возможности для восстановления гармонии личности. Научившись вызывать сновидения определенных цветов, вы сможете корректировать свое состояние во время бодрствования. Тем более что теперь ваш сон стал сознательным, и вы можете контролировать реальные и ирреальные образы, инициированные внешними возбудителями.

Содержание наших сновидений может представлять необычные и фантастические картины: можем встретить в них давно умерших людей, попасть в дальние страны, разговаривать с животными, обладать чудесными способностями, совершенно невозможными в бодрствовании.

В сновидениях мы обычно ощущаем себя в быстро меняющейся обстановке. Пространственно-временные закономерности тут отсутствуют. Но присутствует способность удерживать внимание, захватываемое определенными событиями или объектами, от которых невозможно освободиться: мы не можем заставить наше мышление переключиться на что-то другое. Американский исследователь сна Аллен Рехтшаффен сделал парадоксальное, но верное наблюдение: в сновидениях отсутствуют элементы воображения. Когда мы видим сны, сознание не блуждает, как при бодрствовании. "Сновидческая продукция" заполняет весь сон, и здесь нет места прочим мечтаниям. Возникает особое ощущение, что сновидения происходят в их собственном, полностью замкнутом мире. В результате даже самые невероятные события воспринимаются без всякого удивления.

### **Тренировочные упражнения**

Для эффективного выполнения основного упражнения "Я - яснослышащий" мы рекомендуем вам два предварительных.

## Предварительное упражнение 1

**Подготовка.** Приготовьте механические часы.

Примите любую удобную позу для медитации, сидя на стуле, в кресле и т. д. Расслабьтесь. Глаза лучше закрыть (рис. 21).

**Техника исполнения.** Прислушивайтесь к тиканью часов, стараясь сосредоточить на нем все свое внимание. Постепенно, день за днем, часы надо удалять все дальше.

**Ожидаемый эффект.** Через некоторое время вы будете слышать происходящее на громадном расстоянии, и даже шепот не ускользнет от вашего слуха. У вас повысится острота слуха, но это еще не яснослышание, а дальноеслышание.

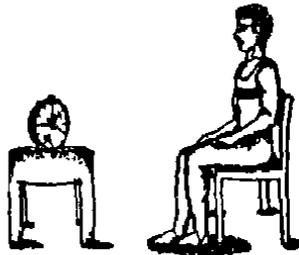


Рис. 21

**Продолжительность.** Практикуйтесь, пока не добьетесь успеха.

**Периодичность.** Ежедневно по 5–10 мин.

## Предварительное упражнение 2

**Подготовка.** Приготовьте маленькие и большие часы.

Исходное положение аналогично предыдущему упражнению (рис. 22).

**Техника исполнения.** Приложите одни часы к правому уху, другие к левому. Старайтесь слышать тиканье часов попеременно: то больших, то маленьких.

**Ожидаемый эффект.** Это упражнение принесет вам огромную пользу в дальнейшем, когда появится полное яснослышание.

**Продолжительность.** Практикуйтесь, пока не добьетесь успеха.

**Периодичность.** Ежедневно по 5–10 мин.

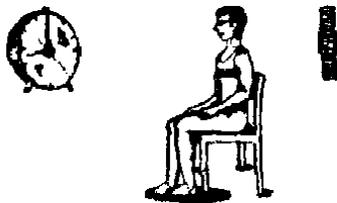


Рис. 22

## Упражнение 1. Я – яснослышащий.

Главная задача состоит в том, чтобы научиться улавливать голоса сфер как вне, так и внутри человеческого “Я”.

Непременным условием для достижения способности яснослышания является умение расслабляться, сосредотачиваться, концентрировать внимание.

### Вариант 1

**Подготовка.** Приготовьте морскую раковину, а лучше две. Они должны быть большие, тонкостенные и одинакового размера. За неимением раковины можно использовать стакан или чашку (рис. 23).

Исходное положение – лежа на спине голова на север (восток). Закройте глаза и войдите в состояние бодрствующего расслабления.

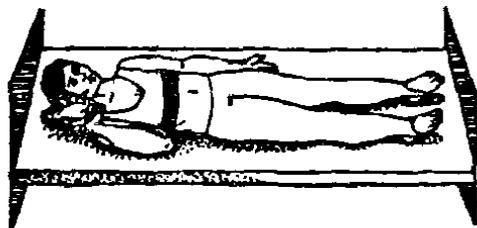


Рис. 23

**Техника исполнения.** Поднесите морскую раковину к уху. Вы услышите шум, в котором нужно стараться различать звуки, голоса и сообщения. Раковину следует прикладывать то к одному, то к другому уху. Если их две, то прикладывать к обоим ушам одновременно.

**Ожидаемый эффект.** Через некоторое время вы услышите шум грозы, прибоя или ветра.

После двух-трех месяцев практики все начинают улавливать голоса, фразы, а иногда и звуки музыки, которые древние называли “гармонией сфер”. Многие получают великолепные результаты с первых же тренировок.

**Продолжительность.** Практикуйтесь, пока не достигнете результата.

**Периодичность.** Ежедневно по 10–15 мин, желательно в один и тот же час.

**Техника безопасности.** Упражнение следует выполнять не более 15 мин. Слишком частые продолжительные упражнения могут вызвать головную боль.

Кроме того, в яснослышании, как и в ясновидении, необходимо научиться вызывать и прекращать возникающие феномены сознательно. В противном случае звуки могут стать навязчивыми и причинить сильное беспокойство. Как уже неоднократно говорилось, наилучшим способом избавления от нежелательных эффектов является медитация на мантре "СО-ХУМ".

## Вариант 2

**Подготовка.** Заткните уши ватой с кремом для большей плотности. Исходное положение обычное. Закройте глаза и войдите в состояние бодрствующего расслабления (рис. 24).

**Техника исполнения.** Прислушайтесь к звону в ушах, стараясь уловить отдельные звуки, слова и фразы.

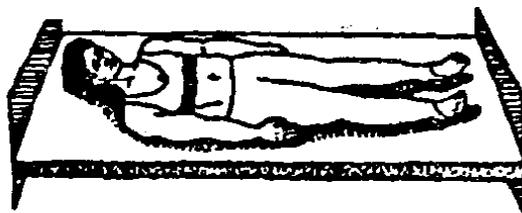


Рис. 24

**Ожидаемый эффект.** Вы начнете улавливать звуки в тишине без морской раковины. После многократного выполнения упражнения 1 освоение упражнения 2 не составит труда.

**Продолжительность.** Практикуйтесь, пока не будете улавливать звуки в тишине без раковины.

**Периодичность.** Ежедневно по 10–15 мин, желательно в один и тот же час.

**Упражнение 2.** Достижение осознанного управления деталями сновидения.

Целью упражнения является продолжение исследования возможности сна высокой ясности, постепенное овла-

дение способностью управлять деталями осознанных снов в просоночном состоянии.

Вы освоите приемы, с помощью которых научитесь переключать свое внимание в процессе сна, включать воображение, проникать в замкнутый мир сновидений.

## Вариант 1

**Подготовка.** Занятия по освоению упражнения следует начинать минимум за 1 ч до сна. Это позволит вам сразу же после выполнения упражнения заснуть и проспать до утра. Не забудьте приготовить карандаш (ручку), блокнот и лампу для записи сновидений. Экран, которым вы пользуетесь, расположите на привычном месте.

В данном упражнении вы продолжаете работать с телеили видеопрограммой, в которой присутствуют картины природы со сменой времен года.

Включите аппаратуру. Займите обычное исходное положение и войдите в состояние бодрствующего расслабления.

**Техника исполнения.** Находясь в состоянии бодрствующего расслабления, посмотрите выбранную программу примерно 30 мин, вживаясь в ее образы. Затем закройте глаза и, все более погружаясь в состояние бодрствующего расслабления, одновременно концентрируйте внимание на звуковом сопровождении программы. Постепенно все больше расслабляясь, добивайтесь сохранения контроля над сознанием, пока образы в вашем мозгу не начнут становиться все более спонтанными. После этого сделайте все возможное, чтобы прямо и осознанно последовать за ними в сон высокой ясности. Как только почувствуете, что вам это удалось, изучите текущий сценарий сна. Напомните себе, что каждая его деталь является продуктом деятельности вашего сознания, воспоминаний и воображения.

Наблюдая за сном, обратите особое внимание на погоду. Обычно она воспринимается как само собой разумеющееся, однако во сне, несомненно, станет символическим отражением вашего текущего настроения. Яркий солнечный весенний день может означать, например, сильные внутренние надежды и ожидания, а затянутое облаками небо – опасность подвергнуться нападению. Итак, обратив внимание на погоду, сконцентрируйте всю свою энергию

на ее сознательном изменении. Если вы оказались на природе в жаркий летний полдень, постарайтесь сделать так, чтобы пошел снег; если в пустыне, попробуйте устроить проливной дождь. Сознательно изменив погоду во сне высокой ясности, отметьте, как ее измененный вариант воздействует на ваше текущее настроение.

Влияя таким образом на погоду, вы сделаете важный шаг к самостоятельному воздействию на более широкие аспекты осознанных снов. Вы также научитесь простому методу достижения скрытой атмосферы вашего психического состояния, воздействуя на такие символы, как в данном случае погода. Впоследствии вы сможете использовать эту технику для осознанного влияния на свое настроение во сне, используя метод обратной связи: характер сна отражает ваше настроение в процессе бодрствования; изменив его, вы измените свое настроение. Можно вызвать грозу, выразив тем самым гнев, или же успокоиться, создав во сне легкий дождик. Таким путем вы сознательно используете корректирующую функцию снов.

Научившись технике воздействия на погоду во сне, вы сможете стимулировать свой потенциал к самоизлечению, например, приняв во сне целительную солнечную ванну, хотя на дворе стоит осень или зима.

Начиная с этого упражнения, попробуйте в дальнейшем записывать все сны высокой ясности, обращая особое внимание на погоду и отмечая взаимосвязь между нею во сне и вашим настроением. Запись сновидений можно осуществить одним из трех методов, подробно описанных в уроке 4.

**Продолжительность.** 30 мин с открытыми и 30 мин с закрытыми глазами.

**Периодичность.** Каждый вечер за 1 ч до ночного сна с переходом в обычный сон в течение седьмой недели занятий.

**Ожидаемый эффект.** Приобретя опыт выполнения упражнения 2, вы научитесь управлять деталями осознанных снов; воздействуя на погоду в сновидениях, корректировать свое настроение; овладеете навыком записи сновидений.

Помните, что сначала подобные попытки вмешательства могут даже прервать сон. Если такое случится, продолжайте мысленно изменять погоду, одновременно снова



упражнения, вы входите в ауторегим работы со сновидениями.

Таким образом, вы должны развивать настойчивость и вести себя во сне обдуманно, как бы установив постоянную наблюдательную станцию в своем внутреннем пространстве.

**Подготовка.** Теперь вы будете учиться вызывать спонтанные образы без помощи внешних раздражителей.

При выполнении упражнения 3 вы продолжаете совершенствовать технику записи ваших сновидений, так что блокнот, карандаш (ручка) и лампа находятся на обычном месте.

Исходное положение – лежа на спине голова не север (восток).

Поскольку по окончании упражнения вам опять предстоит уснуть, начните его за 1 ч до вашего отхода ко сну.

**Техника исполнения.** Войдите в состояние бодрствующего расслабления. В течение этой недели фокусируйте свое внимание на любом спонтанно появившемся перед вашим внутренним взором образе. В большинстве случаев они начнут появляться без вашей сознательной помощи.

Если этого не случится вскоре после того, как вы закроете глаза, можете себе помочь, припоминая какие-нибудь события прошедшего дня, и пусть несколько из них начнут сюрреалистически (причудливо искажаясь) переплетаться в вашем сознании.

Почувствовав себя достаточно расслабленным (ой), можете погрузиться в ясный сон. Контролируйте свое сознание, наблюдайте за спонтанными образами и постарайтесь последовать за ними в сон высокой ясности. Оказавшись в нем, внимательно присмотритесь к окружающему вас, обратив особое внимание на погоду. Затем вообразите другое место, полностью противоположное тому, где вы находитесь в сновидении. Например, перенеситесь с городской улицы на лесную просеку. Сконцентрируйтесь на трансформации исходной обстановки сна в новую, вообразив ее как можно ярче.

В процессе этой практики вам следует научиться как бы растворять, размывать обстановку. Сквозь нее одновременно должна проступать новая. Старая же должна становиться как бы прозрачной, даже колеблющейся, что является признаком вашего успеха в этой практике.

Продолжайте тренироваться, пока вам не удастся добиться хотя бы одной четкой смены обстановки во сне высокой ясности простым усилием воли, без внешних раздражителей. Если видимые во сне образы перестанут двигаться во время перемены сцены, продолжайте упражнение мысленно.

Обязательно записывайте содержание любого увиденного сна высокой ясности, особо отмечая изменения в погоде и местонахождении. Поразмышляйте над возможным психологическим и символическим значением сценариев ваших снов и запишите свои предположения.

**Продолжительность.** 1 ч до ночного сна.

**Периодичность.** Каждый вечер в течение седьмой недели занятий.

**Ожидаемый эффект.** Выполняя упражнение 3, вы научитесь вызывать спонтанные образы без внешних раздражителей, сознательно “выстраивать сновидения”, добиваться смены обстановки во сне простым усилием воли; закрепите навык записи сновидений.

**Особые замечания.** Мы предлагаем вам освоить еще одну технику произвольного контроля образов в сновидениях, которую дает своему ученику мексиканский маг, старый индеец племени яки дон Хуан, подробно описанную Карлосом Кастанедой в его книге “Путешествие в Икстлав”. Может быть, эта техника поможет вам лучше справиться с основной задачей упражнения 3.

Если с начала занятий по программе “Техника быстрого сна” вы успешно практикуете ее подготовительную часть “Технику эффективного сна”, то вы уже научились во сне обращать внимание на свои руки. Надеемся, вы выполняете наши рекомендации: в момент засыпания складывать руки крест-накрест, как бы обнимая себя за плечи; в процессе сна следить, чтобы ладони были расслаблены, полураскрыты, пальцы полусогнуты и ни в коем случае не сжаты в кулаки.

Контролируя состояние рук в процессе сна, хотя бы в течение месяца с начала занятий по программе “Четвертое измерение”, вы без труда сможете воспользоваться рекомендациями дона Хуана. Ученик должен перед сном сконцентрироваться на том, чтобы увидеть во сне свои собственные руки, отдавая себе отчет, что это ему снится. Далее по ходу сновидения он должен переместить свой взор с рук на другой объект сна и затем обратно...

Дон Хуан говорит своему ученику: “Каждый раз, когда ты глядишь на что-либо в своем сновидении, оно меняет форму... Чтобы научиться управлять своими сновидениями, нужно суметь не только взглянуть на что-то в сновидении, но и сохранить этот объект неизменным. Сновидение становится реальностью, когда ты научишься фокусировать взгляд на любом его объекте. Тогда исчезнет различие между тем, что происходит во сне, и тем, что происходит в бодрствовании”.

После этих элементарных упражнений дон Хуан учит ученика, как самому выбирать место действия будущего сновидения. За исключением дон Хуана, лишь немногие люди могут похвастаться тем, что обладают такой способностью, но как соблазнительно добиться того, чтобы мир снов, столь эфемерный и ускользающий, был взят под контроль сознания.

Дон Хуан считает, что для контроля образов в сновидении их нужно удерживать достаточно долго и иметь возможность внимательно смотреть на них. Он предложил ученику использовать руки как устойчивую точку во сне и переключаться с них на образы сна и обратно. С помощью этого приема можно останавливать сны, а затем “выстраивать” их, т.е. жестко, в своих интересах управлять ситуацией во сне, точно так же, как мы управляем ею бодрствуя.

**Техника безопасности.** Вы не должны афишировать свои тренировки по программе “Четвертое измерение”. Ваши опыты должны оставаться незаметными. Чем больше вы говорите об этом предмете, тем больше урезана ваша свобода проникновения в различные миры и выхода из них. Посвящая других в свои действия, вы становитесь привязанным к этим действиям. Из ситуации трудно выйти самостоятельно, особенно когда в нее включаются иные лица, могут возникнуть патологические фантазии на грани реальности.

Помните, что все возникающие в ваших снах высокой ясности образы – продукт вашего мозга. Вы в состоянии простым усилием воли вызвать их или прекратить взаимодействие с ними.

**Примечание.** Рекомендуем чередование или даже смешивание обоих вариантов выполнения упражнения 3 каждый вечер в течение седьмой недели занятий.

**Упражнение 4. Тест на определение способности к яснослышанию.**

Для определения способности к яснослышанию вам понадобится морская раковина средних размеров. Примите удобное положение, сидя в кресле или на стуле, закройте глаза. Поднесите раковину к правому уху (левша к левому): 5 мин внимательно прислушивайтесь к звукам, исходящим из раковины. Если вы услышите звуки музыки, ваши способности к яснослышанию отличные; если вы услышите голоса, отдельные фразы – хорошие; шум ветра, грозы, прибоя – удовлетворительные.

## **Практические занятия**

**Первая неделя:** выполнить комплекс упражнений по развитию яснослышания в соответствии с рис. 19–22.

**Вторая неделя:** приступить к тренировкам упражнения 2 “Достижение осознанного управления деталями сновидений”.

**Третья неделя:** освоить упражнение 3 “Достижение визуализации образов-картин...”

## **Отчет по уроку 7**

Окончив занятия по уроку 7, заполните бланк отчета. Теперь вы можете направить в Школу Олега Андреева отчеты по урокам 5, 6 и 7. Приступайте к работе с материалами урока 8.

## **УРОК ВОСЬМОЙ**

### **СНОВИДЕНИЯ ПО ЗАКАЗУ**

---

#### **Тайны сна**

Цена наших интеллектуальных способностей возрастает с каждым днем. Поэтому реальные результаты, которых вы достигли к сегодняшнему дню, изучая программу “Четвертое измерение”, приобретают большое значение.

Эта программа уникальна. Изучая ее, мы приступили к познанию механизма мышления и внедряемся в неиспользуемые структуры мозга, приподнимая завесу нашего подсознания с целью активного творческого развития. Только один процент землян приближается к реальной возможности полностью использовать мощь своего интеллекта. Нет более высокой силы, чем сила мысли, интеллекта, пробуждающегося подсознания и сознания. Мы должны добиться успеха в их развитии для самосовершенствования, ибо лишь тогда можно улучшить окружающий мир.

Мы готовы к встрече с Тонким миром, где нас ждут для дальнейшей работы, так как способность к ней определяет степень нашего морально-нравственного развития.

Но зададимся вопросом: имеем ли мы право вторгаться в Тонкий мир? Вторгаться – нет. Но мы можем попросить о контакте, так как общение с другими мирами, высшими ли, низшими ли, происходит постоянно. Хорошим примером здесь являются встречи человека с НЛЮ. Если он не хочет этого и сигнализирует о неготовности к такому шагу, контакт сразу обрывается. Кстати, выражение своего нежелания является надежной защитой от НЛЮ.

*Наша школа считает, что можно практиковать любые техники при условии, что вы можете сознательно включать и выключать эти состояния, сохраняя ясное сознание. Если вы не умеете контролировать свои состояния – это опасно! Все должно быть управляемым!*

В школе действует золотое правило: “готов ученик – готов и учитель”. Если человек настроен на контакт, он состоится; если же целью является вторжение – его отвергнут.

Можно научиться корректировать свое морально-нравственное состояние с помощью дыхания. Дыхательная гимнастика помогает получать и сохранять в себе энергию Космоса, которую йоги называют праной, а физики – отрицательными ионами воздуха. Для одних это насущная необходимость, для других просто профилактика. Все техники и методики построены на сознательном дыхании, так как в Тонких мирах успех достигим только с помощью ясного сознания.

Для эффективной работы во сне необходимо поставить конкретную цель: что-то найти, вспомнить, увидеть или решить. Для большей эффективности запишите свое же.

ление на листе бумаги и положите под подушку, чтобы обеспечить мостик между сознанием и подсознанием. Для достижения успеха важно поймать необходимый промежуток времени. Очень маленький наяву, во сне он может иметь огромную протяженность. Без умения управлять отдельными элементами сна невозможно перейти к более общему воздействию. Этой теме посвящены наши сегодняшние упражнения, позволяющие управлять сном в целом.

Мыслители прошлого придавали сновидениям огромное, даже решающее значение. Человек как будто погружался в иную реальность, где с ним беседовало Божество.

Сновидения и грезы порождаются бессознательной деятельностью мозга. Именно здесь кроется таинственная сила вещей снов. Верить в исполнение всего, что пригрезилось, не стоит. Но отрицать, что некоторые сновидения оказываются предвестниками выдающихся событий, нельзя. Увиденные один раз сны сбываются крайне редко. Но если они повторяются дважды или даже трижды, пренебрегать ими не стоит. В истории разных стран и народов найдется немало замечательных примеров пророческих сновидений.

На содержание сна могут оказывать влияние внешние факторы. Вспомните картину Сальвадора Дали "Сон, вызванный полетом пчелы вокруг граната за секунду до пробуждения". Наука не в состоянии установить грань между ночными кошмарами и пророчествами. Вещие сны остаются необъяснимыми до сих пор.

Существует несколько правил для тех, кто стремится постигнуть тайну сновидений.

Первое: никогда не рассказывайте свой сон врагу или равнодушному человеку. Пробудившись, перескажите увиденное лучшему другу или просто разумному знакомому.

Второе: "Сон дурной! Уйди с водой!" Произнесите этот заговор трижды, умываясь холодной водой, чтобы сон не принес зла.

Третье: не отчаивайтесь, увидев даже самый страшный и печальный сон, так как он часто предвещает счастливые события. Поэтому за толкованием снов обращайтесь только к разумным и добрым людям. Избегайте злых и невежественных толкований.

## Озарение приходит ночью

В течение тысячелетий человек засыпал вечером и пробуждался утром, не зная, что же происходит с ним в этот промежуток времени, составляющий, как мы знаем, треть нашей жизни. Сон долгое время оставался “неизвестным континентом”. Для нашего современника он во многом потерял свое мистическое значение, а главным стало происходящее в период бодрствования. Человек предпочитает погружаться в мечты, навеваемые фильмами, спектаклями, фотографиями в журналах. И эти “сны наяву” настолько привлекательны, что уже не хочется заглянуть в глубины ночи. Люди променяли суеверия на науку, мечту на реальность.

Но если бы они знали, сколько открытий подарили ученым сны! Альберт Эйнштейн во сне установил взаимосвязь между пространством и временем; Нильс Бор — структуру атома; Грегор Йоганн Мендель — законы наследственности; Александр Флеминг — пенициллин. Каждый вечер Томас Эдисон составлял список вопросов, которые необходимо было решить на следующий день. И ему часто удавалось найти ответы на них во время сна. Роберт Луис Стивенсон, ложась спать, настраивал себя на то, чтобы в сновидениях к нему пришли “захватывающие истории”, которые можно было бы включить в будущие произведения. Именно таким путем он написал свой знаменитый научно-фантастический роман “Странная история доктора Джекила и мистера Хайда”.



Рис. 25

Вам не приходилось слышать об Элиасе Хоуэ? До него все женщины шили на руках. Элиас задался целью сконструировать швейную машину. Но это ему долгое время не удавалось. И лишь когда ему приснились каннибалы, поднимавшие вверх копья, в острие которых имелось отверстие, его осенила гениальная мысль. Он решил использовать в своей конструкции иглу с отверстием у острия. Так родилась швейная машина. На рис. 25 показана картина бельгийского художника Рене Магрита "Богиня из окрестностей". Ее сюжет и образы явились автору во время сна.

### Как заказать себе сновидение

Искусство сновидения начинается с осознания себя во сне. Это умение, появившись впервые, ошеломляет своей новизной и необычностью, гордостью, что такое стало возможным. Однако здесь возникает опасность смещения реальности, что недопустимо, хотя мы и пропагандируем фразу: "Жизнь — это сон, а сон — это жизнь". Поэтому способность контроля самосознания имеет особо важное значение. Как известно, хороший сон — залог активного бодрствования, и наоборот. Следовательно, необходимо обращать внимание на те мысли, чувства и настроения, с которыми вы ложитесь спать. Если человек, засыпая, думает о неприятностях, произошедших в течение дня, то почти всегда он просыпается в плохом настроении. Культуру засыпания нужно в себе воспитывать и засыпать осознанно: провести перед сном сеанс медитации, послушать хорошую музыку, почитать приятную книгу, погрузиться в созерцание картин, репродукций или каких-либо коллекций. Все это благоприятно отразится на качестве сна и сценариях сновидений.

### Счастливые и вещие сны

Управление снами и их изменение вполне достижимо, хотя и непросто. Более того, оно очень желательно, поскольку в этом случае мы меняем самих себя и, следова-



тельно, свою судьбу. Что же должно присниться, чтобы сновидение обещало удачу, благополучие и радость? При помощи сонника, используя его наоборот, легко обрисовать пределы и просторы счастливого сновидения.

Хорошо, если во сне светит солнце, а небо чистое. Чем больше света, тем лучше, даже если освещение страшит своим блеском. И совсем хорошо, когда в таком невероятном сне раздастся удар грома среди ясного неба. Вид должен быть красивым, ибо красота в сновидении — залог удачи наяву; дующий ветерок — несильный, а воздух — прозрачный. Пусть перед глазами простирается море или океан, спокойный, с чистой водой; а в отдалении располагаются красивый дворец, где спящего церемонно встречают царь и царица; сад с песчаными дорожками и бьющими фонтанами, резвящимися девушками, медленно идущим монахом, старушкой с вязанием, сидящей под кустом бузины. Хорошо, если в зеленой траве струится родник либо бежит ручеек. Пусть в одной стороне светит солнце, а в другой горят яркие звезды. Облачка должны быть очень легкими. Хорошо, когда недалеко стоит красивая церковь или монастырь. Все цвета во сне должны быть очень яркими.

Мужчине во сне лучше всего увидеть себя бородатым, а женщине — с густыми бровями. Зубы у спящего белые, пальцы точеные, а кожа на теле очень шелковистая и гладкая. Одежда должна быть красивой и элегантной, обувь — новой и сверкающей, а на голове надет венок из цветов.

В счастливом сне встреча с белой лошадью, львом, слонем, красивой толстой свиньей, ласковой большой собакой обещает хорошее. Поэтому пусть в отдалении пасется стадо, а высоко в небе парят красивые птицы. Следует избегать всяких ползающих, земноводных и насекомых, кроме разве что муравьев да пчел и паучка, вьющего яркую изящную паутинку, блестящую на солнышке.

Над землей летают ангелы, а вдали движется дракон. Богоматерь глянет благосклонно в закрытые очи спящего, и он горячо помолится. Беззвучно промчится рыцарь в блестящих латах, из чистой воды появится легкая русалка, а из-за поворота садовой дорожки выпорхнет легкая фея со стрекозиными крыльями... Пусть мать и отец нам покажут путь во сне.

Хорошо, когда дорожка во сне усыпана драгоценными камнями, на ее обочине стоит корзина с душистым све-

жим хлебом, а в траве горят светляки. В нишах на стенах или на ветвях висят иконы, рядом с которыми ярко горят свечи. Сундуки полны всего, а в руках оказался большой красивый ключ, и старинный меч прислонен к стволу дерева. Пусть столы ломятся от всевозможных яств, а бутылки полны вина.

Замечательно увидеть такие знаки, как квадрат, круг или спираль. Сулит добро большой гвоздь, вбиваемый спящим в стену, над которой развевается знамя.

Березы, елка, в особенности Рождественская, колосющийся в поле хлеб, зеленые свежие огурцы, фрукты, плоды на красивых блюдах и немного красивых цветов. Листочки яркие, молоденькие, просторный лес или парк с красивыми деревьями...

Во всем описанном благолепии лучше всего ничего не делать либо легко плыть над землей; ехать на санях по белому, чистому снегу; плыть на корабле или глядеть, как он отплывает. Человек парит над землей, гуляет в саду или плавает в море, окружен со всех сторон чистой водой (но не на острове). И пусть на него смотрят большие красивые глаза без лиц. Можно пить очень чистую воду; поплакать от души, посадить что-нибудь в землю, сосчитать предметы, уехать куда-нибудь; получить совет от других; стать бедным или бродягой; увидеть себя на своем или чужом дне рождения; просить во сне милостыню, подарок и получить; услышать приговор в суде. Еще хорошо чувствовать стыд или быть счастливым, а также видеть много следов. Лучше всего самому любить. Чем сильнее любишь во сне, тем больше будет награда наяву. Счастливым знаком может стать звезда, упавшая прямо к спящему.

Пусть играет ласковая музыка и разносятся нежные ароматы, а в резную дверь кто-то отчетливо постучит. Если же мы дотрагиваемся до чего-либо, то это будет гладким, шелковистым и теплым. Таковы вкратце счастливые сновидения. Мы видим, что многое в них порадовало бы нас и наяву. Сонник, используемый как словарь, позволит перевести сюжет обычного жизненного действия с языка яви на язык сна. Читатель сам выберет его себе по душе, закажет и помечтает о нем перед тем, как заснуть. И если он приснится, не исключено, что предвещаемое им сбудется. Так мы можем управлять судьбой, ибо сознание первично. А если заказанное не приснится, сон сам подскажет, поче-

му. Тот же, кто сумеет увидеть вещие сны, станет властелином своей жизни и здоровья.

Вещие сны – это, как правило, сны христианских подвижников, которые как бы спят и не спят одновременно. Это их состояние можно определить словами из сеанса медитации программы “Четвертое измерение”: “Сон – это жизнь, а жизнь – это сон”.

Известный пророческий, или вещий, сон описан древнегреческим историком Геродотом, прозванным “отцом истории”. Он писал:

“Крез, родом лидиец, сын Алатта, был владыкой народов по эту сторону реки Галиса (Галис течет с юга на север между землями сирийцев и пафлагонцев и впадает в море, называемое Евксинским Понтом)... Крез заснул, и тотчас предстало ему сновидение, которое провозвестило беду его сыну. А было у Креза два сына: один из них был калека, глухонемой; другой же, по имени Атис, далеко превосходил своих сверстников доблестью. Сновидение предсказало Крезу, что Атис погибнет, пораженный насмерть железным копьем. Когда Крез, пробудившись, пришел в себя, то в ужасе от сновидения решил, женив сына, впредь никогда больше не отпускать в поход, хотя обычно на войне тот был во главе лидийцев. Царь приказал также вынести из мужского покоя дротики, копья и другое подобное оружие и сложить во внутренних женских покоях, чтобы никакое висящее [на стене] оружие не упало на сына...

...К Крезу пришли вестники от мисийцев и сказали так: “Царь! В нашей земле появился огромный вепрь, который опустошает наши нивы. При всем старании мы не можем его поймать. Поэтому просим послать твоего сына к нам с отборным отрядом воинов и сворой собак и избавить нашу землю от этой напасти”. Так они просили, а Крез, помня о вещем сне, ответил им: “О сыне моем вы и не помышляйте: я не могу отпустить его с вами, он ведь новобрачный, и теперь у него медовый месяц. Но все же я отправлю с вами отборный отряд лидийцев со сворой охотничьих собак и велю им постараться избавить вашу землю от этого зверя”.

Так ответил Крез, и мисийцы остались довольны. Тогда пришел сын Креза, услышав о просьбе мисийцев. Когда царь отказался отпустить сына, то юноша сказал отцу так: “Отец!

Самым высшим и благородным удовольствием прежде было для меня и для тебя отличиться в походе или на охоте. А теперь ты запрещаешь мне и то и другое, хотя никогда ты не замечал во мне ни трусости, ни малодушия. Какими глазами будут глядеть на меня люди, когда я пойду в народное собрание и оттуда домой? Что подумают обо мне сограждане и что станет думать моя молодая жена о человеке, с которым ей предстоит жить? Поэтому или позволь мне идти на охоту, или, по крайней мере, приведи разумные доводы, что так поступать будет действительно лучше для меня”.

Крез же ответил сыну так: “Сын мой! Я поступаю так не оттого, что заметил за тобой трусость или какой-либо другой неблагоприятный поступок. Явилось мне сновидение и предрекло, что ты будешь недолговечен и погибнешь от железного копья. Из-за этого сновидения я и поспешил с твоей свадьбой и теперь запрещаю тебе участвовать в подобных предприятиях, чтобы избавить тебя от таких опасностей, по крайней мере (хоть на время), пока я жив. Ведь ты у меня единственный сын (второго сына, глухонемого калеку, я не считаю)”.

Юноша же ответил: “Я не хочу, отец, винить тебя, что ты из-за этого видения оберегаешь меня. Но ты неверно понял сон, и я должен тебе объяснить его. Ты говоришь, что сновидение предсказало тебе мою кончину от железного копья. А разве у вепря есть руки или железное копье, которое тебя страшит? Ведь если бы было предсказано, что я погибну от клыков вепря или от чего-либо подобного, тогда ты поступил бы правильно. Но сновидение говорит – от копья. И так как мы теперь идем не против людей, то отпусти меня!”

Крез ответил: “Сын мой! Твои слова о сновидении меня как-то убедили, и я отпускаю тебя на охоту”.

Затем царь велел призвать фригийца Адраста и сказал ему так: “Адраст! Я прошу тебя ныне быть стражем моего сына, который отправляется на охоту, чтобы разбойники внезапно на дороге не напали на гибель вам...”

Адраст ответил: “Царь! Сын твой, которого ты доверяешь мне охранять, возвратится к тебе здоровым и невредимым, поскольку это зависит от меня как защитника”.

После этого они выступили на охоту с отборными воинами и сворами [охотничьих] псов... Найдя затем вепря, они окружили его, и стали метать свои дротики. Тут метнул копье в вепря и чужеземец Адраст, но промахнулся и попал в Кре-

зова сына. Юноша был поражен копьем: так исполнилось пророчество вещего сна”.

О дальнейшей судьбе Адраста и Креза вы узнаете, прочитав сочинение Геродота “История”, книга первая, КЛИО.

## **Техника тренировки ясного сознания**

Программы обучения Школы Олега Андреева – это синтез достижений человечества на пути к самосовершенствованию. Ее огромным положительным моментом мы считаем СВОБОДУ. Вы, и только вы, в состоянии ЯСНОГО СОЗНАНИЯ достигаете намеченных вами целей.

Поль Вайян Кутерье сказал: “Разум защищает мир. Разум боится войны”.

Происходящее сейчас в России и во всем мире можно объяснить только войной интеллектов. Побеждает, как правило, более высокий интеллект. Слабые уйдут, не физически, а интеллектуально.

Многочисленные научные исследования показали, что в основе расцвета великих империй – Римской, Александрия Македонского и других – лежало нечто общее: высокий коэффициент элиты или носителя интеллекта. Его интуитивно вывел русский религиозный философ Н.А.Бердяев, определив как отношение высокоинтеллектуальной части населения к общему числу грамотных. Как только он падал до определенного процента, равного примерно единице, империя прекращала свое существование.

В России в 1913 г., с которым мы более чем за 70 лет привыкли все сравнивать, коэффициент элиты был огромен – 6 %. Это был расцвет Российской империи. Сейчас данный коэффициент упал в нашей стране до 0,8 %, что стало итогом систематического и целенаправленного уничтожения интеллигенции в СССР, приведшего к обнищанию интеллекта. В результате Россия стягивала на себя силы зла, как говорят астрологи. И теперь, в начале XXI в., ей пора обрести равновесие, ибо ее будущее – в процветании. А Школа Олега Андреева призвана внести свою лепту в благородное дело интеллектуального возрождения России.

Мы все зависим друг от друга, все связаны. И программа “Четвертое измерение” помогает осознавать, что интел-

лект необходим для успешной жизни в этом мире. Таким образом, наша школа – это школа выживания.

Вы научились грамотно взаимодействовать со сновидениями (вашими подсознательными процессами) и заказывать их, правильно вести себя во сне. Профессор из университета Манитобы (Канада) Дэвид Кулак вот уже более 30 лет пытается раскрыть тайну снов. По мнению ученого, сновидение – это размышление. Вы, наверное, согласитесь с ним, имея богатый опыт работы со сновидениями в программе “Четвертое измерение”. Вы стали сами для себя психотерапевтами, психоаналитиками, телепатами и яснознающими. Вы познаете себя и свои скрытые возможности. Существует много проблем, связанных с различными чертами характера. Десять библейских заповедей никто не отменял. Верит человек или нет, они все равно действуют. Поэтому умение регулировать свои состояния и бороться с так называемыми “страстями”, опять же существующими еще с библейских времен, крайне необходимо. Научившись общению с собой, вы поняли, что вне нас ничего нет, все в нас самих.

Академик В.П. Казначеев говорит: “Познание человеком себя, живого вещества – вот путь эволюции... много не дано”, “...человек может познать самого себя только через собственный интеллект”. З. Фрейд своим психоанализом ставил задачу вытащить из подсознания и надсознания собственное “Я”, а затем воздействовать на свой характер, рассудок.

В любых ваших действиях должна присутствовать мысль, все должно совершаться в состоянии ясного сознания. И потому, овладев “Техникой тренировки ясного сознания”, заключенной в программе “Четвертое измерение”, мы больше не нуждаемся в сновидениях. Ведь ее задачей является формирование и управление ясным сознанием в состоянии бодрствования, бодрствующего расслабления и во сне. Наступит время, когда вы войдете в состояние “Самадхи” – сверхъясного сознания, и сны перестанут сниться. Сегодня видеть их – хорошо, так как они несут корректирующую функцию. Управляя ими, можно предвидеть будущее и заранее принять меры предосторожности. В состоянии бодрствующего расслабления вы можете получать ответы на интересующие вопросы, не перенося проблемы на сон. Они уходят на другой уровень, не затрагивающий

механизм сновидений. Обучаясь, мы расчищаем площадки для дальнейшего познания механизмов мышления. Теперь вы корректируете свое состояние не за счет сновидений, а сохраняя состояние ясного сознания при любых действиях, будь то дыхание, работа, межличностные отношения и т.д.

Сейчас вы обладаете колоссальным потенциалом самокоррекции и многими естественными способами нормализации энергетики: аутотренингом, медитацией, комплексом эффективных йоговских и дыхательных упражнений. И всегда можете привести свои мысли и чувства в равновесие, используя саногенное мышление. У каждого из вас наступил момент перехода количества в качество. Механизм регуляции, заложенный в сознании человека, является высочайшей силой, позволяющей ему побеждать прежде неизлечимые заболевания. Вы уже можете заставить работать этот механизм.

Не меньший потенциал заложен в музыке и наших сеансах медитации. Поэтому не стоит пренебрегать музыкой, используйте ее как можно чаще. Она облагораживает душу, очищая ее.

Наши методики не насильственны, ибо вы свободны, разумны, сильны. Мы лишь помогаем вам выбрать наиболее подходящие тренировочные упражнения. При этом следует помнить, что любые методики можно практиковать попеременно, не смешивая их. Так, во время христианской молитвы нельзя принимать различные йоговские позы с задержкой дыхания для достижения трансцендентного сознания, так как эта молитва совершается согласно христианской традиции, а медитация — в соответствии с надлежащей техникой.

Итак, вы достигли больших личностных достижений. Что делать дальше?

Продолжайте совершенствовать ваше профессиональное мастерство. Самоутверждайтесь в своей основной деятельности с применением опыта, который вы приобрели, занимаясь по нашей книге. Возможно, вы смените род занятий, осознав, что занимаетесь не тем; так бывает, когда человек начинает совершенствоваться; он выходит на определенные рубежи, и ему становится ясно, что теперь он способен на гораздо большее. Если вы учитесь, то обучение впредь не составит для вас никаких проблем; если ра-

ботаете, то вас ждет существенное повышение профессионального уровня. Теперь вы знаете, каковы ваши деловые качества.

Вы можете самостоятельно компенсировать расход своей жизненной энергии и иметь великолепное здоровье, так как поняли, что оно зависит, прежде всего, от вашего поведения и образа мыслей. Вы обладаете защитой от попыток внедрения в вашу психику, ибо владеете состоянием ясного сознания, дающего возможность оценивать и контролировать происходящее с вами как наяву, так и во сне. Вы способны сами корректировать свою биоэнергию.

Ваш план – идти дальше и помнить о технике безопасности, подробно излагаемой в каждом упражнении. Окончание занятий по программе “Четвертое измерение” может стать началом настоящей работы. Владея техникой тренировки ясного сознания в любом состоянии, вы можете продолжить углубленное познание себя: слушайте свое внутреннее “Я”, следите за собой. Собранность – это нормальное состояние, ее отсутствие – патология.

Итак, вы приобрели ощущение бесконечности времени, стирающее различия между прошлым, настоящим и будущим; чувство глубокой осмысленности, в пределах которого вас посещают озарения о природе реальности и бытия; ощущение объективности по отношению к бранным заботам. Вы получили возможность безграничного развития своих способностей.

Осознав существование более широкой реальности за пределами повседневных ощущений, вы научились работать и взаимодействовать с ней в состоянии бодрствования, бодрствующего расслабления, в процессе сна.

Состояние ясного сознания теперь естественно для вас. Вы овладели инструментом, который пока доступен немногим.

## Тренировочные упражнения

### *Упражнение 1. Я заказываю себе сновидения.*

Опыт, приобретенный вами при освоении упражнения “Техника быстрого сна”, подтверждает возможность заказа сновидений.



В данном упражнении мы просто конкретизируем задачи и обобщаем навыки. Все это вы уже умеете.

Существуют конкретные целенаправленные приемы, с помощью которых можно заказывать сновидения.

**1. Самовнушение.** Это самый лучший прием. Перед засыпанием в состоянии бодрствующего расслабления сделайте себе внушение, что получите ответ на определенный вопрос; проснетесь в любой час или минуту и т.д. Художник может внушить себе увидеть во сне будущую картину, поэт – стихотворение, конструктор – изобретение и т.п.

**2. Сосредоточение.** Перед засыпанием в состоянии бодрствующего расслабления сконцентрируйте внимание на том, что вы хотите увидеть, представьте это в виде образов лица, предмета или желаемого действия.

**3. Использование преобладания какой-либо одной мысли или идеи.** Применение этого приема дает великолепные результаты.

Приведем примеры:

- вам нужно запомнить какую-то формулу, текст, выучить стихотворение, иностранные слова и др. Ложась спать, в состоянии бодрствующего расслабления повторяйте вашу задачу, и можете быть уверены, что утром вы вспомните то, что повторяли. Для эффективности можно записать на листе то, что вы хотите запомнить, и положить его около вашего спального места;

- если вы не можете решить какую-либо задачу, проблему или вопрос по работе, учебе и т.п., в состоянии бодрствующего расслабления сосредоточьтесь на этом вниманье и затем войдите в сон. Утром готовое решение придет к вам;

- если вы не можете вспомнить, куда положили ту или иную вещь, забыли адрес, в состоянии бодрствующего расслабления сконцентрируйтесь на этом и погрузитесь в сон. Проснувшись, вы найдете то, что потеряли, и вспомните то, что забыли;

- если вам нездоровится, в состоянии бодрствующего расслабления представляйте себя здоровым и с этой мыслью погрузитесь в сон. Утром ваше состояние непременно улучшится;

- больные могут в состоянии бодрствующего расслабления задаться вопросом о лекарстве, которое их вылечит, и затем уснуть. Ответ явится в виде сновидения, может быть

символического, или воспоминания о каком-либо забытом лекарственном средстве. Можно задать своему подсознанию вопросы относительно времени своего выздоровления. Жизненные ситуации подскажут вам другие аналогичные вопросы.

**4. Использование ассоциаций.** Каждому знакома идея ассоциации: представление вызывает другое, сходное с ним или противоположное, либо за одним представлением возникает иное, следующее.

Итак, приступайте к выполнению упражнения.

**Подготовка.** Если вы не устали за день и хотите решить какие-то проблемы во сне, то, выбрав предварительно один из приемов воздействия на сновидение и оградив себя от внешних раздражителей, которые могут привести к другому его ходу, примите исходное положение и войдите в состояние бодрствующего расслабления.

**Техника исполнения.** Прежде всего убедите себя, что вы увидите во сне желаемое и сохраните его в памяти при пробуждении. Внушите себе: "Я вижу во сне то-то и то-то, и все это сохраняю в памяти".

Для эффективного выполнения этого упражнения можно использовать один из указанных выше приемов, на использовании которых и основано вызывание определенных сновидений. Например, человек взял книгу и вспомнил своего друга, подарившего ее; запах вызывает воспоминание о какой-нибудь местности, море и т.д. Заказать желаемое сновидение можно с помощью органов чувств, окружив себя предметами, связанными с ними. Приемы ассоциации идей вы уже реализовали ранее в упражнении, работая с фотографией интересующего вас лица. Ваша фантазия подскажет вам сценарии сновидений, которые можно инициировать ассоциациями. Для их возникновения можно использовать картины или репродукции.

**Ожидаемый эффект.** Обычно таким путем удается увидеть определенные сновидения, имеющие непосредственное отношение к задуманному. Выводить их на уровень сознания и фиксировать вы уже умеете.

Итак, вы сознательны во сне и становитесь творцом собственных сновидений, а не их жертвой.

**Особые замечания.** Перечисленными выше приемами можно пользоваться ежедневно. Здесь прямая зависимость: чем чаще они употребляются, тем лучше действуют. Полезно также чередовать различные приемы.

## Упражнение 2. Вызывание вещего сна.

Необходимо выбрать день, соответствующий фазе растущей Луны, достигающей полной силы. Новогодние и предновогодние дни особенно благоприятны для решения этой задачи.

Перед сном примите теплую ванну, в которую добавьте несколько капель из смеси масел лаванды, розмарина и перечной мяты, а также растертых в порошок маковых зерен. Пока вы принимаете ванну, окуривайте свою спальню лунным ладаном, составленным из камфары, растертых в порошок огуречных семян, стебля алоэ, белого сандалового дерева. Все это должно браться в равных частях. Мы ведь знаем, Луна является повелителем сна и грез.

Перед тем как лечь спать, напишите свой вопрос на листе ровной белой бумаги и положите под подушку. Постарайтесь, формулируя вопрос, одновременно представлять яркое, образное его воплощение. Помните: невербальное, образное мышление – основа взаимодействия на уровне Тонкого мира. Проснувшись утром, вы получите ответ на свой вопрос. Он придет незаметно, как бы сам собой, и вас удивит легкость и изящность решения поставленной вами задачи.

## Практические занятия

Первая неделя: приступить к тренировкам упражнения 1 “Я заказываю себе сновидения”, используя для этого самовнушение и сосредоточение.

Вторая неделя: использовать при выполнении упражнения 1 приемы преобладания мысли и ассоциаций.

Третья неделя: провести тренировку упражнения 2 “Вызывание вещего сна” в соответствии с приведенными рекомендациями.

## Отчет по уроку 8

Окончив занятия по уроку 8, заполните отчет. Поработайте также с заключительной анкетой по всей программе. Сложите отчет по уроку 8 и заключительную анкету и отправьте в Школу Олега Андреева. После анализа и контроля по вашему адресу будет отправлен диплом об освоении программы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

Согласно эзотерическому мировоззрению человек является идеальным созданием Космоса, будучи одновременно маленькой Вселенной, ибо в нем гармонично переплетаются все ее законы и проявления. Каждый из нас имеет в своем организме органы, воспринимающие сигналы из тонкоматериального мира, но у большинства людей они заблокированы. А маленькие дети, еще не познавшие, в отличие от взрослых, все “прелести” цивилизации, сохраняют высокую чувствительность к этому миру. И они отнюдь не фантазируют, рассказывая после кратковременного пребывания в темной комнате о присутствии каких-то невидимых существ. В глубинах нашего бессознательного дремлет громадный пласт знаний о тонкоматериальном мире, дающий доступ к гигантским энергиям, скрытым внутри него.

Интеллект, интеллектуальное развитие, ясное сознание — это важные понятия и для отдельного человека, и для всего человечества в целом. Чем выше интеллектуальное развитие людей и уровень их сознания, тем благополучнее общество, в котором они живут, — в нем нет места злобе, зависти, ненависти по отношению друг к другу. И наоборот, чем ниже интеллект и морально-нравственный уровень общества, тем больше оно пронизано нетерпимостью, неумением и нежеланием понимать друг друга.

Человек при любом состоянии общества должен самосовершенствоваться, ибо смысл его жизни в эволюции человечества. Самосовершенствование же заключается в работе над собой с помощью определенных методов.

Тренировочные упражнения программы “Четвертое измерение” в совокупности с ее другими методическими материалами дают вам возможность получать информацию из новых информационных каналов — своего надсознания, биосферы и ноосферы — информационного поля Земли высшего уровня, образованного психической деятельностью людей.

Следуя нашим рекомендациям, а также используя сеансы медитации, вы полностью достигли целей, поставленных программой “Четвертое измерение”, и теперь можете моделировать состояние ясного сознания.

Наша программа интеллектуального развития человека позволяет тренировать механизмы, казалось бы, не поддающиеся тренировке. Если вы регулярно выполняли упражнения, данные в книге, ваш ночной сон сократился до 4–6 ч за счет улучшения его качества и повышения эффективности. Научившись “жечь свечу с обоих концов” – поздно ложиться и рано вставать, вы без ущерба для здоровья и работоспособности высвободили резерв времени для активной деятельности, что позволит вам преуспеть.

Известно, что внутренние резервы человеческого организма огромны. Историки вспоминают, что на вопрос, кто его всему научил, знаменитый ученый древности Гераклит ответил: “Никто. Сам себя исследуя, у самого себя научился”. А другой ученый прошлого, Фалес, полагал, что труднее всего на свете познать себя. Фактически все упражнения программы “Четвертое измерение” направлены на такое познание.

Вы преодолели свои недостатки, излечили себя. Наша методика, тренируя ясное сознание, дала вам возможность управлять многими внутренними процессами. Поняв и осознав изложенное, вы заложили его в подсознание, регулирующее всю жизнедеятельность организма.

Как вы уже знаете, воображение является целью, передающей информацию от сознания к подсознанию. Контроль за решением этой задачи осуществляется с помощью снов. Только находясь в состоянии четвертого измерения, можно обеспечить как бы обратный прорыв информации из подсознания в сознание. Вот почему так важно записывать свои сны по предложенной выше методике. Ваши возможности на этом пути неисчерпаемы. И хотя мы не ставили такую цель, многие читатели отмечают факты серьезного оздоровления, преодоления некоторых хронических заболеваний, существенное укрепление иммунной системы. Вы стали творцами самих себя.

Может возникнуть естественный вопрос: а нужны ли теперь сновидения? Мы отвечаем на него отрицательно, потому что у вас нет больше проблем с контролем подсознания в связи с овладением техникой сна высокой ясности.

Сны содержат предупреждение, являются коррекцией, осуществляемой вашим подсознанием на сознательном уровне. Умея управлять ими, можно предвидеть реальное будущее и принять меры предосторожности.

Проведя вас по курсу “Четвертое измерение”, мы дали вам основной инструмент для работы – **СОСТОЯНИЕ БОДРСТВУЮЩЕГО РАССЛАБЛЕНИЯ**, которое позволяет получать ответы на интересующие вас вопросы, не перенося проблемы на сон.

Вы научились грамотно взаимодействовать со сновидениями (вашими подсознательными процессами), заказывать их, разумно вести себя во сне. Стали сами для себя психотерапевтами, психоаналитиками, телепатами и яснознающими. Вы познаете себя, свои скрытые возможности, общаетесь с собой. Наконец, овладев состоянием ясного сознания, вы способны переносить его на повседневную деятельность. Теперь вам доступны многие естественные методы нормализации своей энергетики: аутотренинг, йоговские и дыхательные упражнения, несколько видов медитации. Вы всегда можете привести в уравновешенное состояние свои мысли и чувства, используя **САНОГЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ**.

Итак, вы накопили огромный потенциал, и количество перешло в качество.

**Вы СВОБОДНЫ, РАЗУМНЫ, СИЛЬНЫ**

Вы и только вы сами являетесь хозяевами своего внутреннего пространства и времени. **Вы ПОЛНОСТЬЮ ВЛАДЕЕТЕ ИМИ, СОХРАНЯЯ ЯСНОЕ СОЗНАНИЕ**. Находясь в этом состоянии можете:

- самостоятельно компенсировать расход своей жизненной энергии, осознав, что здоровье зависит, прежде всего, от вашего поведения и образа мыслей;
- защититься от попыток внедрения в вашу психику, так как состояние ясного сознания дает возможность понимать происходящее с вами в процессе как бодрствования, так и сна, позволяя полностью контролировать любую ситуацию и наяву, и во сне.

Приобретение этой способности накладывает на человека морально-нравственную ответственность не только за его действия, но и за мысли. Мы верим, что вы готовы нести эту ответственность в силу высокого уровня своего интеллекта. Искренне желаем вам успехов на этом пути.

Завершая программу “Четвертое измерение”, мы не прощаемся с вами, а ждем встречи на новом пути познания неизведанного.

*О.А. Андреев*

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

## ПРИМЕРНЫЙ ЛИЧНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ "ЧЕТВЕРТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ"

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный № \_\_\_\_\_

№ этапа п/п	Наименование урока	Дата		Оптимальный срок работы над уроком, недели
		начало	окончание	
<b>1</b>	<b>Урок первый.</b> Введение в программу "Четвертое измерение".			2
	<b>Урок второй.</b> Техника эффективного сна.			3
	<b>Урок третий.</b> Техника быстрого сна.			3-4
	<b>Урок четвертый.</b> Четыре состояния сознания.			3
<b>2</b>	<b>Урок пятый.</b> Телепатия и ясное сознание.			2
	<b>Урок шестой.</b> Ясновидение и ясное сознание.			2
	<b>Урок седьмой.</b> Яснослышание и ясное сознание.			2
<b>3</b>	<b>Урок восьмой.</b> Сновидения по заказу.			3

*Примечание.* Рекомендуем вырезать план из книги, заполнить графу "Дата" и укрепить перед своим рабочим столом для постоянного контроля.

## БЛАНКИ ОТЧЕТОВ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЗАДАНИЙ И УПРАЖНЕНИЙ

### Как заполнять бланки отчетов

Предлагаемые на последующих страницах бланки отчетов имеют целью индивидуальный контроль результатов выполнения отдельных заданий и упражнений.

Мы рекомендуем после окончания работы над каждым уроком ответить на предлагаемые вопросы непосредственно на самом бланке. Если ваш ответ не уместается на бланке, запишите его на дополнительном отдельном листочке. Не забывайте на бланке отчета и дополнительных листочках указывать ваши фамилию, имя и отчество, а также учебный номер.

Напоминаем, что отрезать и отправлять бланки по адресу Школы Олега Андреева следует только после завершения соответствующего этапа обучения. После освоения первого этапа (уроки 1-4) вы высылаете первую партию отчетов, затем после второго этапа (уроки 5-7) и, наконец, после третьего этапа (урок 8).

Одновременно с отправкой последнего отчета необходимо заполнить и выслать итоговую анкету по результатам освоения программы "Четвертое измерение".

После анализа материалов всех 8 отчетов, а также итоговой анкеты по вашему адресу будет направлен диплом об изучении курса программы "Четвертое измерение".

Напоминаем наш адрес для отправки корреспонденции: 125047, Москва, 4-я Тверская-Ямская ул., д. 12, Школа Олега Андреева. Наш телефон 251-99-47 работает круглосуточно. Вы можете во внерабочее время сообщить автоответчику интересующие вас вопросы и затем письменно получить ответы на них.

Будьте внимательны при заполнении бланков, не забывайте указывать Ф.И.О. и ваш учебный номер, а также, для ускорения обработки корреспонденции, выслать конверт с маркой и вашим домашним адресом.



# ПРОГРАММА "ЧЕТВЕРТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ"

## Отчет по уроку 1

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

1. Чему учит программа "Четвертое измерение"? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Укажите известное вам средство, позволяющее войти в четвертое измерение? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Как вы понимаете, что такое Тонкий мир? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Девиз программы "Четвертое измерение": \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Что такое медитация и ее значение в программе? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Л  
и  
н  
я  
о  
т  
в  
е  
т

## ПРОГРАММА "ЧЕТВЕРТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ"

### Отчет по уроку 2

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

1. В чем парадоксальность "парадоксального сна"? \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Какова величина (в часах или минутах) одного цикла сна?

---

---

---

3. Что изучает наука геомантия? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

4. Назовите несколько причин нарушения сна, укажите ваше время начала сна \_\_\_\_\_ ч, окончание сна \_\_\_\_\_ ч.

---

---

---

---

5. Ожидаемый эффект от выполнения асаны "Макарасана":

---

---

---

---

Л и н и я   о т р е з а

# ПРОГРАММА "ЧЕТВЕРТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ"

## Отчет по уроку 3

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

1. Что такое осознаваемый сон? \_\_\_\_\_

---

---

---

2. Какие меры принимал Сальвадор Дали, чтобы не заснуть во время послеобеденного отдыха? \_\_\_\_\_

---

---

3. Кто первый из ученых определил огромную роль подсознания в жизни человека? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

4. Можете ли вы погружаться в состояние бодрствующего расслабления при выполнении упражнения 1? Опишите подробно ваши ощущения. \_\_\_\_\_

---

---

---

5. Смогли ли вы осознать себя хотя бы раз в другой реальности при выполнении упражнения 2? Опишите подробно. \_\_\_\_\_

---

---

---

Л  
и  
н  
я  
о  
т  
р  
е  
з  
а

# ПРОГРАММА "ЧЕТВЕРТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ"

## Отчет по уроку 4

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

1. Какие существуют две формы передачи и приема информации?

---

---

---

---

2. Укажите четыре йоговских состояния сознания:

---

---

---

---

3. Назовите семь чакр человека: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

4. Что такое телекинез? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

5. Удалось ли вам достигнуть в просоночном состоянии визуализации каких-либо образов или картин? Опишите ваши ощущения подробно. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

# ПРОГРАММА "ЧЕТВЕРТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ"

## Отчет по уроку 5

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

1. Как называются люди, передающие сигналы и принимающие их при телепатическом взаимодействии? \_\_\_\_\_

2. Разработана ли теория телепатического взаимодействия?  
да нет (подчеркнуть)

3. Удалось ли вам переслать мысль на расстояние, используя упражнение 2 "Я - телепат"? Опишите подробно положительный результат. \_\_\_\_\_

4. Удалось ли вам прочитать мысль вашего партнера по опыту, используя упражнение 2 "Я - телепат"? \_\_\_\_\_

5. Удалось ли вам реализовать свое желание, используя упражнение 3? Приведите пример успешной реализации желания. \_\_\_\_\_

Линия отреза

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

1. Что такое трикута? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Что означает термин “эзотерический”?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Кто написал эти замечательные строки:

“Открылась бездна, звезд полна,  
Звездам числа нет, бездне – дна”.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Кто такие сенои? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Удалось ли вам опыты по упражнению 1? Опишите подробно положительный результат. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Отчет по уроку 7

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

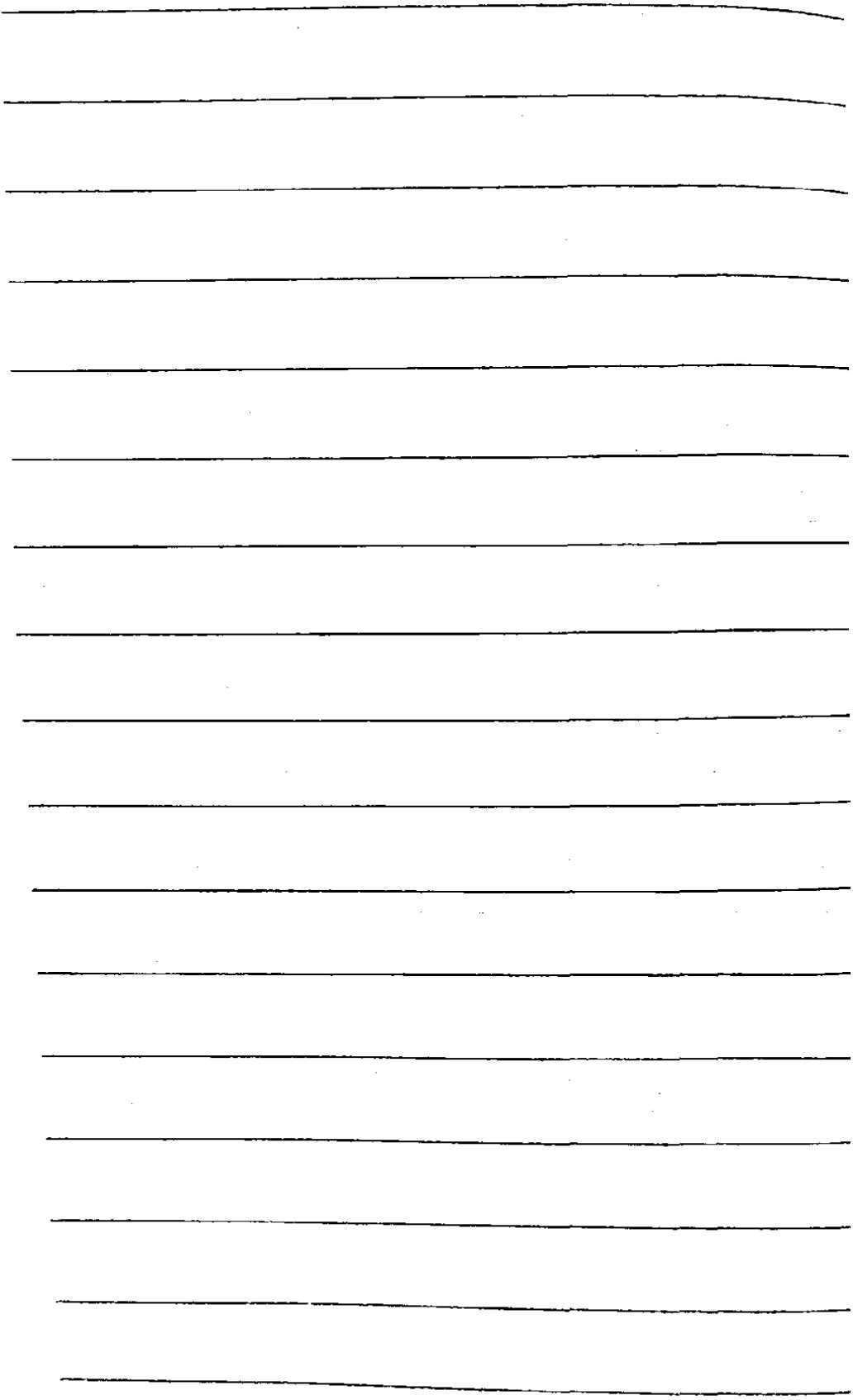
1. О каких двух видах яснослышания говорится в уроке? \_\_\_\_\_

2. Люди какого типа чаще всего видят цветные сны? \_\_\_\_\_

3. Что значит увидеть во сне красный цвет? \_\_\_\_\_

4. Для чего нужны механические часы в упражнении 1? \_\_\_\_\_

5. Удалось ли вам управлять сменой обстановки во сне простым усилием воли? Опишите подробно положительный результат.





# ПРОГРАММА "ЧЕТВЕРТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ"

## Отчет по уроку 8

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Учебный номер \_\_\_\_\_

1. Изложите три практических совета, как надо реагировать на неприятные сны. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

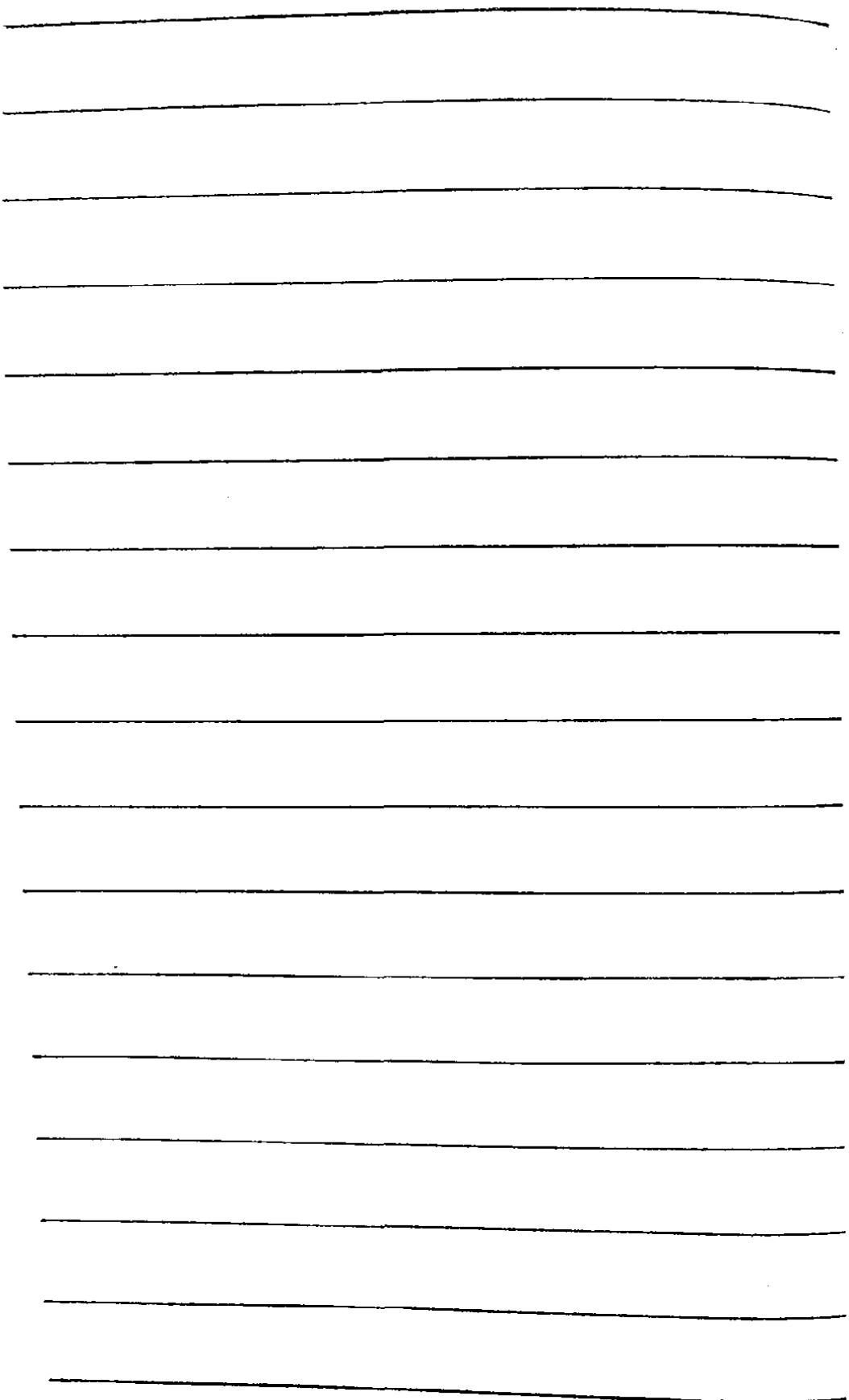
2. Приведите несколько примеров (2-3) открытий, решения которых пришли к ученым и исследователям во время сна.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Как вы понимаете фразу "Сон - это жизнь, а жизнь - это сон":  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Перечислите приемы, с помощью которых можно "заказать" себе сновидения. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. Удалось ли вам вызвать у себя сновидения по вашему заказу, выполняя упражнение 1? Приведите пример успешного заказного сна. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Л  
и  
н  
и  
я  
о  
т  
р  
е  
з  
а





г) вы можете при желании управлять деталями осознанных снов, "выстраивать сновидения" – трансформировать исходную обстановку сна в новую усилием воли, сохраняя ясное сознание:  
всегда                      иногда                      никогда не практикую  
(подчеркнуть).

4. Вы овладели саногенным (оздоравливающим) мышлением:

да                      нет                      затрудняюсь ответить  
(подчеркнуть).

5. Вы можете в состоянии ясного сознания, используя механизмы воздействия различных способов дыхания, корректировать свои состояния:

а) физическое

да                      нет                      затрудняюсь ответить  
(подчеркнуть);

б) эмоциональное

да                      нет                      затрудняюсь ответить  
(подчеркнуть);

6. Вы научились записывать свои сновидения:

да                      нет                      затрудняюсь ответить  
(подчеркнуть);

7. Результат выполнения тренировочных упражнений:

а) йоговского упражнения "Макарасана":

положительный эффект                      отрицательный эффект  
никакого эффекта не практикую

(подчеркнуть);

б) упражнения "Я – телепат":

получается:

всегда                      иногда                      никогда не практикую  
(подчеркнуть);

в) упражнения "Реализация исполнения желаний":

получается:

всегда                      иногда                      никогда не практикую  
(подчеркнуть);

г) упражнения "Я – ясновидящий":

получается:

всегда                      иногда                      никогда не практикую  
(подчеркнуть);

д) упражнения "Я - яснослышающий":

получается:

всегда                      иногда                      **никогда не практикую**  
(подчеркнуть);

е) упражнения "Я заказываю себе сновидение":

пользуюсь приемами самовнушения:

получается:

всегда                      иногда                      **никогда не практикую**  
(подчеркнуть);

пользуюсь приемами сосредоточения:

получается:

всегда                      иногда                      **никогда не практикую**  
(подчеркнуть);

использование преобладания какой-либо одной мысли, идеи:

получается:

всегда                      иногда                      **никогда не практикую**  
(подчеркнуть);

использование ассоциаций:

получается:

всегда                      иногда                      **никогда не практикую**  
(подчеркнуть);

ж) упражнение с таблицами Андреева – Хромова:

попеременное нахождение слова и образа:

вы быстрее находите: слово                      **образ**                      (подчеркнуть);

одинаково быстро и слово и образ

одномоментное нахождение слова и образа:

всегда                      иногда                      **никогда**  
(подчеркнуть).

8. Закончив занятия по четвертой ступени обучения – программе "Четвертое измерение", вы можете себе сказать: "Я полностью владею своими внутренними пространством и временем":

да                      нет                      **не уверен**  
(подчеркнуть).

9. Ваше мнение об эффекте программы "Четвертое измерение". Укажите, какой из параметров программы дал наибольший эффект и в чем он проявился (включая сеанс медитации на кассете и медитативные стихи).

10. Какие дополнительные эффекты дало вам обучение в приложении к повседневной жизни, к вашей конкретной деятельности?

а) стал(а) спокойнее:

да

нет

не уверен

(подчеркнуть);

б) наконец-то бросил(а) курить;

в) общее состояние здоровья:

улучшилось

ухудшилось

осталось прежним

(подчеркнуть);

г) работоспособность:

улучшилась

ухудшилась

осталась прежней

(подчеркнуть).

Прочие эффекты, укажите: \_\_\_\_\_

11. Кратко опишите свое наиболее интересное сновидение, поразившее ваше воображение. Укажите преобладающие цвета этого сновидения:

12. Ваши пожелания и предложения. \_\_\_\_\_

13. Хочу продолжить обучение по программе "Пятый путь" - духовное возрождение личности. Оплаченный конверт со своим адресом прилагаю:

да

нет

(подчеркнуть)

" \_\_\_\_\_ " 200 г.

(подпись)

## МЕДИТАТИВНЫЕ СТИХИ

## 1

Как океан объемлет шар земной,  
 Земная жизнь кругом объята снами;  
 Настигнет ночь – и звучными волнами  
 Стихия бьет о берег свой.  
 То глас ее: он нудит нас и просит...  
 Уж в пристани волшебной ожил челн;  
 Прилив растет и быстро нас уносит  
 В неизмеримость темных волн.  
 Небесный свод, горящий славой звездной,  
 Таинственно глядит из глубины, –  
 И мы плывем, пылающею бездной  
 Со всех сторон окружены.

*Ф.И.Тютчев*

## 2

Самих себя мы измеряем снами,  
 На дно души спускаемся во сне,  
 И некий дух себя измерил нами  
 В первоначальном дыме и огне.  
 Он в этот миг установил навеки  
 Зодиакальный оборот Земли  
 И русла вырыл, по которым реки  
 Людских существований потекли.  
 О темный голос, ты не льстишь сознанию,  
 Ты воли извращаешь благодать:  
 Я не хочу видений смутных гранью  
 Во сне довременном существовать!  
 Что на весах у судии любого  
 Вся участь Трои в Ледином яйце,  
 Коль в этот стих облекшееся слово  
 Уже не помнит о своем Творце?  
 Оно само пересекает воды,  
 Плывет по сновидениям чужим,  
 И утлый мир Божественной свободы –  
 Где ни приснится – неопровержим.

*Б.К.Лившиц*

В тумане утреннем неверными шагами  
 Я шел к таинственным и чудным берегам.  
 Боролась заря с последними звездами,  
 Еще летали сны – и, схваченная снами,  
 Душа молилась неведомым богам.  
 В холодный белый день дорогой одинокой,  
 Как прежде, я иду в неведомой стране.  
 Рассеялся туман, и ясно видит око,  
 Как труден горный путь и как еще далеко,  
 Далеко все, что грезилось мне.  
 И до полуночи глубокими шагами  
 Все буду я идти к желанным берегам,  
 Туда, где на горе, под новыми звездами,  
 Весь пламенеющий победными огнями,  
 Меня дождется мой заветный храм.

*В.С.Соловьев*

Чутко спят тополя... Онемели поля...  
 Раскрывается ночь бесконечная...  
 Звезд исполнен простор, в их лучистый убор  
 Наряжается бездна предвечная...  
 Пробуждается ум для таинственных дум...  
 Взор стремится в пространство безбрежное.  
 В тайный час тишины раскрываются сны  
 И смиряется сердце мятежное...  
 Чуток бдительный слух, и уносится дух  
 На бесшумных волнах бесконечности...  
 В звездном вихре миров упадает покров  
 С молчаливого образа вечности...

*Ю.К.Балтрушайтис*

Я спал. Я был свободен.  
 Мой дух соткал мне сон.  
 Он с жизнью был несходен,



Но с жизнью сопряжен.  
В нем странны были светы,  
В нем было все – Луной,  
Знакомые предметы  
Манили новизной.  
Так лунно было, лунно  
В моем застывшем сне.  
И что-то многострунно  
Звучало в вышине.  
Небьющиеся воды  
Мерцали не спеша.  
В бескровности природы  
Везде была – душа.  
И в воздухе застыли,  
Захвачены Луной,  
Виденья давней были,  
Знакомые со мной.  
Обрывы и уклоны,  
И облики, и сны.  
Но снова пели звоны  
С воздушной вышины.  
И мир был беспределен,  
Пронзенный блеском льдин.  
Я был свободен, целен.  
Я спал. Я был один.

*К.Д.Бальмонт*

## СОН И СНОВИДЕНИЯ В ЖИЗНИ ВЫДАЮЩИХСЯ ПИСАТЕЛЕЙ, ПОЭТОВ И МЫСЛИТЕЛЕЙ\*

По признанию А. Белого, его замечательная автобиографическая повесть "Котик Летаев" появилась как результат тщательного изучения писателем собственных снов. "Трезво исследовать логику своих сновидений" — это и есть наилучший метод изучения нашего подсознания, без активного воздействия которого на психику человека невозможна никакая плодотворная деятельность, к особенно в сфере искусства.

Английский мыслитель Томас Браун писал: "Мы во время сна делаемся чем-то большим, нежели мы есть на самом деле. Сон тела является как бы пробуждением души".

Эта пробуждающаяся в потустороннем, сновидном мира душа нередко способна пережить там настолько сильные потрясения и озарения, что они приводят к полному духовному перерождению человека, круто меняют всю его судьбу.

Одна из риторических речей, произнесенная Луккианом перед самосатским обществом и названная "Сновидение", повествует о том, как замечательный античный сатирик под воздействием виденного им в детстве сна избрал себе многотрудное поприще писателя — обличителя людских пороков, блюстителя нравственности и чести.

В философско-религиозном трактате "Исповедь" Л. Н. Толстой подробно описывает свое поразительное сновидение, которое приснилось ему уже на пороге старости, в самый роковой и ответственный момент совершавшегося в нем религиозного переворота. Именно это сновидение, по мнению писателя, определило мистический смысл его дальнейших духовных поисков.

А приснилось автору "Анны Карениной" будто бы он в смутке и страхе плавно раскачивается "на плетельных веревочных помочах" между двумя колоссальными, неоглядными мировыми безднами — дольной пропастью греха, печали, мрака и горней беспредельностью чистоты, света, младенческой ясности, вечно-го умиротворения.

"Я смотрю, — вспоминает свой сон Толстой, — в эту бездну неба и стараюсь забыть о бездне внизу... Бесконечность внизу отталкивает меня и ужасает; бесконечность вверху притягивает и

как будто кто-то мне говорил: смотри же, запомни. — И я проснулся...”

Столь же напряженное и провикновенное “искушение бездной”, по выражению Д.С.Мережковского, довелось испытать во сне и П.А.Флоренскому.

Вот как описывает этот воистину знаменательный, поворотный момент своего духовного становления сам философ: “Вопрос о смерти — болезненный, искренний вопрос. Однажды, во сне, я пережил его со всею конкретностью... помню и весьма трудную для себя ночь. Она и по сей день живо стоит в моем чувстве, однако не находится слов рассказать, о чем было дело, потому что нет никаких образов. Нет, и не было тогда, несмотря на потрясшую меня силу, силу самого переживания. Это безобразное и невыразимое переживание, потрясшее меня, как удар, было мистическим, и притом — в чистом виде... Я спал в комнате. Окна и двери были открыты настежь. Я спал глубоким сном, похожим на обморок, так что даже сновидений не было, или, во всяком случае, они забылись еще до пробуждения. Но соответственно сильным было чувство, правильнее сказать, мистическое переживание тьмы, небытия, заключенности. Я ощущал себя на каторге, может быть, в рудниках — не видел себя в таком состоянии, а только имел чрезвычайно существенное последствие его для внутренней жизни — ощущал так, как если бы находился в таком руднике... Это было как самоощущение заживо погребенного, когда над ним лежат целые версты черной непроницаемой земли. Это был мрак, пред которым кажется светлой самая темная ночь, мрак густой и тяжкий, — воистину тьма египетская... Беспросветная тьма, почти вещественно-густая, окружала меня. Какие-то силы увлекли меня на край и я почувствовал, что это край бытия Божия, что вне его — абсолютное ничто. Я хотел вкрикнуть и — не мог. Тьма начала вливаться во все существо мое. Самосознание наполовину было утеряно, и я знал, что это — абсолютное, метафизическое уничтожение... Было ощущение, что теперь никто не поможет, никто из тех, на кого я привык рассчитывать, как на нечто незыблемое и вечное, не придет ко мне, даже не узнает обо мне. Я ощущал также бессильными все свои интересы, занятия. Не то чтобы появилось какое-либо сомнение в правильности или в неправильности физики и всего прочего, даже в самой природе. Нет, все это просто осталось по ту сторону чего-то, мне непроходимого, стало несбыточным, — самым каким бы то ни было

жизненного значения, тряпками, которых не станешь ни хвалить, ни порицать при агонии. С острою, не допускающею никакого сомнения убедительностью я ощутил бессилие всего занимавшего меня до тех пор, в той, новой для меня, области мрака, куда я попал. Тут свои потребности, свои страдания и свои радости. Непосредственным чувством я искал их, но не находил; бросался к выходам, но наталкивался на стены и путался в подземельях и проходах. Мною овладело безвыходное отчаяние, и я сознал окончательную невозможность выйти отсюда, окончательную отрезанность от мира видимого. В это мгновение тончайший луч, который был не то незримым светом, не то – неслышанным звуком, принес имя – БОГ. Это не было еще ни осияние, ни возрождение, а только весть о возможном свете. Но в этой вести давалась надежда и вместе с тем бурное и внезапное сознание, что или гибель, или спасение этим именов и никаким другим. Я не знал, ни как может быть дано спасение, ни почему. Я не понимал, куда я попал и почему тут бессильно все земное. Но лицом к лицу предстал мне новый факт, столь же непонятный, как и бесспорный: есть область тьмы и гибели, и есть спасение в ней. Этот факт открылся внезапно, как появляется на горах неожиданно грозная пропасть в прорыве моря тумана. Мне это было откровением, открытием, потрясением, ударом... В последнем отчаянии я завопил не своим голосом: "Из глубины воззвал к Тебе, Господи. Господи, услыши глас мой!" В этих словах тогда вылилась душа. Чьи-то руки мощно схватили меня, утопающего, и отбросили куда-то, далеко от бездны. Толчок был внезапный и властный. Вдруг я очутился в обычной обстановке, в своей комнате, кажется, из мистического небытия попал в обычное житейское бывание. Тут сразу почувствовал себя пред лицом Божиим и тогда проснулся, весь мокрый от холодного пота... и, сам не зная для чего, но подводя итог всему пережитому, выкрикнул на всю комнату: "Нет, нельзя жить без Бога!.."

Если иметь в виду одну только порывистость, яркость, страстность, одну только энергию и одухотворенность столь глубоко, интимно пережитого мистического чувства, то и в этом случае едва ли отыщутся во всем мировом религиозно-философском наследии более проникновенные, ясные, животрепещущие, покоряющие смиренномудрием страницы.

По мысли отца Флоренского, чем ближе мы к Истине, тем неизбежнее и отчетливей мы осознаем свое гнетущее несовершенство, свое греховное раздвоение между двумя безднами – Света и

тьмы, между, говоря словами Достоевского, идеалом Мадонны и идеалом содомским.

Тем понятнее становится для нас, насколько мы еще далеки от этой истины и от этого “незримого света”, и только в таком осознании и понимании – главный залог чаемого нравственного и умственного просветления, преобразования духовного. “Сознать грех – значит сделать первый шаг к освобождению от него”.

“На земле мы как бы блуждаем, – говорит старец Зосима у Достоевского, – многое на земле от нас скрыто, но взамен того даровано нам тайное сокровенное ощущение живой связи нашей с миром иным, с миром горним и высшим, да и корни наших мыслей и чувств не здесь, а в мирах иных. Все как океан, все течет и соприкасается, в одном месте тронешь, а в другом конце мира отдается. Вот почему и говорят философы, что сущности вещей нельзя постичь на земле. Бог взял семена из миров иных и посеял на сей земле и взрастил сад свой, и возшло все, что могло взойти, но возвращенное живет и живо лишь чувством соприкосновения своего таинственным мирам иным; если ослабевает или уничтожается в тебе сие чувство, то умирает и возвращенное в тебе. Тогда станешь к жизни равнодушен и даже возненавидишь ее”.

Сон, если говорить о нем в широком, метафизическом смысле, и есть с древнейших времен едва ли не единственная дарованная нам возможность напрямую соприкоснуться с “таинственными мирами иными”, испытать и пережить на собственном опыте их сакральную, непроницаемую загадочность и глубину.

У индийских жрецов-браминов издавна бытует знаменательный обряд протаскивания новообращенных через узкое золотое кольцо священной коровы – с тем, чтобы будто бы заново, по-новому ввести человека в жизнь.

Есть веский резон полагать, что существуют в упомянутых “таинственных мирах иных” некие покуда неведомые нам энергии и силы, которые, как видно, не для одной только забавы то и дело, еженощно “протаскивают” наши мятущиеся, трепещущие души сквозь мерцающее многозвездными плеядами кольцо сна, сумеречный коридор беспокойных сновидений, чтобы властно вернуть нас под утро в привычную суету капризной, по-земному иллюзорной, прискупившей жизни.

Вернуть хоть немного обновленными, преобразенными, очистившимися от греховных подсознательных влечений и психических комплексов. Вернуть из тревожного сна в потустороннем

Не случайно же устами купителем забот, бальзамом целебным для больной души, великим союзником природы, хозяином на жизненном пиру”.

Что касается скептиков, забывающих свои сны через секунду после пробуждения и считающих нашу тему недостаточно серьезной для фундаментальных исследований, им остается лишь напомнить мудрый завет из неувядаемых элегий Проперция:

Не презирай ты и снов, из блаженных ворот исходящих,  
Эти блаженные сны смыслом великим полны.

\* \* \*

Все строже мыслю я, вникая  
В бег дней с их гордой суетой,  
Не праздный колос мысль людская,  
Людские сны не цвет пустой!

Скорбя у грани заповедной,  
Сокрывшей неземной пожар,  
Хлопочет смертный не бесследно,  
И прав Сизиф и прав Икар!

За рабство, слезы и истому  
Час воздаянья брезжит нам –  
Есть глубь лазури дню людскому,  
И звезды есть земным ночам!

*Ю.К.Балтрушайтис*

## ЛИТЕРАТУРА

---

- Азимов А.* В начале / Пер. с англ. В.Бабенко, В.Гакова. М., 1990.
- Байкушев С.* Серьезно о сверхъестественном. М., 1991.
- Бейтс У.* Улучшение зрения без очков по методу Бейтса. М., 1990.
- Борбели А.* Тайна сна. М., 1991.
- Брэгг П.* Нервная сила. М., 1991.
- Басильев И.А., Магомед-Эминов М.Ш.* Мотивация и контроль за действием. М., 1991.
- Вейн А.М.* Две трети жизни. 2-е изд., доп. М., 1991.
- Волкер Б.* За пределами тела: Человеческий двойник и астральные планы. М., 1989.
- Генин М.* Нострадамус (пророк европейской истории). Париж; Рига, 1938.
- Гримак Л.П.* Общение с собой. Начала психологии активности. М., 1991.
- Докторский Я.Р.* Аутогенная тренировка. Ставрополь, 1978.
- Доскин В.А., Лаврентьев Н.А.* Ритмы жизни. 2-е изд., перераб. и доп. М., 1991.
- Заповеди Божии: Десять заповедей.* М., 1990.
- Иванников В.А.* Психологические механизмы волевой регуляции. М., 1991.
- Кандинский В.* О духовном в искусстве (живопись). Л., 1990.
- Клизовский А.* Основы миропонимания новой эпохи: В 3 т. 2-е изд., испр. Рига, 1991.
- Климова В.И.* Человек и его здоровье. 2-е изд., перераб. и доп. М., 1990.
- Корбетт М.Д.* Как приобрести хорошее зрение без очков. М., 1990.
- Корбетт М.Д.* Йога глаз. Зрение человека. Сохранение и развитие зрения в свете некоторых методов йоги / Пер. с фр. Париж, 1962.
- Лидбитер Ч.* Астральный план / Пер. с фр. А.В.Трояновского. Л., 1937.
- Лидбитер Ч.* Ментальный план / Пер. с фр. А.В.Трояновского. Л., 1937.

- Лидбитер Ч.* Сны. Теософские исследования. М., 1909.
- Лидбитер Ч.* Ясновидение. Спб., 1914.
- Липецкий М.Л.* Внушение и мы. М., 1983.
- Матюгин И.* Сон на заказ // Путь к себе. М., 1994. № 1-3.
- Нейролингвистическое программирование – НПЛ: “Магия мыслей и слов”. Новосибирск, 1990.
- Нечаенко Д.А.* Сон, заветных исполненный знаков. М., 1991.
- Никифоров Г.С.* Самоконтроль человека. Л., 1989.
- Новиков И.* Куда течет река времени? М., 1990.
- Овчинников О.В., Насиновская Е.Е., Иткин Н.Г.* Гипноз в экспериментальном исследовании личности. М., 1989.
- Опыт научного исследования системы Бейтса: Современные методы немедикаментозной офтальмологии за рубежом. Махачкала, 1990.
- Пухначев Ю.В.* Число и мысль (четыре измерения искусства). М., 1981. Вып. 4.
- Рамачарака Й.* Джнани-йога. Спб., 1914.
- Рамачарака Й.* Наука о дыхании индийских йогов. 3-е изд. П., 1916.
- Раджниш Б.Ш.* Психология эзотеризма / Пер. с англ. М., 1989.
- Рерих Н.К.* Избранное. М., 1990.
- Рерих Н.К.* Шамбала / Пер. с англ. Л.В.Шалошиковой. Нью-Йорк, 1985.
- Сарасвати С.Ш.* Пранаямы. М., 1991.
- Соколов П.Л.* Победа над бессонницей. М., 1989.
- Спиридонов Н.И.* Самовнушение, движение, сон, здоровье. 3-е изд., перераб. и доп. М., 1987.
- Сытин Г.Н.* Животворящая сила: Метод СОЭВУС – метод психокоррекции. Исцеляющие настрои. Помоги себе сам. М., 1990.
- Толкование снов: В царстве сна и смерти / Сост. Е.Цветков. М., 1991.
- Толкователь снов. М., 1989.
- Флоренский П.А.* Столп и утверждение истины. М., 1990. Т. 1/1/.
- Фомин Ю.А.* Анатомия чудес (телепатия, парапсихология, спиритизм, НЛО и другие аномальные явления). М., 1990.
- Фрейд З.* Введение в психоанализ. М., 1990.
- Фрейд З.* Психология бессознательного. М., 1991.



*Фрейд З.* Психоанализ и современная западная философия.  
М., 1990.

*Фрейд З.* Сновидения. Алма-Ата. 1990.

*Хайрова Ю.А.* Умеете ли вы отдыхать? 3-е изд., доп. и перераб. М., 1988.

*Хей Л.* Как исцелить свою жизнь // Путь к себе. 1991. № 10.

*Шапошников А.* Как заказать сновидение. Л., 1987.

*Шюре Э.* Великие посвященные: Очерк эзотеризма религий / Пер. с фр. Е.Писаревой. 2-е изд., испр. Калуга, 1914. (Репринтное воспроизведение издания 1914 г.)

## СОДЕРЖАНИЕ

---

ОТ АВТОРА .....	3
<b>Предисловие. ПРОГРАММА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО И ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ В ШКОЛЕ ОЛЕГА АНДРЕЕВА .....</b>	<b>4</b>
<b>Урок первый. ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ “ЧЕТВЕРТОЕ ИЗМЕРЕНИЕ” .....</b>	<b>11</b>
Ясное сознание и четвертое измерение .....	11
Что же такое четвертое измерение? .....	12
Как работать с книгой .....	14
Литература, религия и наука о сне и сновидениях .....	16
Пространство четырехмерного мира .....	19
Психические особенности и функции сна и сновидений .....	21
Классификация сновидений .....	22
Тренировочное упражнение .....	24
Текст сеанса медитации программы “Четвертое измерение” ...	27
Практика медитации .....	29
Практические занятия .....	32
Отчет по уроку 1 .....	32
<b>Урок второй. ТЕХНИКА ЭФФЕКТИВНОГО СНА .....</b>	<b>33</b>
Механизмы сна .....	33
Сон и бодрствование .....	36
Организация сна .....	39
Профилактика нарушений сна .....	49
Тренировочное упражнение .....	52
Практические занятия .....	57
Отчет по уроку 2 .....	58
<b>Урок третий. ТЕХНИКА БЫСТРОГО СНА .....</b>	<b>58</b>
Феномен информации .....	58
Что такое осознаваемый сон .....	60

Учимся управлять своим сном .....	63
Тренировочные упражнения .....	65
Практические занятия .....	73
Отчет по уроку 3 .....	73
<b>Урок четвертый. ЧЕТЫРЕ СОСТОЯНИЯ СОЗНАНИЯ .....</b>	<b>74</b>
Два способа передачи и приема информации .....	74
Четыре состояния сознания .....	75
Чакры, биоэнергетическое поле человека .....	78
Телекинез .....	80
Тренировочные упражнения .....	81
Практические занятия .....	86
Отчет по уроку 4 .....	86
<b>Урок пятый. ТЕЛЕПАТИЯ И ЯСНОЕ СОЗНАНИЕ .....</b>	<b>86</b>
Телепатия. Что это такое? .....	86
Алгоритм настройки на восприятие слабых энергоинформационных сигналов .....	89
Передача мыслей на расстояние .....	90
Тренировочные упражнения .....	91
Практические занятия .....	98
Отчет по уроку 5 .....	98
<b>Урок шестой. ЯСНОВИДЕНИЕ И ЯСНОЕ СОЗНАНИЕ .....</b>	<b>98</b>
Ясновидение. Что это такое? .....	98
Таблицы Андреева – Хромова .....	104
Тренировочные упражнения .....	105
Практические занятия .....	112
Отчет по уроку 6 .....	112
<b>Урок седьмой. ЯСНОСЛЫШАНИЕ И ЯСНОЕ СОЗНАНИЕ .....</b>	<b>113</b>
Что такое яснослышание? .....	113
Значение цвета в сновидениях .....	113
Тренировочные упражнения .....	115
Практические занятия .....	125
Отчет по уроку 7 .....	125
<b>Урок восьмой. СНОВИДЕНИЯ ПО ЗАКАЗУ .....</b>	<b>125</b>
Тайны сна .....	125
Озарение приходит ночью .....	128
Как заказать себе сновидение .....	129

Научно-популярное издание

Андреев Олег Андреевич

**УПРАВЛЯЮ СВОИМ СНОМ**

Четвертая ступень обучения  
Программа "Четвертое измерение"

Редактор *Т.Л.Писаренко*. Художественный редактор *Н.Б.Ярота*.

Технический редактор *В.П.Безбородова*.

Дизайн обложки *Н.Б.Ярота*. Корректор *Е.З.Липень*.

Компьютерная верстка *Ю.Л.Верлыго*.

Подписано в печать с оригинала-макета 09.08.2001. Формат 84x108/32. Бумага  
офсетная. Гарнитура школьная. Высокая печать с ФПФ. Усл. печ. л. 9,24 + 0,84 вкл.  
Уч.-изд. л. 8,27 + 0,99 вкл. Тираж 6000 экз. Заказ 1432.

Налоговая льгота – Общегосударственный классификатор Республики Беларусь  
ОКРБ 007-98, ч. 1; 22.11.20.600.

Издательское республиканское унитарное предприятие «*Университетское*»  
Министерства информации Республики Беларусь.

Лицензия ЛВ № 9 от 08.09.2000.

220048, Минск, проспект Машерова, 11.

Республиканское унитарное предприятие

«*Полиграфический комбинат им. Я.Коласа*». 220600, Минск, ул. Красная, 23.

**Андреев О.А.**

**А 65     Управляю своим сном: Четвертая ступень обучения: Программа “Четвертое измерение” / О.А.Андреев. – Мн.: Университетское, 2002. – 174 с., цв. вкл. ISBN 985-09-0388-0.**

Книга посвящена тренировке ясного сознания, обучению способности управлять своим сном, а также развитию телепатии и ясновидения.

Для широкого круга читателей.

**УДК 159.96**

**ББК 88.6**