

СВАБУНО

КНИГА  
ДРЕВНЕГО СНА



Издательство “ВЕЛИГОР”  
Москва 2015

УДК 133.4

ББК 86.42

С - 24

## Свабуно

Книга древнего сна – М.:Велигор, 2015.– 307с.: ил.

Это первое полномасштабное печатное издание автора, уже много лет известного в сети своими работами об ОС/ВТО. Данная книга посвящена той же тематике, но в аспекте ритуальной практики. Книга раскрывает древние и во многом ранее закрытые сведения о жреческой работе со сновидениями.

Если явь - наш общий сон, то засыпая, вы уходите в собственный. Идите в нём с Древними Духами, и будете сновидеть свою истинную жизнь, жизнь Древнего Существа, коим вы и являетесь... Перестать быть персонажем своих снов, но взять власть над своими и чужими снами в свои руки - вот чему вы научитесь!

Издание будет интересно читателям, увлекающимся **Магией Хаоса, Чернокнижием и Западной Традицией**. Оно поможет глубже понять древний, но до сих пор малоисследованный Культ Альяха, и применить его знания для работы с Древними божествами снов, а так же для выхода из тела и ранообразного воздействия на других людей.

ISBN 978-5-88875-326-2

Подписано в печать 28.07.2015 г.

Формат 60х90/16. Печ.20л. Бумага офсетная 70гр.

Тираж 200 экз. Заказ №

**ООО «Издательство Велигор»**

г. Москва., м. Партизанская., Окружной проезд дом 12.,  
подъезд 1., домофон 20

тел: (499) 166-98-30 8(985) 784-08-16 E-mail: veligor@veligor.ru

Интернет-магазин – [WWW.VELIGOR.RU](http://WWW.VELIGOR.RU)

© Свабуно - полные права

© ООО “Издательство “Велигор”, 2015

# Содержание

Вступление .....	6
IQQIBU.....	9
Об отослании души .....	10
Сейд.....	19
Вторжение.....	26
Священные места за дверью.....	50
Пантеон .....	58
Малый служебник жреца сна .....	94
Вещие сны.....	173
Кутулианская онэйромагия .....	177
Проникая в царство ночи .....	196
Внесение слуги .....	205
Устройство миров.....	213
Чёрная дыра.....	245
Эйфория разума.....	253
Значимые сны .....	269
Словарь.....	275
Отзывы .....	285
Список использованных трудов: .....	294



## Благодарности

...Тиашару, знакомство и общение с которым привело меня к Басурам и вдохновило на создание этой книги.

...Кассандре Имаго и Шан Сенгу, без которых эта книга была-бы не полна.

...Малазар Галех за сведения про Альдамеха.

...Нарахану, Владу, Ахе и Мироанве Нуру за попытки создания изображений божеств, а Татьяне Зюзинной — за их успешное завершение.

...Всем тем, по чьм стопам я следовал, собирая материал для данного творения.

...Родным Богам за то, что вывели меня прочь из этого Искажения!



# Вступление

Знание о Них было как у целых народов, так и у разных Орденов и у отдельных магов. Именовали Их так:

НАЗВАНИЕ	ПЕРЕВОД	ИСТОЧНИК
К'Аэм'Нхи	Отцы	югготский язык
Каэмх	Отцы	сокращённый югготский
Нгоа-аат	Отцы Духов	тирано-арийский язык
Бьязт	Древние	древне-арийский язык
Маншу	Предки Богов	бенуэ-конголезские языки
Вати Гхеурс	Дыхания Хаоса	праиндоевропейский язык
Инорокие	«с другой судьбой»	древнерусский язык
Басуры	Цари Богов	басурахи
Ух	Забытые	шумеры
Машту	Забытые	аккадцы
Фаргатаны	жаргонизм от англ. «форготтэн» («забытые»)	пострадавшие от Древней Силы
—	Прежние	Черноведа
Титанес	от «простирать»	греки
Арконтэи	Правители	гностики
Хримтурсы	Инеистые Великаны	скандинавы
куй эффлант ад Дэус	вдыхавшие воздух до Бога	средневековые мистики
Отэр Гадс	Другие Боги	Г.Ф.Лавкафат
Аўтэр Гадс	Внешние Боги	Г.Ф.Лавкафат
Олд Ёанс	Древние	«Мифы Ктулху»
Археоны	Древние	Б.Сэйферт и Л.Кетнер
Вауаджэза	Древние	язык мацучен
Гэжукал	Великие Древние	язык мацучен
Пруистах	Древние Боги	клан Эромешау
—	Первые Драконы	чернокнижники
Лун Луань	Драконы Хаоса	китайский язык
Артх	Силы	система «Джаскар»
Ангáлы	древнейшие духи изначального мира	Латаран
—	Демоны Колеса	игры
—	Нечестивая Восьмёрка	игры
Дрингулы	от «древний гул из ниоткуда»	Орден 9-ти Путей

Кто-же Они? Они — многомерные космические божества, чья трансцендентность подобна Брахме, Вишну и Шиве, и чьи миры подобны Арупа. Но — всё же они другие, просто больше сравнить не с чем... Чаще всего Их описывают в ужасающем виде, ибо только так можно описать всю Их мощь. Однако, Они отнюдь не являются одним лишь Злом, — они вмещают в себя ВСЁ — и Добро и Зло как нечто неделимое. Они — одни из первых порождений. Понять Их может лишь Их жрец, коли он станет мудрецом.

В самой глубокой древности культ Басуров существовал у многих народов. Постепенно он был вытеснен культами, основанными на планетарной магии, а затем забыт. Поддерживался он лишь немногочисленными Орденами, практикующими демонологию, — они сберегали, а иногда и применяли знание о Басурах просто на всякий случай, как древность, как тайну. После того, когда Лавкрафт стал писать художественные произведения об этом культе, Хранители опубликовали несколько древних текстов, и началось возрождение.

Тех, кто практикует с Басурами, обычно называют Яту (от перс. «йату» — «колдун»), но иногда Иша (происхождение данного слова неясно, возможно из языка нагаев) и басурлахами (от арийск. «бха сар лха» — «божественный царь душ»). Любопытно, что слово «басурлах» созвучно со словом «басурканя», которое происходит от венгерского «босоркань» — «ведьма» (возможно, что и слово «набурсорить» изначально означало не «наговорить клеветы», а «наговорить заговор с обращением к Басурам»). Это лишний раз подтверждает, что Традиция Басуров долгое время оставалась доступной только внутри магических сообществ, а, быть может, изначально и задумывалась как внутреннее течение, о котором негоже знать кому-то ещё. Вероятно, именно поэтому даже сейчас многие знающие люди предпочитают молчать об этой традиции...



На основании знаний Хранителей, магии древних народов (в основном — шумеров и праассирийцев), наработок демонолатристов, произведений жанра «Мифы Ктулху» и недавно появившейся Магии Хаоса, ныне создается Культ Альяха. Он активно вбирает в себя всё то, что считается тёмным, древним, тайным, запретным и опасным — людоедство, ритуальные истязания, человеческие жертвоприношения, рождение людей с нечеловеческими душами, призыв божеств в видимом облике, открывание порталов наяву и многое другое.

На этой волне возрождения-создания всплывает множество древних свитков и подделок под оные, пишется немало новых трудов, и далеко не всё из этого попадает в миросеть, а ещё меньше издаётся. Причём, издаются подчас заведомо обрезанные и искажённые версии. К некоторым трудам (как старинным, так и новым) имеет доступ ровно столько людей, что их можно пересчитать по пальцам одной руки.

В свою бытность членом старшего состава общества «Круг Альяха» и некоторое время его главой, я имел возможность ознакомиться со множеством закрытых писаний данного Культа и поучаствовать в написании новых. Не смотря на огромное разнообразие диковинных тем, охватываемых этими творениями, я не нашёл среди них ни одной книги, которая была-бы целиком и полностью посвящена пути Шрэма-Яту, хотя отдельные техники и понятия этого пути используются или упоминаются чуть-ли ни в каждом писании Культа. И потому я решил собрать все эти фрагменты из разных гримуаров в одном месте, а именно в этой книге, которую и предлагаю на суд читателей.

Кто-то считает Культ Альяха вымыслом, а кто-то от соприкосновения с Басурами лежит на больничной койке в психиатрической лечебнице, или тоже



лежит, но в гробу. Есть и те, кто хорошо разбирается в данном Культе, и за завесой мифов и пафосных гримуаров видит саму суть — не ВОЗВРАЩЕНИЕ к каким-то ИСТОКАМ, но ПРИХОД к СВОЕЙ СИЛЕ! Моя книга написана именно для таких людей.

В «Grimorium Dormiет» я показал различные техники, применяемые на Пути Жреца Сна. Техники собраны, классифицированы, многое стало понятно... Многое, но не всё. Эту книгу, как и предыдущую, я посвящаю Пути Жреца Сна. В ней я решил показать, как может выглядеть система практик в русле какой-либо одной онирической жреческой традиции. В качестве таковой я выбрал почитание снобогов в Культе Альяха как систему наиболее свободную для восстановления, не сдерживаемую строгими культурно-историческими рамками.

Мною так-же двигала мысль о том, что, поскольку в глубокой древности человечество было главным образом сосредоточено на сновидениях, то если-бы те люди сочиняли гримуары, они-бы непременно записали в них особые способы работы с астралом, а совершенно не то, что мы привыкли читать в гримуарах сейчас. Но даже если-бы и то-же самое, то оно всё-же было-бы с каким-то особым оттенком... Данную книгу я как раз и мыслю таким гримуаром, и я старался писать её не столько от себя, сколько от тех существ, о которых в ней идёт речь.

Все практики, приведённые в данной книге, не являются созданными лишь ради праздного чтения. Многие бралось из подлинных гримуаров Кulta Альяха, включая рукописные и малодоступные произведения, многое считывалось напрямую от Басуров и их Слуг, кое-что было записано со слов опытных Яту. Всё проверялось на деле несколькими магами и дало положительный результат.





## IQQIBU

...О Владыка Ночи, вольный в беззаконии своём, величавый Сумманус! Ты, господин, не можешь сказать, ибо безрот страшный Твой облик, навевающий ужас! По праву, дарованному чрез «Ноктюарий Тина» и «Ритуалы Тосканские», Яту говорит за Тебя: бледными щупальцами, что выступают из-под тёмного Твоего одеяния, властен Ты оплести тех, чей разум дерзнул подумать о запретном, властен Ты послать Чудовищ Ночных в гости к тем, чья рука коснулась проклятых сих страниц, ибо чрез Мерзость Древнюю возвращаются Первые...



## Об отослании души

В 1783 г. в Салеме, штат Массачусэтс, появилась брошюра безымянного автора «On the Sending Out of the Soul», что можно перевести как «Об отослании души» или «Про высылку души». Тираж был небольшим и весь разошёлся среди оккультных групп. Многие обладатели этой брошюрки были жестоко убиты, — очевидно, с целью похитить данный труд. Брошюра состояла всего из 8-ми страниц и повествовала об астральной проекции, и убийцы или их наниматели, как говорят, особо ценили сей труд за формулу, помещённую на последней странице.

В 2013 г. меня познакомили с эмигрантом из Америки, ныне проживающим в России в городе Шатура (кстати, он пытался связать это название с *Шастхур* — одним из вариантов произношения имени Хастура, хотя наиболее вероятно финно-угорское происхождение этого названия от «шат-ур», что можно перевести как «холмистое место» или «холм у реки»). Этот господин располагал одним из экземпляров и любезно согласился предоставить оный мне на час для ознакомления и копирования.

После того, как один из моих друзей осуществил перевод, я понял, что ценен данный труд отнюдь не только формулой с последней страницы, а более ценен тем, что очерчивает путь Шрэма-Яту, сообщая напутственную мудрость. Я считаю этот текст в некоторой мере инициационным в Шрэма-Яту, и читать его советую именно с этой целью. К тому же, это единственное подлинное писание Культа Альяха, целиком посвящённое сновидениям, что является огромной редкостью.

Ниже я привожу эту брошюрку полностью и в точности так, как она была издана.



\*\*\*

Я существую, растянутый словно колонна, что простирается из-под Земли, соединяя Её с чем-то находящимся дальше Небес, а, быть может, и ещё дальше.

Я закрываю глаза и вижу звёзды среди бесконечной всепронизывающей черноты. Я вижу это не так, как смотрят на чудесное творение художника, но так, что сам я нахожусь внутри. И я могу лететь в этой безразличной черноте точно также, как могу идти по дороге в своём родном городе. И может случиться так, что я попаду в сияние какой-либо из звёзд, и она не будет ко мне благосклонна — точно так-же как на городской дороге человека может затоптать лошадь, звезда может причинить боль.

Моё сознание сумеречно. Оно балансирует на грани двух миров, одинаково являясь частью каждого из них и вместе с тем частью границы.

Мне кажется, что я — Кьяэгха. Я точно так-же не знаю, сплю я или бодрствую. И точно так-же, как Он, хотел-бы знать, кто я такой, и если где-то есть существа, подобные мне, то где они? Но я не спешу решать излишне пространные вопросы. Более всего меня волнует моё Я, кое собираюсь я сделать гораздо более вечным, чем всё то, что сейчас меня окружает. Эта идея была-бы безумной, кабы не были известны мне способы её воплощения...

Я вижу звёзды уже и с открытыми глазами. Я лечу среди них, а они выстраиваются в благоприятном порядке для пришествия Порождений Хаоса, кои насытят свои безмерные желудки всем, что сейчас

меня окружает. Сие не помешает мне, но и не поможет.

И сейчас, в какие-то несчастные мгновения до гибели мира твоего рождения, послушай. Я попытаюсь...

\*\*\*

*Мы признаём грёзы важнее снов, т.к. на Нашем уровне лишь через грёзы возможно управление всем тем, что Мы задумаем. Но так-же Нам совершенно ясно, что простые люди грёзами своими не владеют, а непростые вряд-ли уподобятся в сием искусстве Нам. По этой причине Мы создали Сны. И по той-же причине в них, в это Наше творение, вторгаемся Мы, восстанавливая власть Свою. Я, Кьяэгха, знаю это не хуже прочих, ибо та Ненависть, коей Я не испытываю, но её источаю, уже вошла в твоё сознание, о мой читатель, и уже вытекает оттуда во сны твои, где Мы можем встретиться...*

Не считай сны пустой и ненужной вещью. На подобное мнение я налагаю священный запрет! Сновидения есть то, к чему каждый должен относиться с величайшим вниманием, подобным тому, как воспитывают храмовую жрицу любви – лишь отрешившись от себя, может она терпеть учение и совершать свою работу. Невозможно постоянно чувствовать любовь, невозможно всегда испытывать удовлетворение от ласк, и невозможно перестать желать, покуда жив. Потому – умри. Будь Мёртвым среди «живых», лишь тогда ты изменишь чувства. Изменять свои чувства – вот главное требование в Искусстве Снов. Ты должен не вживаться в чужие чувства, ты должен просто менять свои, как меняются они сами у того, кто использует опиум.



\*\*\*

Чтоб уподобиться Владыкам, я созерцаю во тьме Их дар:



Он поначалу от тьмы неотличим, но позже выступает из неё синим цветом иль стальным, и начинает переливаться так, как хочет того моё Подсознание, но не я сам. Я – всего лишь наблюдаю. И это наблюдение является дорогой, что уводит прочь из мира грубой материи. Если-же не происходит ничего, тогда 3 раза говорю: ХОУР ФАТАНГ. И затем вдыхаю синий свет, стремясь вмять его в себя, стараясь оказаться позади него.

Когда мне хочется продолжить, водой я развожу щепотку глины, покуда станет она подобна густой сметане, затем макаю палец в эту голубую глину и на межбровии изображаю Дар Владык. По мере высыхания, в этой области нарастает чёткое ощущение давления. Я сосредотачиваюсь на нём и чувствую астральную материю, что скопилась внутри головы. Из неё леплю я тело, как выглядет желал-бы, но малое размером. И посылаю его воплощать мои мечты, исполнить что-то из моих потаённых желаний. Оно уходит прочь из Дара и позже возвращается туда-же, чтоб жить во мне или во мне-же раствориться.

Так я влияю на события той яви, где пришлось мне оскверниться, выйдя из чрева самки, чрева порождения Земли, что может творить лишь полоумных созданий.

Но знай: грёзы могут связывать с пространством снов и с запредельной явью. Оба эти пути являются единой тропой.

Вот слова о первом витке второго разветвления. В неглубокий сон погрузившись (слегка задремав, но ещё не дождавшись видений), я вижу чёрное пространство пред собою, и ощущаю, что в нём на бесконечной лестнице я стою словно в шахте. Глаза мои смотрят прямо, а не вниз, я не смотрю под ноги. Спускаюсь я по этой лестнице особым способом: сделав выдох, опускаюсь на ступеньку, вдыхаю и стою на ней, затем я выдыхаю снова и спускаюсь снова, опять стою и сотворяю вдох... Так прохожу я вниз все 70 ступеней Неглубокого Сна. Последняя из них меня приводит ко дверям Пещеры Огня. В ней храм, чей свод поддерживается огненными колоннами. А в храме жрецы, чьи имена есть Нашта [или Нашт] и Каман-Та [либо Камен-Та или-же Кама-Таха]. Оные бородаты, венценысны и благосклонны. У них могу спросить совета, и могут они дать благословенье.

Теперь скажу о первом разветвлении. Начинается оно сразу из храма. Оттуда всё более вниз по сумрачному туннэлю следуют 700 ступеней. Бывает, засыпаю наяву, а просыпаюсь уже там, и всё спускаюсь, спускаюсь... Иль — иногда — взметнусь, подобно духу Ветра или дыму, и мчусь как будто во странной дрёме, где то-ли жив, а то-ли мёртв. И так я достигаю некой тонкой перегородки, что Вратами Глубокого Сна зовётся. Порою-же она мне видится в виде кирпичной стены, написано на коей: «ЖИЗНЬ». И там, за стеною, Зачарованным Лесом начинается подлинный Мир Сновидений.



\*\*\*

Моё сознание подобно сети рыболова, что, в попытке изловить Кутулу, сам становится Кутулу. И превращение сие — необратимо.

Мне было-бы приятно разделить свой Страх с кем-нибудь, кто не похож на меня. Я-бы с большим любопытством наблюдал его превращение!

А потому при засыпании вообрази себя в чёрном безвоздушном пространстве, заполненном белыми крапинками сияющих звёзд. Это — космос, открытый космос. Ощути его пустотную полноту и попробуй там двигаться, — тогда ты подлинно окажешься там. Добивайся чувства присутствия, двигайся, путешествуй.

Тело твоё на кровати, но глаза твои в космосе. Когда там-же окажется и твой «мозг», ты повторишь открытие Ми-Го, ибо се как раз и является *изъятием мозга из тела безо всякого ущерба для тела*. Переместив как можно больше чувств, сопровождаемых сознанием, перемещается мозг — это истинно, как истинно и то, что тело не старится в этом состоянии, оно лишь набирает силы, коли ты так желаешь. Ми-Го были в этом успешны за счёт высоких технологий; твой-же успех зависит целиком от той науки, коей ты являешься сам и коей я тебя учу.

\*\*\*

Органическая плоть (говоря именно так, ибо есть и другая) обволакивает сонными грёзами душу того человека, коим она желает завладеть, и направляет душу сию блуждать по ведомым лишь Плоти путям Подсознания взамен Осознанию... Верный путь к сему паде-



нию — усталость, потому избегай усталости, придавай себе бодрости даже будучи в дрёме. Но делай сие так, чтобы при этом заснуть.

Есть те, кто погружается в Подсознание глубже вредоносных влияний Плоти, дальше их источника... Но Наша дорога — иная. Наше занятие — ходить меж мирами. Оттуда берём Мы силу. Туда выбрасываем Мы свои путы из кожи и внутренних органов. Я говорю «Наша», ведь ты пойдёшь с Нами, ибо ты избрал именно этот путь — так записано в твоём Подсознании.

Животные и люди — лишь части картины. В них жизни не больше, чем в мусорном ведре, коему их желудок подобен. Но есть те, кто присутствует подлинно. От их нахождения здесь искривляется пространство, изгибаются углы, открывая проходы, и разум даёт течь. Стань-же таким!

Кривое зеркало, пробитое жаром, — что оно отражает?

\*\*\*

Щупальца, щупальца, щупальца... Тянутся оттуда, куда нужно попасть. Щупальца это туннэли в форме щупалец. Словно рука друга, что хватает тебя, когда оскальзываешься и норовишь упасть со скалы. С той лишь разницей, что эта рука тебя закинет на ещё одну скалу.

Может случиться так, что переместишься не целиком. Может случиться так, что переместишься внутрь вулкана или в воздух над морем. Может случиться так, что переместишься внутрь огромного камня, откуда нет выхода. Может случиться так, что переместишься, оказавшись наполовину возле камня, а другая половина впечатана в него.



\*\*\*

В детстве я сильно простудил левое ухо. Когда я ложился спать, левым ухом я слышал чьи-то шаги. Они всё приближались и приближались. Спокойно, безразлично хрустели по снегу, будто-бы давят яблоки... Я чувствовал, что это идут за мной. Это идёт за мной моя Смерть. И никакой, совершенно никакой защиты...

Зная, что неминуема гибель, с тех пор неустанно ищущу я бессмертья. Но когда я стану бессмертным, станет доступно моему пониманию, что таковым стал лишь я, но не стал мир моего обитания. Мне придётся поддерживать силы мира кровавыми жертвами или-же уйти в мир такой, где Растворение не настаёт. Иль сделаться мне скитальцем, знающим сроки, дабы пред гибелью одного мира, успеть его покинуть, уйдя в другой, что так-же Разрушению подвержен, но чей срок ещё не настал.

И я упражняюсь в способности уходить из этого мира с помощью ухода из того, что держит меня здесь. Физическое тело сим миром порождено и вбито во плоть его словно кол. На дно Материи оно, подобно якорю, брошено тем кораблём иномирным, где капитаном стал тюремщик мой... Но на свой корабль я возвращусь! И, быть может, уже никогда мне не понадобится якорь...

Итак, я упражняюсь. В 4-й день 9-го месяца я жгу на мангале каннабис [индийская конопля] и дымом дышу, чувства свои изменяя. Когда затылок мой тяжёл, ноздри и горло заполнены вьющими-ся невидимками, и прочь от мира хочется упасть, тогда я говорю:



## ГҮГҮВ: 34:423

*гагх чо мэй*

И более нет меня в теле. Если где-то и есть я, то неведомо костям это место.

...и там, в неведомых пространствах среди звёзд, где-то там поджидает меня чудовище по имени Нун-Ханиш. В Её власти схватить меня и ублажать разнообразно, веером иллюзий насылая приятную прохладу... Иль покарать столь изощрённо, что я страшусь об этом говорить. И я не буду говорить.



## Сейд

Ещё во времена создания Саг сейд уже путали с другими магическими искусстваами исландцев, потому сначала перечислю их, чтобы была понятна разница:

1. *сне* — путешествие по Иггдрасилю (с любой целью);
2. *волюсна* — вещунство путём слушания духов;
3. *блот* — совершение обрядов.

Есть и другие искусства, но когда говорят о сейде, обычно смешивают воедино составляющие именно из этих трёх.

Азы настоящего сейда можно освоить за несколько уроков...

### Урок 1-й: охорашивание

Кошка вылизывается, птица чистит перья, а сейдмады и сейдконы охорашиваются — делают так, чтобы их телу было хорошо. Для этого надо посмотреть, что происходит в теле.

Сейдмен должен принять удобное положение (стоя, сидя или лёжа — не важно, но лёжа лучше), закрыть глаза и «присматриваться». Начиная с ног, он должен ощущать как его внимание движется от пальцев левой ноги к пятке, колену и выше. Попутно пускай отмечает, где что побаливает, горит, зажатое, не может расслабиться, мёрзнет или колет. Как правило, в местах постоянного напряжения мышц видятся холодные и тёмные цвета, в местах воспалений — огненно-красные.

Когда сейдмен всё это увидел, он осторожно массирует руками места с тёмными цветами. Несколько

раз напрягает и расслабляет мышцы, добиваясь того, чтобы зажатые участки расслабились. Цвета от этого должны выровняться. Если не выровнялись, тогда он воображает изменение цвета в лучшую сторону, и так до тех пор, пока оно уже без его воображения станет нужного цвета. В местах воспалений он представляет очень яркий цвет, противоположный тому, который видится. Тлеющие места он не массирует! Можно просто положить на больное место ладонь и вообразить вытягивание боли и жара, а потом саму ладонь осветить изнутри ярким белым светом, иначе вытянутая гадость останется в ней. И так со всем телом.

## **Урок 2-й: походка йогуна**

Сейдмен должен расслабить ноги и поставить их на ширине плеч. Он не должен выгибать колени назад, пускай держит их полусогнутыми. Он не должен застывать, пускай переминается. Носки пусть держит вовнутрь, пускай косолапит. Втягивать живот ему не следует, пускай выставит его вперёд. Отклячивать зад не следует. Держать грудь колесом тоже не нужно, необходимо расслабить спину и плечи. Руки по швам он не должен держать, пускай руки висят и произвольно болтаются при беге. Ноги напрягаются только при движении, руки тоже. Голову запрокидывать не следует, пусть немного склонится. Не нужно скрипеть зубами, пусть челюсть слегка отвисает. Шаги становятся тише — с выпяченным животом ходьба происходит не с пятки на носок, а с носка на пятку.

Пускай сейдмен рассредоточит взгляд, окидывая им как можно большее пространство. Так он сможет видеть от уха до уха, а не от виска до виска. Если он видит тень и её движение — он видит всё. Можно чувствовать спиной.



Далее сейдмен должен нажать языком вниз под выпуклостями передних зубов нижней челюсти. Затем убрать язык, но чувствовать давление там, где нажал. Мысли останятся сами.

А теперь — пускай он гудит! Гудеть надо мысленно, усиливая звук. Просто попробовав это сделать, он поймёт, что гудит точка в середине черепа.

Сейдмен должен использовать походку йотуна как можно чаще. Во-первых, это связь с основами, ибо сейд придумали йотуны. Во-вторых, это очень удобно.

### **Урок 3-й: растворение**

Сейдмен должен лечь. Желательно иметь жёсткий матрас или постелить одеяло на пол.

Сейдмену необходимо расслабить тело и начать охорашивание.

Когда он ощутит место, не желающее расслабляться, или же болезненное место, тогда пускай ощутит окружающие его ткани тела, как нечто общее, а само напряжение и беспорядок в этом месте — как некое событие.

Он должен перенести внимание в болезненное или напряжённое место, почувствовать его изнутри, и ощутить границу, отделяющую его от здоровых тканей. Затем пускай перенесёт внимание в окружающие здоровые ткани, ощутит их, и также ощутит границу. И так пусть переносит взгляд несколько раз.

В какой-то миг он ощутит, что границы не стало. Как только понял, что границы нет, пускай заливает всё это ярким и тёплым светом, и благодушествует как сытая кошка в тепле!

Он должен пройтись так по всему телу. Самое главное — это сохранять улыбку и наплевательское отношение к тёмным местам на теле, не надо на них давить.



## Урок 4-й: слияние

Сейдмен должен лечь, расслабиться, провести охорашивание.

Далее он должен ощутить, как пол (или койка, или земля — смотря на чём сейдмен лежит) давит на его тело. Он должен мысленно обрисовать это единение «тело и койка». Затем пускай войдёт в это событие. Пускай посмотрит со стороны своего тела, а затем со стороны койки.

Сейдмен ощутит, как если-бы он был койкой, и тело на неё давило, проминало матрац, напрягало доски. Несколько раз он ощутит границу соприкосновения с обеих сторон — со стороны тела и со стороны койки. Он будет ощущать границу, пока она не растворится.

Как только граница исчезнет, он почувствует себя единым целым с кроватью. Используя это состояние, он должен расползтись ощущениями на весь объём помещения, и повторить тот-же приём с событием «я и пол» и «я и окружающий воздух». Точно так-же пускай поступит с мебелью, со стенами дома — пока не дойдёт до улицы.

И тут сейдмен ощутит, что какие-то перемещающиеся объекты не хотят включаться в его систему отождествления. Это люди и животные. Если сейдмен попытается присоединить их, это будет подавлением чужой воли.

Пускай он потихоньку стянет себя назад в тело, отпуская стены, мебель, воздух, койку... Пускай глубоко вздохнёт, потянется, медленно встанет, оденется, поест.

Заметка на будущее: можно стирать грань не только между собой и кем-то, но и между собой и чем-то. Например: между собой и своим сновидческим телом, между собой и какой-либо определённой силой (при вхождении в поток), между собой нынешним и собой будущим, между одним миром и другим...



## Урок 5: убеждение

Сейдмену нужно пойти на рынок.

Делая вид, что рассматривает товар, он сейдмен должен найти границу между собой и продавцом. Он должен осторожно растворить её на небольшом участке, лучше — в области лба продавца.

Пускай сейдмен придвинется мыслью к его лбу, пускай проникнет в него... Мило улыбаясь, ласковым и благодушным голосом пускай торгуется, ненавязчиво сбавляя цену.

В худшем случае продавец начнёт слабо возмущаться, трепыхаться... Тогда сейдмен усилит проникновение под лобную кость, втягивая продавца в себя... Так-же он смягчит голос и снова будет торговаться.

После покупки сейдмен не должен забывать вытянуть своё сознание обратно, а то потом могут быть явления вроде чужих мыслей и чувств.

Этот-же приём можно использовать в любом другом месте и при любом случае. Главное: не забывать сохранять благодушное настроение, отождествлять себя с событием, а не со своими интересами, и соблюдать меру, чтобы никто не остался внакладе. Скорость придёт потом, а пока — не стоит торопиться, лучше просить тупицей, чем наглецом и неуёмным спорщиком.

## Урок 6: управление явлениями природы

Сейдмен пойдёт туда, где никого нет или очень мало народу. Он посмотрит, какая сейчас погода, и подумает, как ему хотелось-бы её изменить. Стоит соразмерять свои силы: если, к примеру, обложная облачность — трудноовато будет расчистить небо, а если переменная облачность, то вполне достижимо. Проще всего рассеивать туман. Или, если дождь накрапывает, можно сделать из него ливень.

