

Дипломная работа
выпускника онлайн-школы «Элайджа»

***Три компонента фазы - панорамность,
детализация и желание менять картинку, а
также их последствие - плавность.***

*Виноградов Сергей Сергеевич
21.02.2023*



Синописис

Ключевые свойства фазы это панорамность, детализация и желание менять картинку. Взяв это за отправную точку, мы можем иметь множество практических применений, которые были не очевидны, исходя из более ранней информации, собранной с использованием примитивной статистики.

Оглавление

<u>Введение</u>	4
<u>Методология</u>	5
<u>Все эзотерические техники об одном и том же (если смотреть на свойства того пространства, в которое люди путём использования техник попадают)</u>	7
<u>С чем мы работаем.</u>	11
<u>Все техники контролируют одни и те же характеристики фазы.</u>	13
<u>Собственно моё исследование.</u>	13
<u>Ключевые компоненты фазы и к чему они ведут.</u>	20
<u>Ключевые свойства фазы и к чему они ведут</u>	23
<u>Ключевые составляющие и их математический анализ - графики и формулы.</u>	26
<u>Как плавно расширять и детализировать.</u>	33
<u>У каждой техники есть свои свойства понижать панорамность и детализацию и повышать желание менять картинку</u>	37
<u>Использование моего подхода и результаты учеников.</u>	44
<u>Новые техники исходя из этой теории, помогающие как достигать гиперреализма по желанию, так и входить в фазу прямым методом более-менее по желанию.</u>	46
<u>Последствия гиперреальности исходя из свойств того, что она, по сути, связывает панорамно и детализировано всё что мы знаем.</u>	51
<u>Дальнейшие действия.</u>	53



<u>Выводы</u>	54
<u>Источники</u>	55
Приложение. Примеры использования моих подходов фазы	56



Введение

Суть проблематики в том, что я более 10 лет уже изучаю осознанные сны по методам Михаила Радуги, и меня немного нервировало, что эти методы дальше находятся в таком зародышевом состоянии, что каждая техника — это как чёрный ящик, что есть какой-то ряд техник, есть какие-то поверхностные выводы, но никто не может дать гарантий что, когда и у кого сработает, всё это очень абстрактно. Я, обладая очень техническим складом ума, взял 3 (!) года назад амбициозную цель собрать воедино всю информацию и провести стрелочки чтоб выяснить, что от чего зависит, чтобы вывести ключевые фундаментальные выводы, которые помогут мне более контролируемо получать от фазы нужный мне результат (будь то вход в фазу, контроль над её качеством и т.п.).

В первую очередь хочу выразить глубочайшее уважение Михаилу Радуге и его команде и всему титаническому труду который они сделали за последние 10 лет. Я следил за каждым их шагом.

Но всё-таки прошу принять моё видение тоже, как видение человека, который смотрит на всё это глазами математика и программиста с образованием в сфере искусственного интеллекта и с очень серьёзным аналитическим опытом.

Я посвятил фазе 10+ лет своей жизни.

Докарабкался до вершины продуктивности исполнения задач в Фазе согласно таблице экспериментов школы Элайджа успешно завершив все эксперименты.

А этот диплом – моя вишенка на торте.



Методология

Моё исследование началось с того, что я собрал воедино в одну большую ментальную карту всю информацию, когда-либо озвученную на всех видео источниках Phase Research Center. Я тот человек, который берёт просто информацию из разных источников, начинает вбивать её всю в одну ментальную карту, и начинает постепенно сортировать мысли, выделять ключевые моменты, проводить стрелочки, и т.п.

Основными источниками информации у меня были курс М. Радуги "Выход из тела за 3 дня" (2009 года) и курс М. Радуги "Фаза от нуля до профи" (2020 года).

Все факты, все идеи, озвученные в этих источниках, я вносил в ментальную карту, и сортировать и выделять ключевые моменты.

Исходя из своего опыта работы с ментальными картами у меня уже отточено до интуиции понимание, где больше всего они могут принести пользы и как они помогут.

По мере того, как я выводил существующие точки зрения и зависимости, я начинал понимать ключевые моменты, и оно начинало обретать у меня более математический и технический характер и смысл.

Будучи человеком с серьёзным математическим бэкграундом, я начал понемногу превращать свои мысли в формулы и графики, по которым я наконец понял, что **умение управлять фазой это умение управлять всего парой её характеристик**.

Я пока не знал, что делать с этими знаниями, но потом я начал основываясь на этих знаниях применять их на практике, и начал замечать практическую ценность (зная на что давить, я мог подогнать техники под ситуацию для того, чтоб вытащить из любой фазовой ситуации реализм и иногда гиперреализм и т.п.)

Конечно же я саму изначальную ментальную карту приложу к этому документу. И вы можете открыть её,



параллельно читая этот Диплом, и проводить параллели глядя и туда, и туда, чтобы лучше понять о чём речь.

Для того, чтобы открыть прикрепленную mmap карту, идущую в паре с этим дипломом, нужно воспользоваться программой MindManager, которую легко найти в Интернете.

Демо карты где я устанавливаю что к чему приводит:



Ссылка на полную ментальную карту:

[https://drive.google.com/file/d/10AE5051lrbi8_6EWOczjh2AYtaHQzkhF/view?usp=share link](https://drive.google.com/file/d/10AE5051lrbi8_6EWOczjh2AYtaHQzkhF/view?usp=share_link)



Все эзотерические техники об одном и том же (если смотреть на свойства того пространства, в которое люди использования техник попадают)

Много лет назад уже было проведено много параллелей и показано, что любые внетелесные переживания, трансовые состояния, осознанные сны, трипы — имеют в своей основе один и тот же механизм. Что есть некоторый слой программного обеспечения мозга, задача которого проецировать желаемое на действительное исходя из того, что мы хотим увидеть, и погружать нас в этот воображаемый мир полностью (разными методами). И что если заходить туда разными методами (повышать наши знания о том, что в этом смоделированном мире происходит) мы получим рано или поздно реалистичный мир, заменяющий реальный (что, собственно, уже называется сферой Фазы, но меня больше интересует, как и с чем мы работаем, а не то какой мы ярлык повесим на результат).

Как сказал М. Радуга, фаза — это работа механизма, показывающего нам реальность. Мы всю жизнь «в фазе», а реальность никто никогда не видел. И это мне откликается так как я так же знаком с видением нобелевского лауреата по психологии Пола Экмана, который другими словами говорит то же самое – что сознание – это наблюдатель, запертый в чёрном ящике, смотрящий на мир через призму мозга. (не помню конкретную книгу откуда эта цитата, я много его книг прочитал, это в общих чертах его видение).

Работники Phase Research Center взяли каждое из «необычных» состояний сознания, описали какие свойства у каждого из миров, которые они видят этими методами, и потом был проведён сравнительный анализ (в т.ч. сравнительный анализ со стороны команды М. Радуги – например см. в конце



этого документа ссылку на курс «С нуля до профи»), во время которого люди пришли к пониманию, что нижеприведённые вещи с разных сторон описывают одни и те же механизмы, которые управляются плюс минус одними и теми же приёмами.

Сюда мы очень размашисто и грубо можем отнести следующие сферы ментально-духовного развития людей:

- Rebreathing (гипервентиляцией попадают в осознанный сон)
- Астрал
- Астральное путешествие
- Астральные проекции
- Аутотренинг
- Аффекты
- Божественное присутствие
- Быстрый сон
- Виртуальная Реальность
- Внетелесные путешествия
- Внетелесный опыт
- Восприятие
- Вход в другое измерение
- Выход души из тела
- Галлюцинации
- Гипноз
- Диссоциативное переживание
- Диссоциативное состояние
- Душа
- Знаки
- Изменённое состояние мозга
- Изменённое состояние сознания
- Иллюзии
- Интуиция
- Истории
- Клиническая смерть



- Ложное пробуждение
- Массовые Истерики
- Медитация
- Мистика
- Осознанные сновидения
- Осознание себя посреди сна
- Параллельный мир
- Похищение инопланетянами
- Предчувствие
- Припадки
- Приступы
- Прозрения
- Психозы
- Самогипноз
- Сборка (вход в фазу путём ощущения пульса в разных частях тела до момента, пока мозг сенсорно не перегрузится и не вынесет в ОС)
- Свет в конце туннеля
- Сонный паралич
- Транс
- Трип (наркотические галлюцинации, которые у людей под ЛСД)
- Убеждения что "как-то работает мир" (приносит желаемое, вступает за несправедливо обиженных и т.п.)
- Уход от реальности
- Фантомные ампутированные части (руки, ноги и т.п., когда люди без рук в них боли чувствуют)

Я провёл много времени изучая каждое из этих направлений и науки, которые делают упор на эти вещи (разные направления психологии, расстановки по Хеллингеру, интуицию, йоговскую духовную теорию, медитации, трансёрфинг - по каждой из этих вещей я в своё время посвятил множество недель



- месяцев – иногда лет - в попытках увидеть в этих вещах некую универсальную истину). Но все эти теории разваливались при достаточном количестве критичных вопросов, заданных ребром. Проверок, ставящих точку в вопросе, являются ли эти вещи правдой или плохой частичной интерпретацией куска правды. Это причина, по которой я уходил из этих направлений рано или поздно.

Вдаваться в каждую из них нет смысла, по каждой из них в мире есть полно экспертов, которые опишут в подробностях каждую из них. Да и я особо не вижу пользы, так как разочаровался в изучении большинства из них, кроме собственно сферы фазы.

Нас интересует сам факт, что мы можем посмотреть на 100 направлений развития человечества, посмотреть на свойства того, с чем они работают, и по этим свойствам обрисовать некое понимание того, что такое фаза.

В дальнейшем нам понадобится этот подход (объединение по свойствам разных вещей, которые кажутся разными по своей природе) для того, чтобы выделить ключевые моменты и нащупать ещё более основательные аспекты фазы.

Но обо всём по порядку.



С чем мы работаем.

Прежде чем продолжить дальше нам нужно всё-таки озвучить, с чем мы работаем.

На примере образов – сделайте следующие шаги:

1. Поставьте чашку на стол.
2. Посмотрите на неё.
3. Закройте глаза.
4. И увидите перед закрытыми глазами эту же чашку.

Вы только что увидели фантомный мир (свою фантомную чашку).

5. Теперь точно же где вы видите чашку - увидите рядом с ней свою руку.
6. И попробуйте эту фантомную чашку этой фантомной рукой взять.

Прямо ощутите тактильный канал (будто это реально ваша рука, растущая из плеча, и вы ей берёте эту чашку, щупаете её, окунаете в неё руку чтоб пощупать есть ли фантомная вода, ощущаете её прикосновениями).

То, что вы только что проделали в дальнейшем мы будем называть сенсоризацией.

Но, по сути, это подключение тактильного канала (т.е. дальше мы будем говорить о том, что если мы хотим улучшать качество наших опытов - наша вообще глобальная цель в фазе - эти образы расширять и делать более детализированными, и вот один из ключевых методов делать эти образы более детализированными - это общупывать их разными каналами обработки данных - зрительным каналом, тактильным каналом,



звуковым каналом, обонятельным каналом, вестибулярным каналом и т.п.

Есть много ментальных способов которыми мы будем погружаться в этот образ.

Главное понять, что, когда я говорю погружаться, я имею ввиду «пытаться общупать фантомный образ всеми возможными методами», чтобы шире понять его свойства и лимиты и расширять его картинку.

7. Забегая вперёд, я скажу, что, если то же самое сделать на засыпании после прерванного сна (пощупать фантомные образы фантомными руками) мы получим так называемую Прямую технику входа в ОС (один из ключевых инструментов в мире фазы).

По факту это скорее комбинированная техника (методом прямой работы с сознанием мы пытаемся входить, но со сном мы работаем по отложенному принципу - т.е. выспаться 5 часов, проснуться по будильнику. ложиться спать и тогда делать вот эти приёмы).

И именно вот такая модификация этой техники даёт огромные результаты мне и моим ученикам.



Все техники контролируют одни и те же
характеристики фазы. Собственно моё
исследование.

Для исследования возьму следующие техники (каждую из которых я перепробовал много раз и отточил лично – я техники не разделяю на техники входа и техники удержания так как я не раз входил техниками удержания и удерживал техниками входа).

Вообще, главная техника (согласно М. Радуге – см. курс «С Нуля до профи») - понимание физиологии фазового состояния и её свойств. Чуть ниже мы их выделим - про намерение, одновременный запуск техник, подсказки и их усиление этими техниками и т.п.).

Указанные в этой статье техники - лишь дополняют понимание того, что такое техника, чтоб направить фазу к тому, что я хочу (найти что мне нужно, изменить пространство и т.п.).

Они так же могут улучшить ощущения, повысить реализм (особенно если делать их без чёткой цели).

Каждая из техник может быть как постоянная (использована на протяжении всей фазы) и "использована при необходимости" (поделал, когда нужны её результаты и переключился на другую).

Что угодно может быть техникой.

Главный принцип (в попытках достичь фазы) – любые действия делать в промежуточном состоянии мозга (см. курс «С Нуля до Профи»).

1. Понимание физиологии (что я всегда "в фазе", реальный мир я никогда не видел)
2. Техники основанные на намерение



- a. Приказ
 - b. Намерение попасть туда
 - c. Вспоминание состояния
 - d. Вспоминание вибраций
 - e. Вспоминание проявлений техник
 - f. Техника перемещения
 - g. Техника счёта
3. Техники, использующие свойство фазы что "панорамная детализация повышает реализм" (об этом особенно подробно поговорим чуть позже, так как некоторые из них я создал сам в этой работе):
- a. Ходить по квартире, брать в руки предметы, и называть их.
 - b. Формулировка "моя цель - не заметить, что я уснул, но заметить фантомные события".
 - c. Ярость (выдать крик ярости, крик, пронизывающий всё)
 - d. Поощщать ниточки, формулирующие текущую картинку реальности (моя инновация).
4. Техники, которые используют свойство фазы "если я не вижу и не чувствую это значит я могу изменить представив, что оно уже такое как мне надо"
- a. Приказ "там (где я не вижу) уже есть тот предмет, который я ищу, только я его почему-то не вижу"
5. Техники движения
- a. Фантомное раскачивание (любую часть тела, вокруг/вдоль любой оси - X, Y, Z)
 - b. Фантомное вращение (любую часть тела, вокруг/вдоль любой оси - X, Y, Z) - с вариациями - вихрь, вальс и т.п.
 - c. Фантомные действия
 - d. Изменение позы (непараллельно телу)
 - e. Выкатывание
 - f. Замах
 - g. Вставание



- h. Взлёт
 - i. Вылезание
 - j. Выпучивание частей тела (глаз и т.п.)
 - k. Ощупывание (предметов, своего тела и т.п.)
 - l. Зацеп (схватить фантомный предмет)
 - m. Танец
 - n. Провалиться вниз
 - o. Кувырок через голову
 - p. Ходьба
 - q. Полёт
6. Зрительные техники
- a. Закрыть объект рукой и представить, что за рукой он уже такой как тебе надо. Назову это "божественный метод". **(моя инновация)**
 - b. Панорамно-детализированное наблюдение образов **(моя инновация)** - т.е. попытка увидеть как всю панораму (горы, лес и т.п.) так и конкретные детали.
 - c. Приказ "Я вижу все детали этой картины" **(моя инновация)**
 - d. Наблюдение образов из центра головы
 - e. Изменение ракурса наблюдения
 - f. Присматривание (само по себе, без щупанья)
 - g. Разглядывание
 - h. Визуализация
7. Вестибулярные Техники
- a. Вращение
 - b. G-Force
 - c. Представить изменение гравитации
 - d. Инерция
 - e. Стремительный полёт вниз
8. Смешанные Техники
- a. Визуализация рук (зрительная + тактильная)
 - b. Представление любого вида перемещения (плавание, бег, канат, секс - зрительное + тактильное + вестибулярное)



- c. Сенсорно моторная визуализация (ощупывание с рассматриванием) - зрительное + тактильное
9. Слуховые техники
- a. Прислушивание (фантомным ухом к фантомным проигрывателям)
 - b. Представление звуков
 - c. Попытки услышать, как МЕНЯ кто-то зовёт по имени
 - d. Звать кого-то самому (используя мой фантомный голос)
 - e. Говорящая подушка
10. Вибрационные Техники
- a. Напряжение мозга (для создания вибраций)
 - b. Вибрации
11. Тактильные техники
- a. Представление предмета в руке, которой я не вижу
12. Напряжение всего тела без напряжения мышц
13. Физическое воздействие на тело
- a. Движение глаз быстро влево-вправо (физическое)
 - b. Точка во лбу
 - c. Техники дыхания
14. Представление что меня кто-то вытаскивает из тела
15. Техника страха
- a. Пытаться представить очень страшное, кошмарное рядом с тобой
16. Техники, которые используют свойство фазы моделировать ожидаемое
- a. Представь, что ты сейчас находишься в реальности
 - b. Представление себя разделенным (например, стоящим рядом с кроватью)
 - c. Представь, что некоторые предметы помогают тебе достичь некоторых результатов.
17. Техники изменения памяти
- a. Техника попытки вспомнить что-то
 - b. Техника попытки вспомнить то, чего никогда не знал



18. Трюки понизить ожидания (техники понижения желания менять картинку).

- a. Получать удовольствие от подсказок (и их усиления техниками) а не результатов или достижения пунктов плана.
- b. Мой мозг - зеркало, на которое проецируются все мои фантомные подсказки
- c. Я (или часть меня) - бесконечная губка майндмапов и фазных экспериментов.
- d. Расстановка "я человек, у которого сегодня будет фаза / осознанный сон"
- e. Расстановка "я человек, который это решит".
- f. Не анализируй "в нужном ли ты состоянии" (если кажется значит да)
- g. Не пробуй притвориться что делаешь техники.
- h. И не ожидай неудачу.

Я не буду вдаваться в каждую из этих техник и возможно сотен других, которые я тут не упомянул.

Как сказано выше - **техникой может быть что угодно.**

Главное понимать, что мы детализируем и расширяем фантомное пространство (см. моё видео в ссылках о примере использования).

И вот здесь немного началась неизведанная территория.

С одной стороны, у М. Радуги в видео курсе "с нуля до профи" указаны определённые свойства и характеристики фазы (с которыми мы работаем).

Но, с другой стороны, у меня начало назревать своё понимание того, с чем и как мы работаем.

На данном этапе я очень рекомендую действительно открыть мою ментальную карту, и параллельно заглядывать в неё.



В общем, я начал вносить всю информацию в ментальную карту и рисовать стрелочки.

По принципу "делая вот это – мы по сути делаем вот это (с некоторыми модификациями)"

Например "делая общупывание с разглядыванием мы по сути делаем следующие вещи - расширяем зрительную информацию об объекте, расширяем тактильную информацию об объекте" (чтоб понять «почему» смотрите мою ментальную карту).

И так я прочертил стрелочки от каждого концепта (техники, принципа, подхода) к каждому другому концепту, к которому был смысл стрелочку вести.

И проведя такую стрелочку я, по сути, получал связь, в которой дальше не было никакого смысла смотреть на то, что я изначально делал (в начале стрелочки), а есть смысл только смотреть на то, чем всё закончилось (действия на конце стрелочки).

Например, в этом примере - мне больше нет смысла оттачивать технику одновременного общупывания и рассматривания, так как я понимаю, что мне нужно отныне просто всеми методами расширять визуальную картинку и расширять тактильную картинку той фазы, в которой я нахожусь.

По мере того, как я рисовал эти стрелочки я частично установил связи с теми вещами, которые М. Радуга называет "основными свойствами фазы", частично я вывел свои свойства фазы, а частично я вывел характеристики, к которым всё сводится (смотрите мою ментальную карту).

Новые свойства, которые я увидел, были следующие:

- 1. Расширение фазовой картинку (я назвал это панорамность)**
- 2. Повышение детализации**
- 3. Понижение желания менять картинку**



(о них мы очень подробно поговорим буквально через 2-3 главы).

Но также я начал устанавливать связи с компонентами фазы и свойствами фазы, которые в конце некоторых курсов озвучивает Михаил Радуга.



Ключевые компоненты фазы и к чему они ведут.

Ключевые компоненты фазы - это определённые, скажем так винтики, без которых фазы не будет. Кое-какие были выделены до меня, кое какие вывел я. Все в одном списке.

1. Понимание и принятие физиологии
2. Ныряние в микросон с намерением (описанным выше). т.е. протаскивание намерения в промежуточное состояние
3. Ныряние в микросон с фантомными действиями (техниками, развивающими те или иные естественные подсказки того какая техника себя проявит)
4. На пробуждении из микросна (провала) пробуешь отслеживать "подсказки" и развивать их совместимыми "техниками" (если пошли).
5. Делать многие техники параллельно (**моя инновация**) – т.е. делать одновременно следующие техники:
 - a. Те, которые достигают выполнение пунктов плана (скажем "там оно уже есть но я не вижу" или любые другие приёмы)
 - b. Те, которые добавляют те органы чувств, которых не хватает.
 - c. Те, которые усиливают подсказки
 - d. Те, которые изучают подсказки с новых ракурсов (допустим я видел - и начинаю шупать, или видел - а начал поворачивать его, или подключил вестибулярный)
 - e. Те, которые помогают просто спать
 - f. Техники Намерения (см. раздел «Техники»)
6. Активное принятие подсказок/проявлений (спонтанных образов и звуков - моя инновация – отличается от прислушивания и всматривания тем, что при присматривании/вслушивании мы «смотрим а



нету ли чего в темноте перед глазами» в то время как активное принятие это «беспристрастно и бесцельно смотреть в черноту с полным осознанием того что если из черноты на нас выскочит какой-то образ – мы не вздрогнем и не сделаем резких движений с целью изменить его сюжет).

7. Моделирую то, что вижу (с чем контактирую органами), и вижу то, что моделирую. Какое свойство вижу (с каким контактирую) - такое и проецирую.
8. Быть непараллельно моему физическому телу.
9. Паралич
10. Психологические трюки, которые делают это немного проще.

Это ключевые компоненты, контролируя которые (модифицируя их и т.п.) можно увеличить свои шансы на успех фазы.

Но всё-таки, со временем я отошёл от попытки "влиять на все эти вещи". Т.е. я до автоматизма довёл каждый из этих пунктов (до привычки, до понимания что в принципе по-другому никак с фазой не работают, нужно просто параллельно все их поддерживать в балансе, дающем хорошую фазу).

И тоже, опять-таки, начал проводить стрелочки о том, что я меняю в образах (описанных в части 2 - вопросе "с чем мы работаем").

И задавая снова и снова вопрос что я увеличиваю или уменьшаю, когда я пытаюсь влиять на эти факторы, у меня снова и снова выделялись одни и те же компоненты:

1. **Расширение фазовой картинки (я назвал это панорамность)**
2. **Повышение детализации**
3. **Понижение желания менять картинку**



Ключевые свойства фазы и к чему они ведут.

По мере сбора данных с себя и других практиков, а также расширения моего анализа, я начал выделять свойства фазы и что она даёт.

Под свойствами я подразумеваю реакции фазового пространства на некоторые действия, когда не ожидаешь конкретного результата.

- Чтобы получить некоторые вещи надо искать прибор (например тепловизор).
- Интерес ко всем деталям панорамы (и команда "я вижу все детали панорамы") дают гиперреализм.
- Если запретить себе взаимодействовать с пространством - появляется туннель.
- Когда всё вокруг крутится - то скорей всего будет псевдопробуждение.
- Чем больше ты будешь доминировать над своим подсознанием (фазой) - тем больше оно тебе будет давать иллюзию решения, а не само фактическое решение.
- Приказ "длинная фаза" или "очень длинная фаза" продлевает фазу.
- Приказ "вижу все детали фазы/ситуации/панорамы" даёт мне видеть больше деталей - т.е. повышает реалистичность.
- Если сделать что-то в фазе (разговор на иностранном языке, игра на инструменте) то оно убирает грань между тем что я "думаю, что умею" и тем, как на самом деле могу.
- Фаза, отражает нестабильность психики, а не расшатывает её.
- Фаза благотворно влияет (даёт прозрения, подключает мозги к решениям проблем и т.п.).



- Увидев в фазе свою фобию, фобия уходит.
- Любая смерть в фазе заканчивается возвратом в тело.
- Если бэд трипы - повышай реалистичность.
- Чтение - текст может быть не читаемым, буквы плывут.
- Важность плана (нет плана - не будет и хорошего углубления).
- Повторный выход (когда фолл - можно выйти снова).
- Не обращать внимание на своё дыхание (даст фол).

Некоторые ключевые свойства указал, на самом деле там сотни свойств того, как фаза может себя проявить в той или иной ситуации, и для каждой из этих ситуаций есть свои рецепты о том, что делать чтобы выделить пользу из них.

И я все эти и многие другие свойства тоже начал рассматривать исходя из вопроса что я корректирую, когда я работаю с ними. Когда я вырुливаю из этих ситуаций или пользуюсь этими свойствами себе в выгоду – что я, по сути, делаю?

Всё тот же вопрос, задаваемый сотни, тысячи раз – по сути, в конкретно этой ситуации, что я делаю?

(помним, да, с чего начался этот диплом - мы смотрим на свойства того, что мы делаем, и по этим свойствам и похожести определяем, чем мы занимаемся)

И снова, и снова мне на глаза попадались всё те же компоненты:

1. **Повышение Панорамности картинки**
2. **Повышение детализации картинки**
3. **Понижение желания менять картинку**



Ключевые составляющие и их математический анализ - графики и формулы.

Итак, настал момент X, когда я перебрал все курсы из всех источников, собрал из них все факты в одну карту, прорисовал все стрелки, которые был смысл вообще рисовать.

И потом с высоты птичьего полёта на эту ментальную карту я увидел, что все стрелки напрямую или через другие ноуды ведут в эти свойства:

- 1. Повышение Панорамности картинки**
- 2. Повышение детализации картинки**
- 3. Понижение желания менять картинку**

Вначале я думал, что формула проста: *повышение панорамности картинки + повышение детализации картинки + понижение желания менять картинку = рост погружения в фазовое состояние.*

Но не тут-то было. Со временем я заметил, что тут не совсем всё так просто.

Дело в том, что повышение панорамности и повышение детализации - штуки независимые (как ось X и ось Y - я могу их повышать как хочу куда хочу любыми техниками, и там вроде работает правило, что чем выше я их поднимаю тем лучше у меня реализм).

Т.е. я могу пощупать любой предмет вблизи в любой ситуации - и он станет детализированней.

Могу пощупать много предметов в любом помещении и от этого повисить панораму.





Но вот с понижением желания менять картинку всё оказалось сложнее.

Мне не давал спокойствия такой факт:

На засыпании есть такая штука:

Я могу сколько угодно с закрытыми глазами рассматривать и щупать фантомные образы и т.п.

Но пока я не понижу до нуля желание менять картинку (пока я полностью не приму фазу какой бы она ни была) я не усну.

Т.е. я буду часами делать техники, я буду 4 часа пытаться, но у меня так ничего и не получится.

Образы упрутся в потолок яркости и точнее не станут.

Но, с другой стороны, если я понижу желание менять картинку, но не буду использовать техники повышения детализации и панорамности – у меня будет безразличие к сюжету, и я просто усну, и фазы не будет.

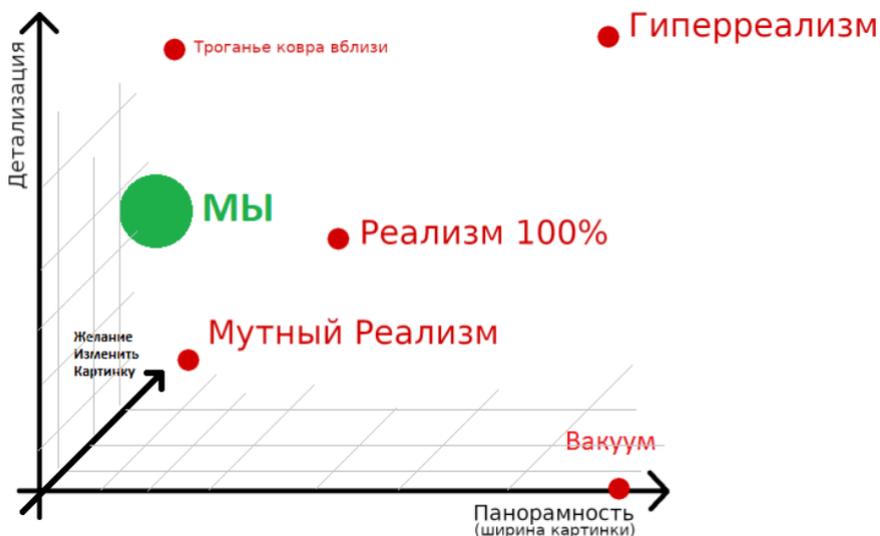
Иногда по особому стечению обстоятельств ОС получался. И этим стечением обстоятельств как раз было понижение

желания менять фазную картинку с одновременным повышением Панорамности и детализации.

Т.е. есть некая зависимость. Ограничение.

Согласно которому если я не понижаю желание менять картинку то сколько бы я чего не делал с детализацией и панорамой - в фазу я вряд ли войду.

И наоборот, повышая панорамность и детализацию я обязан понижать желание менять картинку.



(наблюдательный читатель заметит что "ну да это ж намерение, а намерение это один из каналов восприятия, что пытаясь не менять картинку мы создаём конфликт интересов в котором мы одной и той же фазе говорим одновременно и показывать нам картинку, и в то же время не менять её, но пока что не об этом, на тот момент я об этом не думал).

В общем, на тот момент я посмотрел на это как математик хорошо знакомый с линейной алгеброй. Как и любой инженер, я попытался математически смоделировать что происходит,



наложить математические теоремы на новую реальность, и посмотреть, поможет ли взгляд на реальность сквозь призму математических формул открыть какие-то новые истины и правила.

Во-первых, я заметил, что на самом деле у нас не одна функция, а 3 независимых:

- Функция повышения панорамности картинки (назовём её **f1**)
- Функция повышения детализации картинки (назовём её **f2**)
- Функция понижение желания менять картинку (назовём её **f3**)

Они независимы, потому что на каждую я могу влиять отдельно определёнными техниками.

Т.е. функция фазы **f** таки состоит из этих 3 функций:

$$\mathbf{f} = \mathbf{f1} + \mathbf{f2} + \mathbf{f3}$$

Но, мы так же помним, что функция f ограничена некой неизвестной нам функцией g(t), которая говорит, что, повышая f1 и f2 мы обязаны понизить f3(t).

Как и во многих сферах моделирования с использованием высшей математики (в этом случае - линейной алгебры и дифференциальных уравнений), нам не особо важно выводить конкретную формулу функции g (да и не всегда это возможно). Чтоб извлечь пользу от такого моделирования нам достаточно знать определённые свойства – что g ограничивает функцию f каким-то образом объединяя в себе дифференциалы функций f1', f2' и f3'.

И этот факт мне как математику стал очень интересен.



Потому что в линейной алгебре ситуация ограничения одной функции другой функцией очень широко известна, очень хорошо описана, и много, где используется.

Там есть такая вещь, как Теорема Лагранжа:

$$\nabla f \Big|_{(x_0, y_0)} = \lambda \cdot \nabla \psi \Big|_{(x_0, y_0)},$$

$$\begin{cases} \frac{\partial f}{\partial x} \Big|_{(x_0, y_0)} - \lambda_0 \cdot \frac{\partial \psi}{\partial x} \Big|_{(x_0, y_0)} = 0, \\ \frac{\partial f}{\partial y} \Big|_{(x_0, y_0)} - \lambda_0 \cdot \frac{\partial \psi}{\partial y} \Big|_{(x_0, y_0)} = 0, \\ -\psi(x_0, y_0) = 0. \end{cases}$$

Которая говорит, что если у нас есть функция $f(x)$ которая ограничивается другой функцией $g(x)$, то они должны удовлетворять определённые правила, одно из которых - что градиенты этих функций в точке X должны быть параллельны (градиент — это общий усреднённый тренд, куда двигается функция).

Если на простом примере, то если у нас две параболы, то в точке X они должны вести себя примерно одинаково.

Сама формула нам существенно полезной информации без контекста не даёт.

Но нам даёт пользу понимание что она в принципе применима к данной ситуации.

Т.е. попытка смоделировать этой формулой свойства поведения фазы от влияния на этих три компонента пока что



кажется верным решением, так как это не вызывает каких-либо математических противоречий, говорящих, что это было ошибкой (и забегая наперёд скажу, что я противоречий так и не нашёл, т.е. выбор механизма для создания математической модели был верный).

У этой формулы есть два интересных нам свойства.

Градиенты должны быть параллельны – да (т.е. в многомерном пространстве они в точке X двигаются в одном направлении).

Но также есть ещё одна аксиома, без которой предыдущее свойство нереализуемо - чтоб градиенты были параллельны - они должны в принципе быть.

А чтоб они были, производные этих функций (функции фазы f и функции ограничения g) должны быть непрерывные (т.е. функции должны меняться без рывков).

В математическом смысле плавность означает не-ламанность, нерезкость изменения, градиентное постепенное изменение значения, без резких скачков.

Что из себя являет функция ограничения g мне не известно (может быть это биомеханика мозга, или ещё какие-то неизвестные мне факторы поведения сознания).

Но знание, что функция f должна быть плавной, уже даёт нам интересные результаты.

Согласно этим выводам, наиболее эффективно, когда мы плавно повышаем панорамность и детализацию и плавно понижаем желание менять картинку (последний пункт особенно важен - т.е. мы не прыгаем "упс нет это не то, что я хотел мне надо совсем другое", а мы каждый раз когда хотим что-то



изменить делаем это по принципу "окей то, что есть это уже хорошо, но мы немного поправим туда-то).

И вот эта плавность и моё внимание на плавности изменения этих свойств фазы как на одном из самых важных свойств - открыла мне новые грани фазы, которых я раньше не знал, что возможны.



Как плавно расширять и детализировать.

Итак, мы пришли к глубокому математическому пониманию того, что у нас есть 4 составляющих:

1. **Панорамность картинки**
2. **Детализация картинки**
3. **Желание картинку менять**
4. **Плавность изменения этих 3х компонентов (повышения панорамности и детализации и понижения желания картинку менять).**

Что дальше?

Дальше мне стало интересно выразить это словами и техниками.

Ответить себе на вопрос, что делать, и тестировать уже конкретные гипотезы.

Когда я говорю плавное повышение панорамности, что я имею ввиду?

Ситуация:

Вы закрываете глаза, у вас перед глазами картинка 10x10см. За её пределами чёрная пустота.

Ваша задача повысить панораму плавно.

Что мы делаем?

Всё очень просто. Мы начинаем щупать края видимости этой картинке.

Т.е. мы не прыгаем от края к краю.

А мы начинаем щупать фантомными руками +0.5см от края этой картинке, +1см от краёв и т.п.

Постепенно расширяем.

Мы не оставляем пробелов. Вот в чём суть.



Т.е. мы щупаем, немного отходя от края того, что мы уже видим - ровно столько чтоб картинка постепенно расширилась.

У сенсоризации есть свойство что что щупаем - *то и становится более явным.*

И как бы то же самое у зрительного канала.

Т.е. если мы, например не щупаем, а выбираем способ смотреть то мы разглядываем что находится рядом с нашей картинкой.

Что находится в 1см от неё.

Рассмотреть на какой стенке она висит, на каком столе она стоит и т.п.

Постепенно увеличиваем радиус видимости.

И метод, который мы для этого используем это мы пускаем в ход любые техники, которыми мы можем щупать краешки этой изначальной картинки 10x10см.

Когда я говорю плавное повышение детализации, что я имею ввиду?

Ситуация.

Перед вами стоит та же чашка (визуальная, фантомная). Она вроде как есть но какая-то не очень яркая. Т.е. мутная, еле-еле её видно и т.п.

Вы понимаете, что *для фазы вам нужно чтоб было и высокая детализация и высокая панорамность и нулевое желание менять картинку.*

И вот панорамность вроде есть, может вы даже часть комнаты видите, но чашка мутная.

Тогда вы начинаете эту чашку всеми техниками, которые можете придумать на данный момент - общупывать.

Взять её в фантомную руку, ощутить холод, окунуть в неё руку и пощупать что внутри.

Покрутить чашку (т.е. посмотреть какая она с разных сторон).

Т.е. ваша задача рассмотреть и понять как можно больше о чашке - но опять-таки суть в том, чтоб это делать плавно,



Т.е. если вы, например уже в фазе, вы всовываете руку в чашку, а там допустим пьявки. Или кипяток.

Вы одёрнули в фазе руку - всё, правило плавности нарушено, и вас выкинет.

Потому что вы своей подсознанке сказали "ой нет, это не такая фаза, которую я хочу".

Т.е. как только вы одёрнули во время детализации руку - можете быть уверены в ближайшие пару секунд наступит фол.

Когда я говорю плавное понижение желания. менять картинку, что я имею ввиду?

Ситуация.

Вы попадаете в страшный сюжет. Бэд трип. Вокруг вас черти и трупы. Вам страшно. Вы хотите изменить картинку.

Если вы опять-таки одёрнитесь - т.е. нарушите правило плавности своего желания менять картинку - вас выкинет.

Вам не надо не бояться. Бойтесь. Сколько угодно бойтесь.

Главное, что уровень своей боязни понижайте плавно.

Хороший пример:

Прикажите "я люблю фазу какой бы она сейчас не была".

Или продолжайте общупывать предметы вокруг вас и называть их.

Ваша задача не "не смотреть" в страшную сторону, не "не бояться".

Ваша задача плавно превращать то отношение к происходящему, которое у вас есть - в состояние принятия фазы, какой бы она ни была.

Потому что гиперфаза - там, где 100+% панорамности, 100+% детализации, и <0% желания менять картинку

Прошу заметить, насколько отличается мой подход от изначальных подходов М. Радуги.



На тренингах (особенно на первых) он говорил о рвении (о том, чтоб во что бы то ни стало долбить в одну дырку, пробовать кулаками руками ногами куда-то рваться).

И это не работает согласно моему ресёрчу.

По крайней мере не у всех.

Т.е. это если и работает, то только потому, что во время рвения туда (например, выкарабкивания из тела) Михаил тактильно общупывает вокруг себя кровать стены и т.п. и плавно расширяет радиус своей осведомлённости о фазовом пространстве вокруг него.

А не потому, что он туда рвётся.

Я имел сотни случаев, когда я туда рвался, но нарушал правило плавности (хотел перепрыгнуть, например определённый сюжет, или, например хотел сразу перескочить через низкий реализм в высокий реализм).

И это не работало. Были фолы.

А с плавным повышением/понижением это работает.

Я одним только этим советом много раз получал гиперфазу, и доводил до гиперфазы своих учеников.

Я им постоянно говорил "плавность", в отчётах писал ***"не приказывайте +100% реализма за раз, лучше прикажите +1% реализма 10 раз подряд"***.

Плавность. Градиентность.

Вот в чём ключ.

И многим это давало эффект.



У каждой техники есть свои свойства
понижать панорамность и детализацию и
повышать желание менять картинку.

Исходя из понимания, что этих 4 компонента это главные, на которые надо обращать внимание, я начал делать две вещи:

Во-первых, я начал собирать информацию (на личном опыте в основном) о том, на сколько % какая техника повышает или понижает панорамность, детализацию и желание менять картинку

Предлагаю обратить внимание на эту таблицу:

Название Техники	Детализация	Панорамность	Желание изменить картинку	Суммарная эффективность
"Я Вижу/Ощущаю Ниточки Формирующие Это Пространство"	+90%	+80%	-100%	+270%
Пытаться не заметить, что я уснул, но заметить проявления фазы	+80%	+80%	-100%	+260%
Ходить по пространству, поднимать предметы и называть их	+80%	+80%	-100%	+260%
НЕ ходить по пространству, но поднимать предметы и называть их	+60%	+80%	-80%	+220
Взлёт	+60%	+80%	-80%	+220%
Полёт	+60%	+80%	-80%	+220%



Фантомное Раскачивание	+50%	+50%	-80%	+180%
Закрывать часть фантомной видимости фантомной рукой и представить, что за рукой уже есть то, что вам надо.	+50%	+30	-100%	+180%
Панорамно-Детализированное Наблюдение образов	+60%	+60%	-60%	+180%
Изменение позы с целью достичь не параллельности телу	+50%	+50%	-70%	+170%
Вставание	+40%	+30%	-100%	+170%
Фантомное Вращение	+30%	+60%	-70%	+160%
Танец	+30%	+30%	-100%	+160%
Зацеп	+60%	-10%	-100%	+150%
Вспоминание проявлений техник	+50%	+30%	-65%	+145%
Наблюдение образов из центра головы	+30%	+30%	-80%	+140%
Инерция	+30%	+30%	-80%	+140%
Представление вестибулярных перепадов	+30%	+30%	-80%	+140%
Представление любого вида перемещения используя свои фантомные руки или ноги	+40%	+40%	-60%	+140%
Звать кого-то самому	+30%	+30%	-80%	+140%
Приказ	+0%	+50%	-80%	+130%



Попытки услышать, как Меня кто-то зовёт	+60%	+80%	+10%	+130%
Представить, что ты сейчас находишься в реальности	+30%	+30%	-70%	+130%
Представление себя разделённым	+30%	+30%	-70%	+130%
Техника перемещения	+20%	+40%	-65%	+125%
Ярость	+40%	+40%	-40%	+120%
Идти куда мне нужно	+30%	+30%	-60%	+120%
Визуализация рук	+30%	+30%	-60%	+120%
Прислушивание	+20%	+20%	-80%	+120%
Представление звуков	+20%	+20%	-80%	+120%
Вспоминание того, что я не знал	+20%	+30%	-70%	+120%
Замах	+30%	+40%	-40%	+110%
Точка во лбу	+30%	+0%	-80%	+110%
Плацебо. Представить, что некоторые предметы помогают мне достичь фазы.	+30%	+10%	-70%	+110%
Сенсоризация	+60%	+15%	-25%	+100%
Вспоминание состояния	+20%	+30%	-50%	+100%
Кувырок через голову	+20%	+30%	-50%	+100%
Напряжение тела без напряжения мышц	+60%	+0%	-40%	+100%
Понимание физиологии состояния	+20%	+0%	-70%	+90%
Вспоминание вибраций	+20%	+30%	-40%	+90%
Техника Счёта	+0%	+0%	-90%	+90%



Вытягивание	+60%	+30%	-0%	+90%
Представление предмета в руке, которой не вижу	+30%	+10%	-50%	+90%
Движение глаз влево-вправо	+20%	+20%	-40%	+80%
Изменение Ракурса	+10%	+60%	-0%	+70%
Гипервентиляция	+30%	+40%	-0%	+70%
Представление, что меня кто-то вытаскивает из тела	+20%	+30%	-20%	+70%
Формулировка, что то, что я ищу, уже есть, только я почему-то его не вижу	+20%	+10%	-30%	+60%
Намерение попасть	+5%	+0%	-50%	+55%
Техника страха	+80%	+30%	+60%	+50%
Выкатывание	+30%	+40%	-20%	+50%
Напряжение мозга	+20%	+30%	-0%	+50%
Рассматривание предметов вблизи	+20%	+10%	-10%	+40%
Провалиться вниз	-50%	+60%	-0%	+10%
Стремительное падение головой вниз	-75%	+60%	-10%	-15%

Я отсортировал таблицу по убывающему принципу по показателю суммарной эффективности. В итоге вверху у нас техники, повышающие качество фазы, а внизу – понижающие.

Я не претендую на то, что эти цифры прямо неоспоримая аксиома, они взяты из личного опыта.

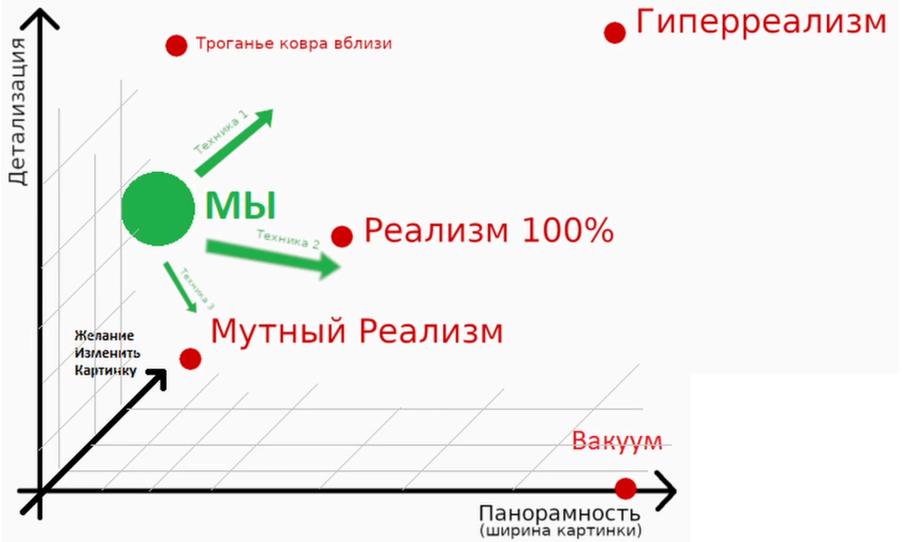
И требуют сбора дополнительной статистики, прежде чем я начну говорить об абсолютных показателях.

Но даже по этим относительным показателям уже видно, что более, а что менее полезно.



Так же прошу обратить внимание на мой сайт-онлайн тренажёр <https://luciddreams.wiki/>

Где я привожу как эту таблицу, так и её интерактивный вариант иллюстрации того, как изменения этих показателей влияет на образ, который мы видим перед глазами.



Так же прошу заметить, что каждая техника — это, по сути, вектор в системе координат, в которой ось X это детализация, ось Y это панорамность, а ось Z это желание менять картинку.

Что нету прям идеальной техники, дающей всё. Что вообще идеал и универсальные техники в пространстве фазы искать бессмысленно. Так как каждая техника — это вектор, который чуть по-своему меняет.

И зная, что нам нужно, например, гиперреализм - мы понимаем, что для этого, например, нам надо 100% детализации и 100% панорамности и 0% желания менять картинку.



И зная, как меняют состояние каждая из техник мы, по сути, знаем куда какой вектор нас направит.

И по этому принципу я выбираю, какую технику использовать в каждой конкретной ситуации.

Т.е. зная все техники и зная вот эти проценты для каждой из них, и используя вектор нужных процентов в нужный момент я могу в принципе легко из любой фазы вытащить гиперреализм (или посоветовать, как вытащить, если это делает ученик).

Но. Нужно заметить, что не всегда гиперреализм нужен. Это не цель.

Нужно понимать, что фаза — это спектр вариаций состояний. И что все они полезны и ценны.

Например, если нам нужно вырулить страшный бэд трип в хороший нужный сюжет, или пройти сквозь стену, то нам не надо гиперреализм. Нам надо наоборот выбрать вектора (техники), которые понизят детализацию и панораму настолько чтоб я мог перейти туда куда мне надо.

И там уже снова повисить.

Стоит знать, как ведут себя все точки на этом графике.

И отдавать себе отчёт о том, какие из этих точек соответствуют нашему плану (составленному перед фазой плану того, что мы хотим увидеть).

Т.е. хотим увидеть Скарлет Йохансон то наверно нам надо 60-80% реализма.

Хотим увидеть Бога или чёрную дыру то наверно нам надо 100+%.

Хотим упасть в чёрный вакуум то наверно нам надо 0% детализации и 100% панорамы.

Кстати. Обратите особое внимание на крайние точки на предыдущем графике - "ковёр вблизи" и "чёрный вакуум".



Это крайние случаи, которые особо интересны для изучения в плане того, что они довольно частое явление и зная ту теорию, которую я здесь озвучил можно из любой из этих ситуаций вырулить то, что нам нужно.

Так же прошу посмотреть моё самое первое видео на ютуб канале, в котором я рассказываю об этом: <https://www.youtube.com/watch?v=kt-2WmrSsnM>

Внимательно изучите иллюстрации, сделанные там, и мой онлайн тренажёр, чтоб понять о чём речь.



Использование моего подхода и результаты учеников.

Используя эти подходы, я повысил свои способности вытаскивать из фазы то, что мне нужно, до новых пределов.

Т.е. я этими знаниями очень быстро докарабкался до вершины рейтингов Элайджи.

Более того, это помогает не только мне.

Эти подходы помогают как входить в фазу, так и получать гиперреализм, и получать просто контроль и желаемые результаты от фазы.

У меня есть ряд учеников, которые только услышав эту информацию в таком формате, начинали выходить через 2-3 недели в отличные опыты. В то время как делая это по Элайдже у них годами не получалось.

У меня так же есть ученики, которым я постепенно прорабатывал все их проблемы с плавностью.

Тем самым я доводил довольно опытных ребят до гиперреализма.

Т.е. вроде как когда человек с нуля подходит то ему гиперреализм слишком рано. Ему и увидеть себя со стороны хватает.

Но вот ребята, которые уже годами занимаются, у которых по 1-2 опыта в неделю, но все опыты приелись, и им хочется пробить потолок своих личных возможностей - я им ставил вот это вот новое отношение.

Т.е. учил их плавности, повышению панорамы детализации, понижению желания менять картинку.

И после этого они получали гиперреальные опыты.

Т.е. данные, основанные не просто на моём личном опыте.



Я могу как бы с уверенностью сказать, что за этими формулами стоит какая-то то ли реальная физика/биомеханика фазных процессов в мозге то ли что.

В общем там действительно есть вот эта функция плавности, функция ограничения при которой повышая детализацию и панорамность мы обязаны понижать желание менять картинку.

Это не выдуманное.

Все стрелки указали на это. Я пошёл туда куда стрелки ведут. Сделал выводы. И проверил эти выводы на себе и на людях.

И увидел явное улучшение в подходе у них и у себя.



Новые техники исходя из этой теории,
помогающие как достигать гиперреализма
по желанию, так и входить в фазу прямым
методом более-менее по желанию.

Отдельное внимание хочу уделить новым техникам, которые я вывел исходя из этой новой теории.

Мы уже понимаем, что гиперреализм — это >100% панорамности, >100% детализации и <0% желания менять картинку + плавность приведения пространства к этим показателям.

Исходя из этого мне открылся ряд техник, которые мне принесли огромные результаты.

И людям кстати тоже.

1. Приказ "Я ощущаю ниточки формирующие это пространство".

Дословно вот так и приказать. Это даёт сразу гиперреализм. У моих учеников есть трудности с этим приказом - не знаю почему, но им не всегда получается его нормально приказать. Но по моему опыту, когда приказываешь это - ты коннектишься к всему сформированному вокруг тебя миру прям тактильно. А имея эту тактильную связь ты, во-первых, получаешь 100% панорамы и детализации (трудно описать словами связь с каждой точкой всего что вокруг тебя происходит). Имея эту тактильную связь, пространство начинает подчиняться напрямую воле (т.е. без приказов начинает делать то, что ты хочешь при том, что не надо ни приказывать, ни искать, ни делать каких-то действий. Т.е. вроде как за эти ниточки тянешь к себе то, что



нужно. По ним можно ходить, они мне заменяют телепорт внутри фазы, когда речь о коротких расстояниях в радиусе пары км, т.е. я могу, шагая по этим нитям ходить там по воздуху со скоростью 100км в час и т.п. Т.е. полный контроль, даже нет, полная связь, ты единое целое с картинкой которая вокруг тебя. Вы интегрированы в друг друга. И это даёт как гиперреализм, так и гиперконтроль над происходящим.

2. **Техника закрытия части картинки рукой.**

Изначально это открылось мне как замена двери. Т.е. зачем искать дверь, идти к ней, приказывать что за ней должно быть, открывать, смотреть там ли оно, если нет - закрывать приказывать снова и т.п.

Это всё не надо. Тут слишком много вариаций.

Достаточно просто вытащить руку, поставить ладошку перед собой (так чтоб закрыть часть картинки) и приказать что за рукой то изменение, которое вы хотите. Например, хотите поменять лицо человека. Ставите руку перед ним и говорите "там лицо такого-то". Убираете руку - оно уже там.

Или хотите машину найти, но не эту, а другую. Закрываете часть картинки рукой и говорите "за рукой не тот автомобиль, а вот этот". Убираете руку - автомобиль уже там. Очень полезно. Но. Суть не об этом. А о том, как оно связано с сегодняшней темой.

Дало в том, что делая так (закрывая руку и представляя, что за ней предмет X) иногда можно тактильно (с помощью тех же ниточек, выходящих будто через руку) почувствовать, как за рукой меняется пространство. И как только это произойдёт то это сразу даёт тот же гиперреализм, который даёт техника приказа ниточек, описанная перед этим. Т.е. если вы закрываете рукой стену, представляете как за рукой появляются цветы, ведёте руку и там, где рука была цветы реально появляются, то вы начинаете частично ощущать как это



прямо вы какими-то ниточками конвертируете пространство из поверхности без цветов в поверхность с цветами. И это даёт такой же контакт с поверхностью, гиперреализм и т.п. Так же это даёт на равне с телепортом менять сюжет (например, слева от руки у вас будет море, а справа горы, и вы будто слайдите ладонью на планшете, только не на планшете а слайдите сюжет перед глазами, меняя его так что половина картинки вокруг вас одна, а половина другая). Тогда не надо ни дверей, ни приказов и тоже пространство идёт по гиперреальному направлению туда куда вам надо. Я считаю, что эти две техники должны преподаваться идя рука об руку.

3. **Техника поговорить с лучшей версией себя и худшей версией себя.** Неочевидный, но всё же связанный с панорамностью и детализацией пример.

Дело в том, что лучшее что мы знаем в этом мире — это мы знаем себя. И мы за жизнь очень много думаем о том, кем бы мы могли стать если б все наши мечты сбылись, и, если бы все наши кошмары сбылись. И у нас получается такая вот интересная ситуация, что, когда человек ищет лучшую версию себя и худшую версию себя - каждая из этих вариаций кем бы он мог быть имеет много ассоциативных связей которые он за жизнь выдумал. И он связывает в одной фазе свои проектируемые варианты будущего, куски которого пронизывают, по сути, его жизнь. Т.е. этот эффект "ниточек, формирующих фазовое пространство" так же связан с "ниточками ассоциативных связей в мозгу". Это, по сути, одно и то же. И когда мы задаём какую-то вот такую огромную сложную пронизывающую всю жизнь человека тему типа встретить в фазе версию себя у которого сбылись все мечты, версию себя у которого сбылись все кошмары, и поговорить с ними (спросить, как они этого достигли или докатились и т.п.) то такая



техника по моему опыту (и не только моему) тоже даёт гиперреализм. Что кстати в принципе доказывает, что фаза генерируется мозгом, а не какими-то духами, что фазный мозг имеет те же ассоциации что и реальный мозг, т.е. мы просто видим по-другому те же вещи, которые мы уже знаем, но сейчас не об этом.

4. **Приказывая "за дверью то-то" мы должны приказывать не просто что "за дверью то-то" - мы должны делать много уточнений** (например, за вот этой дверью то-то, я его не вижу пока дверь закрыта, но я увижу как только дверь откроется, а дверь точно откроется, её не заклинит и т.п.)

Т.е. такими формулировками мы уже прорисовываем детализацию объектов за дверью, расширяем ментально знание о панораме, которая находится за дверью, и так же мы понижаем до нуля желание менять картинку, потому что мы до того как её увидели уже сформировали, что мы готовы там увидеть и принять в свой мозг.

5. **И это объясняет почему техники надо делать параллельно сразу много штук** (крутиться + общипывать + называть предметы + петь + менять гравитацию и т.п.). Делая это, мы добавляем сразу много знаний (много детализации) о предметах находящихся широко в нашей панораме (широко разбросанных по фазовому пространству).
6. **Панорамно-детализированное наблюдение образов** - т.е. попытка увидеть как всю панораму (горы, лес и т.п.) так и конкретные детали (листки, камешки).
7. **Приказ "я вижу все детали этой панорамы"**. Результат очевиден, иногда это даёт плюс в сторону гиперреализма.



Смотрите Приложение 1, где я в подробностях привожу примеры того, как каждая из этих техник была использована мной и моими учениками, и какие давала результаты.



Последствия гиперреальности исходя из
свойств того, что она, по сути, связывает
панорамно и детализировано всё что мы
знаем.

Исходя из того, что делая гиперреальную фазу мы, по сути, создаём ассоциативные сетки, которые идут широко в разные части нашего мозга, и очень детально коннектятся ко всему что мы обо всём знаем, есть одно особо интересное и важное наблюдение.

Есть данные, косвенно указывающие на то, что таким образом мы можем предсказывать какие-то не сразу очевидные тренды будущего (на ближайшие 2-5 лет).

Дело в том, что по сути это тот же брейнсторм ментальной картой (т.е. мы создаём много-много ассоциативных связей, идущих широко в разные сферы наших знаний, и коннектятся там зная многое о многом).

И эффект, по сути, тот же что у стратегического брейнстоорма. Мы можем широко и детализировано посмотреть (так сказать орлиным глазом с высоты птичьего полёта на всё что мы хорошо знаем) и исходя из этого мы можем заметить некие ключевые тенденции, куда идёт окружающий нас мир.

Точно так же, как аналитики и политики хорошо понимают, что произойдёт вокруг, за много лет до того, как оно произойдёт.

Потому что они знают широко и много, всё обо всём.

И потому они могут увидеть куда примерно пойдут тренды.

На моей практике было несколько факторов вполне доказуемых предсказаний (именно экстраполяций, т.е. это не гадание, это попытка соединить воедино точки в логические



ассоциативные сетки глядя на которые можно потом сделать какие-то полезные выводы того, что можно ожидать).

Исходя из этого очевидно, что надо в первую очередь изучать в реальной жизни всё обо всём, прежде чем надеяться, что у вас получится что-то предсказать.

Особо эффективны предсказания касательно себя.

На мир мы всё-таки меньше влияем чем на себя. С миром я заметил можно предчувствовать лет за 5 минимум какие-то глобальные ключевые штуки.

Но то, что касается предсказаний своих то там они настолько точные что они начинают сбываться с первых дней после просыпания, и только как снежный ком собираются собираются всё шире и шире, и жизнь становится всё ближе и ближе к тому, что мы видели.

Считаю, что это полезно знать.



Дальнейшие действия.

Исходя из всего этого, считаю, что чтоб продолжить дальнейшие исследования мне нужно:

1. Собрать статистику, какая техника на сколько % повышает панорамность и детализацию. Взяв за основу данные десятков тысяч людей, а не только тех, к кому у меня есть доступ.
2. Собрать статистику, какие техники помогают людям проще всего найти гиперреальность.
3. Собрать статистику среди людей, побывавших в гиперреальности, о том, насколько точные предсказания будущего (прозрения, технические прогрессы и т.п.) они делают. Конечно, для этого нужно будет их курировать в течении многих лет, и вести точный учёт всего что они пишут.

И будет очень круто, если Элайджа может предоставить доступ к таким данным, так как я через свой ютуб канал имею охват от силы пару сотен фазеров, и у меня нету столько денег, чтоб создать машину, которая бы хоть приблизительно приблизилась к уровню той инфраструктуры снов, которую создал Михаил Радуга.

Я был бы рад если б мы поговорили о сотрудничестве.

С удовольствием готов выслушать форматы сотрудничества, которые вы видите.

Будет ли это просто публикация по вашим ресурсам, или же вы согласны дать мне доступ к статистике, или же готовы мне дать возможность читать от вашего имени уроки и проводить онлайн сборы статистики.



Выводы

Вывод прост.

Новый фундамент понимания осознанных снов это:

1. Понимание что (какие образы) мы расширяем (те же, которыми мы вначале видим чашку на столе, а потом закрываем глаза и пытаемся ту же чашку увидеть с закрытыми глазами)
2. Понимание, что ключевые компоненты фазы — это детализация, панорамность, желание менять картинку и плавность изменения каждого из этих параметров. Отныне в любой технике мы работаем только с этими четырьмя характеристиками, если хотим улучшить наши знания о фазе и не топтаться на месте. Эти принципы можно использовать как для прямого входа, так и для достижения гиперреализма.
3. Понимание, что делать с этими образами (щупать чёрные области, края, пробелы - в общем места, где нет изображения для того, чтоб детали в этих местах появились, а также там, где детализация мутная мы можем поднимать предметы и приносить их ближе к фантомным глазам чтобы у нас появилась детализация этого объекта). А также понимание что мы это делаем отныне постепенно (чтоб соблюдать правило плавности)
4. Есть ряд предложенных выше направлений ресёрча (см. выше - глава "что делать дальше"). И я считаю очень важно иметь выборку из тысяч людей, на основании опыта которых можно статистически откорректировать знания и т.п. чтобы более точно говорить, что работает, а что нет.



Источники

1. Видео Курс "Выход из тела за 3 дня", автор М. Радуга (<https://www.youtube.com/watch?v=Uarg5oWoUXc>)
2. Видео Курс "Полный курс по Осознанным Снам с нуля до Профи", автор М. Радуга (<https://www.youtube.com/watch?v=EgxnBPMffjg>)
3. Книга "Осознанный сон за 7 дней" Томпсон Брэдли
4. Эксперименты и статьи Онлайн Школы Элайджа (<http://pro.aing.ru/>)
5. СабРеддит LucidDreams (<https://www.reddit.com/r/LucidDreaming/>)
6. Онлайн Курсы Высшей Математики MITOCW - Massachusetts Institute of Technology Open CourseWare (<https://ocw.mit.edu/>)
7. Онлайн Курсы Высшей Математики от Arizona State University (<https://www.edx.org/school/asux>)
8. Мой видео урок по моему методу входа в фазу: <https://www.youtube.com/watch?v=TEtGz6uF7HA>
9. Мой видео урок с презентацией моих методов входа в гиперреализм: <https://www.youtube.com/watch?v=kt-2WmrSsnM>
10. Мой плейлист подходов в фазе работающих лучше всего для меня (замена техники двери и т.п.): <https://www.youtube.com/watch?v=kt-2WmrSsnM&list=PLI--ArO6182wWSD191Q33gVTkSOxD3p6Q>
11. Моя ментальная карта: https://drive.google.com/file/d/10AE505lIrbI8_6EWOCzjh2AYtaHQzkHF/view?usp=share_link



Приложение. Примеры использования моих подходов фазы.

Использование повышения панорамности + повышения детализации + понижения желания менять картинку как метод входа в фазу.

Пример 1.

В начале этой работы приведён пример с чашкой:

Шаг 1: поставить на стол чашку, закрыть глаза, и увидеть её же с закрытыми глазами. И потом увидеть там же свою руку (фантомную) и пощупать этой рукой эту чашку. Щупая, пытаемся смотреть на края, где заканчивается образ (чтобы, например видеть то, что возле чашки, увидеть стол, на котором она стоит, посмотреть, что внутри, и т.п.).

Шаг 2: закрыть глаза без цели увидеть что-то конкретное (без цели видеть конкретно чашку, но с целью увидеть нет ли там в темноте в принципе хоть чего-то). Когда хоть что-то появится или мелькнёт – я называю это вспышкой – действия те же самые – пощупать это фантомной рукой.

Шаг 3: сделать Шаг 2 на повторном засыпании (лечь в 12, проснуться в 5 по будильнику, засыпая посмотреть в темноту с мыслью «а нет ли там чего-то» и когда оно будет – поймать это тем методом, что начать щупать края вокруг этих образов, повышая таким образом детализацию тёмных или мутных участков. В плане понижения желания менять картинку достаточно держать в уме мысль, что ваша цель не увидеть что-то конкретное и не добиться фазы, а цель просто заметить, что фаза в принципе есть.

Я этим методом выхожу уже лет 5 наверно. Это единственный метод, который я использую. Конечно, если будут спонтанные проявления типа если проснулся уже с фантомной рукой, то я встану по старинке с использованием вставания и т.п. Но мне это не нужно. Этот метод окунает меня сразу в сюжет фазы. И моих учеников тоже. Мои ученики, делая этот подход входят в фазу. Даже самые трудные из учеников, которые годами не могли выйти по методам М. Радуги, выходят максимум за 2-3 недели вот таких попыток.

повышение панорамности + повышение детализации + понижение желания менять картинку как метод углубления фазы.

Пример 2:

Будучи в фазе, я начинаю активно искать области, о которых я ничего не знаю. Иду туда куда не пошёл бы. Хорошим частным



примером этого является техника Элайджи «поднимать предметы и называть их». Хотя у меня это уже просто техника пойти и заглянуть в те места, которые не заглядывал, прикоснуться, и вслух назвать что я там увидел. И это действие само по себе повышает реализм в разы (кто знает технику «поднимать предметы и называть их» знает, насколько это повышает реализм, но тут суть в том, что если это продолжать делать, то дальше будет гиперреализм.

Пример 3:

Ученик очень хотел Гиперфазу. У него входы были 2 раза в неделю. Годами занимался. Но гиперреальности у него никогда не было. Я попросил его поделаться техникой «поднимать предметы и называть их» и приказывать «гиперреализм» или «+ какой-то процент реализма» и писать мне подробные отчёты что он делает. Отчёты имели следующие ошибки – он приказывал «+100% реальности» (сразу с размаху), и он поднимал только 3-5 предметов и называл их и сразу думал, что упс это не работает, фазная реальность какая-то не такая, у него ничего не получается, и происходил фол. Для меня и то и то были ошибки «плавности понижения желания менять картинку». Во-первых, я ему посоветовал приказывать не «+100% реальности» (по принципу «всё или ничего»), но приказывать «+1% несколько раз подряд». Во-вторых, я сказал ему забыть о мысли «упс нет это не такая фаза» - любая фаза, которая у вас есть это именно такая как вам сейчас надо. И в-третьих, я сказал, что 3-5 предметов это мало, что нужно поднимать 20-30 предметов, щупать и называть вслух всё подряд, прежде чем появится какой-то эффект. Сказал, что делая так вы принимаете тот факт, что фаза развивается постепенно, что оно играет некую роль считалочки, и принятия того факта, что фаза будет гиперреальной не сразу, а после некоего критического количества таких вот мелких движений в сторону повышения реальности.



Так же человек не понимал, что означает «повышать детализацию и панораму» (спрашивал что означает увидеть детали Гиперреально, как это выглядит простыми словами). Я ему сказал, что ориентир – янтарная комната. Огромное помещение с множеством золотых побрякушек, шкатулок, деталей и т.п. Если такое есть значит это уже гиперреальность. А пока этого нету – щупайте всё подряд, особенно на краях того пространства, в котором вы находитесь, и пытайтесь отслеживать, не начинает ли пространство превращаться в некоторое подобие Янтарной Комнаты – огромного пространства с множеством подробных деталей.

Человек через неделю получил гиперреализм (попал на балл в какой-то большой зал). Сбылась мечта всей жизни.

Отслеживание по фазе, где я на графике чтобы потом вовремя использовать нужную технику.

Пример 4:

Сделав ментальную карту всех техник, и зная какая из них что даёт, а также, написав возле каждой техники условную цифру сколько % детализации и панорамности она даёт и сколько % желая менять картинку она убирает, у меня произошло следующее. В фазе у меня как-то более быстрый доступ к тому, чтоб догадаться, какую технику, когда использовать. Т.е. в реальности я по памяти не расскажу, что там есть такие-то 500 техник, и вот какой % каждая из них к чему добавляет. Но во сне, я, уже оглядываясь по сторонам, примерно могу прикинуть, сколько % вокруг меня составляет реализм, и сколько детализация, и у меня как-то мгновенно там приходит прозрение, что надо использовать технику X или их комбинацию, чтобы повисить реализм до того уровня куда мне надо. Т.е. я могу на месте сориентироваться и вспомнить какую-то технику, которую год не использовал, или скомбинировать несколько техник в одну новую (например, так мне «техника руки» открылась, когда я по



контексту додумался, что надо навести руку и использовать её для трансформации пространства за ней вместо двери).

Т.е. будучи в фазе, я мгновенно вижу по контексту, что надо сделать, используя нужную технику в нужный момент, и так я не раз получал гиперреализм.

Приказ "Я ощущаю ниточки формирующие это пространство".

Пример 5:

Фаза. Я в комнате. Делаю этот приказ. И ощущаю как меня с балконом, деревьями за окном, и т.п. связывают какие-то невидимые нити. Я их не вижу, но ощущаю. Они как паутина, пронизывают всё, в т.ч. меня. Через эти нити я могу передвигаться (как бы я думаю о том куда мне надо, например мне надо на верхушку стоящего за окном дерева), и как только я об этом думаю – эти нити меня туда тянут. Они играют роль какой-то опоры тоже (в т.ч. способность стоять на воздухе или на верхушке дерева – не летать, а именно стоять, видя, что под ногами нет ничего, никакой опоры, но ощущая, что есть вот эти ниточки, на которых я стою). Так же, по этим ниточкам я мог притянуть предметы к себе мысленно (как человек-паук – протянуть руку, подумать, что должно мне в руку прилететь, и оно прилетало). И как вишенка на торте, такой опыт был гиперреальный (потому что я знал всё о каждом пикселе этой карты где я находился – т.е. по сути панорама моих знаний о пространстве шла далеко за пределы того что я вижу визуально, а детализация заходила до уровня что я о каждом предмете знал всё – гораздо больше чем я видел глазами, я знал из чего он состоит чуть ли не до молекул, ну и желания менять картинку не было, потому что та, которая была - была очень интересна).

Техника закрытия части картинку рукой.

Пример 6:



В одном из своих гиперреализмов я оказался в белом пространстве (белый светящийся вакуум, как будто рай какой-то). И голос свыше сказал «окей, ты заслужил, вот тебе главный секрет, выставь руку». И я понимаю, что надо делать – что надо закрыть часть пространства рукой и представить, что за ней пространство превращается в нечто другое. Я вёл рукой, и всё что за рукой находилось (вся эта светящаяся белая бездна) покрывалась цветами. Разными, цветными, яркими. И было опять-таки чувство связи ниточек – я знал точно координаты всех цветов, которые менял прикрытием руки, и я так же знал до деталей, где какой цветок или куст находится. Что в общем тоже дало один из самых ярких гиперреализмов.

Пример 7:

Оказываюсь в пространстве (замок). Реализм обычный, я общаюсь с людьми. И тут появляется какой-то волшебник. Он взмахивает палочкой. И каждая травинка, каждый камешек замка, каждая деталь пейзажа начинает переливаться яркими фиолетовыми красками. Как фрактал, который имеет яркие зоны, а смотришь в них ближе, и видишь, что как бы бесконечно близко ты не разглядывал, ты видишь новые и новые светящиеся моменты. Т.е. это вроде как руки не касается, но это касается ниточек - того, что, найдя там человека (волшебника), который использовал предмет (волшебную палочку, аналог углублителя) – он мне создал опять-таки панораму (что везде куда бы я не взглянул я видел светящуюся паутину, пронизывающую всё вокруг, каждая ниточка, которая которой светилась ярким фиолетовым светом. И что эти подробные ниточки шли каквширь, так и вглубь (при попытке рассмотреть траву я понимал, что как бы близко я её не увеличивал – фрактал светящихся ниточек бесконечен и я знаю всё об этой паутине и о каждой травинке). Это из ранних этапов моего изучения того, что такое панорама и детализация.



Техника поговорить с лучшей версией себя и худшей версией себя.

Пример 8:

Опять-таки, на уровне полу-прозрения, я посреди ОС вдруг додумался что надо это сделать. Я когда-то делал это на курсах НЛП, но это было в аудитории с другими людьми, а не во сне. А тут решил во сне. И увидел в первую очередь себя-бомжа (побитого всеми болезнями и врачебной халатностью, которую можно придумать, который всегда пускал на самотёк всё что у него происходило в жизни думая «ай, обо мне позаботятся, моё дело пахать», в то время как о нём заботились абы как, а сам он о себе не заботился. Короче он был наивен, и в итоге каждая халатность на нём отразилась плохо зажившим шрамом или криво сросшимся переломом, и в итоге он стал тем, кто не мог больше ничего существенного в жизни сделать, стал безвозвратно ущербным.

С другой стороны, я зашёл в дверь, и увидел там восхитительный дом, высокие потолки, женщины в вечерних платьях, в этом доме принято всё самое лучшее что у тебя есть одевать на себя сегодня. Рабочие делали мансарду, дом постоянно развивается, решает по моему «Дневнику Повторений» повторяющиеся проблемы и препятствия, нанимает людей для решения этих проблем. На стенах восхитительные декорации, состоящие из мягкого покрытия, покрытого красным бархатом, с золотыми или позолоченными краешками и т.п. И я получил ответ что вот это у тебя будет если просто каждый божий день посвящать всё своё время прогрессу.

И этот пример (особенно второй) был гиперреальный.

Они как бы для меня тоже были «знаю всё обо всём» потому что в случае меня-бомжа – он был воплощением всех халатностей и негативов о которых я в реальной жизни много лет думал, а дом меня-успешного (себя я так и не увидел, я увидел только дом который был всё время в движении и росте и мне рассказывали



третьи лица о том какой я и что я делаю) – это было воплощение всех моих знаний о том что и как надо делать по жизни чтоб жить хорошо (о чём я тоже много лет думал, ходил на курсы, выводил разные подходы, изучал методы и т.п.).

Т.е. опять-таки, этот эксперимент для меня – метод знать «всё обо всём» который даёт гиперреализм.

Приказывая "за дверью то-то" мы должны приказывать не просто что "за дверью то-то" - мы должны делать много уточнений.

Пример 9:

Однажды у меня была фаза, в которой по плану я хотел увидеть какого-то человека за дверью (не помню кого, по-моему, какую-то певицу или актрису).

И у меня было за одну фазу попыток 10 найти её за дверью. То за дверью не было никого, то за дверью было совсем не то, что надо, то другие люди, то дверь просто не открывалась. И я всё расширял и расширял свой приказ, где каждая формулировка решает проблемы предыдущего приказа.

«За дверью такой-то человек»

«За дверью такой-то человек, и я его увижу, когда открою эту дверь»

«За дверью такой-то человек, и я его пока не вижу, но я его увижу, когда открою эту дверь»

«За дверью такой-то человек, и я его пока не вижу, но я его увижу, когда открою эту дверь, а дверь точно откроется»

«За дверью такой-то человек, и я его пока не вижу, но я его увижу, когда открою эту дверь, а дверь точно откроется, при том, что дверь не прозрачная»

И т.п. расширял как мог, чтоб не оставить пробела для плохой интерпретации.

И по мере того, как я уточнял, я понял, что я более и более чётко формулирую осознание, что за этой дверью действительно этот человек есть.



Т.е. что моё осознание панорамы идёт за эту дверь, что я знаю, что там должно быть, и знаю какие у него будут детали, и знаю, что я приму эти детали в той форме в которой я их представляю (не начну их менять, коверкать, и т.п.)

И т.е. опять-таки, это приняло для меня известную форму того, что некие ниточки осознания связывали мой мозг с тем, что есть за этой дверью.

Техники надо делать параллельно сразу много штук

Пример 10:

Оказавшись в фазе, я примерно понимаю, какого качества вокруг меня пространство. Потому я могу, например одновременно покрутиться, спеть песню, и схватить предмет, чтобы одновременно прокачать до более высокой детализации и панорамности несколько каналов чувств сразу.

Панорамно-детализированное наблюдение образов

Пример 11:

На примере входа в фазу это более понятно. Я смотрю на образ, который перед глазами вспыхнул. И я постоянно отслеживаю, какого уровня у него детализация и панорама. И я постоянно пытаюсь отслеживать, чего не хватает. Что отстаёт. Т.е. если деталей много, а панорама узкая то я повышаю панораму (щупаю края картинки). Если наоборот панорама широкая, а деталей мало (вижу мутную комнату) то я могу повышать детализацию (например, я могу попробовать эту комнату рассмотреть под другим углом – скажем заглянуть за угол, или мысленно пройти по ней, наклониться, взлететь мысленно и посмотреть на неё сверху, построить 3Д модель понимания того, какая она). Если же желание менять картинку зашкаливает, то я могу, например, поискать в этом образе то, на что мне приятно и интересно бесконечно смотреть. Какую-то картину, вид из окна и т.п. Такой подход (повышать то, чего не хватает).

Вот такой пример, как использовать панорамно-детализированное наблюдение. По сути, это то же



самое что повышать панораму и детализацию и понижать желание менять картинку. Может быть просто выделить это как название того подхода. Чередовать в общем, чего не хватает то и прокачиваем.

Приказ "Я вижу все детали этой панорамы"

Пример 12:

Оказавшись в фазе, я буквально так и приказываю. Именно эту формулировку. И несколько раз после этой формулировки меня выкидывало в гиперреалистичный сюжет (могло, например вытянуть в соседнюю комнату, где сюжет уже другой с множеством подробностей и т.п.)