

ВНЕ
ТЕЛА

Михаил РАДУГА

THE PHASE

ФАЗА

ПРАКТИЧЕСКИЙ УЧЕБНИК
ПО ВНЕТЕЛЕСНЫМ
ПЕРЕЖИВАНИЯМ



ФАЗА
ПРАКТИЧЕСКИЙ УЧЕБНИК

Михаил Радуга



Исследовательский центр внетелесных переживаний
представляет:

ФАЗА

Практический учебник

Михаил РАДУГА

Версия II (2011г.)

www.aing.ru

Иллюстрации: М. Радуга, Е.Леонтьева, П.Ковалоб

Фото: Мария Форца

Отдельная благодарность Т.Макаровой

ФАЗА ЗА 3 ДНЯ	5
100 ФАЗОВЫХ ОПЫТОВ	25
Глава 1. Моя первая фаза	26
Глава 2. Фазовые эксперименты	66
Глава 3. Опыты знаменитых практиков	127
Глава 4. Показательные примеры	143
ПРАКТИЧЕСКИЙ УЧЕБНИК	179
Глава 1. Вхождение в фазу	180
Глава 2. Управление фазовым состоянием	303
Глава 3. Вспомогательные сведения	423
Дополнение	482
ЭВОЛЮЦИЯ СОЗНАНИЯ 2.0	490
Полное оглавление	530

С предложениями по переводам и изданиям данной и прочих книг М.Радуги
обращаться по почте aing@aing.ru

От автора



Я верю, вскоре каждый будет осознанно жить в двух мирах! Моя цель: изменить мир и жизнь каждого человека, открыв ему глаза на его истинные возможности...

Практика фазовых состояний мозга – самое модное и перспективное увлечение современности. В отличие от прошлого, теперь понятия «внетелесные переживания»(ВТП) и «астрал» лишились всего мистического ореола, а их реальная основа была досконально изучена с самых прагматичных позиций. Теперь это доступно каждому, вне зависимости от его взглядов на мироустройство. Теперь известно, как это легко освоить и как это можно действительно применять.

Данный учебник дает каждому человеку то, о чем он мог раньше только мечтать – параллельную реальность, возможность существовать в двух мирах. Эта книга для прагматиков, которые не привыкли во что-то верить и читать пустые теории. Только практика и ничего, кроме реальной практики.

Это десятилетний итог моей личной практики изучения внетелесного феномена и обучения ему тысяч людей в России, Украине, США и других странах. Я с уверенностью могу сказать, что знаю все трудности и проблемы, с которыми обычно сталкиваются новички во время познания внетелесного состояния.

Инструкции, которые вы здесь найдете, не являются моими выдумками или теориями, как это обычно бывает в подобной литературе. Это результат сотен экспериментов в массовом обучении данному удивительному навыку в рамках Школы внетелесных путешествий, которая входит в департамент экспериментального обучения Исследовательского Центра ВТП.

Все упражнения успешно проверены огромным количеством практиков, зачастую не имевших никакого первоначального опыта. Чтобы получить тот же положительный эффект, нужно всего лишь внимательно читать параграфы и выполнять несложные задания.

Книга подойдет не только новичкам, но и тем, кто уже познал внетелесное ощущение и имеет в этом определенный опыт, ведь учебник посвящен не только входу в это состояние, но и, самое важное, – управлению им.

Вопреки распространенному мнению, во вхождении во внетелесное состояние нет ничего сложного, если пытаться его достичь регулярными и правильными усилиями. В среднем, для достижения нужного результата уходит не более недели. Чаще всего технологии работают буквально с нескольких попыток.

Михаил Радуга
Основатель Исследовательского Центра ВТП
(OOBE Research Center)

Часть I

ФАЗА ЗА 3 ДНЯ

Краткая инструкция для новичков

Эффективность:

1-5 попыток (1-3 дня) – 50%

6-10 попыток (2-7 дней) – 80%

11-20 попыток (3-14 дней) – 90%

О феномене

Когда-то у человека не было сознания. Оно развивалось и постепенно заполняло состояние бодрствования. Но теперь ему стало мало места в бодрствовании, и оно стало продолжать экспансию на другие состояния человека. Сознание стало все чаще возникать на стадии фазы быстрого сна (ФБС, REM sleep), что породило удивительнейший феномен человеческого бытия – ощущение внетелесного переживания. Вероятно, человек будущего будет осознанно жить в двух мирах. Пока же это доступно только при помощи специальных технологий, описанных в данной книге.



Следы проявления этого феномена можно обнаружить в Библии и других древних источниках. Он лежит в корне таких явлений как предсмертные видения, похищения инопланетянами, сонный паралич и т.д. Феномен столь удивителен, что во многих мистических течениях считается

верховным достижением. По статистике, в яркой форме с ним сталкивается каждый второй человек, а сама его возможность научно доказана с 1970-х годов.

Под разными названиями, от «астральная проекция» и «внетелесные переживания» до «осознанные сновидения», явление широко распространено в различных современных практиках. Дабы обобщить все эти явления, мы будем пользоваться прагматичным термином «фаза» или «фазовое состояние», так как в повседневной практике они ни чем не отличаются друг от друга. Также мы будем максимально материалистичны, откинем всю теоретическую шелуху и займемся исключительно непосредственной практикой.

Что касается восприятия самого феномена, то нужно понимать, что это не воображение. Сама реальность покажется смутным сном в сравнении с фазовым опытом! Там ты совершенно не чувствуешь физическое тело на кровати, а все твои ощущения полностью погружены в новый по восприятию мир. Ты там также можешь все трогать и разглядывать, ходить и летать, есть и пить, испытывать боль, наслаждение и мн.др. И все это при еще большей реалистичности и четкости восприятия, чем в повседневном мире! Именно поэтому многие новички испытывают шок или откровенный ужас, попав туда. Это настоящий параллельный мир с точки зрения наших ощущений.

Еще большие возможности открываются в прикладной стороне явления. В фазе мы можем путешествовать по Земле, Космосу и времени. Мы можем там встретить совершенно любого человека: друзей и родственников, умерших и знаменитостей. Мы можем получать информацию из фазы и использовать ее в повседневной жизни, чтобы делать ее лучше. Мы можем влиять на нашу физиологию и лечить множество заболеваний. Мы можем реализовывать наши сокровенные желания и развивать наше творчество. А люди с физическими ограничениями могут в фазе снять с себя все оковы и получить

недостающее в реальности. И все это только верхушка айсберга применения феномена в повседневной жизни!

Вы думаете, этому сложно научиться, а где-то пишут, что к этому нужно подходить месяцами, а то и годами? Выбросьте эти древние предрассудки из головы – мы в XXI веке! Описанная в данном разделе инструкция помогает пережить это удивительное состояние большинству людей всего за 2-3 дня попыток. Запомните: описанные в этой книге технологии - это результат многолетнего экспериментального обучения в Школе внетелесных путешествий. Тысячи человек принимали очное участие в разработке и шлифовке предлагаемых технологий, доказав, что она применима абсолютно к каждому человеку. **Все, что от вас требуется, это максимально педантично и точно выполнить простое руководство, после чего вы сможете буквально жить в двух мирах!**

Существует три основных метода выхода из тела: после сна (*непрямой метод*), во время сна (*метод осознания во сне*), без предварительного сна (*прямой метод*). Мы начнем наш технический опыт с самых простых техник – не прямых, которые осуществляются моментально на пробуждении и очень просты. Освоив эти техники, можно пробовать выходить из тела вечером или днем без предварительного сна.

Пошаговая инструкция непрямого метода

Итак, вы решили испытать внетелесное ощущение и хотите сделать это как можно быстрее. Для этого вам предлагается краткое описание самой легкой методики – *циклов не прямых техник*. Это универсальный и наиболее рабочий метод получения фазового опыта, отработанный Школой внетелесных путешествий на тысячах человек по всему миру. Секрет не прямых техник кроется в их выполнении на фоне

пробуждения, когда мозг человека физиологически очень близок к фазовому состоянию или все еще в нем.

Циклы не прямых техник заключаются в попытке разделить сразу на пробуждении, а если не получится, то в последующем быстром перебирании техник в течение минуты, пока какая-то не заработает, после чего можно разделить с телом. Обычно нужно от 1 до 5 правильных попыток, чтобы получить результат.

Любопытный факт!

Именно за счет не прямых техник всего за 2 ночи попыток на 3-х дневных семинарах Школы удавалось достигать 80% эффективности даже в группах по 50 человек и больше. Однажды, уже на второй день более половины группы пережило фазовый опыт, причем большая часть это сделала два и более раз.

Внимание! Описанные далее действия отлично работают на фоне *пробуждения от дневного сна, а также среди ночи*. Но мы разберем самый оптимальный вариант – *отложенный метод* – позволяющий добиться множества попыток за один день, чем сильно увеличить вероятность результата всего за 1-3 дня.

Шаг 1. Спим 6 часов и просыпаемся по будильнику

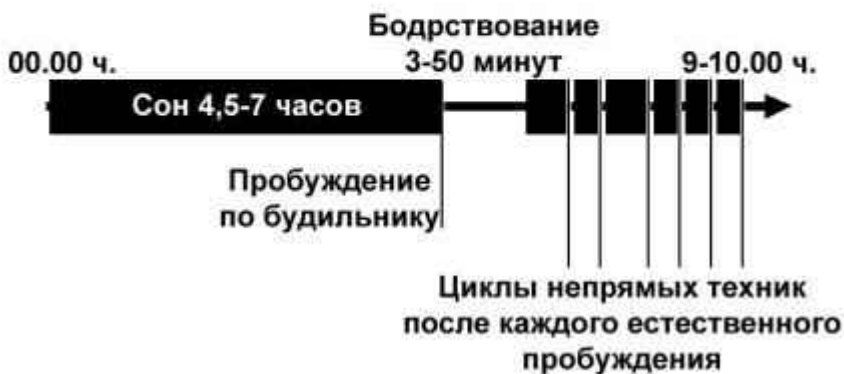
В ночь на выходной день, когда не надо рано вставать, ложимся спать в привычное время и заводим будильник так, чтобы проспять около 6 часов. Когда будильник прозвенит, мы обязательно встаем попить воды, сходить в туалет и еще раз посмотреть эту инструкцию. Перед сном ни в коем случае не нужно делать какие-либо техники. Нужно просто лечь и хорошо

поспать. Чем лучше сон в эти 6 часов, тем больше шансов на последующий результат.

Шаг 2. Снова засыпаем с намерением

Через 3-50 минут бодрствования мы снова ложимся спать и концентрируем внимание на том, что на каждом последующем пробуждении будем осуществлять циклы не прямых техник, чтобы выйти из тела и осуществить поставленный план действий. Будильник заводить не нужно. Все последующие пробуждения должны быть естественные. Если в комнате слишком светло, можно надеть специальную маску на глаза, если шумно – использовать беруши.

Отложенный метод для не прямых техник



Также мы фокусируем внимание на том, что будем стараться проснуться, не двигаясь физическим телом. Это условие не обязательно, но оно значительно увеличивает эффективность не прямых техник.

Далее мы засыпаем на 2-4 часа, используя каждое последующее естественное пробуждение, которых будет гораздо больше, чем обычно. После каждой удачной или неудачной попытки мы обязательно засыпаем с таким же намерением проснуться и еще раз попробовать. Таким образом, за одно утро можно сделать много попыток, до 25% которых эффективны даже у новичков (70-95% у опытных).

Шаг 3. Первое мгновение пробуждения - разделение

Каждый раз, как только мы просыпаемся снова, стараясь не двигаться и не открывать глаза, мы моментально пробуем сразу же разделиться с телом. До 50% успешности не прямых техник приходится на этот простейший первый шаг, о котором люди просто не подозревают.

Чтобы разделиться с телом, попробуйте просто *встать*, *выкатиться* или *взлететь*. Пробуйте это сделать своим собственным ощущаемым телом, не напрягая физических мышц. Запомните, что по ощущениям это будет выглядеть как обычное физическое движение. Не задумывайтесь, как его делать в нужный момент. Настырно пытайтесь разделиться с телом во что бы то ни стало в первые же мгновения после пробуждения каким бы то ни было образом. Скорее всего, вы интуитивно поймете, как это делать. Главное – не задумываться и не терять первые секунды пробуждения.

Любопытный факт!

На семинарах Школы со второго занятия успешных участников просят своими словами объяснить, как им удалось разделиться, не используя слова «легко», «обычно» и «просто». Почти всегда люди не способны выполнить эту просьбу, так как именно таким образом это почти всегда происходит в правильный момент.

Шаг 4. Циклирование техник после попытки разделиться

Если сразу разделиться не получается, что становится понятно за 3-5 секунд, мы тут же начинаем перебирать в течение одной минуты 2-3 наиболее понятные техники, пока какая-либо из них не начнет работать, после чего можно снова пробовать разделиться. Из следующих пяти техник выберите себе 2-3, чтобы их чередовать на пробуждениях:

Техника плавания

3-5 секунд пробуйте как можно агрессивней представить, что вы плывете или просто делаете плавательные движения руками. Пытайтесь это почувствовать во что бы то ни стало и как можно ярче. Если ничего не происходит, техника меняется на другую. Если начнет возникать ощущение плавания, то технику менять не нужно. Вместо этого нужно усилить возникшие ощущения, после чего появляется реальное ощущение плавания в воде. Это уже фаза, при которой не требуется разделения. Если такие ощущения возникли в кровати, то нужно применить технику разделения, начиная движение разделения с полученных от техники плавательных ощущений.

Вращение

3-5 секунд пробуйте максимально активно представляемо вращаться вокруг своей продольной оси в любую сторону. Если за это время никаких ощущений не возникнет, техника меняется на другую. Если возникнет реальное или даже легкое ощущение вращения, на технике нужно заострить внимание и раскрутиться еще сильнее. Как только это ощущение станет стабильным и реальным, нужно снова пробовать разделиться, начиная

движение разделения с полученных от техники вращательных ощущений.

Наблюдение образов

3-5 секунд всматривайтесь в пустоту перед глазами, не открывая их. Если ничего не возникнет, техника меняется на другую. Если вы увидите какое-то изображение, всматривайтесь в него, пока оно не станет реалистичным, после чего нужно тут же разделиться с телом или затянуться в наблюдаемое изображение. При всматривании в изображение важно не разглядывать детали, иначе оно расплывется. Нужно будто смотреть сквозь картинку, отчего она будет становиться реалистичной.

Визуализация рук

3-5 секунд очень активно и агрессивно представляйте, что трете руки друг об друга близко перед глазами. Старайтесь их во что бы то ни стало почувствовать перед собой, увидеть и даже услышать звук трения. Если ничего не происходит, техника меняется на другую. Если же любое из ощущений начнет возникать, на технике нужно остановиться и максимально усилить его, пока оно не станет совершенно реальным. После этого можно пробовать разделиться с телом, начиная движение разделения с полученных от техники ощущений.

Фантомное раскачивание

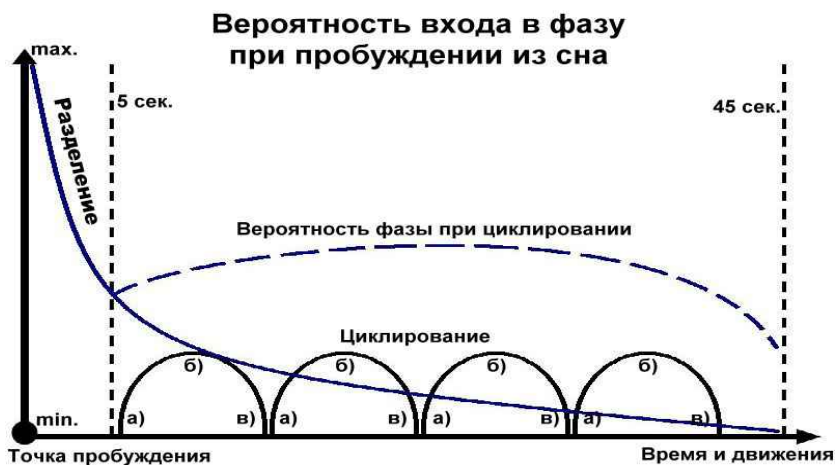
3-5 секунд пытайтесь раскачать свои ощущаемые руки или ноги, ни в коем случае не напрягая физических мышц, но при этом и не воображая само движение. Например, пробуйте их усиленно давить вниз-вверх, тянуть влево-вправо и т.д. Если ничего не происходит, техника меняется на другую. Если вдруг возникает легкое или вязкое реальное ощущение движения, на технике нужно заострить внимание, пытаясь во что бы то ни стало сделать амплитуду движения максимально широкой. При

достижении 10 см. и более нужно немедленно пробовать разделить с телом, начиная движение разделения с полученных от техники ощущений.

Все, что требуется сделать во время каждой попытки, это перебирать 2-3 техники по 3-5 секунд каждую. Получаются так называемые циклы не прямых техник, когда практик круг за кругом в течение минуты перебирает техники, в поисках той, которая сработает. Очень важно делать не менее 4 циклов из 2-3 техник во время попытки. Нужно понимать, что если техника сразу не сработала, это не означает, что она не сработает буквально на следующем круге техник или чуть позже. Именно поэтому нужно упрямо перебирать техники, осуществляя не менее 4 полных циклов, но чтобы все вместе занимало не более минуты.

Например, целиком все это может выглядеть следующим образом: фазер ложится спать в 23.30 и заводит будильник на 6.00; в 6.00 он просыпается по будильнику, ходит в туалет, пьет воду, вспоминает не прямые техники, а также свой интересный план действий в фазе (например, посмотреть в зеркало и слетать на Марс); в 6.05 фазер снова ложится спать с четким намерением на каждом следующем пробуждении попасть в фазу; в 7.35 (например) фазер неожиданно просыпается и моментально пробует тут же разделить с телом; не сумев разделить за 3-5 секунд, фазер начинает пытаться делать вращение, но оно тоже не работает за 3-5 секунд; фазер делает технику плавания, но она не работает за 3-5 секунд; фазер делает фантомное раскачивание, но и оно не работает за 3-5 секунд; фазер снова делает вращение, технику плавания и фантомное раскачивание по 3-5 секунд; затем он снова делает вращение, плавание и фантомное раскачивание по 3-5 секунд; на четвертом цикле он начинает делать вращение и оно неожиданно начинает получаться – возникает ощущение вращения; фазер останавливается на технике, раскручивается как можно сильнее

и тут же выкатывается из тела вращаемым осязаемым телом; он тут же бежит к зеркалу, при этом он все вокруг активно ощупывает и разглядывает с близкого расстояния, отчего его ощущения становятся яркими; посмотрев в зеркало, практик применяет технику перемещения и оказывается на Марсе, но его неожиданно возвращает в тело; фазер тут же пробует снова выйти из тела, но у него не получается; он снова засыпает с четким намерением на следующем пробуждении повторить попытку и побольше побыть на Марсе; и т.д.



- Первые 5 сек. попытка применить техники разделения
- Если разделение сразу не получилось, нужно делать не прямые техники:
 - техника "а"
 - если не работает техника "а", то техника "б"
 - если не работает техника "б", то техника "в"
- Если цикл техник "а-б-в" не дал результата, нужно сделать его еще минимум 3 раза
- Если все 4 цикла не дали результата, то стоит попробовать снова заснуть, чтобы позже проснуться и еще раз все попробовать сначала

Просто повторите это же с техниками, которые понятны вам больше всего, и вы откроете для себя новую вселенную!

Чтобы этот метод работал и запомнился лучше, выделяйте днем 20-30 минут и просто тренируйтесь с техниками и алгоритмом. Это значительно увеличит эффективность попыток на пробуждении.

Осознание во сне тоже считается фазовым опытом. Если вы вдруг в сюжете сна поймете, что это сон – это уже будет фаза, поэтому следует также приступить к осуществлению плана действий и стабилизации состояния. Если такое осознание во сне случится, это будет косвенным результатом попытки применить циклирования техник на пробуждениях, что очень часто происходит, и к этому нужно быть всегда готовым.

Шаг 5. После попытки

После каждой удачной и неудачной попытки нужно, при возможности, снова засыпать, чтобы совершить еще одну попытку выйти из тела на следующем пробуждении. Таким образом можно не просто выйти из тела за один день, но и сделать это сразу несколько раз!

Любопытный факт!

Однажды на семинаре Школы внетелесных путешествий новичок смог в первое же утро впервые в жизни выйти из тела сразу 6 раз из 8 пробуждений-попыток.

Сама же неудачная попытка не должна длиться более минуты. Если за это время ничего не получилось, гораздо эффективней заснуть и поймать следующий момент пробуждения, чем упорно пробовать выжать результат из текущей ситуации.

План действий в фазе

Перед самым входом в фазу вы должны четко обозначить, что вы там будете делать сразу после разделения. Это увеличит и качество опыта, и его вероятность. Далее предоставлен список пусть и не всегда самых понятных, но зато самых интересных действий в фазе для новичков (выберите не больше 2-3 пунктов и хорошо их запомните):

Посмотреть в зеркало(обязательно в первой фазе!);

Поесть или попить что-то вкусное;

Посетить любимую достопримечательность;

Полетать над Землей;

Полетать в космосе;

Слетать к соседям, друзьям или родственникам;

Встретить любовника/любовницу;

Встретить умершего родственника;

Встретить любимую знаменитость;

Принять лекарство для излечения;

Получить информацию от объектов фазы;

Побывать в прошлом или будущем;

Пройти сквозь стену;

Превратиться в животное;

Поездить на спортивной машине;

Поездить на мотоцикле;

Подышать под водой;

Просунуть руку внутрь своего тела;

Испытать вибрации;

Оказаться в двух телах одновременно;

Оказаться в теле другого человека;

Двигать и поджигать взглядом предметы;

Выпить спиртное;

Заняться сексом и достичь оргазма.

В самой первой фазе поставьте себе цель обязательно добраться до зеркала и посмотреть в его отражение. Вы должны себя четко запрограммировать на данное действие, что значительно облегчит первые шаги в покорении фазы. Затем вы можете осуществлять другие пункты плана действий и уже никогда к зеркалу не возвращаться.

Если в фазе ощущения будут смутные – плохое зрение или нечеткое ощущение тела – старайтесь все вокруг очень активно трогать и рассматривать мелкие детали объектов с близкого расстояния. Это позволит добиться большей реалистичности переживания. Те же действия следует делать для удержания фазы, когда появляются первые признаки возвращения в тело (например, когда все становится тусклым).

О возвращении в тело можно не заботиться. Состояние в любом случае не будет длиться больше нескольких минут, особенно у новичков, мало знакомых с технологиями удержания.

Не получилось?

Поставьте себе цель: сделать 5-10 попыток выйти из тела на пробуждении. При правильном выполнении алгоритма, этого будет достаточно для 50-80% новичков, чтобы получить первый результат. Если у вас возникли проблемы, то обратитесь к этому разделу, так как здесь выписаны ошибки, встречающиеся в 99% (!) неудачных попыток.

Ни в коем случае не пробуйте эту технологию каждый день, иначе эффективность ваших попыток уменьшится во много раз! Посвящайте ей не больше 2-3 дней в неделю, желательно только на выходных. Если нет возможности спать долго с прерыванием сна, не забывайте, что циклы непрямых техник также можно использовать после любых других пробуждений, например, среди ночи и, еще лучше, посреди

дневного сна. Главное – перед засыпанием ставить себе четкое намерение их попробовать.

Несмотря на простоту технологий, новички упрямо отходят от четких инструкций, делают их по-своему или только наполовину. Наперед запомните главную вещь: чем педантичнее выполняются инструкции из данной книги, тем больше шансов на успех. Если бы все сразу же делали все верно, то 90% людей получили бы результат за 1-3 пробуждение.

Любопытный факт!

На семинарах Школы внетелесных путешествий самой главной задачей является не объяснить нужный алгоритм, а всеми путями всего лишь заставить участников его дословно выполнять. Успех обеспечен даже если эта цель будет достигнута только наполовину.

Типичные ошибки при выполнении непрямых техник:

- отсутствие попытки разделиться;

Забывание даже попробовать разделиться сразу после пробуждения перед циклированием техник, хотя на это может приходиться до 50% всего опыта. Исключение: пробуждение на движении, после чего можно переходить сразу к техникам.

- нет агрессии;

Желание во что бы то ни стало добиться проявления техники, вжиться в нее, является главным условием для успешности применения алгоритма непрямых техник. При этом агрессия должна быть не внешней, а именно направленной в выполняемые действия. Ее отсутствие также выражается в банальном засыпании во время попытки.

- меньше 4 циклов;

Что бы ни казалось, что бы ни подумалось, нужно выполнять не менее 4 циклов техник, если ни одна из них не проявляет себя. Невыполнение этого простого правила несет потерю более половины шансов попасть в фазу.

- неоправданная смена техник;

Вопреки четкой инструкции, новички упрямо меняют техники после 3-5 секунд, когда они как-либо себя проявили. Это грубая ошибка. Если техника начала работать, проявлять себя хоть немного, нужно на ней останавливаться и пытаться ее усилить любым способом.

- неоправданное продолжение техник;

Если техника не показала себя даже немного за 3-5 секунд, то нужно менять ее на другую. Смысл циклирования заключается в быстром переборе техник, пока какая-то из них не окажется рабочей.

- забывание разделиться;

При ярком и среднем проявлении любой из техник на фоне пробуждения, практик почти всегда уже находится в фазе и просто лежит в теле. Поэтому нужно всегда пробовать сразу же разделиться при стабильных признаках проявления техник. Если не получается, нужно вернуться к усилению техники и снова пробовать разделиться и т.д. Если же не использовать первые секунды проявления техник, как правило, фаза очень быстро заканчивается и нужное состояние исчезает. Не лежите в фазе!

- избыточный анализ;

Если во время циклирования техник на пробуждении вы анализируете происходящее, то вы не сконцентрированы на самих техниках и отвлекаетесь, отчего теряются почти все шансы на результат. Желание почувствовать

технику должно полностью поглощать, не оставляя места в сознании на анализ и размышления.

- слишком яркое пробуждение (нет попытки или вялая);

Из-за ощущения слишком яркого пробуждения, которое ложно в 70-90% случаев, практик либо ничего даже не пробует, либо делает попытки очень неуверенно, что сродни тому, чтобы вообще не пробовать. Нужно механически выполнять инструкции и не обращать внимания на подобные ощущения при пробуждении.

- попытка более минуты;

Если за одну минуту циклирования техник на пробуждении результат не получен, то во много раз больше шансов получить результат, тут же уснув и поймав следующее пробуждение с новой попыткой, чем упрямо пытаться продолжать делать техники.

- недоразделение;

При попытке разделить иногда не получается сделать это полностью и легко. Может возникать тяжесть, залипание частей тела, двойственность. Ни в коем случае не нужно сдаваться и прекращать разделение, если такое происходит. Этому нужно сопротивляться всеми силами, и произойдет полноценное разделение.

- теоретическая нераспознанность фазы;

Часто практики попадают в фазу, но возвращаются обратно в тело, так как им кажется, что у них произошло не то, что они ожидали. Например, при наблюдении образов часто засасывает в картинку, а при вращении может произойти спонтанный выброс в любое пространство. Практики же думают, что нужно обязательно пережить факт разделения, почему возвращаются обратно в тело, чтобы его осуществить. Это же самое относится к ситуации осознания себя во сне, когда практик уже в фазе и осталось только углубиться и осуществлять план действий.

- пробуждение с движением (нет попытки или вялая);

Пробуждение без движения лишь желательно, но необязательно. Не стоит терять большую часть попыток, упрямо дожидаясь нужного пробуждения. Нужно использовать все возможные пробуждения.

- потеря первых мгновений;

Нужно стараться выработать привычку моментально, рефлексивно приступать к действиям на пробуждении, не теряя мгновений. Чем больше проходит времени между пробуждением и самой попыткой, тем меньше шансов на успех. Желательно научиться ловить не столько момент пробуждения, сколько буферный момент «всплытия» из сна еще до самого пробуждения. В эти моменты почти всегда получается легко разделить.

- выбор однотипных техник;

Не стоит выбирать в практике техники, которые похожи друг на друга или акцентированы на одно и то же восприятие (при использовании техник из других разделов книги).

- использование одной техники;

Циклирование не прямых техник на пробуждении является универсальным методом, доступным каждому как раз по причине перебора нескольких техник. В разные попытки могут работать совершенно различные приемы. Поэтому использование на пробуждении только одной техники, вместо циклирования как минимум двух, уменьшает шансы попасть в фазу во много раз.

- ложное физическое движение;

Иногда разделение настолько неотлично от обычного физического движения, что новички не могут поверить, что у них все получается. Они воспринимают разделение именно как физическое движение, после чего, разочарованные, ложатся обратно в тело. Следует

внимательно оценивать ситуацию в таких случаях и, возможно, делать тесты на проверку реальности.

Четыре принципа эффективности

Во что бы то ни стало. Выполняя техники входа в фазу и разделения, вживайтесь в них, концентрируйтесь на них так, как будто это последняя цель и задача вашей жизни. Просто рвитесь выйти из тела.

Агрессия. Направляйте всю свою эмоциональность и намерение в выполняемые техники. Желание добиться проявления техник должно граничить с откровенной агрессией получить этот результат.

Уверенность. Во время попытки будьте максимально уверены в результате. Неуверенность в себе и в результате во время попытки снижает вероятность входа в фазу в несколько раз. Почти всем входам в фазу сопутствует уверенность типа «сейчас я это сделаю», а неудачным попыткам «ну, попробую, хотя вряд ли получится».

Механичность. Не задумывайтесь ни о чем во время выполнения технического алгоритма. Вам уже дали инструкцию. Просто выполняйте ее, чего бы вам ни показалось и ни подумалось. Также механичность подразумевает точность. Алгоритм непрямых техник отточен на тысячах практиков по всему миру, и не стоит пренебрегать какими-либо его деталями.

У меня получилось!

Если у вас получилось успешно применить непрямые техники и хотя бы 3-5 раз побывать в фазе, вы можете постепенно переходить к продвинутому учебнику, почерпывая

[Школа М.Радуги: семинары и онлайн обучение](#)

из него то, чего вам не хватает в практике. Теперь вы человек будущего, и вам осталось лишь шлифовать вашу новую способность!

[Новая версия книги!](#)

Сайт о феномене www.aing.ru

Форум практиков www.aing.ru/for/

Помощь в обучении www.school.aing.ru

Часть II

100 ФАЗОВЫХ ОПЫТОВ

Реальные опыты для примера и мотивации.

Глава 1. Моя первая фаза

В рамках Исследовательского Центра ВТП, на семинарах Школы внетелесных путешествий по всему миру, на всех наших многоязычных сайтах и форумах, на все электронные адреса ежедневно приходит огромная масса описаний входов в фазу. Мизерная часть из них составляет эту часть книги, чтобы наглядно показать, как это происходит в практике. Конечно, сухие слова вряд ли передают и десятую часть тех эмоций, которые люди переживают, но и этого достаточно, чтобы понять насколько это важно и интересно абсолютно для каждого человека. Тысячи описаний фаз также можно найти в открытом доступе на наших форумах в разделах дневников практиков.

В первой части представлены самые первые фазовые опыты новичков, структурированные относительно методов и их составляющих частей.

Разделение сразу при пробуждении

Собраны случаи, описывающие первый удачный фазовый опыт за счет первого шага в циклировании непрямых техник: попытки разделения сразу на пробуждении.

Дмитрий Несонов

Музыкальный продюсер. Москва, Россия

Проснулся. Ощущение такое, что выспался и больше не смогу заснуть, ведь вчера лег спать невообразимо рано - в 21:30,

но нужно все равно дотянуть до звонка будильника. До 9:00 буду часто просыпаться, а, значит, буду пытаться выйти в фазу. Попробовал вращение и фантомное раскачивание. Сам не знаю, зачем. В комнате светло. Одеваю маску для сна. В который раз понимаю, что в ней спать неудобно. Снимаю. Накрыл голову подушкой, но так дышать плохо. Не знаю как, но после нескольких минут все-таки заснул.

Проснулся, слышу громкий шум. Вспоминаю, что надо вставать. Пробую встать без напряжения мышц. Не получается. Пробую встать как обычно, и чувствую, что двигаться тяжело, как будто все тело в густом желе и не позволяет двигаться. Прилагаю усилие и вдруг оказываюсь стоящим на кровати во весь рост. Вот оно! Я в фазе... или нет.

Надо попробовать взлететь. Взлетаю к потолку. Да! Есть, я в фазе и контролирую свое состояние. Сознание бодрствует. Опускаюсь на пол. Вспоминаю, что нужно скорее углубить свое состояние. Начинаю ощупывать руки, тело. Ловлю себя на мысли, что не понимаю как вижу: глаза открыты или закрыты? На всякий случай стараюсь закрыть глаза, чтобы не проснуться. Закрываю, вроде бы, но все равно все вижу. Вот здорово!

Продолжаю ощупывать и осматривать комнату. В ней появилось много новых предметов. Подхожу к компьютерному столу, хочу попробовать набрать что-нибудь на компьютере, но отвлекаюсь на состояние самого стола. Странно, но он выглядит как старый, с обломанными краями. Ощупываю разломы на краях стола. Все очень реально (*нет плана действий – М.Р.*).

Мое внимание привлекает трюмо, боковые зеркала которого закрыты. В нашей комнате в реальности его нет. Открываю зеркала, чтобы увидеть, как я буду выглядеть здесь. Бросаю беглый взгляд на кровать. Там нет моего тела. Это меня немного рассмешило. Но когда я повернул голову к зеркалу и увидел себя без головы, то это оказалось ещё смешнее.

Голова стала понемногу появляться. Вроде бы все черты лица мои, но что-то не так, и мое лицо меня очень смешит.

Потом в комнате появился мой брат Антон, а затем комната превратилась в какой-то гараж, и дальше я потерял контроль. Забыл про техники углубления и удержания, и мое сознание выключилось или заснуло.

Сегодня утром, вспомнив свой первый вход в фазу и все возможности, которые представляет эта способность, я понял, что это Самое Важное Знание в Моей Жизни, которое мне повезло найти.

Николай Солдатов

Экономист. Магнитогорск, Россия

Посмотрел видеосеминар и решил попробовать. Долго ничего не происходило. Обычные сны. Сегодня поставил будильник на 6 утра, чтобы, проснувшись, попробовать выйти из тела. Очень доволен результатом. Проснулся, навестил туалет, лёг, ещё раз напомнил себе, что надо выйти из тела. Наметил план: если получится, то сходить на станцию Скорой Помощи (она недалеко от дома, мысленно представил маршрут), найти там доктора и спросить у него, как вылечить стенокардию (*короткий план действий – М.Р.*).

Ну, как проснулся, пытаюсь выкатиться из тела изо всех сил, а в результате треснулся локтём о прикроватный столик (*вероятность ложного физ.движения – М.Р.*). Проснулся, тут же снова засыпаю, опять просыпаюсь и качусь. На этот раз прокатываюсь сквозь столик, падаю на пол, встаю очень довольный. Получилось! Потираю руки, смотрю на ладони. Пытаюсь провести ладонью по щеке, чувствую щетину (*неактивное углубление – М.Р.*). Чёрт! Опять просыпаюсь (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

Упрямо опять засыпаю, просыпаюсь и пытаюсь встать, и оказываюсь возле шкафа. Пробую ходить по комнате. Получается! Иду на кухню (*нет углубления – М.Р.*). Там стоит мать, смотрит на меня и улыбается. Вспоминаю, что мне надо к доктору. Обуваю тапочки, надеваю куртку на голое тело и

выхожу в дверь (*неоправданные действия – М.Р.*). Иду по асфальту. Дальше чувство, что не могу больше сделать ни шагу. Опускаюсь на четвереньки, ощущаю под ладонями асфальт и траву, ползу дальше. Заползаю в станцию Скорой Помощи. Встаю, вижу доктора в белом халате, такой высокий молодой блондин. Говорю: «Доктор, как вылечить стенокардию?». Он мне отвечает: «Элементарно. Есть лекарство...» Чёрт! Точно, как он назвал, не могу вспомнить! Что-то типа стенокардиомин. И ещё что-то посоветовал. Обидно! Не помню (*нет удержания – М.Р.*). Не смог сразу проснуться и записать. Потом через некоторое время проснулся, вспомнил, что смог, и записал.

Роман Надточий

Студент. Евпатория, Украина

Проснувшись ночью, решил выкатиться из тела. Начал медленно и уверенно катиться, после чего упал с кровати на пол. Я был уверен на все сто процентов, что упал в реале, так как был запутан в одеяло и все чувства были полностью, как обычно.

Из-за неудачной попытки, как мне показалось, я встал с пола и решил лечь дальше спать (*отсутствия теста на реальность – М.Р.*). Залез на кровать и лег (*неоправданные действия – М.Р.*). Через секунду понял, что я лежу на чем-то твердом и неудобном. Повернулся посмотреть и увидел свое спящее тело, которое лежало на спине. Я жутко перепугался и очнулся в реальности (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

voland70@mtu-net.ru

Сегодня, получилось войти в фазу с первой попытки. Начну с того, что к всевозможным внетелесным путешествиям, астралам и прочей эзотерической лабуде я относился весьма скептически, пока не посмотрел в Интернете видеосеминар «Выход из тела за 3 дня».

После первого подъема, при срабатывании будильника я встал, походил около трех минут, удовлетворил некоторые

потребности организма, и снова лег спать. В какой-то момент я начал просыпаться, и как мне показалась, я был в состоянии весьма близком к бодрствованию, в связи с чем возникли мысли о том, что начинать вхождение в фазу поздно (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*), но решил, как и советовал М.Радуга, проводить попытку «упорно», «во что бы это ни стало». При этом начал с «силового засыпания», а затем разделения выкатыванием. При первой попытке разделения выкатыванием процесс пошел, но остановили мысли, что я разделяюсь, и выхожу из тела в сторону стены, за которой улица, и я рискую оказаться на улице. Нет, страха не было, скорее мысли о целесообразности (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*)....

Я вернулся (*неоправданные действия – М.Р.*), вновь «силовое засыпание» и разделение выкатыванием, но уже в другую сторону, и я ощутил, что выхожу из тела, можно сказать, ощущал и сам процесс выхода. Я оказался на полу. При этом сначала я ничего не видел, был с закрытыми глазами.

Все происходило вполне осознано, но при этом большого восторга я не испытал. Напротив, возникли мысли, что все происходящее мне знакомо, ничего нового в происходящем нет, и я ранее бывал в этом состоянии и не однократно.

Начал пробовать техники углубления. Поднялся и стал ощущать стопами ковер под ногами, затем присел и принялся ощупывать ладонями ковер. Включил зрение и стал осматривать узоры на ковре. Образ комнаты при этом соответствовал реальному, но в узорах на ковре присутствовали некоторые детали, которых нет в оригинале (*нет плана действий – М.Р.*). Я посмотрел на себя, точнее на свое тело, укутанное в одеяло, и с мыслями, что на сегодня хватит, вернулся обратно (*неоправданные действия – М.Р.*).

Александр Овсянников
Предприниматель. Киров, Россия

Сегодня применил отложенный метод. Кстати, первый раз намерение и план действий не просто продумал, а таки записал на листочке и положил под подушку. Проспав 6 часов, сходил в туалет, прочитал выписанное на бумажке намерение выйти в фазу, прочитал план действий и название техник, которые запланировал применить, и снова лег. Проснулся без движения и сразу вспомнил о намерении. Попытался выкатиться в сторону. Получилось частично, примерно 1/8 оборота. Вернувшись назад, попытался прокрутиться дальше. С некоторой попытки получилось. Прокрутившись несколько раз, сразу встал.

Огляделся, зрение было четким. Сразу мысль – надо углубиться. Начал себя ощупывать по телу. Почему-то не вспомнил про то, что еще эффективно рассматривание мелких деталей. В фазе был смоделирован мой дом молодости. Я там не живу уже около 12 лет. Вспомнил и применил «проверку на фазу», зажал нос рукой и попробовал выдохнуть через него. И получилось. Непривычное ощущение... Все вызывало легкую эйфорию, особенно от того, что ЭТО наконец-то удалось, и от того, что окружающая обстановка была реалистична, и я осознавал, ГДЕ я. Однако я помнил, что эмоционировать сильно не стоит, а надо действовать. Я пошел, по ходу вспоминая про план действий.

Первым пунктом было что-либо съесть. Я применил технику перемещения через дверь, чтобы попасть в супермаркет, но не получилось. Просто пройдя через открытый дверной проем, я вышел в другое помещение дома, немного в недоумении, почему не получилось. Тут я увидел черную кошку, которая странным образом передвигалась по стене. Я зачем-то запустил в нее сапогом. Безрезультатно попробовав еще раз переместиться, я практически бесцельно пошел обратно домой (*отступление от плана действий – М.Р.*). Внутри я увидел сидящих неподвижно родителей. Они как будто спали сидя. Эта картина меня привела в некоторое замешательство

(нет удержания – М.Р.). И вскоре я открыл глаза. Перед глазами была темнота. Думая, что это может вызвать фол, я закрыл глаза и начал делать техники. Повторно разделить не получилось, и техники не проявлялись. Подумав, что я могу до сих пор находиться в фазе, подул с зажиманием носа. Все было как в реальности. На этом я решил успокоиться и, удовлетворенный опытом, поднялся, чтобы записать некоторые подробности, затем уснул.

Евгений Риатраомов
Студент. Санкт-Петербург, Россия

Проснувшись и попытавшись как-то расшевелить тело, я понял, что это бесполезно, и пришлось вместо обычного передвижения задать цель и лететь к ней. То есть, я представил место, в котором хочу оказаться, и моё тело вылетело через окно из дома и полетело в заданном направлении. Отлетев метров 30 от окна, я пролетал около здания Управления Вневедомственной Охраны по-прежнему в той позе, в которой заснул (*нет углубления – М.Р.*).

Уже приближаясь к цели, ко мне прицепилось какое-то существо. Оно было чёрного цвета и очень маленьким, размером примерно с большой палец у крепкого мужчины. Оно было круглой формы с расположенными по всему телу немного продолговатыми отростками в виде игл чёрного цвета. Существо было почти всё в этих торчащих иглах. Я обратил внимание на это существо и, соответственно, сбавил скорость полёта к заданному месту (*отступление от плана действий – М.Р.*).

Этот чёрный комок игл стал ко мне приближаться, и я смог увидеть не очень чёткие линии его лица. Оно зловеще, точнее, как-то ехидно улыбалось, видимо, понимая, что я не в очень хорошем состоянии, ведь практически полностью парализован и мог шевелить только головой. Оно приблизилось совсем близко, около полуметра от меня, и стало медленно карабкаться ко мне, будто по невидимой прозрачной линии.



Мне это совсем не понравилось. Я стал гнать его, но оно продолжало карабкаться. Я стал на повышенных тонах просить его уйти. А он уже пролез 20 см и почти приблизился ко мне. Далее я понял, что надо произвести кое-какие манипуляции, чтоб избавиться себя от присутствия этого существа. Но, затратив определенное количество энергии на эту манипуляцию (*неоправданные действия – М.Р.*) и прибывая в таком неудачном состоянии, меня стало постепенно выталкивать из астрального уровня (*нет удержания – М.Р.*). В скором времени я уже очутился в своём физическом теле. Понимая, что скоро надо вставать, я решил просто уснуть.

Использование непрямых техник

Если на пробуждении разделение не получается или по какой-то причине не осуществляется даже попытка его сделать, используется быстрое чередование техник, при проявлении любой из которых можно пробовать разделяться.

Наиля Латыпова

Оператор на заводе. Казань, Россия

Накануне целый день читала учебник и смотрела видео. Утром целый день в городе. Приехала в 16 часов. Искупалась и легла спать в 17 часов вечера, т.к. сил не было совсем. Перед сном подумала, что хорошо было бы потом проснуться и попробовать выйти в фазу. Повторила в мыслях все правила выхода, углубления, удержания и т.д. «Заказала» увидеть маму, которая в данный момент уехала в Уфу к брату.

Теперь о самом выходе. Во время сна я несколько раз просыпалась во время переворачивания с бока на бок. И мысль: черт, опять пошевелилась, а ведь надо просыпаться и не шевелиться (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). Когда, следующий раз перевернувшись, проснулась, думаю, попробую я сейчас все равно. Стала вращать глазами сверху вниз и слева направо. Как крест. Тут же попробовала поднимать фантомную руку, и вращать тело с боку на бок. Никаких вибраций, шума в ушах или в голове не было. Просто я захотела встать и встала на ноги. И тут же стукнулась лбом об угол шкафа. Мысль: «Откуда тут взялся шкаф, да еще рядом с кроватью?». И еще мне не было больно. И вдруг другая мысль: «Я в фазе!!! Ура, получилось!!!». И такая радость прилила, что я подпрыгнула на месте до потолка и, сложив руки как крылья, ринулась вниз. Одновременно почувствовала себя и птицей и реактивным самолетом.

Пробила пол, потом еще этаж, и еще насчитала 7 этажей, хотя живу на втором. И все так сразу ясно и красочно вижу. Мимолетом видела людей, через чьи квартиры пролетала вниз. Потом надоело вниз, захотела вверх, и тут же, как самолет,

взлетела наверх, прямо к птичкам (*отступление от плана действий – М.Р.*). Видела их натурально удивленные глаза. Засмеялась и заорала со всего голоса. Какой кайф непередаваемый! Потом почувствовала, что все стало мутнеть, и вспомнила урок из книги об удержании. Тут же посмотрела на свои руки, стала пальцы сжимать-разжимать. Потом, пролетая мимо дерева, сломала ветку и сосчитала листья на ней, потрогала каждый листик, было 24 штуки. И все стало снова красочным. Так с веткой и летала по небу. И нигде не вставала на ноги. Я была птицей.

Потом подумала о маме, и сразу увидела свой дом, где жила в детстве. 10 лет назад мы переехали. Но квартиру вижу как раньше. Вижу молодую маму и еще 2 женщины, и они жарят мясо в большом казане, в котором мы готовим по праздникам. И думаю, кого они ждут? Потом взлетела выше деревьев и увидела машину моего свекра. И вижу, что они подъезжают к моему дому, выходят с подарками. И тут я понимаю, что вижу день, когда приехали меня сватать родители моего мужа. Это был день сватовства, ровно 20 лет назад. Захотелось увидеть себя в молодости, но не получилось. Не нашла я себя и будущего мужа. Я уже знаю, что будет, и мне захотелось смотреть дальше. Я вновь улетела. Потом увидела какую-то женщину, и захотелось над ней подшутить. Я подлетала к ней сверху и щекотала веткой по спине. Она оборачивалась, но никого не видела. Я опять щекочу, а она в ужасе оглядывается и чуть не плачет. Вижу, что совсем напугала женщину, мне стало ее жаль, и я улетела. Потом подумала, что на первый раз хватит летать, и пора домой возвращаться (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). И спокойно подлетаю к своей кровати. Возвращаюсь с четкой мыслью: вот и погуляла классно. Описывать все это очень долго. А на сон и фазу ушло 3 часа, не знаю, на что больше.

amios@mail.ru

Лёг примерно в 22:00. Проснулся в 05:00 по будильнику. Проснулся достаточно выспавшимся и бодрым, поэтому необходимости в том, чтобы встать с кровати, не было. Я начал циклировать техники (наблюдение образов, вращение, визуализация рук, фантомное раскачивание и силовое засыпание). Добился вибраций и ощущения лёгкости в теле, но разделить не удавалось. Однако я упорно продолжал циклировать техники, а в голове крутилась фраза Михаила Радуги "Во Что Бы То Ни Стало!"... Намучившись с циклированием техник, я решил ждать следующих пробуждений. Открыл глаза, перевернулся на правый бок, попытался заснуть...

Через какое-то время почувствовал очень сильные вибрации, затем образ перед глазами, провал... И я был затянут в этот образ! Это было помещение, похожее на кинотеатр, только не было кресел. Вокруг было очень много народа: военные, арабы с верблюдом (когда увидел верблюда, то очень захотел его потрогать) и др. Я сразу принялся тереть ладони, чтобы углубиться. Реалистичность очень хорошая, визуальные ощущения на 90-100%, всё чётко, однако с тактильными ощущениями плоховато. В фазе ощущал вибрации в руках...

После того, как я побродил по этому помещению, я оказался в другом месте, похожем на больницу (*нет плана действий – М.Р.*). Я зашёл в один из кабинетов, реалистичность пространства начала ухудшаться, я снова потёр руки - всё стало как раньше. Потом я оказался на улице, заполненной людьми. В толпе я встретил старую знакомую, мы даже о чём-то поговорили и отправились в небольшое здание, напоминавшее кафе. Вдоль стены были расставлены стулья, мы присели. Затем пришёл мой друг и тоже сел рядом. Я говорю им: "Мы во сне, всё это сон" (*неоправданные действия – М.Р.*). Они не верят. Тогда я вышел на улицу и кричу им: "Смотрите, сейчас я полечу!". И пытаюсь взлететь, но... ничего не выходит. Я пошёл на задний двор этого здания – там никого не было, и снова

попытался взлететь. Опять не получается. Я представил, как меня подхватывает ветер и несёт вверх. В этот момент я почувствовал, как мои ноги поднимаются от земли. Я завис над землёй, после этого опустился на землю и вернулся к друзьям.

Мы вышли из кафе и пошли по улице (которую я первый раз вижу), о чём-то беседовали, смеялись (*нет удержания – М.Р.*). Мне было очень хорошо и комфортно с ними, затем провал, и я понимаю, что в кровати. Делаю проверку на реальность (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

Наталья Сопина
Модель. Москва, Россия

Все произошло около 6-7 утра. Проснулась с не совсем ясным сознанием, но зато без физического движения (*нет попытки разделения – М.Р.*). Стала делать технику вращения. Вдруг ощутила себя зависшей перед люстрой прямо под потолком. Глаза открыты. Мысли при этом: «Что-то надо делать». Но что именно делать, не помнила, так как еще мало знала информации о фазе (*нет плана действий – М.Р.*).



Попыталась полететь наверх, но потолок был слишком твердый и реальный. Ощупала его руками, отчего он стал еще более реалистичным и непроходимым. Затем опустилась на кровать, причем прямо на ноги лежащего там человека, который был на этом месте и в реальности. Видела его немного расплывчато и начала думать о теле (*избыточный анализ - М.Р.*). Дело в том, что его не было. Когда возникли эти мысли, постепенно все превратилось в сновидение, и я дальше ничего не помню (*нет удержания – М.Р.*).

azurissa@mail.ru

Посмотрев видеосеминар и прочитав учебник, решил приступить к практике (теоретически я был готов на 200%). Неделю назад я начал пробовать не прямые техники, на вторую ночь был результат. Сработала визуализация рук + наблюдение образов: увидел свои руки с картами в руках, и сразу начал разделяться, вставать. Было чувство, что расклеиваюсь. Был еще такой специфический звук, я испугался, что привело к фолу.

Через 5 дней (то есть сегодня) задал себе установку: во что бы то ни стало попасть в фазу, проснулся в 5 утра, начал делать циклы не прямых техник, потом нахлынуло знакомое чувство вибраций. Попытка разделить, не получалось. Вспомнил про напряжение мозга – вибрации усилились многократно, и меня вышвырнуло из тела. Зрения не было. Приступил к ощупыванию пола. Затем открыл глаза – появилось зрение, оказался у себя в комнате. Начал ощупывать стены. Удивился тому, что фаза была довольно стабильной. Захотелось просунуть руку сквозь стену. Закрыв глаза, засунул руку, ее начало затягивать, но я резко выдернул ее обратно. Пошел на балкон. Двери открывать не стал, так как прошел сквозь них с закрытыми глазами. К моему удивлению, там было очень светло, был день! И там была девушка.

Она молчала, и я начал ее ощупывать – была очень реалистичной. Я удивился, поцеловал ее. Даже почувствовал

вкус поцелуя! Подумал – как все точно воссоздает подсознание. Решил пока оставить девушку (сделать дела), попробовать техники перемещения: закрыл глаза, представил Мерилин Монро, открыл глаза: не получилось.

Стены начали таять. Понял, что фаза становится нестабильной, начал растирать руки, щупать оставшиеся стены, но не помогало, и меня бросило в тело, я очнулся (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*)... Очень рад, что наконец-то был в полноценной фазе, и удалось даже сделать несколько опытов. Особенно запомнились вибрации – незабываемое чувство, ничего подобного до этого момента не испытывал.

Анзор Ахабадзе

Финансовый директор. Одесса, Украина

С того момента, как я случайно наткнулся в интернете на видеосеминар, прошло 3 недели. За это время я просмотрел все 3 лекции, прочел книгу "Вне тела", сейчас читаю "Учебник". Попасть в фазу у меня пока получилось всего один раз, но я очень этим заинтересовался, и буду работать над исправлением своих ошибок и повышением результативности, а также качества своей практики. Далее моя первая запись в дневнике ВТП.

Пробуждение, применение техники прислушивания, ощущение вибраций и последующее их усиление напряжением мозга (*нет попытки разделения – М.Р.*). После этого возникло ощущение двойственности состояния, и я начал пробовать двигаться фантомным телом, концентрируя на нем внимание. Через несколько секунд применил технику вылезания. Отделяться от тела было очень трудно. Разделение сопровождалось чувством засасывания и вязкости. После разделения зрения поначалу не было. Я стал на колени возле кровати и начал применять ощупывание. Прошелся по своему фантомному телу, потрогал голову и лицо. Затем начал тереть друг о друга руки, после чего зрение плавно начало появляться и

становиться всё четче. Не углубившись до нужного состояния, плохо сделав присматривание, применил падение вниз головой: закрыл глаза и прыгнул вниз, представляя, что пола на самом деле нет. И, действительно, почувствовал полёт, но высокой скорости и ярких ощущений достичь не удалось.

Меня выбросило в помещение. Реалистичность пространства была около 85%. Я сбился с выполнения плана и сорвался на развлечения. 3 раза возвращался в фазу подряд после фолла, затем оказался в теле и плавно пришел в себя.

Ольга Воронцова

Аналитик. Москва, Россия

Проснулась. Начала делать технику вращения (*нет попытки разделения – М.Р.*), и вдруг начался активный выход вертикально вверх, с телесными ощущениями невесомости, полета, прорыва макушкой слегка сопротивляющейся субстанции, с параллельным осознанием, что "вот оно, получается!"

Вдруг голос мамы с интонациями из далекого детства: "Оля-а-а! До-мо-о-й!". И тут же прибило назад, от чего проснулась (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*). Мамы в реальности вообще не было даже близко, так что голос из подсознания, надо полагать.

Юрий Корц

Электромеханик. Бохум, Германия

Ночью, после очередного просыпания, решил попытаться войти в фазу. Где-то вычитал, что это наиболее удобный момент, когда ночью просыпаешься и не шевелишься. Тело уже расслаблено, и остается только не заснуть самому, усыпив тело при этом. Минут через десять субъективного времени завибрировала левая нога. Усилил вибрацию, и она распространилась по всему телу, но как-то слабо, неуверенно. Конечности не отделялись сами по себе. Лежал и ждал, что

будет дальше. Когда вибрации пошли на убыль, вдруг открылись глаза. Сначала подумал, что физические, но, присмотревшись, понял – нет, не физические! Видел все под углом, так как лежал немного повернутым вправо, но взгляд мог перемещать во все возможные и невозможные стороны (*нет попытки разделения – М.Р.*)! Такого со мной еще не было!

В принципе, это и послужило сигналом к тому, что я смотрю глазами двойника, так как я не крутил ни головой, ни телом, но смотреть мог куда угодно в пределах комнаты. Сначала луч внимания был действительно лучом. То есть, мог видеть все как бы в трубе из прозрачной субстанции по бокам, но потом стенки "трубы" развеялись сами собой, и зрение стало четким. Решил проверить, не сон ли это, так как появилось ощущение необычности происходящего. На дверце шкафа, напротив кровати у меня приклеена бумажка формата А4 с надписью "ЭТО СОН" жирными буквами. Так вот, я мог с четкостью до точки это прочитать, не вставая с кровати (или из тела). Отвернул зрение в другую сторону, потом повернул опять – нет, надпись не исчезла и не поменялась на каракули! Начал искать возможные неточности в окружении, концентрируясь на мелочах, но начал "зависать" на них, так как каждая мелочь была до ужаса интересной. Решил попробовать заглянуть под кровать: там у меня гантели лежат. Думаю, ну, если я увижу гантели под кроватью, не вставая с постели, то это будет просто высший пилотаж (*нет плана действий – М.Р.*). Что бы заглянуть туда, совершил некое усилие, вроде нагибания. Сразу же появилось ощущение движения и все поплыло перед глазами. В следующее мгновение открыл физические глаза. Посмотрел вокруг – все было в точности так, как я видел мгновение назад (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*). Жаль только, под кровать заглянуть не удалось. А так, все классно получилось. Чудеса...

Подсказки

Иногда на пробуждении себя сразу проявляют некоторые подсказки, в виде различных ощущений, которые можно легко использовать для входа в фазу. Нужно только усилить эти ощущения и разделяться с телом. Как правило, это образы, вибрации, шумы, элементы из сновидений и онемение (реальное или ложное).

Сергей Холопов

Специалист по рекламе. Москва, Россия

Эзотерикой давно увлекался, но к теме внетелесных путешествий относился с прохладой, пока не прочитал «Вне тела». Благодаря книге, избавился от многих стереотипов и опасений. Через несколько дней после ее прочтения случился первый не прямой выход. Перед сном долго думал о входе в фазу. Заснул посреди ночи и на пробуждении сразу почувствовал вибрации. Силой мысли и ощущений стал их усиливать, что привело к вылету из тела. С трудом контролировал перемещение, как будто ребёнок учиться ходить, шатало в разные стороны. Само передвижение в пространстве было парением (по своей комнате). Боковое зрение было затуманено (*нет углубления – М.Р.*). Почувствовал тревогу и произвёл умышленное возвращение в реальность (*неоправданные действия – М.Р.*).

michael-zell@rambler.ru

С утра просыпаюсь в 6, выключаю будильник. Походил где-то 2-3 минуты, лёг, пробую силовое засыпание и техники. Вроде как бы что-то получалось, но не мог усилить, не было ярких ощущений. Потом я заснул и потерялся... Просыпался пару раз и тут же засыпал, даже не успев что-нибудь сделать. Но где-то в 8 утра, когда уже стало светло на улице, я все-таки нормально проснулся. Открыл глаза, а тут дневной свет. Ну, и что делать? Нету повязки никакой, и за шапкой бежать не

хочется. Накрываюсь я руками сверху (накрест), и еще сверху одеяло, и начинаю силовое засыпание и техники.

И тут я ловлю себя в полудреме, а в ушах играет какая-то мелодия. Начинаю ее усиливать, и все началось. Все как будто онемело, тело вибрирует, само не свое. Не чувствую под собой ни кровати, ни подушки. Потом кидает все тело в жар. Вот в этот момент я понял: надо вставать. Я хочу поднять руки, которые на мне так и стоят, а тело не слушается, как будто не знаю, которую руку надо поднять первой (руки, как я раньше говорил, стояли накрест на голове, так как свет мешал, а одеяло просто сверху не поставишь на голову - дышать затруднительно). В общем, полное онемение. Ну, я попробовал еще как-то двинуться - не вышло, и попустил хватку. И в этот момент все само собой попустило - расслабило, и я с большой улыбкой на лице и с трезвым умом медленно поднял руки сквозь простыню, даже не задумываясь, что она там была. Оказалось, сижу я как бы ногами еще в теле, а туловище поднял. В эти пару секунд фазы успеваю повернуться посмотреть на себя и просто обалдеваю! Тут я потерялся – неопишуемые эмоции (*нет углубления – М.Р.*).

И вот только начинаю поворачивать голову в другую сторону, как все в секунду резко помутнело и пространство сжалось в меня (*нет удержания – М.Р.*). Я оказался уже в теле, но с той же самой большой улыбкой на лице, которая потом целый день так и стояла. Конечно, я посмотрел второй день семинара и понял, что Михаил решил, так сказать, пошутить, не сказав нам про технику углубления и удержания фазы, что так же сделало мою улыбку еще больше и шире.

Владимир Соколов
Программист. Москва, Россия

Проснулся в 6.00 утра. Потом несколько раз засыпал-просыпался. В одно из пробуждений применил силовое засыпание, что вызвало шум. Я тут же на нем сконцентрировался, отчего он быстро стал очень громким.

Начались вибрации. Переключил внимание на них. Усилием воли сделал их еще сильнее и вылетел из тела.

Начал летать по комнате. Решил рассмотреть свое тело на кровати, но его там не было. Вылетел на улицу. Решил взглянуть на руки и очень четко увидел линии на руках. Потом решил залететь в крупный супермаркет, который был возле дома (*нет плана действий – М.Р.*). Рассматривал бутылки с вином и другие товары. Полетел по коридору магазина. Захотел в туалет, но понял, что в таком состоянии сходить не смогу. Еще полетал по магазину и вернулся в тело (*неоправданные действия – М.Р.*).

Оказалось, что лежу на боку, хотя думал, что на спине. Понял, что реальность в фазе была другая, не такая, как в физическом мире. Например, иная кровать, иная комната, иная улица, иной магазин. Когда вылетел из тела, то вспомнил, что уже испытывал подобный опыт, но не помню деталей. Реалистичность восприятия описанного переживания была очень высокой.

ruvis@yandex.ru

Первый раз у меня был преднамеренным образом. Я проснулся и понял, что моя рука онемела. Начал её раскачивать. Мне это удавалось, но с трудом. И вдруг меня выбросило, как я понял, на пол. Я начал хаотично все ощупывать, но зрения не было. Как углубился (мне показалось, что я углубился), я пытался разглядеть руки через темноту. И вдруг меня потянуло обратно, и я оказался в теле. Пытался еще раз разделить, но безуспешно. Эмоций море!

makashov73@yandex.ru

Добрый день! Наконец-то и у меня получилось оказаться в фазе! Долгое время не получалось ловить пробуждения – то сознание медленно всплывало, то наоборот – быстро... Начал экспериментировать со временем. Сегодня сам проснулся, без будильника, в 5:40 (лёг в 23:00). Как по учебнику - 5 минут

походил, попил водички и лёг дальше спать. Засыпал ещё минут 5. И вот мне снился сон, что я стою в ванной и умываюсь, чищу зубы. Вдруг внезапно просыпаюсь, но не двигаясь и не открывая глаз (в общем как надо), но сознание спит, и тут же сон начинает продолжаться. Опять в той же ванной... И снова моментально просыпаюсь. Сознание уже более проснувшееся. Хотел успеть попробовать хотя бы разделиться, но не успел!. Опять в тот же сон затянуло. Но, видимо, мозг достаточно проснулся и во сне я успел схватиться за трубу, которая была в ванной (с горячей водой). Моментально осознанность стала нормальной (*нет углубления – М.Р.*).

Вышел из ванной. Коридор был темнее обычного, а дверь в зал была открыта. Решил посмотреть, что там. Там спала мама, закрывшись тёплым одеялом (сразу понял, что это 100% есть фаза, т.к. на дворе лето, жара с утра +30, а она под таким жарким одеялом). Подбежал к окну. Там было немного ярче. Попытался разглядывать руки, но стало становиться только темнее. Решил их просто тереть друг об друга и куда-нибудь переместиться (*нет плана действий – М.Р.*).

Сейчас вот думаю, что же не воспользовался техникой двери? Она бы, может, не привела к фолу. В общем, закрыл глаза и стал представлять остров. Моментально взлетел. Непередаваемое ощущение! Но тут же всё прекратилось, и я понял, что уже лежу в кровати... Второй раз попасть в фазу не получилось, проснулся окончательно.

Осознание во сне

Если во время сновидения возникло понимание, что все вокруг сон, с этого момента это уже фаза, которую осталось только сделать полноценной за счет обострения ощущений и выполнения плана действий.

Алексей Бахарев

Инженер. Сочи, Россия

Первый раз удалось осознать себя во сне. Перед тем, как заснуть, концентрировался на темноте перед глазами и на том, чтобы максимально долго удержать сознание. Вдруг приснилось, как я взлетаю к потолку, что вызвало осознание ситуации, что это сон. Движения фантомного тела плохо поддавались контролю, оно просто зависло под потолком (*нет углубления – М.Р.*). Внизу на полу сидели два человека. Они смотрели на меня, но мне казалось, что они не видят меня (*нет плана действий и удержания – М.Р.*). Тут я проснулся с ощущением какого-то покалывания и зуда в ногах (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

Андрей Бритиков Студент. Москва, Россия

Сначала я пытался войти в фазу ночью в 00:30 и потом в 02:00, для чего ставил будильник. Выйти так и не получилось. Потом с утра проснулся. Походил некоторое время по квартире. Лег снова спать и сон продолжился. Я понял, что это сон и попытался выкатиться (*неоправданные действия – М.Р.*). Получилось. Я выкатился вместе с одеялом, затем поднялся с пола и дошел до кухни (*нет плана действий – М.Р.*). Все было как в реальности. Попытался взлететь, но не получилось. Из-за этого я подумал, что выкатился я в реальности, почему даже расстроился (*неправильный анализ ситуации и отсутствия еще одного теста на реальность – М.Р.*). Потом очнулся в теле, и только тогда уже понял, что это точно была фаза. Ощущение реальности впечатляет!

Дмитрий Т. Студент. Тольятти, Россия

Это был мой первый опыт. Утром проснулся. Была не была, решил на каждом методе заиклиться по 1 дню (*стратегическая ошибка – М.Р.*). Начал с визуализации. Кое-

как, изображения мне поддавались. И вот мне снится реалистичный сон о тренировке по акробатике. Разбегаюсь, сальторандат, приземляюсь на спину. И тут ко мне подходит мой тренер по кик-боксингу и говорит: «Дима, ты что творишь? Тебе уже скоро 10 лет!». Логики я в этом не понял, но когда он появился, я начал осознавать себя. Посмотрел в конец дорожки и обалдел от того, насколько все четко и реалистично.

Я встал (при этом не почувствовал как это сделал) и осознал, что что-то не то. Вспомнил про попытки углубления. Начал себя ощупывать. Во время притрагивания к своему телу мне "дало в голову" (обычно такое бывает, когда резко встаешь, и при этом темнеет в глазах). Потом посмотрел на кончик своего пальца левой руки (*нет плана действий – М.Р.*). Сколько там линий... Захотел посмотреть ниже, рука стала двигаться с трудом, и из этой руки начала вылезать другая полупрозрачная рука. Я на неё посмотрел и заметил, что на заднем фоне – моя комната, а я лежу с открытыми глазами и смотрю на руку (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*). Сразу понял, что это была фаза, но почему-то сейчас такое ощущение, что это все-таки был сон про фазу, а не сама фаза... Заметил, что вибраций при выходе не было, и я лежал на спине, а после пробуждения – на боку.

Ростислав Титов

Программист. Москва, Россия

Это была моя первая фаза. Прочитав книгу М. Радуги «Вне тела», захотел попробовать войти в фазу. Лежа на спине, пытался вызвать вибрации. Они начинались, но сразу же прекращались из-за рассеянности внимания. В конце концов, я перевернулся на бок и решил продолжать попытки выйти в фазу уже во сне или после. Я заснул и спал до 5 часов утра. Затем проснулся, минут пять походил по квартире, потом лег и продолжил попытки вибраций. На этих попытках снова заснул, и мне приснился сон, как я с женой отдыхаю в турецком отеле. По ходу сна мы с женой обсуждали фазу. Затем мне приснилось,

что я лежу в номере на кровати и продолжаю свои попытки выхода. Внезапно какая-то сила буквально выкатила меня вправо, и я упал на пол. Сознание сразу же полностью прояснилось, а ощущения были реальные на 100%. Я решил, что, вероятно, в фазе (возможно, потому, что выкатывание не потребовало напряжения мышц, и не проснулась жена, через которую я перекатился).

Углубиться вниз не удалось, так как пол не проваливался. Тогда я стал углубляться, вращаясь вокруг своей оси. При этом голова оставалась на полу, а ноги описывали круг в воздухе. Зрение то ли присутствовало изначально, то ли появилось в процессе углубления. Я оказался в комнате, в которой я жил в детстве. Не почувствовав особых изменений от вращения вокруг своей оси, я решил взлететь, чтобы проверить, в фазе я или нет. Это легко удалось, и я воспарил к люстре в горизонтальном положении, ногами вперед. Страх не было. Осознание того, что я, наконец, вошел в фазу, наполнило меня огромной радостью. Я чувствовал эту радость в районе своего живота (*избыточный анализ и нет плана действий – М.Р.*). Медленно стал двигаться вокруг люстры (кстати, была ночь или раннее утро), и тут вспомнил о процедурах удержания. Поднял правую руку, посмотрел на нее, затем посмотрел на левую руку. Руки были видны очень четко. Однако, видимо, само воспоминание о том, что можно вывалиться, привело к фолу, и меня выбросило в трафарет (физическое тело) после одного круга вокруг лампы.

Состояние было странным: я чувствовал свое тело в трафарете, но был почти уверен, что я все еще в турецком отеле, хотя после посещения фазы понимал, что отель мне лишь снился. Решил сразу же повторить попытку выхода в фазу. Тело помнило этот момент, и мне удалось сразу же выкатиться во второй раз. Ощущения опять были абсолютно реальные. Провалиться сквозь пол, как и прежде, не удалось. Я начал крутиться, но меня тут же засосало обратно в трафарет. Я сделал попытку войти в фазу снова, но попытка была слабой. Я решил,

что не смогу, и полностью проснулся. Меня переполняла радость, что я все-таки сделал это после двух недель бесплодных попыток. Время нахождения в фазе составило около одной минуты, а всего от повторного засыпания до возвращения в трафарет после второго выхода прошло полтора часа (с 5:00 до 6:30).

Марта Теучеги

Научный работник. Москва, Россия

Как-то я спала днем и в один момент осознала себя уже летящей вертикально вверх, причем скорость постоянно увеличивалась. Все это происходит в абсолютно темном пространстве. А скорость все нарастала, отчего в какой-то момент мне стало не по себе, и я захотела притормозить.

Я остановилась (*неоправданные действия – М.Р.*). Вокруг было абсолютно черное пространство. Решила подождать, что же будет дальше (*нет углубления и плана действий – М.Р.*). Вдруг из темноты появился иероглиф. Он был белого цвета и виден очень четко. Потом он растаял в темноте, а вместо него начал появляться новый. Но все это меня шокировало, и я очнулась в кровати (*нет удержания и попытки повторного выхода – М.Р.*).

Алексей

Программист. Ангарск, Россия

Началось с того, что во время сновидения я осознал себя во дворе (живу в частном доме). Осознание было слабым (*нет углубления – М.Р.*). Там было два наркомана, и мне нужно было их найти. Они оставили здесь упаковку от "дури". Я изучил ее, понюхал, потом пошел вниз по пологому склону в виде тропинки (*неоправданные действия и нет плана действий – М.Р.*). Там была развилка. Я остановился и сконцентрировался. Я не понимал, зачем мне это надо, но вдруг мысленно расширился во много раз. Ощущения изменились. Я стал как бы

точкой сознания. Тут же мне пришла мысль, что надо идти вперед. Так как у меня больше не было тела, я полетел. Взлетев, увидел этих наркоманов: они поднимались наверх. Я полетел напрямую к ним, проходя сквозь все строения, которые там находились, ничего при этом не ощущая. Когда приблизился к ним, я схватил одного из них за руку, второй же оторвался от меня. Но я его видел, и полетел за ним, также сквозь все, таща за собой первого. Когда я их поймал обоих, то доставил наверх и оставил там (*неоправданные действия – М.Р.*).

Мне захотелось слетать к пирамиде. Я полетел к выходу из двора, потом налево, набирая высоту и скорость. Скорость стала очень высокой, я ничего не видел, но ощущал движение. Через минуту я увидел картинку: скалы в виде пирамиды, с отколотым боком. Но мне нужно было к Великой Пирамиде. Я продолжил полет и почти сразу оказался там. Самой пирамиды я не видел. Возможно, был рядом, или внутри нее. Я был в каком-то проходе. Справа и слева были еще входы куда-то. Мне захотелось пройти в правый, но он был закрыт. Там были существа маленького роста (по сравнению со мной). Я пытался уменьшить свое тело, но ничего не получилось. К тому же они сказали, что туда запрещено входить... Осознание на этом кончилось (*нет удержания – М.Р.*).

Олег А.

Экспедитор. Москва, Россия

Где-то под утро увидел один сон, который тут же сменился другим, где я прогуливался по набережной и думал о первом сне. Вдруг мне захотелось перепрыгнуть машину, которая стояла рядом. Во время прыжка я неожиданно завис в воздухе рядом с этой машиной. От этого я тут же понял, что нахожусь в астрале, и что предыдущий сон был тоже астральный.

Я захотел вернуться в предыдущий сон, чтобы его изменить, и почему-то решил перелететь через реку (*нет углубления и неоправданные действия – М.Р.*). Когда долетел до

середины реки, она начала расплываться. Чтобы не потерять ощущения, я начал тереть руки друг об друга. При этом ощущения были столь реальными, что я подумал, что надо ведь тереть не эти руки, а астральные (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). В этот момент увидел прозрачные астральные руки, выходящие из моих. Начал их тереть, но при этом их совершенно никак не чувствовал. Я почувствовал, что неудобно обуть, и решил поправить ботинок, для чего наклонился (*неоправданные действия – М.Р.*) и дернул уже физическую ногу. На этом все прекратилось (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

Прямой выход из тела без предварительного сна

Прямой вход в фазу без предварительного сна осуществляется за счет достижения небольших провалов в сознании, на выходе из которых остается только разделиться с телом.

Татьяна Трифонова

Инженер-проектировщик. Ростов-на-Дону, Россия

После семинара, встала по будильнику в 6.00, чтобы применить отложенный метод. Но реальность такова, что нужно было проводить дочь на занятия. Это заняло минут 30-40, после чего я осталась одна. Решила, что надо попробовать и в этой ситуации. Легла и начала чередовать техники: прислушивание, наблюдение образов, фантомное раскачивание, и особенно мне понравилось вращение. Сначала сознание было четким, но в какой-то момент на миг расплылось, а когда восстановилось, я уже стояла в комнате.

Был заранее план – пройти по квартире и побыть в фазе как можно дольше, но я это благополучно забыла. Зато было четкое ощущение сделать что-то важное. Не вспомнив, на

всякий случай вымыла пол (*нет углубление и неоправданные действия – М.Р.*). Состояние было похоже на сон, но осознанность была высокая. Действие прекратила, но возникло рассуждение о том, где гарантия, что я сейчас не в реальности и т.д. (*избыточный анализ и отсутствия теста на реальность – М.Р.*). И вдруг – я уже в теле. Тогда точно поняла, что была в фазе, но забыла снова попробовать в нее вернуться.

Евгений Захаров

Студент. Владивосток, Россия.

Мой первый опыт! Почитал днем статьи на форуме и сайте про фантомное раскачивание и про выкатывание. Не спал часа два, пытаюсь раскачать свои фантомные конечности. Ничего не получилось. Потом решил попробовать выкатывание. Лёг на бок к краю кровати. Подождал, когда начну немного засыпать, чтоб не сосредотачиваться на этом. И в дремотном состоянии представил, что падаю с края кровати, как бы скатываюсь. Я начал действительно ощущать, как падаю с кровати!

Сердцебиение участилось. Появился страх. В таком состоянии я ещё никогда не пребывал. Открыл глаза и увидел комнату. Я как бы парил! Выкатился, но на пол не упал (*нет углубления – М.Р.*). Потом мне послышалось, что кто-то хочет зайти в комнату, и я, испугавшись, поспешил обратно в тело (*неоправданные действия – М.Р.*). Открываю глаза и понимаю, что всё это время лежал на боку, и никто не хотел зайти в комнату, все спали.

Вечером был первый опыт, а уже с самого утра я решил повторить всё это действие, и у меня опять получилось! Я до сих пор не верю в это. Я снова выкатился! И всё в эту же ночь! На этот раз я решил осмотреться. Прошёлся по комнате. Ощущения все реальные. Услышал сестру в ванной. Не стал к ней заходить. Подошёл к зеркалу и увидел свое улыбающееся лицо. Подумав, что на сегодня хватит, поспешил обратно к себе в комнату

(неправильный анализ ситуации и неоправданные действия – М.Р.).

Усилием воли открываю глаза. Лежу на кровати и вижу, что вроде опять в теле нахожусь, но с носа кровь льётся, хоть ведро подставляй. Тогда-то я испугался первый раз в фазе не на шутку. Испугался и тут же окончательно очнулся. Мне там реально казалось, что у меня из носа кровь ручьями, а в реальности со мной было всё в порядке. Встал с кровати, прошёлся по маршруту, по которому ходил в фазе. Понял, что все спали и что сестры в ванной не было...

7art1@spaces.ru

Я проснулся утром после сна, умылся и поел. Была вроде как суббота. Зашёл в Интернет на ваш форум и читал про прямые техники ещё раз. Я твёрдо решил выйти сейчас! Лёг на спину и начал делать различные техники. В основе были фантомное раскачивание, прислушивание, наблюдения образов и силовое засыпание. Были ещё пару техник, но их я использовал редко. Например, технику каната и вращение. Потом я начал уходить в сон всё глубже и глубже, пытаюсь полностью не уснуть, но мысли отключил.

И вдруг провал, и я тут же всплыл. Были очень сильные вибрации и очень мощный, громкий гул, как будто у меня над ухом реактор, ракеты. Я сильно испугался, но переборол свой страх и пробовал вылезти из тела. Это было крайне сложно. Я начал усиливать вибрации силой воли и напряжением мозга. И вдруг я чувствую, что выкатываюсь. Выкатился на пол, зрения нет, я в ШОКЕ. Первая мысль – это реал, но я понял, что это всё-таки фаза. По неопытности я ничего не делал, а тупо встал, упёрся ногами к кровати и офигивал (*нет углубления – М.Р.*). Зрение нету, но, по ощущениям, там было реальнее, чем в реале, намного!

Я стоял и размышлял, что делать дальше (*нет плана действий – М.Р.*). Я хотел посмотреть на своё лежащее тело и

пытался открыть глаза, но не вышло. Я стоял около кровати где-то 40 секунд, а потом сделал два шага в сторону и хорошо это ощущал. Далее мысль – смотаться из квартиры, и при этом страх... Я вспомнил про какой-то там шнур и испугался за жизнь. Я сделал обратно два шага к кровати. Думал, что мне уже каюк, так как я всё не мог выйти из фазы, а реальность, а осознанность зашкаливала (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*)... Если бы было зрение, я наверняка вообще бы в шок впал или в ступор!

После этого я тупо стоял над кроватью, и страх был очень сильным, почему я стал молиться, чтоб меня выкинуло в тело (*неоправданные действия – М.Р.*). Стоял над телом минуты 2-3 ещё и ничего не делал, что очень странно. Удерживал так долго в фазе меня, наверно, страх. И вдруг я резко почувствовал, что меня засасывает в тело, и я в реале резко вскочил как после страшного сна!!! Я был в поту, посмотрел вокруг и был уверен, что выходил в физический мир! Хотел ещё раз попробовать, но очень боялся.

Евгений Щ.

Программист. Протвино, Московская область, Россия

К феномену пришел по воле случая. О внетелесных путешествиях мне однажды рассказал друг. Я решил попробовать. В тот же вечер я пришел домой поздно, лег в кровать и начал проделывать техники, которые мне рассказал друг: просто намеревался выйти из тела, глуша все мысли и дыша через нос. И в какой-то момент осознал, что лежу не дома, как в реальности, а нахожусь на улице. Как в обычном состоянии бодрствования, всё было так же реально: цвет, формы, размеры, ощущения. В этот момент я очень сильно испугался и сразу очнулся в кровати. При этом я долго не мог ни капли пошевелиться (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*). А впоследствии так легко пережить внетелесное переживание у меня больше не получалось.

Александр Дыренков
Студент. Москва, Россия

Первый выход был ночью. Лежу, размышляю о фазе, так как долго не мог заснуть. На мгновение отключился, и проснулся в нужном состоянии, после чего легко выкатился (больше неосознанно-рефлекторно). Углубился ощупыванием, а затем падением вниз головой. После углубления грохнулся во двор бабушкиного дома, затем потерял осознанность (*нет удержания и плана действий – М.Р.*) и несколько раз возвращался в тело и выкатывался. Все чувства обострить не удалось: когда углубляю одно (тактильное, например), гаснет другое (зрение). Затем мое путешествие вырезалось частично из памяти (осознанность и четкость слабая, а также несколько раз засыпал и «всплывал»), но помню, что побывал много где (*нет углубления – М.Р.*).

Конец путешествия: прыгнул в воду с вышки вниз головой (предварительно немного углубившись), при этом обострились тактильные ощущения: почувствовал «воду» и ударился головой об очень мягкое «дно». Усилием воли возобновил затормозившееся падение, но потом мне показалось, что меня хочет разбудить бабушка. Сознание было не совсем адекватное, так как не додумался, что спал я, на самом деле, в общежитии, а не у бабушки дома. Поэтому решил, что надо возвращаться в тело (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). Вслед за этой мыслью последовал резкий фол, после которого были ощущения как «с похмелья».

Спонтанные опыты

Иногда человек ничего не делает для достижения фазы или даже о ней вообще ничего не знает, но она сама спонтанно с ним происходит. Обычно это бывает на фоне отдыха, дремы, засыпания, пробуждения, в сюжете сновидения и т.д. Ввиду изначального отсутствия знания о фазе у авторов

большинства представленных опытов, анализ ошибок в них минимализирован.

Александр Свет
Программист. Москва, Россия

Первый опыт у меня случился в 8 лет. Тогда я еще ничего не знал, о том, что можно осознавать себя во сне, хотя допускаю возможность, что слышал где-то что-то краем уха, и не придал этому значение. Это был 1986 год.

Сон, который предшествовал осознанию, я полностью не помню. Помню, что играл с друзьями из двора, некоторых знал, но большинство не были моими реальными друзьями из жизни, однако во сне я их воспринимал, как хороших друзей. В какой-то момент они перестали прыгать и бегать, и встали вокруг. Ко мне обратился самый высокий мальчик со светлыми волосами.

- Ты знаешь, что ты спишь?

- Как это сплю? – удивился я.

- Ты посмотри по сторонам, ты сейчас видишь сон. Ты сейчас во сне.

Я посмотрел на ребят. Они смотрели на меня, говорить перестали. Я повернулся назад, это был мой пятиэтажный дом. Было солнечное лето. Я двинулся к дому, посмотрел на окна, на стену дома. Что-то еще во мне не верило, что это сон. Я начал рассматривать траву около дома, и тут меня охватило «ощущение», так хорошо знакомое всем сновидящим. Я тут же проснулся от него. В голове была смесь страха, эйфории и непонимания, но сам случай понравился чрезвычайно.

Оксана Рябова
Студентка. Москва, Россия

Мой глубокий утренний сон, как мне казалось, был прерван сильными ощущениями неудобства и легкой боли в онемевшей левой руке, закинутой за голову во время сна. Возникло желание избавиться от этих ощущений. Я вытянула

онемевшую руку прямо перед собой и открыла глаза. Но физической руки перед ними не увидела, хотя четко ее там ощущала и могла сжимать и разжимать пальцы, и сгибать руку в локте. Все это привело меня в некое замешательство. Четко понимая, что в обычном физическом мире такое происходить не может, я решила, что это очень реалистичный сон и для того, чтобы мне проснуться, нужно просто закрыть глаза и напрячь мозг с желанием пробудиться. За мыслью последовали действия. И через очень короткий промежуток времени, я, открыв глаза, подумала, что, наконец, проснулась.

Передо мной была повседневная реальность, которую я постоянно наблюдаю после пробуждения: большое окно, через которое льется солнечный свет на кровать, стоящую в центре комнаты; рабочий стол и стул, стеллаж с научной литературой, шкаф с одеждой. Все как всегда. И этот срединедельный выходной, которых у меня больше, чем дней в неделе, я решила потратить на спокойный, размеренный отдых.

Я села в кровати, облокотилась на согнутые колени, и, зажмурившись, наслаждалась падающими на меня лучами майского солнца. Было тепло и легко. И я чувствовала, как умиротворение разливается по моему телу каким-то неземным сладким нектаром. Я обернулась назад. И вдруг состояние релакса резко сменилось холодом и дрожью, умиротворение превратилось в жуткий страх – мое тело лежит позади меня! Паника. Я смотрю на руки, которые чувствую, но не вижу их перед собой, они мирно лежат на кровати вдоль тела. Я трогаю их и ощущаю бархатистость кожи, какой я не ощущала физическими руками. Я пытаюсь вернуться в тело. Ложусь в него, закрываю глаза, напрягаюсь в попытке проснуться. Открываю глаза, встаю, а тело все продолжает лежать. Страх, животный дикий страх. Слезы. Растерянность. Непонимание. Вопрос «что дальше»? А вокруг все тот же яркий день и солнце.

А мне все страшнее и страшнее. Желание вырваться из этого состояния возрастает в геометрической прогрессии. Но все

мои попытки вернуться в тело оказываются безрезультатными. Измученная и напуганная, как статуэтка, сижу на кровати. И вдруг, в тишине раздаются шаги по комнате. Но я никого не вижу. Страх усилился. И я стала кричать тому невидимке, бродящему по комнате, чтобы он не подходил ко мне. Следом же задаю вопросы «Кто он и что ему тут надо, и почему я его не вижу?» Получаю ответ: «Не бойся, это нормально». И через мгновение он проявился, стоя рядом с моей кроватью. Мужчина ростом 175 – 180 см, лет 30 с небольшим, плотного мускулистого телосложения. Волосы короткие светло-русые, глаза серо-голубые. Был одет только в черные плавки. На шее была толстая золотая цепочка. Он стал мне объяснять, что-то про город В., называя его пунктом переправления. Затем, сказал, что такое состояние переживают многие, и это обычное дело. Он взял меня за руку и сказал «Пойдем». Через мгновение мы очутились в каком-то старом городском переулке. На углу дома, напротив которого мы стояли, отчетливо был виден синий прямоугольник с названием улицы и номера дома. Я все четко прочла и была удивлена увиденному.

Мы стояли посредине этого переулочка, почти нагие, а мимо нас ходили люди и не обращали внимания. Я поняла, что нас не видят. Я не прекращала озираться по сторонам, шокированная и напуганная происходящим. В голове все звенел страшный тогда для меня вопрос: как вернуться?

Вскоре молодой человек поспешил к углу ближайшего дома, и, заходя в стену, сказал, что ему пора возвращаться, так как сейчас должен придти его друг. Он исчез. Я некоторое время продолжала стоять на том же месте, смотря, как мимо меня идут люди. Я не знала, как мне попасть обратно в свою комнату, ведь то место, откуда мы вышли в переулок, являлось стеной. Вот незадача, как войти в стену? Закрыв глаза и помня о комнате, я с внутренним девизом «будь, что будет» шагнула вперед и оказалась в своей кровати.

Окинув комнату взглядом, я обнаружила, что в ней ничего не изменилось, и солнце – оно светило так же, как раньше. Немного облегченно вздохнув и закрыв глаза с огромной надеждой на пробуждение, я поспешила их открыть. И, с ужасом, обнаружила стоящий у моей кровати столик с медицинскими инструментами. Волна страха прокатилась по телу с новой силой. Я подумала, что не выдержу, если меня начнут сейчас здесь препарировать. И снова сомкнув веки, я стала молиться. Медленно страх отступал, я успокаивалась...и наконец, я проснулась. В первую очередь я убедилась в отсутствии столика с инструментами, и мгновением позже, вскочив, начала стучать по шкафу, по стене, по стеклу – чтобы убедиться, что все это действительно закончилось.

Алексей Бабин

Переводчик. Десногорск, Россия

Дело было так. В ту ночь почти не спал, рано проснулся, поэтому в обед меня снова одолел сон. Часа через 3 я вдруг поднялся с постели и понял, что я либо очень пьян, либо это фаза, так как всё вокруг было как-то мутновато и ощущения странные (*отсутствия теста на реальность – М.Р.*). Я только день тому назад приехал домой и ещё не успел свыкнуться с обстановкой, но всё было в точности как в реальности, только вещи слегка раскиданы по комнате: вот книга раскрытая лежит, которую я читаю, но открытая на другой странице, вот часы висят на стене...

Я рассматривал орнаменты обоев (рыбки плавают в море), как вдруг вспомнил, что так пристально нельзя смотреть на вещи в фазе, стал быстро переводить взгляд, осматриваться. Другие техники, к сожалению, забыл применить. Проверку на реальность тоже не сделал. Взглянув на компьютер на столе, зафиксировал время: 3:15 (почти верно, как выяснилось позже). Вокруг было светло, как днём. Вскочил на стол и сиганул через окно на улицу с высоты 8-го этажа. Осуществил, так сказать,

давнюю мечту, так как в ОС стопорился обычно, потому что засматривался на происходящее за окном и терял осознание. Стекло совсем не заметил. Всё-таки зря я не проверил реальность, а вдруг бы я не спал...

В общем, прыгнул. На улице всё как обычно, только вместо весны – осень: стелется позёмка, серое небо. Повисел-повисел над деревьями, чувствую – необратимо выкидывает в реал (*нет плана действий – М.Р.*). Пытался делать всё: крутился-вертелся как юла, на руки смотрел и т.п. Но, увы, когда выпался, ничто не спасёт от фола.

Дмитрий Марков
Радиомонтер. Москва, Россия

Мой первый раз — это самое ужасное событие в жизни. Никогда я не испытывал такой страх. Было это в декабре 1990 года. Я засыпал у себя дома в своей кровати. Вдруг услышал, как кто-то зашёл в мою комнату, но не придавал этому особого значения. Затем две женские руки обхватили меня сзади и, надавив на живот, начали поднимать моё тело вверх. Отчётливо ощущал тонкие пальцы рук с длинными ногтями у себя на животе, но был полностью парализован и не мог абсолютно ничем пошевелить и оказать хоть какое-то сопротивление. Чувствовал, как моё тело прошло сквозь потолок, но меня тянули всё выше и выше.

Испугался, что это уже смерть. Испугался не столько смерти, сколько неизвестности. Всё произошло так стремительно, что не готов был я к таким переменам. Я начал молиться. Просил Бога, чтобы он мне помог освободиться и вернуться назад. Я паниковал. Не могу определить, сколько секунд длился мой принудительный полёт и как высоко над домом я поднялся, но настал момент, когда в один короткий миг вернулся назад в свою постель.

Петр Панов

Инженер-электронщик. Ростов-на-Дону, Россия

Я остался у родственников на ночлег и, когда уже почти заснул, увидел, как на меня из дверного проема надвигается существо величиной с этот самый проем. Я даже как-то умудрился его дистанционно ощупать. Он был мохнатым и черным. Зная, что самая лучшая оборона – нападение, решил его атаковать.

Но не тут-то было. Я был полностью парализован. Ощущение беспомощности меня настолько разозлило, что появилось чувство, что внутри что-то будто закипает. В итоге, с огромным усилием, мне удалось пошевелиться. После первого же движения парализация слетела с меня, будто ее и не было. И меня как пружиной выкинуло с кровати навстречу этому существу. Кулак еще не долетел до места, где должна была находиться его голова, как я понял, что нахожусь в комнате один, а чудище благополучно исчезло. Очувившись снова на кровати, я лег набок и заснул победителем.

Реальность ощущений заставила меня подумать, что я действительно вскакивал с кровати, хотя оставались вопросы. Во-первых, я необычайно резко вскочил с кровати и в мгновение ока оказался посреди комнаты. Во-вторых, я не помню, как вернулся в кровать и укрылся одеялом. Вспомнив те ощущения, я склонен считать, что меня втянуло в тело. Видимо, это был мой первый и, надеюсь, не последний выход из тела.

Владимир Белецкий

Студент. Красный Сулин, Ростовская область, Россия

Это было первое спонтанное столкновение с феноменом. Мне было 16 лет, и я ничего о нем не подозревал. Кроме того, я никогда не верил ни во что такое. Был обычный зимний вечер 2004 года. Я находился в своей комнате в общежитии один, так как мой сосед уехал на выходные. Пытался заснуть лежа на левом боку и о чем-то размышлял. Вдруг я осознал, что у меня

есть частичное видение комнаты (было темно, и я слабо мог что-либо видеть), но я знал, что глаза у меня закрыты!

Тут же попытался как-то пошевелиться, но ничего не получилось. Меня сильно парализовало, начало трясти все тело, в ушах появился ужасный вой, крики (будто женские или детские, как от боли). Все мои попытки это прекратить ни к чему не привели. Было ужасно страшно и непонятно. Думал, что сойду с ума или умру. Все это продолжалось не более двух минут, а затем резко прекратилось. Я смог вскочить с кровати и включить свет. Так и просидел в комнате до самого утра, находясь в полной растерянности и боясь уснуть. Только спустя два месяца в одной из книг я нашел объяснение произошедшему. Там было сказано, что это пограничное состояние между сном и бодрствованием, когда тело спит, а разум уже нет или еще нет.

Руслан Блинков

Предприниматель. Таганрог, Россия

Ночь. Ребенок спал рядом со мной. Горел приглушенный свет. Все спали. Ребенок заплакал и я понял, что стою на какой-то другой планете красного цвета, но при этом ощущал себя в привычном физическом облике. Осматриваюсь по сторонам. Чувствую гравитацию. Ощущаю ногами поверхность планеты. При этом я полностью понимал кто я, но не понимал, где нахожусь.

Ощущал восхищение и интерес, а при этом продолжал слышать плач ребенка. Постепенно мое внимание перетекло в комнату, где я спал, а потом вновь вернулось обратно на красную планету. Какое-то время я мог сам контролировать перетекание внимания оттуда сюда и обратно. Делал это несколько раз подряд, после чего окончательно очнулся в комнате. Опыт длился не более двух минут.

Юрий Ляшенко

Студент. Волжский, Волгоградская область, Россия

У меня получилось! Я был там! Первый раз сегодня утром! Я даже и не рассчитывал, так как решил забросить это занятие, потому что за 2 недели не было никаких результатов. В общем, проснулся, лежу и думаю попробовать визуализировать... И тут я почему-то решил, что ладно, хватит валяться, надо просыпаться. Встал, пошел в спальню к родителям поздороваться, так как слышал, как они там громко беседовали. Захожу в спальню: сидит отец на кровати, мама рядом собирается на работу, а в центре кровати лежит моя кошка. А ведь она умерла пару месяцев назад! Я очень переживал....

Я попросил родителей посмотреть на Машку (так её звали), а они мне говорят: «Где, Юр, ты что?» А я вижу! Вижу её не то, чтобы четко, а я вижу её в мельчайших деталях, так, как я её никак не могу визуализировать. Да, что уж там, вот она живая предо мной! Я протягиваю руку к ней и ощущаю её! Начинаю гладить, она мурлыкает, но вдруг начала как в шутку отбиваться. Потом отпрыгнула к подоконнику. Я подхожу, трогаю её, сам плачу навзрыд! Не могу поверить в то, что вижу и ощущаю! Особо мне запомнилось то зрение: все было очень четко и ярко! Такое ощущение, что я в жизни так не вижу, хотя зрение идеальное... Но вдруг моя любимая кошка нападает на меня! Я очень сильно испугался. Она кинулась мне в шею и тут я, вздрогнув, очнулся на своей кровати (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*)...

Георгий Корнаух

Предприниматель. Ростов-на-Дону, Россия

В 1993 году, когда закончил Ростовский государственный университет, не было возможности сразу устроиться на хорошую работу, поэтому пришлось работать ночным сторожем на одной из строительных баз. Хотя я вырос в атеистической семье, и на первом месте у меня всегда был рационализм, я уже успел начитаться различной эзотерической литературы и

отчасти всем этим интересовался. Незадолго до случая как раз прочитал одну книгу по тематике астрала.

Итак, одним теплым летним вечером, а точнее ночью, я, по обыкновению, прилег вздремнуть, так как был уверен, что украсть с базы было нечего. Устроившись на лежаке, внезапно ощутил себя вне тела. Причем сильнейший рев и ветер вознесли меня так высоко и быстро над Землей, что она была мне видна как из иллюминатора космической станции: маленький шарик на просторах темного космоса.

Ощущение страха отсутствовало. Было больше изумления. И еще обратил внимание, что кроме ветра и рева турбин, ощущался сильный космический холод. Тело не ощущалось. Попытался приблизиться к земному шару, и это у меня легко получилось. Вернулся в тело и ощутил в районе позвоночника едва заметный рой мурашек. Ни с чем это ощущение сравнить нельзя. Ну, может быть, с ощущением паутинки, которая едва прикасается к телу. Далее снова попробовал взмыть ввысь, что легко получилось. Ощущение ветра сохранялось, но никакого ветра в реальности не было. Я попытался рассмотреть свои руки, но увидел только некие белесые шлейфы. Резкость восприятия была 100%. Это не было сном в привычном понимании. Это вообще не могло быть сном по определению.

Зависнув в космосе над земным шаром, решил переместиться в глубину просторов этого темного бездонья, но мне это не удалось, потому как привычного трехмерного пространства там не оказалось. Похоже, чтобы переместиться, нужно было вести себя иначе. Но, не имея представления, как это сделать, я притормозил. В период нахождения в повисшем состоянии мне послышалась некая нечленораздельная речь. Аналогию с чем-то провести сложно, чтобы это описать. Страха все еще не было, но было недоумение и досада, что не мог продолжить перемещение в пространстве. Вверху, внизу, слева и справа – везде был только космос. Представления, что делать, не было, и я решил вернуться в тело. Опять, медленно и не спеша

приблизившись к земному шару, быстро нырнул обратно в тело, которое, как и прежде, лежало на лежаке.

Этот случай меня убедил в существовании некой другой возможности воспринимать реальную действительность, которая гораздо многограннее обычного представления, которое бытует в повседневности нашего существования.

Глава 2. Фазовые эксперименты

Теперь акцент делается не на самом факте выхода из телесного восприятия, а на дальнейшие внутренние действия: перемещение в пространстве и управление им, нахождение объектов и эксперименты.

Теперь практики уже иногда пытаются применить свои внетелесные переживания для какой-то цели, а это уже совершенно иной уровень качества, нежели просто оказаться в фазе. Приведенным в этой части путешествиям в фазе свойственна большая опытность или удачливость, чем в первой части. Однако это не уберегает большинство авторов от массы ошибок, которые часто не позволили получить от переживания максимум результативности. Анализ этих ошибок позволит читателю избегать их в своей собственной практике.

Ирина Царева

Предприниматель. Калуга, Россия

Вечером легла спать с четким намерением, что утром попаду в фазу для получения информации личного характера. По плану я решила, что встану в своей комнате и пойду к своей ясновидящей, которая, по моим задумкам, живет с соседями, а верней, вместо них. Она помогает мне и рассказывает ту информацию, которая мне необходима.

Утром проснулась в 5.00, попила воды, походила по квартире, заглянула к сыну, укрыла его и отправилась ловить «волну». Засыпая, я чувствую, как накатывает волна расслабления, рассматриваю образы, стараюсь зацепиться и

ворваться в фазу со 2-ой или 3-ей такой волны. На этот раз с третьей попытки я попала в фазу. Чувствую, что лежу на кровати с открытыми глазами и голова в неправильном положении, обои отличаются от настоящих. Сразу решила выкатиться. Почувствовала пол, стала ощупывать его, как и стены и шторы. Удивил цвет штор: в реале они просто фиолетовые, а в фазе они светятся и с золотыми и серебряными переливами. Вспомнила, что ничего не делаю, зная о последствиях в виде фолла, побежала к двери.

Фаза была глубокая, поэтому дверь пришлось открывать. Бегу, а по пути ощупываю стены и даже чувствую выпуклость обоев. Хочется рассмотреть рисунок обоев лучше, но план важнее. Выхожу из квартиры и ломлюсь к соседям. Дверь открыта, и там много народу, но я точно знаю, что мне нужно пройти в дальнюю комнату – там меня ждет моя помощница-ясновидящая. Поболтав немного на разные темы, приступаю к своим вопросам. Чувствую, как зрение размывается, почему тут же начала трогать и разглядывать все предметы на ее тумбочке: статуэтки, книги и т.д. Мысли, что веду себя немного неприлично, трогая чужие вещи, рассмешили.

Когда зрение снова стало очень четким, я продолжила задавать свои вопросы, а она с удовольствием отвечала. Я даже заподозрила неладное, так как она обычно не сразу начинает давать конкретные ответы. На интересующий меня вопрос она ответила конкретно (что впоследствии полностью подтвердилось), после чего я задала уточняющий вопрос о моем имени, возрасте, городе проживания и имени сына. Она ответила точно на все вопросы, от чего я так обрадовалась, что забыла про удержание фазы, и почувствовала, как меня постепенно втягивает обратно в тело. Я не сопротивлялась, так как знала, что пора ехать по рабочим делам.

**Андрей
Математик. Москва, Россия**

Этот опыт произошел 12 июля 2011 года на III Съезде практиков фазы в Балаклаве, Крым. План действий был следующий: используя циклы непрямых техник, на отложенном методе добраться до ближайшего зеркала, нырнуть в него и переместиться к умершему отцу, поговорить с ним, затем попробовать получить информацию о здоровье. Выбранные техники: плавание и вращение. Плавание выбрал, чтобы было немного похоже на дельфина: 3-4 волнообразных движения под водой, затем невысокой прыжок в воздухе и т.д.

Спал с 1.00 до 6.00 утра. Встал по будильнику, попил воды, умылся и побрился. Лег в 6.10 с четким намерением быстро заснуть и часто просыпаться, агрессивно делая техники.

При первом же пробуждении (проснулся без движения с закрытыми глазами), забыв попробовать разделение, сразу перешел к циклированию техник, начиная с плавания. Практически сразу возникло ощущение плавного волнообразного движения рук перед головой. Чувство было настолько сильно и ново для меня, что, в очередной раз забыв о рекомендованной попытке разделения, полностью ушел в эти плавательные ощущения.

Внезапно возникало понимание, что мое тело больше не является человеческим, а движения-нырки и полет выполняет дельфин, который является мною (или я им). Ощущение обтекаемого мускулистого тела, хвоста и какой-то странной хлюпающей дырки в черепе. Еще странное чувство «ширины» мозга в голове и явно не человеческое зрение. И то, и другое очень не обычно, но не стал анализировать, целиком отдавшись радости необычайно легкого движения в воде.

Отработав «нормальные» движения и полеты над водой, перешел к более разнообразным: на боку, на спине, кувыряясь в воде и над ней. Полный восторг! Решил окончательно выпендриться и проехаться задом наперед на хвосте. Начав движение на хвосте, внезапно «подломился» на левую сторону, испытал боль в левом боку. До опыта были болевые ощущения в

пояснице и левой ноге, связанные с физическими упражнениями. Боль остановила драйв, и все начало расплываться. Попытался удержаться за фазу, закусив губу, но ощущение «закушенности» не пришло, несмотря на четкое понимание, что все сделал правильно. Пришло ощущение тела, лежащего на левом боку. Эмоции и радости от того, что все получилось, настолько переполняли меня, что даже не возникло желания попробовать еще раз попасть в фазу (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). Даже не переживал, что не выполнил план действий. Открыл глаза, на часах 6.50 и восторг, восторг, восторг!

Михаил Спектор

Предприниматель. Москва, Россия

После семинара Михаила, во время которого у меня получился удачный выход, несколько месяцев ничего не получалось. Я очень старался, делал попытки по 3-4 раза в неделю - все равно нулевой результат. После некоторого перерыва, я стал анализировать свои действия, и пришел к выводу, что мое чрезмерное желание и стало, скорее всего, препятствием к успеху. Я решил возобновить попытки выхода в фазу, но на этот раз изменил подход. Я решил, что буду делать все точно по методике Михаила, но не буду создавать избыточный потенциал вокруг этой практики, просто буду делать все согласно методике, не ожидая результата, имея в виду, что результат обязательно когда-то появится, рано или поздно.

Примерно на третий день у меня получилось. Был замечательный опыт. Я понял, что просыпаюсь, лежа на животе, и сразу же, прежде, чем выполнять непрямые техники, я попробовал разделиться - и сразу же получилось - взлетел, и оказался стоящим на полу. От такой легкой победы у меня захватило дух, в голове пронеслось: оказывается, все так просто! Я не стал терять время, беспокоясь немного, что от избытка

эмоций меня выкинет обратно. Я огляделся - я в своей спальне, очень темно и ничего не видно. Рядом на полу стоит чемодан, который я уже 4 дня ленюсь разобрать.

Подумал об углублении, но при этом пришла мысль о том, чтобы переместиться куда-нибудь, где посветлее. Подумал, что там зрение будет лучше. Провалился на этаж ниже и попал в квартиру своих родителей. Там была такая же темень, но зрение стало четче. Стал щупать руками стену, чтобы углубиться, очень быстро мне это наскучило. И тут я вспомнил о своем любимом развлечении из моей практики осознанных сновидений (у меня довольно богатый опыт осознания во сне), так вот, я решил полетать в обличье летающего ящера. Я обожаю это делать, когда осознаю себя во сне, и редко могу удержаться от этого развлечения, и поэтому свой план действий я всегда делю на 2 части - одна практическая, вторая развлекательная.

Как только я обо всем этом подумал, я уже находился в теле дракона и летел над Камчатским полуостровом - там я провел детство, поэтому часто перемещаюсь туда. Ощущения, как и всегда, непередаваемые. Я полностью стал ящером. Это не то, что воображение - это полное, реалистичное на все 300% ощущение того, что ты настоящий ящер. Я чувствовал, что у меня нет рук, а есть огромные сильные крылья. Видел и чувствовал свою вытянутую морду, мощный хвост, и чувствовал, как сильно билось в моей огромной грудной клетке огромное сердце!

Все мое существо переполнилось небывалой силой, мощью, звериным духом. При этом даже моя ментальная составляющая сильнейшим образом изменилась: я чувствовал совершенно несвойственные человеку эмоции, которые даже не могу описать – это какая-то сила, веселая уверенность и азарт. Чувства обострились – ярчайшее восприятие цвета, острейшее зрение, тонкий нюх и какое-то неопишное звериное чутье. Находясь в таком приподнятом настроении, я решил продолжить свою развлекательную программу и стал пикировать на людей

внизу, изрыгая пламя, и пугать их, не имея в виду причинить им вред. Мне просто нравилось, как они разбегаются во все стороны.

Поиграв таким образом какое-то время, я решил вернуться к практической стороне опыта, и подумал о перемещении, но так как я все еще был драконом, то единственным способом перемещения, который пришел в мою голову, было полететь. И я полетел, куда, я так сам и не понял (*нет плана действий – М.Р.*), влетел в облако, меня окутал серый туман, стало темнеть, и я уснул, что для меня вообще-то редкость - я обычно наоборот просыпаюсь (*нет удержания – М.Р.*). После этого опыта, у меня еще 3 раза получилось просто разделиться в течение недели, на уровне тела закрепилось знание о том, как это делается.

Борис Бендер

Кинемеханик. Москва, Россия

Один из первых опытов. Использовал метод прерывания сна. После нескольких часов сна встал, бодрствовал около часа, лёг дальше спать. Через какое-то время стал засыпать, но сознание оставалось бодрым. Резко наступила тяжесть по всему телу и небольшие вибрации. Недолго думая, простым усилием увеличил вибрации и распространил по всему телу, особенно концентрируясь на голове (*нет попытки разделения – М.Р.*). Открыл глаза (*неоправданные действия – М.Р.*) и увидел стену своей комнаты со старыми обоями. Поняв, что я уже в фантомном теле, усилием заставил себя взлететь. Оказался в затемнённой комнате и стремительно переместился к окну, через которое беспрепятственно выпрыгнул на улицу. Тут же увидел, что дом и улица – не мои, а скорее были чем-то общим между знакомыми улицами и домами моих друзей. Я падал вниз и резко остановился в полуметре от земли. Меня охватил восторг от открывшихся возможностей, и я стал всё разглядывать, ощупывать и даже пробовать ощутить запах. Летая над землёй, вырывал руками из земли траву, подносил её к лицу,

рассматривал и пробовал ощутить запах. Запах обычного листа подорожника показался мне каким-то пресным, и я тут же неоправданно испугался, что это следствие неглубокой фазы, поэтому ринулся вперёд на улицу, хаотично соображая – какая сейчас подойдёт техника для углубления.

На улице была ночь или поздний вечер. По дороге изредка проезжали автомобили, а редкие прохожие недоумённо смотрели на меня. Но мне ни до кого не было дела. Я остановился на асфальтированной площадке рядом с каким-то киоском и стал орать на всю улицу, подпрыгивая и размахивая руками: «Я в фазе! Я в фазе! У меня получилось!» (*нет плана действий – М.Р.*). От радости я даже начал бить кулаками асфальт и тот несчастный киоск. Тут я испугался, что могу кричать это и в реале настоящим телом (а в комнате я спал не один), после чего случился фол. Мне показалось, что я действительно пытался в реале что-то кричать, но получалось либо какое-то хрипение, либо просто вялые движения губ.

Тут же решил заново выйти из тела, что получилось так же легко. Я вернулся на похожую улицу, где продолжал летать между магазинами, домами, киосками, но вскоре сознание стало мутнеть, и фаза перешла в обычное сновидение (*нет удержания – М.Р.*).

Борис Бендер
Кинемеханик. Москва, Россия

У меня погибла двоюродная сестра, встретиться с которой последние годы никак не удавалось, поэтому меня сильно мучила совесть. Побывав на 40 дней у неё дома, я даже побаивался пробовать встретиться в фазе с ней, так как на меня сильно давила ситуация.

Ночью осознал себя во время обычного сновидения, и, видимо, из-за того, что голова была целый день забита грустными мыслями о сестре, фаза обрела форму квартиры, где она жила. Я стоял в коридоре, лицом к двери в её комнату.

Замирая от волнения и страха, подошёл и открыл дверь, при этом держал в голове мысль о строении комнаты и внешности сестры. Это была её комната и там стояла сестра. Я вошёл и не мог оторвать взгляд от неё. К моему великому облегчению, девушка выглядела вполне обычно, более того – она улыбалась и сама заговорила со мной. Я практически ничего не успел сказать, мне казалось, что она телепатически читает мои мысли и, что самое главное, – понимает и прощает меня. Она говорила успокаивающие слова, при этом не касаясь темы смерти, словно я просто приехал к ней в гости. У меня словно гора с плеч свалилась от такого впечатления. После этого я проснулся в каком-то нервном возбуждении и какое-то время не мог уснуть.

Борис Бендер

Кинемеханик. Москва, Россия

Осознал себя во сне почти сразу после засыпания. Находился у себя в квартире, стоял в коридоре. Удивившись такой внезапной фазе, тут же начал хвататься руками за стены, чтобы убедиться в их твёрдости, «реальности» и в тоже время усилить фазу ощупыванием. Прошёл в комнату. У стены стояла кровать, на которой спала моя мама. Её лицо я не видел, а только тело под одеялом. Сама комната и коридор были точными копиями реальности.

При мыслях о спящей матери мне почему-то стало не по себе. Когда же я подошёл к окну, то увидел за ним какой-то фантастический пейзаж, похожий на картины из фильмов-катастроф: разруха, руины домов, непонятные нагромождения арматуры, кусков бетона, мусора, там и тут виднелись воронки от взрывов, а в некоторых местах я заметил фигурки людей (*нет плана действий – М.Р.*).

Опасаясь фолла от рассматривания панорамы (а за окном картина простиралась на 180 градусов и терялась на горизонте, что, кстати, практически точно повторяло вид из моего настоящего окна), я отошёл в комнату и стал щупать шкаф, а

затем упал на корточки, ощупывая пол. К этому моменту чувство страха всё сильнее и сильнее усиливалось: и от мысли о спящей матери, и от картины за окном. Буквально через несколько мгновений нахлынул настоящий страх, перешедший в ужас и панику. Я потерял контроль над своим критическим мышлением. Была только одна мысль: вернуться в тело (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). Я ринулся по направлению к своей кровати и внезапно оказался лежащим на ней (*неоправданные действия – М.Р.*). Я закрыл глаза, но не мог понять: лежу ли я в своём настоящем теле, или же всё ещё нахожусь в фазе. Ужас мой усилился, когда я приоткрыл глаза и увидел, что моя мама стала подниматься со своей постели. Выглядела она, как в фильмах ужасов и явно была настроена очень недоброжелательно ко мне.

Мне хотелось исчезнуть, раствориться, проснуться! Я хаотично пытался вспомнить техники экстренного выхода из фазы, но получалось что-то непонятное: я пытался замереть, расслабиться и шевелить пальцами ноги, чтобы нащупать связь с настоящим телом. В какие-то моменты мне казалось, что вот оно: связь восстановилась! Я открывал глаза, но всё так же был в фазе, что было видно по меняющейся комнате: теперь она была завалена различным хламом.

Попытки, которые заканчивались ложными пробуждениями, просто сводили меня с ума. Особенно шокировал момент, когда в одном из таких ложных пробуждений я приподнялся и увидел стоящую у изголовья кровати маму, всё такую же угрожающую, напоминающую то ли вампира, то ли зомби из фильмов ужасов. Прибавьте сюда то, что она стала тянуть ко мне руки!

Я всё пытался и пытался замереть и двигать пальцами ноги, уже не открывая глаз, не проверяя – где я. Через какое-то время я стал успокаиваться, но реальное тело никак нащупать не мог, что подтверждалось звуками из фазы: я слышал звонкое чириканье воробьёв за окном, хотя на улице в реале была ночь.

Но как раз чириканье и ассоциации с ним (вроде: «день, тепло, воробьи, солнышко»), наверно, очень сильно мне помогли и успокоили: я наконец-то нащупал своё настоящее тело и оказался в реале. Тем не менее, когда я тут же встал, около минуты проверял – не фаза ли это, для этого ощупывая предметы, проверяя их твёрдость и прислушиваясь к ощущениям тела.

Алексей Тесленко
IT инженер. Москва, Россия

Поскольку случайные фазы у меня редкость, приходится полностью полагаться на себя. Поэтому моими инструментами в этом деле всегда является сильное намеренье попасть в фазу, обязательно цель, ради которой я туда попадаю, и примерный план действий для достижения этих целей. Также часто использую программу "Астральная катапульта", помогающая просыпаться за ночь много раз под заранее подобранными звуковыми и голосовыми файлами.

Целью этого моего попадания в фазу было испробовать новый способ углубления. Заранее поставил "Астральную катапульта", чтобы включиться через 6-часов и спокойно заснул. Проснулся от работающей «...катапульта» (*нет попытки разделения – М.Р.*). Не двигаясь, попробовал воображаемо пошевелить руками, вызвать вибрации, однако почувствовал, что это не срабатывает. Переключился на визуализацию. Немного пустив мысли на самотек, я ухватился за одну из картинок засыпающего сознания. Это была довольно масштабная картинка незнакомой мне улицы. Пытался пристально её разглядывать, и картинка постепенно стала чёткой и реалистичной, как в жизни.

Таким образом я попал в фазу с довольно неплохим первичным углублением. Реалистичность и осознанность были не выше среднего показателя, однако дальше я углубляться привычными методами не стал, так как хотел испробовать

новый. Решил попробовать поменять восприятие своего сознания, как бы заставить себя думать, что фаза, в которой я нахожусь, на самом деле, реальность. И как только я действительно на несколько секунд задумался над этим, вся окружающая обстановка фазы стала настолько реальной, что это даже вызвало во мне замешательство (*нет удержания – М.Р.*), что привело меня к фолу (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

Но я решил продолжить попытки и на следующую ночь повторил этот "перенос" самопознания в фазе. Опять буквально за несколько секунд мир фазы стал сверхреалистичным, но это не всё. Я настолько увлёкся этим процессом, что буквально практически потерял связь со своим настоящим телом, что вызвало во мне вполне резонный страх не вернуться. Хотя я и понимал, что вернусь всё равно, однако в фазе часто эмоции сильнее разума (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). Мне потребовалось около минуты, чтобы начать ощущать свое настоящее физическое тело и суметь возвратиться (*неоправданные действия – М.Р.*). Конечно, это самообман и вряд ли сработает у всех, но факт остается фактом: столь быстрого углубления добиться довольно сложно.

Алексей Тесленко

IT инженер. Москва, Россия

Проснулся под утро. В голове играло так называемо "астральное радио" – это разного рода либо звуковые, либо голосовые фантомные звуки. В данном случае это были шаги. Было такое ощущение, что рядом с моей кроватью быстро ходят несколько человек, ужасно хотелось выйти из предфазового состояния и повернуться, чтобы убедиться, что за моей спиной никого нет. Однако я пересилил себя и, наоборот, стал прислушиваться к этим шагам, от чего с каждой секундой стало расти чувство страха и громкость этих шагов. Почувствовав, что достаточно углубился, я резко выкатился из своего тела.

Сразу появилось зрение и довольно хорошая осознанность и реалистичность. Звук шагов сразу пропал. Я был в своей комнате один. Перед сном я прочитал книгу "Контакт с умершими" и у меня было намерение встретиться с кем-нибудь из умерших людей. Фаза хоть и была глубокая, но буквально всё в ней давило на психику. Например, вместо цветной картинкой окружающей обстановки, была скорее серая, мрачная обстановка. Даже воздух ощущался как тяжёлый и спёртый.

И вот, когда я уже задумался о контакте с умершим и начал перебирать варианты, с кем же всё-таки встретиться в фазе (*нет конкретного плана действий – М.Р.*), раздался звонок в дверь. Он был настолько неожидан, что очень озадачил и испугал меня. Кто там, за дверью? Но проверять мне это почему-то совсем не хотелось. Звонок в дверь повторился вновь, и я уже в ужасе решил вернуться в тело (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*), но не тут-то было: от страха я углубился до такой степени, что вообще не чувствовал физического тела. Собрав всю волю, я сумел расслабиться в фазе и спустя некоторое время почувствовал физическое тело (*неоправданные действия – М.Р.*). По возвращению из фазы сердце стучало раза в 3-4 быстрее нормы, а дыхание было сбито, как после марафонской дистанции.

Алексей Тесленко

IT инженер. Москва, Россия

В принципе, в эту ночь я не собирался никуда выходить, но, проснувшись ближе к полуночи, решил всё-таки попробовать войти в фазу. Начал совершать фантомные движения руками, появилась ужасная сонная лень, и захотелось бросить все попытки попасть в фазу и просто заснуть. Но я был настойчив и продолжил совершать фантомные движения руками, однако вместо привычных вибраций при выполнении этой техники я просто заснул, продолжая во сне совершать фантомные

движения. От этого, видимо, сознание не уснуло до конца, и я осознал, что нахожусь во сне.

Сразу выкатился из тела (*неоправданные действия – М.Р.*). Зрение отсутствовало, осознанность была не более 50% - в общем, неглубокая фаза. Чтобы не выпасть из неё, сразу принялся хаотично всё ощупывать по сторонам. Помогло. Появилось зрение, хотя и нечёткое. Я оказался в своей квартире. Решил для углубления побегать. С каждой пробежкой глубина фазы возрастала. В общем, достигнув стабильной фазы, решил, что неплохо бы подкрепиться и направился к холодильнику.



Нужно сказать, что тогда я сидел на строгой диете, и очень хотелось чего-нибудь сладкого или жареного. Однако, открыв его, сильно разочаровался: в холодильнике действительно было много еды, но только той, что нужно готовить (сырое мясо, рыба, укроп и тому подобное). Однако на специальной нижней полке в холодильнике была газированная минеральная вода. Недолго раздумывая, взял бутылку и начал пить прямо из горла.

Ощущение и впрямь как в жизни: чувствовались пузырьки газа, особый вкус минеральной воды и то, как вода проходит по

горлу. В общем, всё довольно реалистично, однако не было чувства насыщения водой и, вдобавок, вода ощущалась немного суховатой. Звучит смешно, но именно ощущение сухости воды немного подпортило впечатление. После фолы я понял, что, возможно, причиной этому была сухость во рту реального тела.

Обычно, если на кухне или в холодильнике есть, к примеру, конфеты, я буквально их беру целой горстью и поедаю, пока путешествую по фазе.

После холодильника захотелось зрелищ. Решил воспользоваться техникой создания объектов и людей, для чего закрыл глаза (*неоправданные действия – М.Р.*) и сконцентрировался на образе девушки, которую хотел бы видеть на данный момент. Сильно пожелал этого, затем открыл глаза, сконцентрировавшись на области рядом с собой. Сначала воздух начал мутнеть, затем буквально за несколько секунд появилась ожидаемая особа прямо из воздуха и зажила полностью своей автономной жизнью: та же речь, что в жизни, и те же характеристики поведения. Фол произошел в самый разгар общения с девушкой...

Сергей Лукашов Треjder. Одесса, Украина

Путешествиями вне тела я занимаюсь уже 2 или 3 года. Вначале пытался это делать прямым методом, но после 3х месяцев безуспешных усилий решил искать что-то другое и нашёл метод прерываемого сна Лабержа. Немного изменил его под себя и успешно попадал в фазу. Всего пережил больше ста выходов. Суть метода в том, что если почти выспаться и снова засыпать, то где-то через 30 минут всегда бывает выход во время следующих пробуждений.

Самый интересный был такой. Только проснувшись, я, как всегда, выкатился из тела. Сразу после этого вышел на балкон. Проверил, что я в фазе, просунув руку сквозь стену (*не оптимальная техника – М.Р.*). Всегда проверяю, в фазе я или

нет, потому что иногда сложно отличить реальность от фазы, и кажется, что есть шанс в реале выпрыгнуть в окно или с балкона, например. Затем прыгнул с балкона и полетел вверх (*нет углубления и плана действий – М.Р.*).

Летел, летел и вдруг упёрся в какой-то плотный слой. Начал сквозь него пробираться. Пролез с трудом и вылез в пещере. Но самое интересное, что изменилось восприятие. Всё стало стабильным как в реале, не меньше. Там я не мог пройти сквозь стены. Чувствовал вес тела. Мог всё рассматривать, но при этом осознанность ничуть не терялась.



Полазил по пещере. Нашёл людей. Поговорил. Ничего путного они мне не сказали. Но самое главное, что я там был где-то с полчаса без всяких техник углубления.

Петр Величко
Менеджер. Москва, Россия

Утром в очередной раз решил попробовать, не особо надеясь на успех. Специально установил будильник с отсрочкой на полчаса, чтобы было время перед подъемом попытаться

войти в фазу. Однако, проснувшись, не получилось. Я встал сделать разминку, но лень оказалась сильнее. Установил будильник на час вперед и снова лег. Заснул минут за 20 до сигнала, затем проснулся от будильника, но выключил его и решил немного полежать. Начал опять дремать, и тут почувствовал, что что-то происходит. Не могу сказать, что это были какие-то вибрации. Даже на засыпание не было похоже.

Удерживая осознанность, усиленно начал себя загонять в фазу (осознавал в тот момент, что вхожу именно в фазу). Делал я это путем интуитивного провала состояния до грани, когда либо заснешь, либо попадешь в фазу. Временами возникал шум в ушах. Зрение прояснилось уже в тот момент, когда находился на борту самолета и готовился к прыжку. Тут меня 1-2 раза чуть не выбросило из фазы, но мне удалось удержаться. Я оттолкнулся от борта и ушел в свободное падение. Парашют раскрыл слишком поздно, но при приземлении из фазы не выбросило. Я пошел по земле и стал все рассматривать, при этом удерживая осознанность и радуясь тому, что у меня наконец-то снова получилось. Попробовал еще полетать. Меня при этом чуть опять не выкинуло из фазы, но я смог удержаться и, в конце концов, взлетел. Неспешно полетал между деревьями. Очень запомнилась древняя стена, которую я исследовал. Все вокруг виделось необыкновенно четко, хорошо слышал звуки и даже дышал полной грудью (*нет плана действий – М.Р.*).

Затем вспомнил, что мне сегодня на работу, и сразу все как-то померкло. Решил, что пора выходить из фазы и начал это делать (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). Уже почти выйдя (переход был нерезким, секунды 2-3), вспомнил про заповедь фазера оставаться в фазе, пока не выбросит, но уже не смог удержаться и очнулся в кровати (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

Во всем этом заметил одну особенность, какой до этого у меня не было ни разу, ни в одном из предыдущих опытов: я ощущал руку жены в своей руке, когда об этом вспоминал (раза

2-3 в течение всей фазы). Еще примерно за минуту до выхода ошупывал свое лицо (физическое), как бы контролируя, что я физический – на месте. По крайней мере, мне так показалось, что я это ощущал. Это происходило как бы каким-то другим вниманием, так как я четко понимал, что мое физическое тело лежит на диване, а фантомное находится в фазе.

Вот последнее меня теперь и удивляет, так как периодически вспоминал про себя лежащего на диване, находясь при этом в фазе, но меня не выбрасывало, пока не подумал о том, что пора встать, и не начал сам выходить из нее.

Антон Колычев
Студент. Тверь, Россия

Вышел я в фазу через сон. Накануне я посмотрел передачу «Битва экстрасенсов». Под впечатлением мне приснилось, что я экстрасенс, и меня просят найти кого-то. Почувствовав силу в своих руках, начинаю поиски на местности. Накладываю руки на какой-то постамент. Пошли сильные вибрации по телу. Вот тут я понял, что это был сон. В тот же момент меня засосало куда-то. Зрение исчезло (*нет углубления – М.Р.*). Потом начало проявляться, и я понимаю, что выхожу из какого-то портала. Как из камина в Гарри Поттере. Выглядываю из этого портала в круглое помещение. Напротив меня такой же портал. Слева и справа такой же. Вижу боковым зрением рядом с собой статую необычного существа. Выходить при этом полностью я не стал. Побаивался, что обратно не попаду (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*).

Понимаю, что со мной начала говорить эта статуя, причем телепатически. По виду она напомнила мне существо инопланетного происхождения. Худощавое, вытянутое, сиреневого оттенка. Голова тоже необычной формы. Приблизительно похоже на инопланетянина неопределенного пола из Star Wars, где Оби Ван Кеноби летит на незнакомую планету, где ему готовят солдат-клонов. Мне сказали, что здесь

лежит Осирис. Это его меня попросили найти изначально во сне. Причем я запомнил место над поверхностью. Это где-то между крайней пирамидой и сфинксом. И еще сказали, что я теперь могу получить ответ на любой вопрос. С тем я и ушел (*нет плана действий и попытки повторного выхода – М.Р.*). Когда проснулся, еще долго не мог отойти от реальности пережитого. Кто такой Осирис, я понятия не имел. В школе я учился неважно и только потом, через поиск в Интернете, немного почитал про него. В Египте никогда не был. Даже не знаю, где стоит этот сфинкс.

Антон Колычев
Студент. Тверь, Россия

Я нахожусь во сне. Видел лес, бежал по нему и вдруг увидел еще одного бегущего по лесу человека. Я за ним. В процессе бега до меня доходит, что я бегу сам за собой и тут же понимаю, что я сплю. Дикий восторг. Буря эмоций: наконец я в фазе (*нет углубления – М.Р.*)! Сразу вспоминаю, что накануне прочитал книгу «Вне тела» и начинаю придумывать себе ситуации. Пробовал выкатиться вбок из тела (*неоправданные действия – М.Р.*). Получилось. Начал крушить мебель в квартире, чтобы посмотреть, что будет утром. Разбил весь сервант. Взял картину со стены. Жалко было, но ради эксперимента насадил её на угол стола и повесил уже рваную обратно. Пробовал перемещаться за границы своей квартиры, но исчезало зрение (*нет удержания – М.Р.*). До этого я не знал, как это бывает, теперь знаю. Я даже знаю, почему оно исчезает: разум не успевает придумать ситуацию, в которой я хочу оказаться (*нет плана действий – М.Р.*). Но как только я желаю видеть, усилием можно вернуть зрение, и оно начинает проявляться, как старая пленка в видеофильме.

Я решил излечить свое тело. И, как ни странно, после этого я оказался в своей комнате, около своего тела. Наставил руки над ним, собрал силы, и тело засветилось синеватым цветом. Тут

я, наверно, засмотрелся и, утерев вибрации, уснул (*нет удержания – М.Р.*).

Ян Гвоздев
Психолог. Москва, Россия

Во время техники счета я подумал о парке и ко мне явился образ фотографии осеннего парка. Я намеренно стал пытаться оживить этот образ, как бы двигая его детали. Внутри себя я чувствовал, что состояние подходящее для попыток входа в фазу, и с первой же попытки удалось нырнуть в картинку.

Я оказался в осеннем парке. Там было очень красиво. Для углубления я начал ощупывать все вокруг себя: листья, кору деревьев и собственные руки. Состояние стабилизировалось, и я отправился на прогулку по этому прекрасному парку, наполненному пением птиц и свежестью листьев.

Так как заранее у меня не было плана, я решил действовать по обстоятельствам.

Первое, что пришло к осознанию, это вопрос о том, как будет выглядеть мой будущий дом, о котором я думал в реале. Сконцентрировался и методом закрывания глаз перенесся в этот дом.

Я оказался неподалеку от очень красивого дома. Я даже и в мыслях не думал о таком красивом доме в реале. Пошел по направлению к нему, по дороге потирая руки для удержания состояния. Когда я подошел ближе, дом начал меняться и принимать разные формы с той же скоростью, что и мысли в моей голове. Я не был сконцентрирован для удержания одного образа, поэтому все было пластично и изменчиво, стоило мне куда-то отвернуться и повернуться обратно, как образ менялся.

Потом, гуляя по дому некоторое время, разглядывая и трогая мебель, я вдруг мельком подумал, что этот дом чем-то напоминает мне красивый отель, и тут же этот дом превратился в отель. Предстал передо мной как огромный комплекс египетского типа на берегу моря.

Я вошел в этот огромный отель. Он был наполнен гостями. Я ходил посреди них, общаясь с некоторыми людьми и прикасаясь к ним из любопытства. Затем пошел в сторону ресторана и там увидел разнообразие блюд, опробовал некоторые яства. После отравился дальше гулять по отелю, продолжая общаться с встречающимися мне людьми.

Внутри себя я задавался вопросом о ближайшем будущем в реале и пытался понять через кого или через что я мог бы его узнать в данный момент. Вдруг появилась моя жена Александрия, и мы стали вместе задаваться вопросом о нашем ближайшем будущем. Нам было это крайне интересно. Двойник моей жены вел себя в точности, как моя жена в реале, имея те же характеристики.

Александрия предложила развлечься и что-нибудь придумать возле моря, например, скатится с высокой горки водного аквапарка, который находился на территории отеля.

Мы забрались на самую высокую горку – аж дух захватывало! Я понимал, что скатиться с такой огромной горки полезно для удержания и стабилизации состояния фазы. Абсолютно не было понятно, почему внизу не было видно бассейна, куда приземляться. Я подумал, что, может, не стоит прыгать, ведь довольно высокогато. Но Александрия прыгнула первой, ну, а я, как порядочный джентльмен, ринулся за ней. Но тут, как я и догадывался, горка кончалась метров в 20-ти от земли. Внизу асфальт. Концентрироваться и представлять, что внизу бассейн, времени уже не было, а я летел напрямик в асфальт. Реалистичность 110%. Пока я еще летел, то подумал, что, наверное, это больно, и со шлепком приземлился прямо на ноги. Боль пронизывала все тело, особенно голени и колени. Осознание того, что я сам перед падением смоделировал эту боль, лишь только подумав о ней, пришло сразу, и боль ушла.

Затем Александрия решила еще развлечься – уж больно веселое у нее было настроение. Она нашла такую пушку-

аттракцион, который выпуливает прямиком в море и довольно далеко от берега.

Она опять решила прыгать первой, я сразу направился за ней. Нас выбросило далеко от берега, мы летели метров 300-400 от берега. Пока я летел за Александрией, мне стало страшновато. Как же так в открытое море? Доплывем ли до берега обратно (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*)?

У меня часто бывают мысли о соизмерении пространства фазы и реала, и путаница так же бывает. Особенно при сильной реалистичности задаешься вопросом: а где вообще в данный момент ты находишься? В такие моменты помогает лишь глубокий анализ ситуации с мыслями о теле, но это чревато фобами.

Она первая плюхнулась в воду, и я за ней. Из-за того, что высота и скорость были высокие, я ушел под воду довольно глубоко. Наступило удушье. Я не мог дышать под водой, начал искать глазами под водой Александрию и увидел, что она смело поплыла вниз в морскую бездну.

Я осознал и сконцентрировался на дыхании под водой. Все получилось, но тяжесть воды и глубины не оставляли в покое. Я поплыл вниз за ней. Мы плыли ниже и ниже, с трудом преодолевая толщу воды. Мы опустились метров на 500 от поверхности. Под впечатлением увиденного, иногда теряются всякие мысли, так как происходящие события ничем не отличаются от реальности.

Мы плыли глубже, и стало что-то проглядываться. Подплыли ближе и увидели что-то типа пещеры в коралловых рифах. Чуть глубже уже отчетливо было видно и морское дно.

Увидели тоннель, который вел в пещеру, и направилась туда. Александрия как бы знала заранее весь путь. Я двигался за ней, не совсем понимая, куда мы плывем, но абсолютно доверяя Александрии. Мы вплыли в пещеру, прошли водяной бассейн и попали в помещение скального типа. В помещении были окна, как в аквариуме, и можно было наблюдать за множеством

красивых рыб, которые проплывали неподалеку от этой морской пещеры. Внутри нас встретили четыре женщины, которые нас там ждали, посадили нас напротив себя. Они были похожи на журналисток и телеведущих.

Когда я сел на стул, мои движения остановились, и я немного забылся. Начал концентрироваться на вопросах о нашем будущем, забыв об удержании фазы.

Когда пошел диалог, я начал задавать им свои вопросы, и в этот момент я случайно подумал о теле, случился фол (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*). Но, все же, я получил много информации визуальной, которую в дальнейшем я разобрал по образам и событиям.

Вскоре, через две недели, в реале я поехал отдыхать в большой отель, где я наблюдал те же образы, что были выше описаны в этой фазе. Конечно, совпадения не были на 100%, но общая картина ситуации абсолютно совпадала по смыслу и значению.

Надежда Маслова

Дизайнер. Москва, Россия

В районе 6 часов утра был спонтанный выход из тела, после пробуждения от не заслуживающего внимания осознанного сна. Меня подкинуло вверх, причём вместе с одеялом. Забавно! Всё это действие очень сильно ощущалось физически так, как будто это не сон. Так и зависла. Кровати под собой не чувствую, а одеяло сверху чувствую. Подумала, что нужно открыть глаза, но почему-то испугалась (*нет углубления и избыточный анализ – М.Р.*). Вот и упала обратно в тело (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

Проснулась, некоторое время полежала и опять засыпать начала. Вот тут то и произошло самое интересное. Появилось ощущение отделения фантомного тела, гул и небольшой дискомфорт в голове. Но вполне терпимо. Я расслабилась. Получилось! Мой двойник начал сначала падать вниз, а потом

подниматься вверх надо мной. Я чувствовала разделение очень явно. Даже как руки затекли в неудобной позе. Но отогнала от себя эту мысль, чтобы не проснуться.

Потом я поняла, что стою возле дивана. Зрения не было. В комнате было темно и к тому же у меня были закрыты глаза. Я боялась их открыть, чтобы не проснуться. Думаю, буду смотреть через веки. Конечно, я увидела только смутные очертания окна, но этого было вполне достаточно, чтобы вылететь через окно на улицу (*нет углубления – М.Р.*).

Ощущения при вылете из окна очень интересные. Мне казалось, что я задевала руками и ногами оконную раму. Потом по лицу хлестанули ветви деревьев, которые стоят под окном. Думаю, ну и что дальше делать? Потом вспомнила, что все эти эксперименты с ОС затеяла ради того, что бы доказать С., что я тоже кое-что умею. И я громко крикнула его имя. Было ощущение, что меня протянуло через пространство. Я была уже не рядом с моим домом, а в каком-то другом тёмном месте.

Слышу голос: «Ну, вот ты меня и нашла, наконец!». Но ничего не вижу. В этот момент я чуть не визжу от восторга: «Да, я упрямая! Когда чего-нибудь хочу – обязательно добьюсь!». Потом я увидела силуэт, как белое светящееся пятно в темноте. Понимаю, что он мне руку протягивает и говорит: «Держись!». Я тоже ему руку протянула. А от его руки, как радужные разводы, идут вибрации. Я схватила его за руку и начала ощущать свое тело. Да так чётко!

Он меня за руку держит и спрашивает, вижу я что-нибудь или нет. Я говорю, что не вижу (*нет углубления – М.Р.*)! Потом было ощущение, что я в воду ныряю. Вода была не холодная и не тёплая, но приятная. Поныряла и начала потихоньку различать краски вокруг себя, но ощущение тела при этом стало теряться. Потом С. говорит: «Аккуратно, тебя сейчас рыбы за ноги покусуют!». И действительно, я почувствовала, что кто-то мне по ногам зашибуршился. Я испугалась и вылетела в другой сюжет, где вместо воды были деревья. Это было около моего

дома. Был осенний день. А вместо рыб под деревьями бегало несколько собак. Они лаяли и, подпрыгивая, пытались меня достать. Я стала перепрыгивать с дерева на дерево. Потом я подумала, что можно в собак ветки побросать (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). Но тут одна подпрыгнула так высоко, что чуть не схватила меня за ногу! Я испугалась и от этого вернулась в тело (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

Надежда Маслова
Дизайнер. Москва,Россия

Та ночь, когда это произошло, была очень беспокойной, так как мы должны были очень рано проснуться, чтобы ехать на экскурсию, и боялись проспать. Я несколько раз просыпалась среди ночи и, наконец, решила использовать свои просыпания и попасть в фазу.

Я благополучно осуществила «выход» и встала с дивана. Я находилась в той же комнате, в которой заснула, но обнаружила, что на стенах комнаты висят два зеркала, которых не было в реальности (*нет углубления – М.Р.*). Я посмотрелась в одно из них и увидела, что одета не в ту одежду, в которой засыпала. Потом я вспомнила о своей идее фикс – вытащить в свою фазу моего молодого человека. Подхожу к дивану, тащу его за руку, а потом начинаю подталкивать к зеркалу. Я тогда подумала «А вдруг он увидит себя в зеркале и осознается в моей фазе?».

Стоим перед зеркалом, и я вижу, что наши изображения в нём расплываются. Тогда я решила, что у меня опять ничего не получилось, и отпустила его. А сама решила залезть в зеркало, что бы переместиться. Залезаю на столик, засовываю в зеркало сначала руку, а потом голову и понимаю, что зеркало «закрыто» - за ним чернота и стена, из-за этого никуда переместиться невозможно. Тогда я решила применить технику «вращения». Я раскрутилась и стала представлять себе понравившийся берёзовый лес из одного моего путешествия в фазе. Мне очень захотелось попасть туда снова.

Крутилась я, крутилась, но в лес так и не попала, хотя он явно мелькал мимо моих глаз, только я не могла вовремя остановиться. Зато я в итоге попала в квартиру моей мамы. Смотрю, на полу заяц игрушечный лежит. Я его в руки взяла, думаю, что если фазу терять начну, буду его в руках теребить, чтобы закрепиться. Потом я опять увидела на стене зеркало и решила на себя посмотреть. Смотрю, а в нём не я, а какое-то расплывчатое существо, похожее на привидение. Я даже немного испугалась. Из-за этого испуга меня вернуло обратно в тело (я так думала в фазе), причём с зайцем в руках.

Я опять оказалась в своей постели, но на этом не успокоилась. Решила попробовать другой способ, чтобы вытащить своего друга к себе в фазу (ну, скучно мне одной там бродить!). Я обхватила его руками и стала скатываться с кровати. И мы действительно свалились с дивана, но не на пол, а как будто упали с горки, да так и зависли в воздухе. В комнате, в которой мы спали, было темно, а упали мы в день, и всё вокруг было очень яркое, явно ярче, чем в предыдущем сюжете. Ну, наконец, думаю, удалось мне его в фазу вытащить! И тут вижу, что руки, которые меня обнимают, явно не его. Поднимаю глаза и вижу, что обнимаюсь с другим мужиком! Чем-то он на моего друга похож, но лицо старше и немного другое, а волосы длинные и в хвост собраны. Я его от себя отталкиваю и спрашиваю: «Ты кто?». А он мне отвечает: «Ну, я же тебе уже говорил своё имя. А, может быть, ты просто видишь будущее?». Я слегка успокоилась и говорю ему: «Мне нужно платье, не хочу полуголой бегать» (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). Он говорит: «Пошли, купим». Я оборачиваюсь назад и вижу магазин. Мы идём туда, а точнее, летим сантиметрах в 30 над землей (*нет удержания – М.Р.*). Нас встречает молоденький продавец-мулат, показывает мне висящие на вешалках платья. Я в восторге! Направляюсь к ним... и тут оказываюсь снова в теле (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*)!

Так обидно было, хотя бы в фазе такие шикарные платья поносить бы!

Дмитрий Плотник (муж Надежды Масловой)
Инженер. Москва, Россия

Возвращаясь с вечерней прогулки, наши ноги завели нас в магазинчик «Магия камня». В магазинчике мы приобрели каменную штуку, которая называется друза (скопление кристаллов на каменной подложке, в нашем случае аметистов). По утверждению Н., эта штука должна каким-то образом «настраивать сны». Для этого друзу надо положить в изголовье и просто лечь спать. Так мы и поступили. Утром нам надо было вставать очень рано, около 5 часов, чтобы успеть на экскурсию. Что называется, «колобродить» времени у нас не было, но я все равно попытался настроиться на сновидение. В какой-то момент я заснул, но продолжал видеть сон, что я лежу на диване и пытаюсь настроиться на выход. В этот момент я ощутил в районе спины легкое воздействие, напоминающее воздействие от сущности. Я даже мысленно поддержал его, подумав «ну ладно, пришел, так действуй!» Ощущения стали усиливаться, теперь они напоминали волны, скользящие по спине. При этом по всему телу шло характерное ощущение, уже довольно подзабытое мной (*нет попытки разделения – М.Р.*). Ощущение никак нельзя было назвать приятным, и я еще подумал «теперь понятно, почему я перестал сознательно стремиться к фазе». Однако, отступать было поздно, и в какой-то момент меня понесло вверх, я только успел посмотреть назад на диван.

В следующее мгновение я оказался в просторном помещении. Оно было настолько большим, что я четко мог видеть только ближайшую ко мне стену. В помещении также были какие-то люди. Все они от меня что-то хотели и постоянно лезли ко мне с разными глупыми претензиями. Я же регулярно на них «пшикал», пытаюсь отогнать. В голове была только одна мысль: «я должен найти Н.». Я все усилия направил на

вспоминание того места, где мы уснули вдвоем, но память никак не хотела мне помогать. При этом меня постоянно отвлекали различные персонажи, один из них был особенно настойчив. В один момент он даже пристал ко мне с просьбой открыть ему бутылку вина с помощью штопора. Я решил помочь ему, а когда открыл бутылку, подумал: «Какого черта? Я никогда еще не пробовал вина в фазе!» - и приложился прямо к горлышку. Вино оказалось довольно странным на вкус, больше похожее на разведенное в воде варенье из черноплодки с мелкими частичками ягод. Недопитая бутылка из моей руки куда-то делась, а я продолжил попытки выбраться из этого помещения.

В углублении единственной доступной мне стены находилось странное строение из деревянных досок, покрашенное будто бы масляной краской (больше всего оно напоминало огромный сортир). Я было сунулся туда, но настойчивый персонаж предупредил меня, что «..это портал, откуда могут нахлынуть незваные гости..» Я и сам не горел желанием туда лезть и ограничился тем, что снял с наружной стены строения небольшое мутное зеркало. Немного подумавшись со своим отражением (которое не всегда хотело следовать моим движениям головы), однако прилипчивые персонажи никак не хотели отстать от меня. Тогда я решил их немного развлечь, и мы стали смотреться в это зеркало напару, поочередно с каждым. Причем в зеркале они сильно отличались от «настоящих». Мне это быстро надоело, и я опять всех разогнал.

В конце концов, я решил выйти из этого здания, сконцентрировавшись на возможной обстановке нашего спального помещения. Резко распахнул дверь, но оказался разочарованным, снаружи была незнакомая мне уличная обстановка. Было похоже, что на дворе раннее утро, довольно сумеречно, на улице проносились одинокие машины. Я стал разглядывать машины, припаркованные у обочины. Вид у них был довольно занятный. Неожиданно с улицы на меня свернула

еще одна машина. Она подъехала ко мне, и я увидел занятную женщину, сидевшую за рулем. Одежда на ней была преимущественно зеленого цвета. Мы заговорили (*отступление от плана действий – М.Р.*), а у меня постоянно вертелась мысль, что она говорит «как по написанному», будто цитирует книжку. Я ей так и сказал: «сейчас ты скажешь то-то и то-то». Она посмотрела на меня, и я заметил ее странные глаза. Вместо обычных зрачков у нее в глазах были зеленые божьи коровки. Я понял, что начинаю возвращаться в реальность.

Очнулся (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*). Понял, что лежу на спине, руки вдоль туловища, в левой ладони аккуратно держу ладонь Н. Пытаюсь вспомнить, как я умудрился так уснуть, но не могу. Неожиданно проснулась Н. и начала рассказывать свой опыт (*см. предыдущий опыт – М.Р.*)...

Александр Смаржек
Школьник. Челябинск, Россия

Мне снился сон, в котором захожу в подъезд, начинаю подниматься и вдруг: что-то не так! Стены были какие-то белые, лифт я так и не нашёл и тогда понял – это сон! Далее, поглядывая на руки для большей осознанности, пошёл в чужую квартиру. В ней шёл ремонт, а двери вообще не было. Я прошёл в самую дальнюю комнату и, ничего там не найдя, понял, что пора перемещаться в другое место (*нет плана действий – М.Р.*). Но не тут то было! В комнату зашёл какой-то человек, лет 30, явно собираясь на меня напасть, за что и получил удар по лицу. Но он не упал, а стал только злее. Я решил поиздеваться и взглядом поджёг ему волосы на голове. Он бесился секунд 5, и волосы потухли. Тогда я посмотрел на вход: туда зашли ещё несколько человек, и они все шли на меня. Я понял, что пора уходить, но меня вернуло в трафарет.

Тут же возникли небольшие вибрации, напряжением мозга я их разогнал и вспомнил, что всегда мечтал побывать на Луне. Меня тут же понесло... Не очень долго насладившись полётом, я

упал в серый песок. Когда встал, услышал, что я на Луне. Это сказал какой-то светящийся шар. Он был моим помощником, сопровождающим, что я сам сразу почувствовал. Дальше я попрыгал. Получилось высоко (Луна всё-таки). Потом я что-то сказал этому шару и услышал эхо, что очень удивило, ведь на Луне нет атмосферы!

Потом увидел какую-то странную комнату, которая состояла из семи комнат для пыток (что-то вроде семи врат ада). В первой были какие-то вонючие кусочки, будто для пыток запахом. В остальных были всякие ножи и трупы собак.



Решил вернуться на Землю. Для этого пришлось прыгнуть в яму с пахнущей жижей. Вернулся на Землю. Там побеседовал с другими практиками. Их подсознание, наверно, смоделировало... Решил куда-нибудь полететь, но взлететь не получалось. Тогда я залез на гараж и решил спрыгнуть с него. Тогда эти люди и мой

путеводитель-шар заорали, что может случиться фол и я слез. И в этот момент очнулся в кровати (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*). На протяжении всей фазы поглядывал на руки, так как остальные техники удержания забыл.

Роман Надточий

Студент. Евпатория, Украина

Проснувшись посреди ночи, я наконец-то, как мне показалось, почувствовал те самые "вибрации", которые никогда не случались. Сосредоточившись, я попытался усилить их. Они проходили не по всему телу, а только по ногам. Я попытался поднять руку, и какое же было мое удивление, когда почувствовал, что отсоединяюсь от физического тела. Я приподнялся. Затем, недолго думая, попытался раскатиться с помощью руки, и тут случилось оно: выкат!

Я начал падать вниз лицом с кровати. Из-за страха столкновения, резко открыл глаза. То, что я увидел, удивило меня еще больше, чем описанное выше: я завис в воздухе в пару сантиметров от пола. Недолго думая, поставил руки на пол и встал на ноги. Я все прекрасно видел и осознавал. Чувствовал себя полным энергии. Затем, вспомнив книгу "Вне тела", я попытался углубить фазу падением вниз головой, но каждый раз (*неоправданные действия – М.Р.*) просто бился об пол и не мог ничего с этим поделать.

После этого я помню, что пошел на кухню и начал есть банан, так как лег спать голодный (*нет плана действий – М.Р.*). Странно, но все было как в жизни. Затем, как мне показалось, все просто перешло в обычный сон (*нет удержания – М.Р.*)...

Роман Надточий

Студент. Евпатория, Украина

Это была моя четвертая фаза. И это было невероятно! Было самое долгое и интересное ВТП. Начну по порядку. Как обычно, я проснулся из-за прерванного сновидения и подумал: «А

почему бы не попробовать выкатиться?» Сначала фантомное тело не поддавалось, но потом я медленно начал катиться с кровати. Упав на пол, я ничего не видел и первые секунды вообще думал, что я еще в теле и по-настоящему скатился с кровати.

Когда понял, что уже разделился, недолго думая, побежал делать все то, что хотел проверить (*нет углубления – М.Р.*). Выбежав на кухню, я помчался к выходу. Проскочила мысль: "Интересно, а я не замерзну в одних трусах?". Заодно проверю, решил я, и открыл дверь. Сначала подул легкий прохладный ветерок. Передо мной стояла моя собака. Попробовал погладить ее, после чего она как-то удивленно посмотрела на меня. Затем, подпрыгнув, начал плавно, как будто плавая, парить в воздухе.

В этот момент я начал терять зрение и посмотрел на руки, чтобы вернуть его. Вдруг оказался там, где до этого выхода происходили события моего предыдущего сна, как мне показалось. Я висел в воздухе, метрах в двухстах от дороги. Зрелище было потрясающее. Решил попробовать падение вниз головой, чтобы углубить фазу еще больше. Начал стремительно падать, но, вспомнив все прошлые попытки, меня вдруг обуял страх, и я решил остановиться. Однако меня несло по инерции и все, что я успел – это перевернуться на бок, а не лететь вниз головой. Я подумал, что сейчас разобьюсь в лепешку, и мысленно постарался заранее убрать боль. Произошло столкновение с землей. После удара меня немного подбросило, и я снова упал. При ударе мне было жутко больно в руке, но длилась эта боль не больше секунды.

Встав, я увидел лужу крови и мою руку. Она была переломана жутким образом: локтевая кость торчала, все было в крови – зрелище ужасное. Как это было не противно, но, вспомнив один фильм про девчонку со спонтанной регенерацией, я просто решил вправить руку. Это было ужасно неприятное ощущение, но я вставил локоть обратно. Произошел хруст. Но моя рука была по-прежнему вся изрезана и

изуродована. Тогда я подумал, что раз здесь все под моим контролем, почему бы не научиться исцелять себя? Представил, что моя целая рука начала светиться исцеляющим светом, и провел ею по поврежденной конечности. Каково было мое удивление, когда это сработало!

Пока это все происходило, я ни минуты не стоял на месте, чтобы не произошел фол. Я вышел через какой-то туннель, как я понял, под город, и увидел двух персонажей лет по 25. Это были обычные парни в кожаных костюмах. Вдруг, просто ради интереса, я ударил одного в нос. Он решил ответить, и они оба набросились на меня. Сначала я легко справлялся с обоими сразу, так как не первый год занимаюсь тайским боксом. Но вскоре я понял, что в рукопашную мне причинить им вред не получится. Такое чувство, что они были резиновые. Я начал бежать влево, и увидел какой-то вход со ступеньками, которыми я не воспользовался. Вместо этого я перепрыгнул через перила и начал падать с пятиметровой высоты. Пока я летел, заметил, как на мне вдруг появился плащ. И тут я понял, что со мной хотят поиграть в «матрицу», а те парни никто иные, как агенты Смит. Продолжая убегать от них, поднялся на какую-то крышу, прямо как в фильме, и, недолго думая, решил поискать трубу побольше. Трубу я не нашел, но нашел кое-что поинтереснее. На крыше стоял лысый пацан лет девятнадцати. Он стоял с сигаретой и в момент, когда он выкидывал окуроч, я решил попробовать навязать себе еще какую-то силу. Я попытался управлять временем, и у меня это получилось: окуроч начал замедляться в воздухе, и я вернул его обратно владельцу, как бы перемотав назад время.

Парень удивленно посмотрел на меня и что-то спросил, но мне было не до него. На крышу забежал один из Смитов. Недолго думая, заморозил его во времени. Вскоре, как оказалось, пацан с сигаретой был фазером и уже долгие годы гуляет в астрале. Говоря с ним, я решил освоить технику прохода через стены. Поднес руку к стене пальцами так, чтобы

мизинец был ближе всех к полу, и попробовал просунуть руку сквозь стену. Мой компаньон начал смеяться надо мной. Он сказал, что для того, чтобы научиться, нужно много попыток и тренировок. Но вопреки его словам, я просунул кисть в стену. Это было незабываемое чувство.

Он со злым выражением лица посмотрел на меня и сказал: «Думаешь, что ты самый умный?». Затем он сказал, что сделает так, что я больше никогда не вернусь в фазу. Вдруг внизу открылось что-то типа портала, и он нырнул туда. Недолго думая, я прыгнул за ним. То, где мы оказались, удивило меня еще больше: мы стояли возле кровати с моим физическим телом. Думаю, он хотел разбудить его (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*), но я отговорил, сказав, что мы вместе сможем повеселиться. И он согласился.

Александр Коноваленко

Писатель, журналист. Украина, Киев

Лег я поздно вечером... Точнее это уже было почти утро. Снилось что-то, но я особого внимания на это не обратил, а потом проснулся и понял, что вставать не хочу, но пить хотелось просто зверски. Встал, выпил чаю. Потом вернулся, улегся, поворочался. Минуты за две накатило нечто. Я не уверен, было это еще в реале или уже в фазе, помню только, что лежал и смотрел на солнечные зайчики на стенах (солнце светит прямо в окно с утра). Вдруг ни с того, ни с сего стемнело. Я сначала думал, что это просто солнце зашло за тучу, но нет – секунд за 15 комнату поглотил абсолютный мрак. Все есть, а зрения нет. Абсолютно неожиданно и непреднамеренно.

Так как второе внимание я все-таки развивал, то понял, что, скорее всего, нахожусь не в реале. Хотя все это чертовски странно, решил использовать момент для выхода в фазу – применил технику выкатывания (любимую). И... она меня впервые подвела, потому что я начал скатываться, но... вместе с одеялом, в которое завернут. А как еще в таком случае

определять, фаза это или нет? Этот способ меня еще не обманывал ни разу... Ну, да стало темно, конечно, но я ведь и глаза просто мог закрыть, так я это себе объяснил в этот момент (*избыточный анализ - М.Р.*). Думал я, кстати, все это, лежа на краю дивана, размышляя, падать мне или нет. И таки упал. И боли не было. Ура! Фаза!

А вот тебе и первая проблема. Я-то совершенно точно знаю, что уже утро и очень светло, а в фазе какая-то жуткая темень, причем зрение есть, но не в нем дело. Тогда я попробовал включить свет (ночь в день я обратить пока не мог, но хоть посветлее сделать хотелось), и ничего у меня не вышло (*нет углубления и плана действий - М.Р.*). Возник страх. Я не испытывал страха в фазе, еще со времен первых своих опытов. Короче, я понял, что фаза какая-то сегодня плохая и решил ретироваться, ибо такой непривычный и забытый ужас накатывал волнами (*неправильный анализ ситуации - М.Р.*).

С возвращениями у меня все в порядке – я закрыл глаза в фазе и полностью расслабил и разум, и тело (*неоправданные действия - М.Р.*). Через несколько секунд я уже лежал в кровати, накрыв голову подушкой. Снова было все в порядке, и я было собрался встать от греха подальше, но был остановлен тьмой, которая постепенно начала накатывать и застилать глаза, причем так настойчиво, что я растерялся. Тогда я решил, что единственный способ – это встать с кровати и поскорее, иначе это может плохо обернуться. Мне это удалось. Но темнота не отступала, и я наткнулся на предметы обстановки в комнате (*отсутствия теста на реальность - М.Р.*). Переворачивая их, в конце концов, свалился на пол и через несколько минут оказался в стазисе (назову это так). В черном, непроглядном стазисе, где идея движения не имеет даже права на существование. Вот тут я уже не берусь говорить, сколько там провисел, потому что чувства времени не было совсем. Как и мыслей. Внутренний диалог совсем заглох и я даже насильно не смог бы заставить его вернуться. Вы можете представить мое состояние? В конце

концов, я предпринял попытку сконцентрироваться на тактильных ощущениях, исходящих из реала. Хотя на тот момент сильно сомневался, что этот самый "реал" вообще существует. Получилось. Очнулся по-настоящему. Встал. Записал.

Оказалось, что с момента, как я сходил попить чай, все происходило в фазе, и это хорошо, потому что, падая, я сломал стул, и было бы очень обидно.

Александр Лелеков Программист. Санкт-Петербург, Россия

Во сне я как бы передвигался огромными прыжками, куда длиннее, чем у кенгуру, метров по 100-300. Мне такое снится регулярно, и обычно я сразу понимаю, что нахожусь во сне. И во время одного из прыжков прямо в полете осознал, что сплю и так же осознал, что точкой моего приземления будет небольшой грязный пруд (*нет углубления – М.Р.*). Как и предполагалось, я приземлился именно туда, ушел глубоко в воду. И в этот же момент оказался в трафарете, с руками и головой, наполовину отделенными от него.

Я немного занервничал, что и эта попытка выйти будет безрезультатной, поэтому незамедлительно попытался разделить с телом. У меня не получалось выйти ни головой, ни руками, и тут я впервые развернулся вокруг оси и выбрался. Потом плавно сполз или упал с кровати, но боли не почувствовал. Прополз 1-2 метра и начал чувствовать, что могу вернуться назад. Стал щупать ковер и еще что-то, правда, не знаю, что (было темно) и, о чудо: через 20-30 секунд я, можно сказать, ощутил на себе то, как чувствуют себя маленькие котята, когда у них открываются глаза. Сначала все было мутновато и расплывчато, но в дальнейшем картина начала проясняться, комната озарилась светом, краски стали яркие и насыщенные. Я, как мог, пытался удержать в себе волнение и, как ни удивительно, это получалось.

Я походил по своей квартире и поразмышлял над тем, чем бы мне заняться (*нет плана действий – М.Р.*). Понимая, что времени у меня не так много, решил поговорить со старцем, который ответит на мои вопросы. Открою дверь квартиры, решил я, и за ней будет всеведущий старичок. Там он меня и поджидал в каком-то сером пальто, облысевший, лет так 60. Я ему задал вопрос: как мне чаще попадать в фазу. Но он начал говорить мне о том, что его в детстве изнасиловали. А точнее сказать, это был уже не старичок, а бабушка. Её история меня не очень заинтересовала, и я попытался уйти от неё, предложив договорить потом. Но бабуля была настырная, и я не захотел её обижать, так как посчитал, что это не обычный сон и тут есть свои правила: раз задал бабке вопрос, – будь любезен выслушать ответ (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*).

Мы пошли с ней в мою квартиру на кухню. Тут вдруг зазвонил телефон. Я испугался, что телефон звонит у меня в квартире и разбудит меня, почему сразу начал смотреть на руки для удержания. Но ощущения были довольно стабильные, и я прекратил этим заниматься. Потом мы с этой дамой хотели что-то приготовить у меня на кухне. Она сказала, что я могу разогреть сковороду без газа. А я вместо этого решил проверить технику, в которой надо дуть в сложенные ладошки, и вернулся назад в тело (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

Максим Емельяненко

Ангарск, Россия

Обычно ложусь в 4.00 утра, но тут лег пораньше, чтобы утром успеть посмотреть футбол. Где-то среди ночи проснулся и постепенно вылез из тела. Оказался в комнате, а где-то на улице слышалась музыка. В это время я практиковал Равенны и было задание найти источник звука в осознанном сновидении. Я полетел узнать, откуда она исходит (*нет углубления – М.Р.*). Пролетев два квартала, нашел дом, из которого доносилась музыка. Это было четырехэтажное строение без окон. Но в

районе четвертого этажа я нашел зарешеченный вход и влез в дом.

Внутри была заброшенная комната 10x10 м. Из-за стенки доносился рев, сильный гул. Туда вел проход, закрытый красной решеткой по типу жалюзи. Я их раздвинул и попал в большой зал. В полу был огромный, в диаметре метров 5-7 динамик. Сверху его закрывала решетка. Я ее отодвинул и встал на динамик. Звук был такой громкий, что вибрации динамика подбрасывали меня почти на метр вверх. Я орал от счастья, что выполнил задание, найдя источник звука, хотя из-за его громкости свой собственный голос даже не слышал (*короткий план действий – М.Р.*). Затем я отключился (*нет удержания – М.Р.*), но потом снова переживал осознанный сон.

Владимир Белецкий

Студент. Красный Сулин, Ростовская область, Россия

Дело было весной 2007 года. Играя в известную онлайн игру, захотелось реального экшена, реального боя на мечах с героями игры. Несколько дней вынашивал желание и намерение это сделать в фазе. С такими мыслями ложился спать.

Однажды во сне появилось сознание. Зрения не было. Было только ощущение, что я стою на твердой поверхности. Начал вглядываться вниз. Увидел свои ноги, руки и асфальт (*нет углубления – М.Р.*). Это оказался перекресток без светофоров и столбов – только пересекающиеся дороги. Вне дороги были поля какой-то растительности, похожей на кукурузу, так как она была примерно с меня ростом. Все место было под каким-то куполообразным колпаком.

Не обращая внимания на окружение, подумал, что это оптимальное место для какой-нибудь заварушки. И тут сознание начало свою игру. По всем четырем сторонам появилось движение в кукурузе, словно там кто-то бегал. Испытывая страх перед неизвестным, создал в левой руке настоящий самурайский меч. Он был изогнутый, с какой-то гравировкой на лезвии и

рифленной рукояткой. Никогда ничего подобного не держал в руках. Начал щупать его и рассматривать странные надписи. Но это длилось не очень долго.

Из кукурузы на меня прыгнуло некое человекообразное существо. От ужаса я отскочил в сторону и в полете сильным ударом разрубил его на две части. Меня так забрызгало кровью, что пришлось вытереть лицо руками, чтобы видеть пространство вокруг. Подойдя к нему, я посмотрел на его лицо. Это был обычный человек, если бы не вампирские клыки. Осмотрев его где-то в течение 5 секунд, сказал «спасибо» своему подсознанию. Затем все продолжалось. Подобные чудовища выпрыгивали из кустов один за другим. Я еле успевал с ними расправляться, чувствуя и наслаждаясь каждым ударом и реалистичностью происходящего. Даже появились ощущения от их укусов, то есть я не был неуязвим.

Решил, что одного меча мне мало, и создал такой же в правой руке. Затем решил как-то осветить обстановку, почему резко махнул мечами перед собой и закричал: «Огонь!». Тут же мечи охватились пламенем. Даже я сам испугался. Дальше было еще веселее, вроде как в фильме «Блэйд» или «Властелин колец». Но, проведя несколько поединков, совсем забыл о концентрации и все вокруг превратилось в сон, а сознание отключилось (*увлечение сюжетом - М.Р.*). Наутро лишь остались смутные воспоминания о том, что было дальше.

Владимир Белецкий

Студент. Красный Сулин, Ростовская область, Россия

Неожиданно очнулся во сне, полностью осознавая себя. Находился среди своих друзей одноклассников. Мы гуляли по набережной моря и общались. Рассматривал их лица, одежду и обстановку вокруг, чтобы удержаться и не потерять контроль. Вдруг наша староста протягивает какой-то черный предмет с большой красной кнопкой в центре. Говорит: «Это тебе!». Я сразу решил, что это пульт от чего-то (*нет плана действий -*

М.Р.). Долго не думая, нажал на кнопку. Через секунду нас всех ослепила вспышка с морского горизонта. Это был ядерный взрыв. Гриб вознесся в небеса, раздвигая облака. Все было необычайно красочно и реалистично. Тело начало разрываться от дьявольского зноя и взрывной волны. Прошло 5-6 секунд, и нас стерло с лица Земли.

На какой-то миг все погасло. Было только сознание, что что-то произошло. Появился свет. Он был повсюду, и я не видел ничего, кроме него. Казалось, он пронизывает меня или был мною. Ничего намеренно не стал предпринимать и просто замер. Через несколько секунд перенесся в странный город или даже мир.

На первый взгляд, обычное место, не считая, что в небе вместо Луны была планета Земля. Не переставая поражаться данной картине, пошел по улице. Люди почему-то ходили по карнизам зданий и нижним балконам. Машины летали над дорогой крышами вниз. Потряс головой и снова взглянул на картину, чтобы убедиться, что мне все это не кажется. Все оставалось прежним.

Подумав, что мне тут не место и что я такую жизнь после смерти не заказывал, поднял взгляд вверх на Землю и пожелал вернуться (*неоправданные действия – М.Р.*). Но странностей от этого не убавилось, так как вернулся на ту же набережную, а не в тело. Все было то же самое за исключением, что я был простым пассивным наблюдателем тех событий, что пережил. Теперь я парил над нашей компанией. Поразила полная четкость всех действий и обстановки.

Вижу, как мне протягивают абсолютно тот же самый пульт. Наблюдая за этим, начинаю кричать самому себе, чтобы не нажимал и что это уже было. Но все произошло заново, и я снова оказался в том городе. Посмотрев на все снова, просто решил вернуться в тело и тут же очнулся в нем, а затем спокойно уснул (*неоправданные действия и нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

Денис Глазов

Художник, резчик по дереву. Жигулевск, Россия

Опыт, конечно, был не очень продолжительным, но в последнее время мои практики стали более интересными. Произошло это примерно часа в три ночи. Я проснулся с ясным сознанием и просто лежал. При этом было странное, но уже знакомое чувство, что что-то не так, как обычно, что-то изменилось в восприятии. Потом я просто по привычке перевернулся на живот и, пролежав в этом положении некоторое время, услышал знакомый шум, который стал стремительно расти и достиг своей максимальной мощности. После этого ещё возник пронзительный свист в правом ухе (почему именно в правом, я не понял), который прямо-таки пронзил весь мой мозг. Свист был довольно неприятным. Сразу же моё тело охватила волна мощной, холодной энергии. У меня захватило дух от таких сильных ощущений (*нет попытки разделения – М.Р.*). Сразу понял, что сделаю все возможное, чтобы не упустить этот момент и выйти из тела.

Я без труда усилил этот шум «напряжением мозга», и шум превратился в рёв. Тут же меня охватили вибрации небывалой ранее силы. Включилось зрение. Стал ощущать, что просачиваюсь вниз, сквозь диван, на котором лежу. Сознание было невероятно чистым. Я от радости чуть не потерял контроль, но мне удалось приглушить эмоции, и отделяться стало ещё легче. Проходя сквозь диван, я слышал специфический звук, будто структура дивана трещит. На какое-то время движение прекратилось. Осмотревшись в фантомном теле, с удивлением обнаружил, что наполовину уже погружён в диван (*нет углубления – М.Р.*). Ни минуты не медля, принял решение двигаться дальше.

Дальше ясно ощущаю всем своим существом, что, пройдя диван, начинаю проходить и сквозь пол (гула в голове уже не было). Провалился сквозь пол и завис на нижнем этаже (я живу в

своём доме, и ниже располагается пустая комната, в которой никого в ночное время не было). Вокруг я ничего не увидел, кроме крошечной темноты. Вишу я в этой тьме, в полной неизвестности, а вокруг меня возник огромной силы гул, как от высоковольтных проводов. Чувствую, что этот вибрирующий гул и во мне тоже, а не только вокруг (*нет плана действий – М.Р.*).

Откуда-то появилось непонятное беспокойство, чуть ли не страх. Я мельком вспомнил о трафарете (*неоправданные действия – М.Р.*) и тут же, в мгновение ока, оказался снова на диване. Но уже не на животе, как я лежал изначально в реальности, а на спине. «Странно! – подумал я, – Может быть, я не полностью ещё совместился с физическим телом?» Зрение оставалось. Продолжал отчётливо видеть всю комнату, как в реальности. Но не стал продолжать эксперимент. Теперь жалею, ведь все еще был в нужном состоянии. Решил, что впечатлений на сегодня достаточно (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). Встал с дивана в физическом теле. Потом попытался просто уснуть, но на протяжении всей оставшейся ночи так и не поспал толком. Психика была слишком уж взбудораженная после пережитого.

Александр Чернавин

Студент, видеодизайнер. Ростов-на-Дону, Россия

Увидев небо, совершив полет и быстро осознав себя во сне, я сразу попытался восстановить связь с реальностью и вспомнить что-то важное, что я хотел сделать во сне (*нет углубления – М.Р.*). И мне удалось: я вспомнил, что хотел задать вопрос случайному персонажу. Что забавно, этим персонажем и оказался тот человек, вопрос относительно которого меня и интересовал. Мне не пришлось рассказывать о своей текущей ситуации в реале, о событиях и т.д. Я просто задал прямой вопрос в духе: "Что мне делать?" – и получил короткий и четкий ответ, который я хорошо запомнил.

Затем я попытался уточнить, почему именно это я должен делать, ведь в тот момент мне это казалось весьма странным и немного не вписывалось в мои планы. Но тут внезапно заиграла музыка группы «Fatboyslim» под названием «Push The Tempo». Появились два каких-то странных персонажа с явно не очень добрыми намерениями. Я не мог от них избавиться и продолжить разговор. И что тут началось... И рукопашные бои, и погоня на автомобиле с отстреливанием их из автомата. В общем, очевидно, что их целью было отвлечение моего внимания или попросту выброс меня из сна.

В определенный момент я сообразил, что раз они в моем сне, значит, они всего лишь созданы моим мозгом и нужно просто представить, что их нет. На секунду даже показалось, что мне удалось от них избавиться. Но они просто появлялись в новом месте, и все было заново. Еще через несколько минут промелькнула забавная мысль, что музыка-то тут не просто так. Я поднял руку и просто щелкнул пальцами, чтобы ее отключить. Наступила тишина, и оба этих парня замерли на месте, после чего я их усилием воли удалил.

Мне удалось сохранить спокойствие и даже вернуться к разговору. Но в этот момент я услышал какие-то сирены за окном (в реале) и от этого проснулся. Обидно.

Евгений Риатраомов
Студент. Санкт-Петербург, Россия

На ночь настраивал себя на выход из тела. Перед сном 15-20 минут просидел в позе "по-турецки" с соединёнными пальцами, а именно большого и указательного на руках. Потом лег на спину и начал пристально, а потом плавно, как будто с безразличием, всматриваться в пространство закрытых глаз. Спустя еще 15-20 минут, хорошо расслабился, перевернулся на живот и вскоре заснул. Внезапно осознал себя лежащим на кровати, и ко мне вернулась мысль о выходе из тела. Открыв глаза (*неоправданные действия – М.Р.*), оказался в своей

квартире, только не в своей комнате, а в соседней. В ней никого больше не было.

Затем я встал, подошёл к двери, которая ведёт к выходу из комнаты и сделал тест на реальность: решил рукой проткнуть дверь – при этом палец прошёл насквозь (*не оптимальная техника – М.Р.*). Курьёз: в первый раз моего не совсем уклюжего прикосновения к двери, моя рука, как горох от стенки, отскочила от двери, не пройдя сквозь неё. Это меня удивило, но тут я уже аккуратней выполнил свой тест и всё получилось.

Вышёл из комнаты. Стал внимательно вглядываться в детали окружающего меня пространства. Всё мне показалось очень точным, как в реале. Всё было на своих местах. Тогда я решил сходить на два этажа ниже моей квартиры к знакомому для того, чтобы сверить реальность обстановки у него дома (*нет плана действий – М.Р.*). Так как в тот момент я находился у себя в прихожей и разглядывал объекты, то сразу повернулся к двери из квартиры и услышал доносящиеся звуки, которые шли с лестничной площадки. Кто-то там шел. Я посмотрел через глазок и понял, что идет домой брат с женой. Мне не захотелось в тонком мире с ними встречаться (*неправильный анализ ситуации – М.Р.*). И я спешно пошёл в свою комнату (*неоправданные действия – М.Р.*).

Тут я испугался, что моё физическое тело лежит не в моей комнате, а в той, где я встал с кровати, то есть в соседней. И я поспешил проснуться, чтобы прийти в свою комнату. Но перед этим решил оценить точность расположения объектов в моей комнате. Посмотрел на стол: вроде всё реально. Включил компьютер. Windows загрузился буквально за пару секунд. Посмотрел немного всплывающие программы: icq и т. д. Понял, что надо поторапливаться просыпаться, чтобы перенести своё физическое тело в свою комнату, хотя моё тело и так лежало в моей комнате, просто я это забыл.

Это заблуждение взялось из-за того, что я очнулся в тонком мире в своей квартире, но не в своей комнате, а в

соседней. Это заставило меня поверить в то, что я и засыпал в другой комнате, а не в своей. Поэтому и спешил проснуться, чтобы встать и вернуться в свою комнату, чтобы меня там не видели спящим.

На протяжении всего этого опыта у меня было чёткое, ясное осознанное состояние. Даже проснуться поначалу оказалось не так-то просто, так как неплохо закрепился в этом состоянии. Через 15 минут пришел брат с женой, которых я видел в глазок, когда еще был там.

Денис Глазов

Художник, резчик по дереву. Жигулевск, Россия

Ночью лёг спать, но как-то не получалось уснуть. Ворочался, выбирая удобное положение для сна. Почему-то больше подошло на животе. Так и уснул, лёжа на животе, руки вытянув вдоль тела. Через некоторое время просыпаюсь, будто разбудил кто. Продолжая по-прежнему лежать на животе, ощущаю гудение в теле и нарастающий шипящий звук в ушах. Вспомнил моментально о фазе, и стал пытаться выйти из тела. Мне показалось удобнее и легче сделать выход через спину, взлететь вверх, что и стал сразу пытаться осуществить. Ощутил медленное движение вверх. Завис над кроватью, над трафаретом, но зрения ещё не было. Вокруг только тьма. Повсюду сильный гул. Повисев немного в этом положении, приложил все возможные усилия для того, чтобы окончательно разделиться. Так спиной вверх и вылетел.

Оказался в комнате, в которой в это время и спал. Стою, осматриваю обстановку (*нет углубления – М.Р.*). Моя комната не совсем была похожа на ту, которая в реале. На одной из её стен увидел очень большое зеркало, которого в реале не было. Что интересно, глядя в него, я видел своё отражение, и абсолютно чётко и реально. Вдруг, всё вокруг стало затуманиваться и расплываться. Чувствую, что начинаю выходить из фазы (*нет удержания и плана действий – М.Р.*). Поняв это, сразу начинаю

максимально сосредотачивать внимание на окружающем пространстве, всматриваться, чтобы углубиться, и обстановка комнаты вновь прояснилась.

Принимаю решение перенестись куда-нибудь, но не в конкретное место, а просто, куда занесёт. Сразу оказался в странном месте, чем-то напоминающем вентиляционную шахту. Вокруг очень тесно. Эта шахта была освещена изнутри. Вдоль неё, по бокам, сверху, снизу, были проложены какие-то трубы. Направился смело вперёд по шахте. Заворачиваю то влево, то вправо, ползя по ней на четвереньках. А самому жутко интересно, куда же она меня всё-таки выведет?

Наконец, долез до выхода из шахты, и вываливаюсь прямо посреди большого холла. Помещение очень походило на офис. Подхожу к окну, смотрю на улицу. Там вижу дорогу, проходящую рядом, а по ней проезжает огромное количество машин. Понимаю, что нахожусь где-то в городе, в знакомом городе, кстати сказать. Находиться здесь почему-то стало неинтересно, решил вернуться (*неоправданные действия – М.Р.*). Тут же оказался снова в кровати, как и спал, лёжа на животе. Пока я совершал это путешествие, своё оставленное физическое тело я совершенно не ощущал, даже вспоминая мельком о нём!

Руслан Гарифуллин

Педагог. Бирск, Башкортостан, Россия

Вечером взял 6 листочков бумаги и фломастером их пронумеровал. Потом в темноте их перемешал и, не смотря, выбрал 2 листка. Также в полной темноте эти два листка с неизвестными мне цифрами расположил в ванной комнате. Вышел из ванны, закрыл дверь и включил там свет. Оставшиеся 4 пронумерованных листка, также не глядя, выбросил. Цель: при возникновении ВТП или чего-то, что очень похоже на ВТП, пройти в ванну и узнать номера выбранных листков. Свет в ванне оставил для того, чтобы перестраховаться от стереотипа "в темноте – не вижу", который может сработать как программа.

Ночь: возникло осознание себя. Но как будто бы не во время сновидения, а "здесь и сейчас" в кровати. Ощущение напоминает дрему, но более глубокую и без картинок сновидений. Подумал, что надо встать "без физического тела". Поднялся. Ощущение себя в пространстве было очень неустойчивое, вплоть до потери координации движений (*нет углубления – М.Р.*). Добрался до ванной комнаты. Рассмотрел оставленные мной листки бумаги. На одном из них не было совсем никаких цифр, а был текст, напоминающий записку, письмо с росписью автора этого письма. Насколько помню, сюжет письма грустный и даже несколько трагический. Он сообщает о гибели или несчастье кого-то, возможно, самого автора письма. Автор письма показался мне знакомым в реале. То есть возникла ассоциация с этим человеком. Второй листок не помню или не посмотрел. Так как после рассмотрения первого листка очнулся в реальности (*нет удержания и попытки повторного выхода – М.Р.*).

После пробуждения проверил цифры: 2 и 3. Доступные предположения: произошло осознанное сновидение с видением того, что желаешь увидеть. То есть, выдаю желаемое за действительное. Об этом говорит факт того, что сквозь твое сильное желание быть в ВТП, все равно прорываются доказательства, что это сон. А именно – появление того, чего нет и не было в реале. В частности – письма, вместо которого должен быть отмеченный цифрой листок.

Когда поднимал листок бумаги, всматриваясь в написанный текст, была осознанность того, что я помнил задуманное с вечера и сейчас это и делаю. Понимал, что вижу не то, что должно быть. Такое со мной уже было. То есть, несовпадение с реалом, а, значит, и отсутствие настоящего ВТП. Это огорчало. А, может, это ВТП? Только несколько в ином эфирном слое, где наблюдаются различия с реалом? Письмо дословно не помню. Да и вообще, кажется, что, смотря на текст, не я его читал, а мне читали. Помню, что в конце письма

всматривался в роспись (роспись автора или нет – не знаю). А чуть до этого возникло понимание (или услышал), о ком идет речь. Это подросток, с кем знаком по работе.

Дмитрий Кирилов

Предприниматель. Владивосток, Россия

Ложась спать, поделал раскачивания и уснул. Снился какой-то неприятный сон. Проснулся. Хочу в туалет, но не сильно. Лег на бок, подумал, что в этой позе, наверное, удобно выкатиться из тела. Попробовал выкатиться. Что странно, проговорил про себя: «Это же сон, попробуй встать». Затем увидел, как из моего тела вышел мой знакомый, умение которого я в последнее время копировал. Ну ладно, говорю, а теперь я. Попробовал взлететь, и это сразу получилось.

Зрения нет, только ощущения парения. Говорю: «А теперь надо встать на пол». Встал. Стал ощупывать себя, лицо, шею, ноги. Зрения нет. Стал всматриваться в темноту перед глазами с закрытыми глазами. Непроизвольно на мгновение открыл глаза. Вспомнил слова Михаила, что спешить с открытием глаз не надо. Опять закрыл и стал всматриваться в темноту. Ничего не вижу. Только какой-то узор. Некоторое время так всматривался, а результата нет. Тогда открыл глаза. Стою рядом с диваном. Изображение размытое. Чувствую, что в размытости около меня кто-то есть. Какие-то клешни. Попытался схватить их рукой. Ощущение, что рядом кто-то есть, исчезло. Изображение стало четче.

Решил попробовать что-нибудь съесть (*нет плана действий – М.Р.*). Пошел на кухню. Увидел немытую посуду. Подошел к холодильнику, открыл его. Смотрю – копченая колбаса в пакете. Колбаса из пакета доставалась не очень легко. Попробовал. Вкус колбасы, только слабее. Съел еще яблоко. Вкус яблока. Увидел в моей комнате свет. Там была жена в одних трусиках. Она на меня внимания не обращала. Промелькнула мысль попробовать секс в фазе, но вспомнил

совет Михаила попробовать пройти сквозь стену. Оказался в коридоре и, разбежавшись, боком прыгнул сквозь входную дверь. Раздался треск, как будто дверь из фанеры, и я оказался в прихожей. В прихожей темно. Вместо входной двери стена. Слышу голос: «О, да здесь дверей нет».

Тут чувствую, что оказался в теле (*нет удержания и попытки повторного выхода – М.Р.*). Лежу на боку. Рука, которая была сверху, сильно занемела. Спать не хочу. Пошел на кухню, выпил таблетку, немного поиграл. Желания опять выйти в фазу не было. Страх не было, как и желания опять оказаться в фазе именно сейчас. Интересен возврат в тело. Было не ощущение просыпания, а ощущение именно возврата в тело. Причем, когда оказался в теле, глаза были открыты. Вызывает вопросы несколько моментов. Например, плохо помню, как я вышел в коридор. Я там как бы сразу оказался. Хотя есть ощущение, что я, все-таки, переходил в коридор.

Дмитрий Кирилов

Предприниматель. Владивосток, Россия

Вечером лег, поделал раскачивания руками и ногами и уснул, правда, перед этим выбрав на утро технику визуализации. Ночью снилось пара снов. Под утро проснулся, по-моему, сходил в туалет, лег и стал визуализировать поручни у нас в зале. Очутился в зале, правда, по другую сторону поручней. Осознания, что это фаза, не было. Рассматривал текстуру поручней и в этот момент задаю себе вопрос: «Это фаза или нет?». Чтобы проверить свой вопрос, пытаюсь взлететь. Но мне это не удастся (*не оптимальная техника – М.Р.*). Тогда, сидя в позе лотоса, заскользил по полу назад. Понял, что это фаза, но взлететь не могу. Продолжая двигаться назад, пролетел сквозь стену, вылетел на улицу и довольно плавно спустился на землю. Вокруг светло.

Сразу стал углубляться, рассматривая руки и трогая их. Затем вспомнил технику: сделать ладони лодочкой и продувать.

Подумал: «Это же фаза, а не сон, а лодочки, техника продления сна». Но сделал лодочки. Действительно, визуальное восприятие улучшилась, картинка стала более четкой. Я оказался в квартире. Продувая лодочку, пошел к входной двери, открыл ее за ручку, а затем дверь в коридор. Очутился в подъезде (*нет плана действий – М.Р.*). Было светло, чисто и тепло. Подошел к соседской двери и, повернув ручку, вошел в квартиру. Прямо – небольшая комната. В комнате шкаф вдоль стены, и около него спиной ко мне стоит соседка. Одета в коричневое белье, темную, по-моему, коричневую футболку и что-то разбирает в шкафу. Я приблизился к ней. Почему-то мои глаза на уровне ее бедер. Она наполовину развернулась, и что-то сказала, то ли собачке, то ли кошке. Меня, по-моему, она не увидела.

Я прикоснулся к ней, и попытался снять белье. Потрогал её... Ощущения очень реалистичные. Стал возбуждаться и все – фол (*нет удержания – М.Р.*). Проснулся на правом боку. Когда просыпался и открывал глаза, то слева увидел что-то вроде тени с моим контуром. Попробовал еще раз визуализацию (*нет попытки разделения – М.Р.*), но сильно хотел в туалет, поэтому встал.

Интересно, что когда смотрел поручни и задавал себе вопрос насчет фазы, было какое-то чувство, и я сразу ответил себе – да, это фаза, но все равно решил убедиться в этом. Когда шел по коридору, все время боялся, что случиться фол. Кстати, лодочка – классная техника. Такая продолжительная фаза была у меня в первый раз.

Юрий Корц

Электромеханик. Бохум, Германия

Долго не мог заснуть. Час точно, так как пикнули часы, отбивая прошедший час. Лежал неподвижно. Слушал различные файлы, когда включился файл "Выделение астрального тела», то начало что-то происходить. Почти сразу же ощутил струю тока, бегущую по телу с некоторой пульсацией. Усилил вибрации

путем "мозгового напряжения" – они тут же накрыли меня с головой. Поднял руки, причем сразу не понял какие именно, так как ощущал обе пары рук одновременно. Поднял ноги – те же ощущения. Приказал себе встать. С большим трудом удалось разъединиться с физическим телом. Я как будто был приклеен к нему невидимым клеем, а в момент разъединения отклеивался с характерным для разрывающегося клея звуком и тягучими ощущениями, словно в фильмах ужасов.

Когда встал, пришло разочарование, так как подумал, что встал вместе с физическим телом (*отсутствия теста на реальность – М.Р.*). Оглядел комнату – комната была моя на все 100%. Правда, к мелким деталям не присматривался, поскольку началось головокружение. Понял, что ноги не держат и как-то слабо дрожат. Сразу пришло объяснение, что ноги ослабли или онемели от долгого лежания. Головокружение усилилось, и я повалился опять на кровать, закручиваясь по часовой стрелке и хватаясь по дороге за одеяло и подушку. Заворчала жена. Вроде, чего ты бесишься среди ночи, спать не даешь. Тут я вышел из фазы и очнулся окончательно. Не шевелясь, прислушался: все тихо, жена сопит тихим сном, подушка и одеяло на месте, я лежу как и лежал, укрытый одеялом. Думаю, вот это да! Настолько реально было ощущение, что я проснулся и встал, видел комнату и т.д., что даже подвоха не заметил!

Не шевелясь, попробовал снова войти в фазу. После некоторого времени мне это удалось опять. Только на этот раз оказался в каком-то месте, напоминающем склад. Было темно. Попытался намерением включить свет, но получилось не очень удачно. Сознание работало четко. Осмотрелся (*нет углубления и плана действий – М.Р.*). Точно какой-то склад, в котором много накрытых брезентом агрегатов. Ничего интересного.



Намерился попасть к морю. Меня понесло... Очнулся опять в теле. Теперь и не знаю, точно ли я тогда очнулся или это было одно из ложных возвращений. Опять попытался выйти. Ничего не случилось. Приказывал себе встать, представлял себя в другом конце комнаты, переворачивался в теле вокруг своей оси – ничего.

Тогда начал долгий, но надежный процесс вылезания из тела по частям. Кое-как выполз и завис на уровне кровати. Немного побарахтавшись, принял вертикальное положение. Из окна шел тусклый свет, хотя была ночь. Сразу заметил нестыковку с реальностью: у меня должны быть опущены жалюзи! Но они висели собранные вверх. Пришла мысль, что я забыл их опустить (*нет углубления и плана действий – М.Р.*). Намерился посетить друга и прыгнул в окно. Пролетев немного по траектории вниз, ощущал все прелести полета, но какая-то мощная сила потащила меня обратно в тело. Попытался еще раз. Были проблески осознанности, но что я там делал, уже не помню.

Олег Кудрин
Менеджер. Москва, Россия

Проснулся. Было ещё темно, сходил "до ветру", посмотрел на часы - 4:15 ночи, лёг в кровать на левый бок, закрыл глаза и ... Такое впечатление, будто бы что-то светит мне в глаза. Я отдаю себе отчёт - такого не может быть: время 4:15, а из бодрствующих – только я. В квартире больше никого нет, не считая спящей рядом супруги. Между тем, свет всё нарастал (*нет попытки разделения – М.Р.*). Возник лёгкий страх, вместе с любопытством - а что же будет дальше? А дальше становилось всё ярче и ярче, я почувствовал опасность, но вместе с тем, инстинкт исследователя брал верх. Я понимал, что происходит что-то необычное, ведь такого не может быть - яркий свет неизвестной природы режет глаза сквозь закрытые веки! Потом сама собой возникла мысль - меня проверяют. И следом - **ПОЙДУ ДО КОНЦА!**

В следующее мгновение я оказался в небольшом прямоугольном помещении с приглушенным светом. Вдоль стен находились уступы (я их обозначил для себя как лавки), на которых можно было сидеть. На одной из стен были круглые, диаметром около метра иллюминаторы. Посмотрев в них, я понял, что нахожусь в глубоком космосе (*нет углубления и плана действий – М.Р.*). За пределами помещения, в котором я себя обнаружил, шло грандиозное строительство. То, что я увидел, не могло иметь места в самых запредельных фантазиях в обычной земной жизни. Это была ферменная конструкция, причём элементы её не имели логической структуры и издали были похожи на птичье гнездо. Конструкция представляла собой сдвоенную трубу таких колоссальных размеров, что диаметр только одной из этих труб можно сравнить с диаметром стадиона. Вокруг этой конструкции сновали и суетились небольшие космические корабли, видимо, выполняя какую-то работу.

«Это причальный портал» - прозвучал ответ в моей голове. Я обернулся, в дальнем углу помещения сидела красивая девушка, одетая вполне по-земному – в юбке и пиджаке. Очень странно, она напоминала одну известную эстрадную певицу, хотя сходство было неполным. Эта особа была намного интереснее.

Единственный вопрос, который меня донимал в те времена, я сформулировал бы так: что есть пустота, о которой говорят буддийские учителя? И я этот вопрос задал этой миловидной особе. Почему-то ни о чём другом я и не подумал, да и к тому же я женат. Однако вопрос мой прозвучал, а за ним последовал ответ...

То, что я испытал, не имеет аналогов в обыденной жизни, мало того, эти ощущения невозможно выразить словами – просто в языке людей не существует таких понятий, но я попробую. Это было похоже на то, что как будто бы меня вывернули наизнанку, причём всё то, что было снаружи, оказалось внутри меня, то есть звёзды, галактики, иные миры, вообще вся материальная вселенная. И это ВСЁ сжалось до таких крохотных размеров, что могло бы поместиться в игольное ушко. А я, находясь снаружи этой материальной вселенной, смотрю на неё одновременно со всех сторон, причём у меня не сотни миллионов глаз, а я одно большое поле, занимающее пространство вокруг этой сжавшейся вселенной, способное визуальнo охватить её целиком! Сам же я бесконечен, не имею границ во времени и пространстве. Вокруг абсолютное безмолвие, и это безмолвие - я сам. Созерцая свою вселенную, приходит осознание того, что усилием мысли я могу превратить её в НИЧТО. Следующая мысль – но тогда нечего будет созерцать?

После этого меня стало как воронкой собирать с периметров моей вселенной, сворачивая внутрь её, затягивая всё глубже и глубже, пока я не оказался на кровати, на которую прилёг, после того как сходил «до ветру» (*нет удержания и*

попытки повторного выхода – М.Р.). Это видение настолько меня потрясло, что я уже не мог спать, мне просто захотелось побежать на улицу и прыгать от радости и восторга. Мне захотелось всем рассказать о своём опыте, просто поделиться, но я подумал, что меня примут за шизофреника.

В общем, так я и жил с тех пор, вспоминая то яркое переживание, и храня его в глубинах души, буквально каждый день мечтая и надеясь пережить подобное ещё раз, пока не столкнулся с непрямыми техниками.

Мария Форца Певица, актриса. Москва, Россия

Я долго боролась с лишним весом, но скидывала всего по несколько килограмм и вновь набирала их. Хотя я практиковала фазу уже два года, мне, почему-то, не приходило в голову, что там я могу помочь себе добиться желаемого результата – сбросить лишний вес. И вот, вспомнив о возможности похудеть с помощью фазы, я поставила себе четкую цель: войти в фазу во что бы то ни стало и провести опыт с едой (*короткий план действий – М.Р.*).

Несмотря на перерыв в несколько месяцев, в это же утро мне удалось выйти из тела, благодаря наблюдению образов! Когда проснулась, тут же перед глазами появилась расплывчатая картинка незнакомой мне комнаты. Я сразу встала с постели и начала присматриваться ко всему вокруг. Эта комната оказалась моей кухней. Прямо передо мной стоял холодильник.

Во избежание фолла, я стала рассматривать все предметы интерьера и трогать их. Как только я добилась нужной реалистичности всех ощущений, сразу подбежала к холодильнику! Долго не думая, стала есть из него все то, что всегда любила. Через какое-то время, забыв о техниках углубления и удержания, я была возвращена обратно в тело (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

В тот день я не подходила к холодильнику до вечера, так как у меня сохранилось ощущение психологической сытости из фазы. А вечером я стала есть обычный творог или бульон. Все остальные вкусовые ощущения я стала регулярно получать в фазе, чтобы компенсировать стремление к ним в реальности. Как итог, всего через три месяца я весила 50 кг, а уже потом 47, хотя мой первоначальный вес был больше шестидесяти килограмм.

Аматуе Певица. Одесса, Украина

Вечером во время попытки, внезапно ощутила, что надо мной навис шар, и он является мной. Несмотря на то, что я в теле себя ощущаю, я и есть этот шар, который плавает вверху, в воздухе над моей кроватью. Я мысленно вошла в него, тем самым выйдя из тела. Глаза были еще приоткрыты, и я поняла, что уже ТАМ. Закрывает глаза плотнее и стала в том пространстве безраздельно. Я увидела огромный дом, там играла индийская музыка, жгли благовония и я захотела залететь вовнутрь. Я залетела, но мне не понравился длинный и полностью темный коридор, сначала я радостно полетела вперед по нему, но потом решила вернуться (*нет углубления и плана действий – М.Р.*)... Я вылетела и полетела над крышей дома. Я видела несколько красивых белых котов, и поняла, что хозяин дома любит котов, и мне захотелось его увидеть.

Наконец долетела до фасадного угла дома и увидела открытое окно... И снова белый кот лежал на балкончике на кровати, и я, отодвинув тюль, посмотрела, что внутри... И увидела парня. У него были кудрявые волосы каштанового цвета чуть ниже плеч... Он увидел меня, обрадовался и полетел за мной. Я немного смутилась этому, но была не против, ведь от него веяло позитивом, а это главное... Так интересно было летать, когда за тобой кто-то летит... Такое очень редко бывает в астрале...

Потом мы залетели в одно помещение, и я решила проверить, залетит ли он за мной, после того, как он встретил там своих друзей, или останется с ними... Я полетела в одно мелкое приспособление, чтоб вылететь из помещения, а он сразу понял, что там не пролезет, и резко вылетел на улицу, чтоб меня там встретить. А я быстро полетела в другое приспособление, но он тут же залетел назад и перекрыл мне дорогу. Нам обоим стало очень смешно, и он позвал меня пролететь в проход из разноцветных камней. Они были как бы в резине, и проход был узкий. Там было какое-то приспособление, что держало резину, чтоб она не захлопнулась.

Он полетел и хотел убрать приспособление, чтоб мне было удобнее лететь, а оно захлопнулось вместе с ним! Он стал кричать и задыхаться. Я не знала, что делать и как помочь. Побежала к его друзьям за помощью (*неоправданные действия – М.Р.*), но они отказались! Тогда я вспомнила, что видела куски стекла, и полетела отломить кусок, чтобы порезать резину. Но я боялась, что он задохнется, если я буду еще медлить, так как он уже не кричал. Я бегом подняла с пола отвертку и бросилась к резиновой субстанции, прорвала дырку и стала рвать резину. Напряжение спало, и резина стала податливой. Сначала он не шевелился, но потом он стал выбираться, с благодарностью посмотрел на меня и улыбнулся

Он предложил мне посмотреть его дом и хотел, чтоб я там осталась. Он показывал мне старинные шикарные комнаты, чтоб я выбрала себе одну из них. Но он кого-то боялся и пару раз мы убежали... точнее улетали (*неоправданные действия и увлечение сюжетом – М.Р.*). И вот мы, наконец, долетели до той комнаты, что возле балкона. Там играла индийская музыка и горели благовония... Было хорошо... Но вдруг появились его друзья с какой-то травой... И начали предлагать курить мне. Я отказалась. А они все стали курить и нагло касались меня своими курительными приспособлениями. Я когда увидела это, очень рассвирепела и сказала, что если хоть кто-то еще раз

прикоснется ко мне, то очень пожалеет об этом. Я подпрыгнула и взлетела, сказав своему знакомому, что пока они курят, лучше помедитирую под потолком. И тут за мной взлетел какой-то его друг. Но, конечно, не медитировать, а поглазеть на меня и помешать мне.

Вдруг я что-то сделала, сама не понимаю что, но от моей ауры что-то отлетело в его сторону, и он врезался в стену очень быстро и сильно, как будто его толкнуло нечто огромное. Он быстро съехал по стене и упал на пол. Я смотрю, а на потолке стоит подставка, как второй пол, и все сидят и медитируют. Много людей. Кто-то в воздухе, а кто-то на подставке. Там же у всех, кто на подставке, рядом благовония. Они, как правило, сидят по парам. И неважно какая пара: 2 девушки, 2 парня, или парень и девушка. Между ними стоят разные фигурки, статуэтки... А у некоторых фигурки из еды сделаны или вообще статуэтки-пирожные.... Мне прямо так и захотелось откусить кусочек у одной статуэтки, и меня в тело сразу вернуло (*нет удержания и попытки повторного выхода – М.Р.*). Не надо было зариться на чужое!

Андрей Дмитриев

Предприниматель. Севастополь, Украина

Посмотрев видео-концерт певицы Шакиры, я решил попасть в фазе на финальную часть её выступления (*короткий план действий – М.Р.*). После серии неудачных попыток, на одном из пробуждений, я выкатился из тела в коридоре старого дома моей бабушки. С четырех сторон меня окружали двери, и я решил использовать их для перемещения на концерт (*нет углубления – М.Р.*).

Подойдя ближе к одной из дверей, я услышал шум концерта, а приоткрыв дверь, почувствовал вибрации басов, ударяющих мне в грудь. В состоянии сильного эмоционального возбуждения, я открыл дверь и вошел в тёмный, узкий коридор. Пройдя по нему несколько шагов, я оказался на сцене. Передо

мною была многотысячная, кричащая толпа людей. На сцене, спиной ко мне, пела Шакира, окруженная группой танцоров. А сверху, кружась, опускались миллионы блестящих конфетти, переливающихся целой гаммой цветов под светом прожекторов.

Восхищаясь реальностью происходящего, я совершенно позабыл об удержании фазы, и через несколько мгновений произошел провал в сознании. В следующую секунду я осознал себя лежащим на кровати, слушая бешеный ритм сердца (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*).

Николай Черевков

Наладчик на заводе. Тольятти, Россия

Заниматься «астральной проекцией» начал в 1993 году по книге С. Мульдона и Г. Харрингтона «Смерть займы или выход астрального тела». Через месяц занятий был первый выход из тела. Много раз бросал заниматься по разным причинам. Потом после спонтанных выходов, снова начинал заниматься. Потом мотивация гасла и ничего не получалось, не выходило. Очень много было разных опытов, многое записывал. Перед описанным случаем весь день и половину ночи читал личные опыты форумчан на сайте www.aing.ru – вот что мне помогло. Перед этим последний раз опыт был примерно недели три назад, когда вошел в фазу, осознав себя во сне.

Итак, утром много раз просыпался и пробовал раскачивать фантомные руки. Ничего не получалось. Но вот последний раз получилось. Значит так, был в полном сознании. Потом перешел в легкое просоночное состояние. Лежал на спине, левая рука на груди, правая согнутая в локте, туловище слегка на правом боку. Пробовал визуализировать разные образы, но не мог сделать картинку яркой. Потом совместил визуализацию с раскачиванием фантомной руки и прислушиванием... И оно получилось! Думаю, что только это и буду теперь применять.

Выглядело это так: я представил, как в обеих физических руках держу два рожковых ключа 19-22, сваренные между собой

в длину. То есть, получился как бы один длинный ключ, который я держу за концы левой и правой физической рукой. И правой фантомной рукой начинаю раскачивать внутри физической, которая держит край длинного ключа. Но не просто качаю, а держу правой фантомной рукой также ключ чуть меньше – 14-17, тоже рожковый, и вожу им по большому ключу другим его краем. Вот такая конструкция мне помогла войти в фазу! Звук от скольжения был приятный и становился всё ярче и ярче. Образы ключей всё четче и четче начали становиться (*нет попытки разделения – М.Р.*). Фантомная правая рука становилась всё более и более правдоподобной, а ее движения все реальнее. Картинка этой конструкции наблюдалась из реального ракурса физических глаз. Она становилась все ярче и сочнее. Вот уже начал различать все шероховатости сваренных между собой ключей. Задний фон этой картинке. Различал номера на них. На одном было 17, на другом 3355. Еще удивился, что это за номер такой непонятный?

Рассматривал все мелкие детали ключей. В этот момент вспомнил, что всем говорит Михаил Радуга: "Помнить, что первым делом при попадании в фазу нужно достичь максимально глубокого её состояния". Ощутил легкую волну вибраций, прекратил раскачивать рукой, но начал жадно ощупывать ключи, тереть их пальцами. Рассматривать и тщательно всматриваться в детали своей комнаты. На диване я один. Правильно – жена ведь на работе.

Тут в голову пришла мысль: "Так, ну вроде уже пора действовать! Вот она, фаза!" Ключи исчезли, и я сел внутри трафарета. Думаю и замечаю, что очень яркое сознание, но надо протестировать реальность. Начал тыкать указательным пальцем в левую ладонь – не проходит (*не оптимальная техника – М.Р.*). Рассмотрел руки, как в реале. Я еще сидел на диване как бы на трафарете. Решил оценить зрение, оно слегка мутное, но все разборчиво видно в комнате. Освещение приятное. Всё как бы немного само себя изнутри подсвечивает. Похоже, освещение в

комнате словно от красно-желтого вечернего солнца. То есть, не как от электричества и не так, как свет из окна. Я подумал, что должно в реале еще только начать светать, так как раннее утро.

Встал с дивана и начал по старой привычке тыкать рукой в стену – не проходит. Сам думаю, зачем тыкаю, ведь ни грамма не сомневаюсь, что это фаза. Прислушался к вибрациям. Мысленно их усилил. Они очень высокой частоты, очень даже приятные, и делали всё тонкое тело невесомым. Глянул на себя: стою в трусах. На трафарет не смотрел (почему-то никогда этого не делаю). Восстановилось зрение. Пошел гулять по комнатам (*нет плана действий – М.Р.*). Прохожу мимо ванной комнаты в кухню. Все расположение комнат и мебели реальное. Освещение словно от золотистого источника – очень приятного желтого тона. Рассматриваю всё вокруг. Сознание яркое и чистое, можно даже сказать, что оно сочнее, чем в реале. Замечаю детали несоответствия реальности. На столе на кухне лежат кучки свежей крупной рыбы. Во, думаю, теперь я еще больше уверен, что это фаза, ведь у меня не могло быть дома такого в реальности. Рыба крупная, речная, похоже на сазанов.

Заглядываю в ванную комнату. Там тоже на доске лежат рыбины. Думаю, зачем мне это мозг показывает? Причем здесь рыба?.. Замечаю освещение в ванной, смотрю на лампочку: она как бы не горит, но свет такой же золотистый струится со всех сторон. Думаю, ладно, надо что-то предпринимать, хорош драгоценные мгновения тратить. Еще раз прошелся по комнатам, в зал и обратно в кухню. Решил зайти в спальню, где спит дочка. Захожу – ее там нет. Думаю, где же она? Прислушался, слышу ее сонное сопение. Оно доноситься из зала. Захожу в зал, вижу ее. Она младше, чем в реале: не 12, а лет 8. Она лежит на полу возле дивана. Увидела меня и говорит: «Папа, я маме расскажу, что ты снова начал заниматься астралом». Я ей ответил, что нет никакого астрала – это фаза! Потом она ушла к себе в комнату.

Оценил состояние: вроде нормально всё. Подошел к окну, потыкал рукой в него – не проходит. Думаю, что же это сегодня не проходит ничего насквозь. Ну, думаю, сейчас пройдет точно! Отошел от окна подальше, разбежался и нырнул в окно. Ничего не разбилось, а когда сквозь него проходил, то ощутил структуру стекла, как оно проходит сквозь все мое тело. Очутился на улице. Там светлее, но стало вдруг мутно в глазах. Потерял ориентацию: где верх, где низ – не понять. Думаю, что это из-за стекла, которое всем нутром прочувствовал. Первая мысль в голову – слова Михаила: «...Всегда всеми возможными способами сопротивляться выходу из фазы при первых его признаках».

Пришла в голову мысль удержаться и углубиться вращением, как я это обычно делаю. Вытянул правую ногу и начал интенсивно ею отталкиваться от чего-нибудь для того, чтобы завращаться против часовой стрелки. У меня это всегда работало. А в этот раз почему-то не вышло. Дальше обычный фол. Без сопровождения звуковых и световых эффектов. Всё. Через минуту как очнулся в физическом теле (*нет попытки повторного выхода – М.Р.*), начал записывать этот опыт на смартфоне. Сейчас буду регистрироваться на форуме, чтобы опубликовывать эту запись.

Глава 3. Опыты знаменитых практиков

Далее представлены примеры внетелесных опытов самых известных авторов и исследователей тематики: Мульдона, Лабержа, Монро, Кастанеды и Брюса. Однако, если сравнить их опыты с некоторыми описаниями из предыдущей части, то окажется, что какой-нибудь простой студент из провинции может переплюнуть любого из них технической грамотностью управления и применения феномена. Только к Стивену Лабержу вопросов немного.

Объяснение такой ситуации простое: наши знания смогли появиться лишь благодаря ими созданному фундаменту, каким бы он не был. В свое время их работы были, без преувеличения, революционны. Теперь же совсем другой век и соответствующее развитие технологий. Придет время, когда и современные (2009-2011 год) технические знания окажутся устаревшими.

Эти опыты лишены комментариев по поводу ошибок, с целью дать читателю практику самостоятельного анализа. Наберитесь смелости и, по аналогии с анализом из предыдущих частей книги, найдите в опытах авторитетных личностей самые типичные и обыкновенные ошибки с точки зрения современных знаний:

- нет попытки разделения;
- нет углубления;
- нет удержания;
- увлечение сюжетом;

- *избыточный анализ;*
- *нет плана действий;*
- *короткий план действий;*
- *неправильный анализ ситуации;*
- *неоправданные действия;*
- *отсутствия теста на реальность;*
- *нет попытки повторного выхода.*

Сильван Мульдон

Опыт из книги «Проекция астрального тела»(1929 год)

...Несколько дней назад я проснулся около шести часов и лежал минут 20. Затем я опять задремал, и мне приснилось, будто я стою на том же самом месте, которое я занимал в своих снах с метрономом...

...Мне снилось, что моя мать сидит в кресле-качалке и говорит мне: «Ты знаешь, что ты спишь?» Я ответил: «Черт возьми, ведь и правда». И на этом сон прекратился, и, казалось, как только прозвучал мой ответ, я проснулся в физическом теле в постели. Я был в сознании, но двигаться не мог, я не мог вымолвить ни слова, не мог пошевелить веками. Это состояние продолжалось около трех минут. И все это время мое тело дергалось, особенно конечности. Затем я внезапно пришел в нормальное состояние. Спустя примерно две секунды послышался громкий стук — как будто кто-то стучал по железной кровати деревянным молоточком. Звук был таким громким, что несколько напугал меня... Вспомните, что я был в совершенном сознании две секунды. Перед тем, как прозвучал звук, поблизости никого не было, и это произошло при свете (полном). Такое физическое проявление определенно интересно для меня, по крайней мере потому, что подобного я никогда не испытывал. Однако я никогда и не пробовал, это произошло само собой...

Роберт Монро

Опыт из книги «Путешествия вне тела»(1971 год)

...Проснулся рано и в семь тридцать вышел позавтракать. Примерно в восемь тридцать вернулся в номер и лег. Когда расслабился, начались вибрации, затем возникло ощущение движения. Немного спустя, остановился и первое, что увидел, – мальчик на ходу подбрасывает и ловит бейсбольный мяч. Быстрый сдвиг, и я увидел человека, пытающегося засунуть что-то на заднее сидение большого "Седана".

Предмет был похож на какой-то громоздкий аппарат, мне показалось, что это маленький автомобиль с колесами и электромотором. Человек вертел его так и этак, наконец, уместил на заднем сидении и захлопнул дверцу. Опять быстрый сдвиг, и я стою у какого-то стола. За ним сидят люди, стол заставлен посудой. Какой-то человек раздает сидящим за столом нечто вроде больших белых игральных карт. Мне показалось странным, что игра в карты идет за столом, заставленным посудой, а сами карты удивили своим необычно большим размером и белизной. Снова быстрый сдвиг, и я оказался над улицами города, на высоте футов пятьсот (150 м), в поисках "дома". Тут я заметил радиобашню, вспомнил, что мотель расположен поблизости от нее, и почти мгновенно очутился в своем теле. Сел и огляделся...

Роберт Монро

Опыт из книги «Путешествия вне тела» (1971 год)

...Вибрации наступили быстро и легко и не причиняли никакого неудобства. Когда они усилились, попробовал подняться вверх, выйдя из физического тела, но безрезультатно. Какую бы мысль или комбинацию мыслей ни пробовал применить, никак не мог сдвинуться с места. Тут на память пришел прием вращения (как будто просто переворачиваешься в постели). Начал переворачиваться и сообразил, что физическое тело вместе со мной не переворачивается. Медленно пошевелился

и через мгновение оказался "лицом вниз", т. е. в положении, прямо противоположном положению моего физического тела. Стоило мне произвести этот поворот на 180°, как в тот же момент появилась дыра (никакое другое определение не подходит).

Органами чувств это воспринималось как нечто вроде дыры в стене, толщиной фута в два (60 см), расположенной отвесно и простирающейся бесконечно во всех направлениях. Контур дыры в точности соответствовал форме моего физического тела. Потрогал стену – ровная и твердая. Края дыры оказались довольно шершавыми. (Ощупывание проводилось нефизическими руками.) По ту сторону через дыру виднелась сплошная тьма, но не та, какая бывает в темной комнате. Она вызывала ощущение бесконечного расстояния и пространства, словно смотришь через окно в бескрайнюю даль. Казалось, будь мое зрение поострее, я бы, пожалуй, разглядел ближние звезды и планеты. Общее впечатление: передо мной – глубокий, открытый космос за пределами Солнечной системы, невероятно далеко от нее.

Потихоньку влез в дыру, держась за ее стенки, и осторожно высунул голову – ничего. Ничего, кроме тьмы. Ни людей, ничего материального. Поспешно нырнул обратно – слишком уж все это было странно. Совершил поворот на 180°, почувствовал, как соединяюсь с физическим телом. Сел. Яркий дневной свет – все такое же, как и перед выходом, несколько минут назад. Но это по ощущению, на самом деле прошел час пять минут!..

Роберт Монро

Опыт из книги «Путешествия вне тела» (1971 год)

...Просто поразительный случай! Не хотел бы, чтобы такое повторилось еще раз.

Лег спать поздно, часа в два ночи, очень усталый. Вскоре, без всякого усилия с моей стороны, начались вибрации, и я решил, вопреки необходимости отдохнуть, попробовать "сделать

что-нибудь". (Может быть, именно в этом и заключается отдых.) Вышел из тела легко. Мельком, одно за другим посетил несколько мест, затем, вспомнив, что нужно отдохнуть, решил попробовать вернуться в физическое тело.

Мысленно представил себе свое тело, и буквально в тот же момент очутился в постели. Но что-то сразу показалось мне не так. Над ногами у меня помещалось какое-то похожее на ящик приспособление, предназначенное, видимо, для того, чтобы удерживать простыни от соприкосновения с ногами. В комнате находились двое – мужчина и женщина в белом.. Они тихо переговаривались между собой, стоя поблизости от постели.



У меня мелькнула мысль, что что-то случилось: может быть, жена обнаружила мое тело бездыханным и срочно поместила меня в больницу. В пользу этого говорили стерильная

чистота комнаты и присутствие людей. Но все же что-то здесь было не то.

Через минуту те двое замолчали. Женщина (возможно сиделка) вышла из комнаты, а мужчина подошел к постели. Я перепугался, ибо понятия не имея, что ему нужно. А когда он мягко, но крепко взял меня за плечи и склонился надо мной, глядя мне в лицо своими блестящими глазами, я испугался еще сильнее. Самое скверное состояло в том, что мои отчаянные попытки пошевелиться ни к чему не приводили. Казалось, все мускулы моего тела были парализованы. Внутренне содрогаясь от ужаса, я всеми силами пытался отпрянуть от нависшего надо мной лица. Затем, к моему неописуемому изумлению, он наклонился еще ниже и поцеловал меня в щеки. Я явственно ощутил прикосновение бакенбард и разглядел, что глаза его блестели от стоявших в них слез. После этого он выпрямился, выпустил мои руки и медленно вышел из комнаты.

Несмотря на сковывавший меня ужас, я сообразил, что ни в какую больницу жена меня не помещала, и что я снова попал куда-то совсем не туда. Нужно было что-то предпринимать, но как я ни старался, напрягая всю свою волю, ничего не получалось. Через какое-то время я услышал в голове у себя шипение, похожее на звук, издаваемый сильной струей пара или воздуха. Подчиняясь некоему смутному побуждению, я сконцентрировался на нем и стал им пульсировать, делая его то тише, то громче. Все сильнее и сильнее учащая пульсацию, я вскоре довел ее до вибраций высокой частоты. Попробовал подняться из тела — удалось беспрепятственно. Немного спустя слился с другим физическим телом.

На этот раз я был осторожен. Ощупал постель. За стеной раздавались знакомые звуки. Когда открыл глаза, в комнате было темно. Пошарил там, где должен быть выключатель. Он оказался на месте. Включил свет и вздохнул с огромным-огромным облегчением: я вернулся...

Стивен Лаберж

Опыт из книги «Осознанное сновидение»(1985 год)

...Я брел по сводчатому коридору, уводившему вглубь огромной крепости, и невольно остановился, восхищаясь величием архитектуры. Каким-то образом, созерцание великолепного окружения заставило меня понять, что это сновидение! Впечатляющее великолепие замка показалось моему прояснившемуся сознанию еще более удивительным. В состоянии сильнейшего возбуждения я стал исследовать воображаемую реальность своего «воздушного замка». Спускаясь в холл, я чувствовал холод камня под ногами и слышал эхо собственных шагов. Каждый элемент этого зачаровывающего зрелища казался реальным, и, несмотря на это, я прекрасно осознавал, что вижу сон! Может показаться фантастичным, но, невзирая на крепкий сон, я полностью сохранил все способности бодрствующего состояния. Я мог думать так же ясно, как всегда, свободно вспоминать подробности моей жизни и действовать намеренно, полагаясь на сознательные реакции. И ничто из этого набора способностей не могло уменьшить яркости моего переживания. Как это ни парадоксально, я бодрствовал в собственном сновидении!

Оказавшись перед развилкой коридора, я решил испытать свободу собственной воли, решил повернуть направо и оказался перед лестницей. Меня заинтересовало, куда она может привести. Я мягко перелетел через ступеньки и оказался перед огромным подземным ходом. От подножия лестницы пещера медленно уходила вниз, утопая в непроглядной тьме. Внизу, в нескольких сотнях ярдов, я смог разглядеть нечто вроде фонтана, украшенного мраморной скульптурой. Мною овладело желание искупаться в его воде, казавшейся такой освежающей. Я направился вниз по склону. Однако я не шел: в своем сновидении я мог свободно перелетать с места на место — туда, куда хотел.

Приземлившись возле водоема, я сильно испугался, обнаружив, что фигура, воспринимавшаяся как статуя, на самом деле была угрожающе живой. Над фонтаном возвышался огромный, жутковатого вида джинн. Каким-то образом я мгновенно узнал в нем Стража Весны. Все мои инстинкты кричали: «Беги!» Но я вспомнил, что это ужасающее зрелище всего лишь сновидение. Приободренный этой мыслью, я отбросил страх и не побежал прочь, а уверенно направился к призраку. Как только я оказался достаточно близко, по каким-то волшебным законам сновидения мои размеры стали равны размерам призрака, и я мог смотреть ему в глаза. Осознав, что причиной появления столь страшного чудовища являлись мои страхи, я решил обнять то, чего так трусливо старался избежать. Раскрыв объятия и сердце, я положил руки призрака себе на плечи. Сон стал медленно таять, и казалось, что сила чудовища переходит ко мне. Проснувшись, я ощутил себя наполненным вибрирующей энергией. Я был способен сделать что угодно...

Карлос Кастанеда

Опыт из книги «Искусство сновидения»(1993 год)

...Я видел сон. В нем я разглядывал окно, пытаюсь выяснить, удастся ли мне рассмотреть расстилавшийся за стенами комнаты пейзаж. Вдруг какая-то похожая на ветер сила, которую я ощущал как звон в ушах, вытянула меня сквозь окно наружу. Причем за мгновение до этого мое внимание сновидения было привлечено какой-то странной конструкцией, маячившей в отдалении. Она была похожа на трактор. В следующее мгновение я осознал, что стою рядом с ним и внимательно его изучаю.

Я совершенно четко осознавал, что это — сновидение. Я осмотрелся, чтобы выяснить, не вывалился ли я из окна, на которое смотрел. Судя по окружавшему меня пейзажу, я находился где-то на ферме в сельской местности. В пределах видимости не было никаких зданий. Я хотел было как следует

это осмыслить, однако все мое внимание было привлечено огромным количеством сельскохозяйственной техники, находившейся вокруг. Похоже было, что вся техника брошена. Я разглядывал сенокосилки, тракторы, зерноуборочные комбайны, дисковые плуги, молотилки. Их было так много, что я забыл о сне, с которого все началось. Потом я решил сориентироваться, осмотрев окрестности. На некотором расстоянии виднелось нечто, похожее на огромный рекламный щит, подобный тем, что во множестве расставлены вдоль всех дорог Америки. Вокруг него виднелись телеграфные столбы.

Стоило мне сосредоточить внимание на рекламном щите, как я в то же мгновение обнаружил, что стою рядом с ним. Стальная конструкция внушала страх. В ней была угроза. На самом щите было изображено здание. Я прочел текст — это была реклама мотеля. Со странной определенностью я был уверен, что нахожусь либо в Орегоне, либо в северной Калифорнии.

Я продолжал рассматривать пейзаж этого сна. Где-то очень далеко виднелись горы, а несколько ближе — зеленые округлые холмы. По холмам были разбросаны группы деревьев. Я решил, что это — калифорнийские дубы. Я захотел, чтобы зеленые холмы притянули меня к себе, но вместо этого был притянут далекими горами. Я был убежден, что это — Сьерра.

Там, в горах, меня покинула вся энергия, которой я обладал в сновидении. Но прежде чем это произошло, меня последовательно притягивали к себе все детали картины, на которые я обращал внимание. Сон перестал быть сном. Я воистину находился в горах Сьерры, по крайней мере, об этом говорило мне мое восприятие.

Словно сквозь фотообъектив с электронным увеличителем, я вглядывался в расщелины, валуны, деревья, пещеры. По отвесным склонам я поднимался к вершинам гор, и все это продолжалось до тех пор, пока я полностью не обессилел, утратив способность сосредоточивать внимание сновидения на

чем бы то ни было. Я почувствовал, что теряю контроль. В конце концов, я обнаружил, что больше нет никакого пейзажа, вокруг только лишь непроглядная тьма...

Карлос Кастанеда

Опыт из книги «Искусство сновидения»(1993 год)

...Тогда мне казалось, что каждый прорыв в моем сновидении случался внезапно, без предупреждения. Появление в моих снах неорганических существ не явилось исключением. Это случилось, когда мне снился цирк из моего детства. Окружающая обстановка напоминала пейзаж маленького городка в горах Аризоны. Я принялся рассматривать людей, испытывая никогда не покидавшую меня смутную надежду снова увидеть тех людей, которых я видел, когда дон Хуан впервые заставил меня войти в сферу второго внимания.

Наблюдая за ними, я ощутил всплеск нервозности — толчок, похожий на удар в солнечное сплетение. Толчок несколько меня отвлек, и я потерял из виду людей, цирк и городок в горах Аризоны. Вместо всего этого передо мной стояли две фигуры совершенно жуткой наружности. Они были тощие — не шире фута в плечах, и длинные — футов около семи. Они угрожающе нависали надо мной, как два гигантских земляных червя.

Я знал, что это сон, но я также знал и то, что я вижу. О видении мы с доном Хуаном беседовали, когда я был как в нормальном состоянии, так и в состоянии второго внимания. И, хотя я не мог тогда испытать это на собственном опыте, мне казалось, что понял идею непосредственного восприятия энергии. И в том сне, глядя на эти странные призраки, я понял, что вижу энергетическую сущность чего-то невероятного.

Я был очень спокоен. Я не двигался. Самым замечательным для меня было то, что они не рассеялись и не трансформировались во что-нибудь другое, оставаясь зримыми существами, по форме напоминавшими свечи. В них было нечто,

заставлявшее меня удерживать восприятие их формы. Я знал это, поскольку что-то говорило мне, что, если я не буду двигаться, они тоже останутся на месте.



В определенный момент все закончилось. Я проснулся от испуга и немедленно попал в осаду множества страхов. Мною овладела глубокая обеспокоенность — нечто подобное физическому страданию, какая-то печаль, не имеющая под собой оснований.

С тех пор две странные фигуры являлись мне каждый раз, когда я практиковал сновидение. Со временем получилось так, словно вся моя сновиденческая практика только затем и была нужна, чтобы я с ними встретился. Они никогда не пытались ни приблизиться ко мне, ни вступить в какое бы то ни было

взаимодействие. Они просто недвижимо стояли передо мной все время, пока длился мой сон...

Карлос Кастанеда

Опыт из книги «Искусство сновидения»(1993 год)

...Мне приснился самый необычный сон. Начался он с появления лазутчика из мира неорганических существ. Лазутчики, так же, как эмиссары из сновидений, в течение последнего времени как-то странно исчезли из моих снов. Я не скучал по ним и не анализировал причин их исчезновения. На самом деле мне это было уже совершенно не нужно, и я даже забыл спросить дона Хуана об их отсутствии.

В этом сне лазутчик был вначале огромным желтым топазом, который я нашел за задней стенкой выдвигаемого ящика стола. В тот момент, когда я выразил свое намерение видеть, топаз превратился в пузырек шипящей энергии. Я испугался, что буду вынужден последовать за ним, и поэтому перевел взгляд с лазутчика на аквариум с тропическими рыбками. Я выразил намерение видеть и был сильно удивлен. Аквариум излучал слабое зеленоватое сияние, а затем превратился в большой сюрреалистический портрет женщины в драгоценных украшениях. Портрет светился тем же самым зеленоватым свечением, которое излучал аквариум.

Пока я наблюдал это сияние, ход сна изменился. Я шел по улице города, который казался мне знакомым. Это мог быть Таксон. Я разглядывал витрину магазина женской одежды и громко заявил о своем намерении видеть. Сразу же засиял черный манекен, выставленный на видном месте. Затем я начал всматриваться в служащую магазина, которая как раз появилась в окне, собираясь переоформлять витрину. Она посмотрела на меня. Выразив вслух свое намерение, я увидел, как она сияет. Я был так изумлен, что боялся, как бы какая-то деталь ее восхитительного сияния не увлекла и не поглотила меня, но женщина вернулась в помещение до того, как все мое внимание

успело сосредоточиться на ней. Конечно же, у меня возникло намерение последовать за ней. Однако, мое внимание в сновидении оказалось пойманным движущимся сиянием.

Сияние было направлено в мою сторону откровенно враждебно. Оно было исполнено отвращения и злобы. Я отскочил назад. Сияние перестало на меня действовать; темнота поглотила меня, и я проснулся.

Образы были настолько яркими, что я не сомневался, что видел энергию...

Роберт Брюс

Опыт из книги «Астральная динамика»(1999 год)

...Я проснулся приблизительно в два утра, лёжа на спине, всё тело вибрировало. Я понял, что я на грани спонтанной проекции. Мои руки и ноги уже начинали плавать. Однако я не хотел проецироваться. Я был утомлен, так как у меня перед этим был тяжёлый день, и хотел только вернуться в сон. До этого момента у меня был очень интересный сон, и я хотел, по возможности, возвратиться в него. Я чувствовал себя тяжело и вяло, но сумел повернуться на левый бок. Колебания сразу прекратились, и чувство тяжёлого падения вскоре прекратилось. Довольный, я улёгся и снова расслабился, концентрируясь на фантастическом ландшафте, который я только что покинул; я дал ему название: "Преимущество". Я надеялся, что это поможет мне туда вернуться, поскольку эта уловка часто срабатывала.

Всего через несколько секунд я попал непосредственно в тот сон, который я оставил ранее. Переход был захватывающим. Сохранялась полная непрерывность бодрствующего сознания. Я не заснул и затем появился во сне, а проецировался непосредственно в состоянии полного бодрствования. Я внезапно оказался в заполненном, ярко освещённом универмаге, точно в таком же, как тот, в котором я был в предыдущем сновидении.

Передо мной темноволосая молодая женщина расставляла мебель в столовой. Я повсюду видел людей — посетителей магазина, обслуживающих, упаковывающих товар, и т.д. Все выглядело и ощущалось реально, устойчиво и твёрдо. Это просто сносило крышу! Я подпрыгнул несколько раз, чтобы ощутить вес моего тела, затем ущипнул себя. "Ни фиги себе!" Это было так же больно, как в реальной жизни, и мой вес тела чувствовался, как обычно. Я был полностью одет и мог даже ощутить ткань моих носков, когда шевелил пальцами ноги в ботинках.

Я взглянул на мои руки. Они выглядели обычными и не таяли. Я попробовал создать яблоко в моей руке, но ничего не получилось. Фантастический ландшафт ничуть не изменился. Странно, думал я, в нормальном ясном сне окружающая среда может изменяться, и можно создавать объекты при помощи воображения. Несмотря на это, я полностью ощущал, что нахожусь в сновидении.

Я подошёл к молодой женщине и спросил ее, что она делает. Она сказала мне, что «готовилась целый день», не сказав, к чему именно. Я взял большую вазу цветов со стола в центре. Фарфор чувствовался, как реальный фарфор, и цветы пахли, как реальные цветы. Я потянул лепесток, оторвал его и съел. На вкус он был сухой, душистый и горьковатый, такой же, каким должен быть на вкус лепесток розы, но вкус не задерживался во рту, как это бывает обычно. Я наклонил вазу и выплеснул часть воды на руку. Она чувствовалась холодной и влажной, точно такой же, как реальная вода.

Я покружился, чтобы убедиться, что я действительно в ясном сне, как я думал. Я дёрнул льняную скатерть с главного стола. Почти получилось, ваза и несколько сервизов, упав на пол, шумно разбились. Несколько человек посмотрели, но вроде никого не волновал погром, даже того продавца, чью работу я только что испортил. Она пошла распаковывать и готовить

вещи, как будто ничего не случилось, встряхивая новую льняную скатерть, чтобы снова накрыть стол.

Теперь я был более уверен в своей безнаказанности. Я спустился по коридору и толкнул несколько больших, дешево выглядящих предметов глиняной посуды с главной полки, по одному. Был очень громкий грохот разрушения, и разбитые черепки летели во все стороны. Несколько человек посмотрели, но никого, казалось, это не волновало. Обрадовавшись, я пошёл к кассам и прыгнул на одну из скамеек. Несколько человек посмотрели на меня, но никто, казалось, не волновался, и никто ничего не сказал.

Я вернулся в тело и перекатился на спину, размышляя. "Ничего себе! Невероятно ... насколько это реально!" Я боролся с моим волнением, и снова успокоился, пытаюсь вернуться в сон. Это становилось действительно интересным. Я снова стал удерживать сюжет и его название в памяти, и попробовал вернуться назад в него, но без толку. Снова начались колебания, и я ощутил, что проецируюсь. На сей раз проекционный рефлекс выхватил и вытолкнул меня из моего тела. Я появился у подножья моей кровати. Дом был тусклым и тихим, когда я плыл по моей спальне, решая, что делать. Я кинул быстрый взгляд на руки. Они выглядели странно удлинёнными и начали таять.

Не желая продолжать ВТО, я влетел назад в моё тело и открыл глаза. Я полежал там мгновение, затем закрыл глаза и попробовал вернуться в сон. Колебания начались снова, и новая волна падения, тяжёлого плавания проходили поверх меня, когда я снова начал проецироваться. Я остановился и перевернулся на правый бок. Проекционные признаки прекратились, но я не смог вернуться в мой сон. Я перевернулся на левый бок и снова осел назад. В этом положении я чувствовал себя намного лучше. Снова удержав в памяти изображение и название фантастического ландшафта, я скоро опять оказался там.

Я вновь появился в магазине, где я начинал моё последнее посещение несколько минут назад...

...Я снова опустился в моё тело и перевернулся на спину, пытаясь успокоиться и вернуться в мой сон. Я думал, что моё волнение прервало его. Колебания начались снова, и я снова перевернулся на левый бок. Теперь я приловчился и понял, что проецирование в сон происходит намного легче, если лежать на левом боку. Настроившись снова и удерживая изображение магазина и название в моём разуме, я вернулся в магазин....

...Я решил поискать путь из аллеи и сделать некоторое дальнейшее исследование, как я внезапно почувствовал себя слабо и тяжело. Сила вытекала из меня, и я чувствовал себя как в замедленной съёмке. Мои ноги, при попытке двинуться, медленно поплыли вверх, затем я упал чрезвычайно медленно на пол, слабый и парализованный. Люди переступали через меня, пока я лежал, но никто не обращал на меня никакого внимания. Я чувствовал себя подобно сдуваемому воздушному шару, упавшему на пол. Я был слаб и тяжёл, и больше не мог ощущать нормальный вес моего тела, и кроме того, не мог ошутить пол под собой.

Я снова сполз в моё тело, на сей раз я полностью бодрствовал. Я перевернулся на спину и лежал, обдумывая значения этих опытов. На сей раз колебания не начинались, вероятно потому что теперь я был в значительной степени бодрствующим. Для меня было очевидно, что моё положение повлияло на тип опытов, которые я произвёл. Я был слишком возбуждённым и бодрствующим в то время, чтобы делать какое-либо дальнейшее исследование этого явления, поэтому я всё это бросил и пошёл выпить и записать этот опыт в мой журнал...

Глава 4. Показательные примеры

Как автор книги, далее я представляю наиболее интересные выдержки из своего дневника путешествий в фазе. Впервые со мной это произошло осенью 1999 года, когда я учился последний год в школе. Интересны выдержки тем, что они описывают становление практики с подросткового возраста до текущих дней.

Стоит отметить, что многолетний опыт и тысячи пережитых фаз очень сильно отражаются на прикладной стороне моей практики. Я уже давно и помногу раз реализовал те намерения и желания, которые возникают у каждого человека. Чаще всего теперь это для меня технические эксперименты, исследования и отработки навыков, на фоне элементарного получения удовольствия от самой практики и яркости ощущений от нее. По этой причине даже наиболее современные выдержки не характеризуют реальной практики. Это только наиболее понятные примеры. Обычные фазы неподготовленный человек просто не понял бы.

Как и в предыдущем разделе, предлагается пройти теоретическую практику, проведя самостоятельный и придирчивый анализ приведенных опытов.

Осень 1999

Здравствуй, первая фаза,

или «похищение» инопланетянами

Это был обычный, ни чем не отличный от других день. Я лёг спать с чувством зря прожитого дня. В постели, как обычно,

долго не спал, размышлял на совершенно разные темы. Незаметно, как это всегда бывает, уснул.

Неожиданно проснулся. Не могу точно сказать, сколько времени проспал перед этим, приблизительно часа два или три. На первый взгляд, в моём пробуждении не было ничего необычного. Однако сразу понял, что не все в порядке. Была середина ночи и, даже если действительно проснулся, меня должно было сильно клонить ко сну, но у меня не было даже ощущений того, что только что был в объятиях морфея. Можно было подумать, я только пробежал кросс – так бодро чувствовал себя. Мое сознание было абсолютно ясное. И было что-то еще...

Внезапно, прежде чем успел определить ещё что-либо необычное, меня вдруг осенило. Меня забирают, похищают ОНИ! Не то слово, что меня осенило – меня поразила, чуть ли не в буквальном смысле эта мысль. Это можно сравнить с сильнейшим шоком, только все его симптомы воздействовали на меня в одну секунду. Во мне всё перевернулось. Не мог тогда даже для себя объяснить, почему решил, что меня похищают представители другого разума, но тогда у меня не было в этом ни малейшего сомнения. Я это просто знал, твёрдо знал. А происходящие далее события это для меня доказали окончательно.

Когда эта мысль пришла мне в голову, вместе со всем, появилось чёткое ощущение, будто через меня проходит сильнейший ток, который совершенно не причинял мне боли, но заставлял вибрировать каждую мою клеточку. И, самое главное, я совершенно не мог шевелиться, что, возможно, и вызвало мысли о «похищении». Усиленно пытался это делать, но кроме как открывать и закрывать веки, ничего не выходило. Лежа в кровати, был полностью парализованный и объятый немислимым страхом. Все ощущения были более чем реальны.

Мысленно просил «инопланетян» отложить моё путешествие на другой раз, а то сейчас у меня как-то нет настроения и желания, но в другой раз все будет в порядке.

Одновременно проклинал себя за слабость характера, ведь такие вещи происходят далеко не каждый день, а они могут меня послушать и не забрать, а другого раза может не быть. Лежал на боку лицом к стенке, не видя комнаты целиком. Я не надеялся кого-либо увидеть в самой комнате, потому что решил, что они делают это как-то дистанционно со своего корабля, но при этом непременно слышат все мои мысли. Но, похоже, мое настроение их не особо интересовало, ведь стал чувствовать, как меня потихонечку приподнимают над кроватью.

Мое сердце было на грани разрыва. Еще более лихорадочно стал просить их повременить с моими делами, чуть ли не умоляя их. И, к моему удивлению, они меня послушали. Также осторожно, как был поднят, меня тихонечко положили на место. Моей радости не было предела. Было ощущение, будто мне заново была дарована жизнь. Из моих легких с наслаждением вышел вздох облегчения.

Не успел насладиться своим счастливым спасением, как меня снова подняли и уже без остановки с решимостью понесли к окну. При этом, я оставался в том же положении, в котором лежал. Координация тела тоже не менялась. В последних, отчаянных попытках пытался шевелиться. Но единственное, что мне удалось, это неожиданно схватить частично освободившейся правой рукой край одеяла, когда уже почти отлетел от кровати. Однако у меня создалось впечатление, что одеяло весит целую тонну, поэтому его пришлось выпустить из руки. В этот момент понял обречённость своего положения. Больше возможностей спасения не было. Тут меня заинтересовал один немало важный момент, который позволил немного приглушить страх.

Дело в том, что меня перемещали ногами к окну, но я видел, что оно закрыто. Мне стало интересно, каким образом меня вытащат наружу. Всё было совершенно реально, и мне не хотелось испытывать болезненные ощущения, когда мной будут выбивать окно. Но я знал, что такого не будет. Ведь они, должно

быть, находятся на таком уровне развития, на котором можно сделать так, чтобы мне не пришлось испытывать неприятных ощущений и окна при этом остались целы. Когда стал подлетать к окну, закрыл глаза, чтобы лучше ощутить новое ощущение, и чтобы их не повредить (почему-то казалось, что они могут пострадать). Однако я почти ничего не почувствовал. Только некая практически неощутимая плоскость прошла сквозь тела с ног до головы.

Открыл глаза. Я находился на уровне третьего этажа напротив моего окна. На небе не было ни одного облачка, поэтому оно было усеяно яркими звездами. Положение, из которого мне пришлось их наблюдать, давало им некую особую прелесть – то ли просто на них смотреть стоя на земле, то ли зависнув высоко в воздухе – это разные вещи. В это время полностью поборол страх, ведь другого выбора не было. Решил провести это испытание с пользой. Я был даже рад, что меня не послушали и силой вытащили из кровати, иначе я бы никогда на это не решился самостоятельно.

Страх настолько исчез, что я полностью расслабился и даже посетовал на холод, ведь на улице осень и явно отрицательная температура, а я в чём мать родила. Только я приготовился к встрече с вземным разумом, как неожиданно вскакиваю с кровати уже у себя в комнате.

У меня не было сомнений в том, что это был не сон, потому что таких реальных снов не бывает – это было ясно. Также у меня не было сомнений, что меня только что похищали инопланетяне. А своё внезапное пробуждение в кровати объяснял стёртостью отрезка моей памяти, в котором были записаны дальнейшие события, которые происходили после того, как вылетел на улицу.

Только по прошествии около двух лет, я понял, что инопланетяне были не причём. Это понимание произошло только потому, что подобное стало повторяться, и я начал это изучать. Все эти два года я уверенно всем рассказывал, что был

похищен НЛО. И ведь я не врал – по ощущениям это так и было. Но кто мог мне тогда подсказать, что фаза это не то место, где можно верить ощущениям, и что вообще такое явление возможно?

Февраль 2001

Первый прием пищи в фазе

Проснулся ночью и вспомнил о фазе. Эта мысль вызвала у меня сильное возбуждение, граничащее со страхом. Благодаря этому попал в устойчивую фазу. Я стал экспериментировать с вибрациями, а разъединиться было страшновато. Постепенно вибрации стали настолько сильными, что меня произвольно вытолкнуло из тела. С трудом преодолевая страх, парил в комнате. Постепенно, по мере появления зрения, ночь превращалась в день. В один момент встал на пол и испугался реальности происходящего.

Однако у окна комнаты стоял стол, которого не должно было быть. Но я не стал задумываться над этим, потому что всё равно был сильно взволнован происходящим. Концентрируясь на обстановке, заметил стоящий на столе стакан с некой жидкостью. Возникла идея попробовать, насколько реальны вкусовые ощущения. Бесконечно удивляясь реальности, подошёл к столу, взял в руки стакан и поднес его к глазам, чтобы лучше рассмотреть. Затем неуверенно поднес его к губам и сделал глоток. О, Боже!!! Я даже не ожидал, что это будет настолько реально. В стакане был томатный сок. Я явственно почувствовал его губами, языком, нёбом. Я истинно наслаждался его вкусом, когда он проходил по глотке. Я чувствовал холод стакана руками и губами – все было неотличимо от реальности.

Наслаждаясь вкусом и торжествуя над происходящим, потихоньку отглатывал сок и думал об открывающихся передо мной новых границах. Но совершенно забыл о концентрации и случился фол. После такого открытия весь день настроение было великолепное.

Май 2001

Предельное углубление полетом вниз головой

Сразу после обеда решил войти в фазу прямым способом, для чего стал пытаться использовать технику дотинга (концентрация внимания на разных участках тела). Однако во время расслабления столкнулся со сложностями: никак не мог успокоить мысли, которые были увлечены другими вещами. С трудом смог сконцентрироваться на задаче. Провёл расслабление. Затем в течение приблизительно двадцати минут снова осуществлял дотинг, но ничего не удавалось, хотя время от времени появлялись слабые вибрации. Зато всё больше хотелось спать. В один момент сознание отключилось, но мгновенно оно очнулось (как мне показалось, это продлилось не больше минуты, что доказали часы после возвращения в тело) под воздействием предварительного намерения не спать, после чего я себя резко стал чувствовать бодро и меня уже поглощали вибрации, которые от такого скачка физиологических состояний сами появились. Мне без труда удалось их усилить.

Затем выкатился. Но вибрации тут же стали ослабевать, и меня вернуло в тело. Тогда снова стал разъединяться, путём простого вылезания. С большими усилиями мне это удалось сделать. И я завис в неопределённом пространстве и со смутными ощущениями. При разделении испытывал сильное чувство дискомфорта, которое склоняло меня к прекращению этой попытки, но помнил, что такое иногда бывает и всегда проходит при погружении в более устойчивую фазу. Для углубления фазы на этот раз решил воспользоваться ощущением полёта.

Это удавалось, и я получал настоящее удовольствие от этого процесса. Полёт по неизвестной причине не привёл меня в самую глубокую фазу, поэтому для дальнейшего погружения стал падать вниз головой.

По мере движения и углубления испытывал лёгкое беспокойство, которое было на грани страха, но поначалу это контролировал. В определённый момент понял, что нахожусь в таком глубоком состоянии, в котором не находился никогда. Это увеличивало беспокойство. Ради эксперимента продолжал нестись вниз. Стали появляться мысли о невозможности вернуться в тело из такой глубины. Зрение то было, то не было, потому что меня волновали только мои ощущения, но не то, что можно было бы увидеть вокруг. Когда зрение появлялось, то, что я видел, невозможно описать словами, настолько это необычно, неопределённо и реалистично, будто вижу это каким-то другим органом зрения, несравненно более развитого, чем обычные глаза. Тела (ни реального, ни фантомного) не чувствовал.

Впервые в жизни ощутил физически свои мысли: когда о чём-то думал, то начинал произвольно перемещаться в пространстве, причём ясно чувствовал, что причина этого движения мои мысли; мои мозги будто шевелились при мыслях (это чувство испытал впервые, поэтому не могу сказать насколько реально его испытал, если вообще возможно это испытать в обычном состоянии, но чувство было очень реальное). Поняв очень глубокое положение в фазе, решил оттуда выбираться, обеспокоенный за свою жизнь. Нетрудно предположить, что это было, мягко говоря, не очень легко. Начал испытывать страх. Никак не мог войти в тело, получить над ним контроль. Наконец, смог его почувствовать, но оно было словно не моё. Мне не помогла даже концентрация на большом пальце ноги, чего было трудно ожидать. Расслабление, вместо того, чтобы выводить из состояния, углубляло. Тогда я уж совсем растерялся: не помогало то, что всегда помогало, а других эффективных способов больше нет. После долгих отчаянных попыток, мне всё-таки удалось войти в тело. Это произошло просто благодаря попыткам пошевелить чем-нибудь и концентрации на дыхании.

Июнь 2001

Райский сад, насыщенный жизнью

Просто внезапно появилось осознание своего нахождения во сне. Испытал чувства радости и удовлетворения. Положительных эмоций было такое количество, что, осознавая своё положение в несуществующем реально мире, пытался поделиться с посторонним человеком своими эмоциями. Для меня даже не имело значения, что это не имеет смысла. Надо отметить, что мне не пришлось возвращаться в тело, чтобы углубить состояние и снова разъединиться, как это приходилось делать обычно, потому что сразу была не типичная реальность всего вокруг, из-за чего и произошло моё осознание нахождения во сне.

Находился же я в крайне любопытном месте: отсутствовало небо – вместо него был большой голубой низкий купол, который распространял равномерно по всему пространству странный свет; своим пейзажем всё вокруг напоминало некий райский уголок, в котором было множество фонтанов, ручейков и множество архитектурных строений неизвестного предназначения. Везде было много проявлений флоры и фауны: все ручейки так и бурлили из-за кишашей в них рыбы разных видов, на всех деревьях чирикало и пело множество диковинных птиц (от простых зелёных попугайчиков до птиц фантастической наружности). Сколько хватало обзора везде, где можно, были высажены красивейшие цветы и деревья самых причудливых форм; кругом было множество людей, занимавшихся совершенно разными делами нисколько не обращая внимания на меня; везде присутствовало много разных предметов с известными и неизвестными функциями.

Всё отличалось большой насыщенностью всех возможных проявлений бытия. Всё было заставлено, заселено и не оставалось почти ни единого свободного места. Всё буквально кишело. Однако для передвижения места было вполне

достаточно. Меня обуревали яркие эмоции от такого необычного и, самое главное, реалистичного и чёткого пейзажа. Всё можно было рассмотреть в мельчайших подробностях. За счёт того, что вокруг было много всего, и всё это я с интересом рассматривал, то есть осуществлял концентрацию, мне даже не приходилось думать о процедурах удержания. Совсем не хотелось выполнять заранее намеченные задачи. Мне больше ничего не надо было, кроме получения удовольствия от простого наблюдения за этим райским уголком. Я ощущал себя пришельцем в каком-то странном мире и очень радовался за то, что в жизни так получилось, что смог попасть в подобное место. За это я был искренно благодарен фазе. В жизни никогда бы такое не случилось. В очередной раз мне время от времени казалось, что это совсем не мой внутренний мир, а какой-то вполне реальный, но те законы, по которым он протекал, говорили о невозможности этого. Единственное, что могло напугать меня в данной ситуации – реальность происходящего. Мой внутренний мир никак не может привыкнуть к подобным вещам, ведь всю жизнь думал обо всём совсем иначе.

Опасность моему нахождению в этом раю представляла возможность отключения сознания и последующего засыпания. Стал сильно переживать об этом, поэтому пришлось заниматься какими-то более активными делами, чтобы сознание не утонуло. Недолго думая, решил заняться общением с людьми, ведь эта тема всегда там самая интересная. К сожалению, все, кто там присутствовал, не были мне знакомы в реальности. Но это меня сильно не расстроило, потому что перед моими глазами начала развиваться интересная сцена.

Двое мужчин начали петь песни, до этого они тихо-смирно сидели в сторонке и распивали неизвестную мне жидкость из бурдюка. По тону их голоса и внешнему виду можно было легко догадаться об алкогольной причине их вокального концерта. Спев какие-то отрывки из всем известных песен, они перешли на матерные частушки и анекдоты. Вот тогда и началось самое

интересное. Следовало ожидать, что они будут произносить только известные мне вещи, но, к моему сильнейшему удивлению, это было не так. Я стоял и всё очень внимательно слушал, хоть частушки и были смешные, но мне было не до смеха, ведь раньше никогда их не слышал. А это значит, что в этот момент мой мозг буквально на ходу создаёт вполне качественные вещи без всякого моего вмешательства в процесс. Может быть, всё, что я слышал в этом мире, когда-то где-то случайно было услышано в реале, но не заслужило моего внимания по какой-либо причине, а теперь в такой форме представлялось к моему сведению.

Неожиданно мне пришла в голову мысль, что нужно развлечься более активным и необычным способом, ведь нужно ловить момент...

Март 2002

Воздействие на физиологию

Проснувшись во время утренних множественных пробуждений, не двигаясь физически, сразу же начал пробовать разделить с телом. После пары секунд попыток понял, что это сейчас не получится, и стал всматриваться в пустоту перед глазами, пытаясь различить какие-нибудь образы. Ничего не было, поэтому через несколько секунд начал делать фантомное раскачивание, которое немного проявилось в ногах: обе ноги немного поднимались вверх, а затем опускались. При этом возникли слабый шум в ушах и небольшое «гудение» в теле.

Пытаясь увеличить амплитуду движения в течение 5—10 секунд, так и не смог чего-то существенного добиться. Чтобы преодолеть своеобразный барьер, решил на время снова отвлечься на технику наблюдения образов, а потом продолжить фантомное раскачивание. Однако образы возникли такие сильные, что я понял, что на фантомное раскачивание можно не переходить, так как можно гораздо проще использовать новую ситуацию. Перед моим внутренним взором появилась какая-то

река, а за ней крутой холм, сплошь усеянный высокими деревьями. Начал вглядываться, пытаюсь охватить картину целиком, — с этой секунды она становилась все ярче и четче. Уже через 2—4 секунды я понял, что вижу ее так, словно смотрю в окно. Как только я это понял, в то же мгновение выкатился из тела у себя в комнате.

Быстро встал и начал все ощупывать и разглядывать. Зрение было сразу. Глубина также была сразу достаточно серьезной, так как все видел так же четко, как в реальности. Но техники углубления привели к тому, что все стало гораздо четче и красочнее, чем я привык видеть в жизни. Это меня немного напугало. В голове даже мелькнула мысль вернуться обратно в тело, но я смог себя преодолеть и сразу сконцентрировался на поставленных задачах: лечение артериального давления, проведение эксперимента с изменчивостью жидкостей и пара пунктов элементарного развлечения по настроению.

Открыл дверцу шкафа, за которой в реальности лежал пакет с медикаментами. Стал в нем искать какой-нибудь препарат, который должен будет меня вылечить от повышенного давления или хотя бы поможет легче это переносить. Копаясь в пакете, периодически доставал из него разные тюбики, упаковки, банки, разглядывая их для удержания в фазе. Одновременно пытался понять, что это такое, и насколько оно мне нужно.

Очень долго, где-то в течение 15—20 секунд, не мог найти ничего стоящего. Потом вдруг достал какую-то синюю банку с таблетками. На ней было написано «LifeMix — жизнь без гипертонии. Все лучшие препараты в одном». Это было очень близко к тому, что я искал, поэтому тут же достал две таблетки, прожевал их и затем проглотил. Они были чертовски горькие и противные. На какой-то момент из-за этих ощущений я даже забыл про то, что нахожусь в фазе и нужно обязательно что-то делать, чтобы она не кончилась. Вместо этого наклонился, скорчив и сжав руками лицо.

Неожиданно по телу пошла странная волна необычных ощущений. Голова и все лицо будто начали наполняться изнутри кровью, от чего набухали мои губы, нос, щеки и веки. Не сказать, что это было неприятное ощущение. Оно больше было необычное. Особенно это касается внутренних ощущений в голове. Там словно что-то нагревалось и раздувалось. В какой-то момент мне показалось, что я сделал что-то не то.

Как только я так подумал, внутри моей головы словно лопнул большой пузырь, наполненный холодной водой. Тут же жар сменился прохладой, а голова и тело «сжались», как бы вернувшись к первоначальному состоянию. Внутри меня была необыкновенная легкость, свежесть. Было такое ощущение, что возник запас каких-то сил, ресурсов.

Чтобы не искать в следующий раз эту синюю банку, поставил ее в правый угол нижней полки. После этого решил закрепить эффект и пережить какое-нибудь физическое действие, которое всегда приносило боль в голове от поднимающегося давления. Выбежал в коридор, сел на пол, прижавшись спиной к одной стене, а ногами к противоположной. И стал ногами отталкиваться, прожимая спиной стену и тем самым имитируя физическую нагрузку. При этом я старался больше разглядывать все вокруг, фиксируя положение, из-за чего стена была очень тугой, и мне приходилось прилагать титанические усилия, чтобы хоть как-то выпрямить ноги. Затем я их снова сгибал и опять пытался распрямить.

Я уже не раз переживал физические нагрузки в фазе, и им всегда сопутствовало то же ощущение подъема давления в голове, на фоне чего иногда возникала боль, а дискомфорт мог даже оставаться в реальности, когда я выходил из фазы. На этот раз в голове была полная легкость, и я просто концентрировался на физических усилиях, а не на том, как мне этот процесс тяжок сам по себе. Кроме того, я сам пытался осознанно убрать из головы эту тяжесть и давление, стараясь задать такую же

программу для физического мира. Помимо прочего, пытался по возможности сделать самовнушение.

Затем стал осуществлять следующие пункты плана действий...

Апрель 2002

Полет на огромной скорости

После очередного просыпания решил попытаться попасть в фазу. Никаких признаков близкой фазы не было, но сразу получилось выкатиться. Испытав удивление от такого лёгкого выхода, стал углубляться ощупыванием: сначала полностью обшарил кровать, а затем ближайšie к ней предметы. Постепенно ощущения становились реальнее и реальнее. Но зрение не появлялось. Тогда решил идти на ощупь, надеясь, что зрение само появится, как это всегда раньше в таких случаях было. Во время продвижения по квартире уже через несколько метров стало появляться нечёткое зрение, которое я легко углубил концентрацией на руках.

Вместо того, чтобы заняться какой-нибудь продуктивной деятельностью, проводить исследования, я решил повеселиться. Для начала резко взлетел вверх сразу сквозь несколько квартир, испытав при этом незабываемые ощущения, пролетая сквозь бетонные перекрытия. Потом повторил это движение в обратном направлении, но уже до первого этажа. Во время полёта сквозь чужие квартиры можно было разглядывать обстановку. Был большой соблазн заняться разгромом в квартире на первом этаже, но ещё больше захотелось полетать, и я стремглав под углом вверх вылетел сквозь стену на улицу. Подлетел метров на пятьдесят и завис посередине двора. Чтобы сохранять фазу время от времени смотрел на руки, и только потом рассматривал детали пейзажа. Дух захватывало от высоты. Пролетали птицы, и чувствовалось дуновение ветра. Я испытывал настоящий кайф. В один момент немного забылся, и чуть было не потерял фазу, но успел напряжением мозга создать вибрации. В дальнейшем с

помощью контроля над ними смог долго удерживать фазу, не прибегая к концентрации.

Затем мне в голову пришла прекрасная идея – я решил попробовать испытать себя в роли военного истребителя. Не без труда смог сконцентрироваться на этой цели, и резко набирая скорость, помчался в сторону. Чем больше становилась скорость, тем больше становился гул в ушах. Каждой своей клеткой чувствовал бешеное движение, сумасшедшую скорость. Конечно, можно было лететь и чувствовать только движение, но я умышленно настроился на ощущение всех аэродинамических эффектов. Воздух со свистом и нарастающим теплом пропускал меня через себя. Я с трудом преодолевал свой страх, который остался от обычного мира. Надо мной мелькали облака, а внизу дома, леса, люди - и всё было настолько реально, что я очень сильно задумался над происходящим, как к этому относиться и что это такое...

Январь 2004

Галактика и встреча с родственниками

Организм был сильно уставший, даже несмотря на то, что ночью сумел поспать несколько часов. Как только лёг, почти сразу почувствовал возникающие вибрации, но мне не хватало расслабленности, чтобы их завести на всю силу. В данный момент самым удобным способом расслабления и входа в фазу мне показались возбуждения (плавающее состояние сознания). Я оказался прав, так как уже после пятого-шестого раза резко почувствовал схватывающие меня со всех сторон вибрации. В данном случае не было необходимости их усиливать или углублять, так как организм уставший, и он сам будет создавать максимально глубокое состояние, чтобы быстрее восстановить жизненные силы. Немного просто лежал и наблюдал за происходящими со мной изменениями. Однако долго бездействовать нельзя, иначе можно ненароком уснуть.

Какое-то время потратил на создание чёткого второго внимания против засыпания и непреднамеренного выхода. Выкатился. Выкатывался как обычно, словно по-настоящему, только в момент падения на пол просто завис в воздухе, будто упал на воздушное одеяло. Сколько сотен раз выкатывался, но всегда у меня возникает хоть маленькая доля подозрения, что реально падаю с кровати.

В голове сразу мелькнуло множество идей по поводу использования этого положения. Сразу быстро составил приблизительный план действий, который включал в себя в на редкость бессмысленные вещи. Но для начала я, в который раз, решил понаблюдать космические пейзажи. Взял цель – космос. Меня тут же подхватила неведомая сила и с бешеной скоростью понесла прочь. Резко появляется зрение, и я оказываюсь зависшим в космическом вакууме в неизвестном месте. Не знаю, насколько реально я испытывал себя, ведь никогда не был в таком месте, но, скорей всего, чувствовал себя так, как если бы в реале там оказался. Превалирующим здесь было зрение, на всё остальное быстро перестал обращать внимание. Я испытывал фантастически приятные ощущения от находящейся в моём поле зрения галактики. Необычность в восприятии зрения, по-видимому, заключалась в необычном фокусе глаз, ведь в жизни мы редко на что так смотрим, а там всё вокруг требовало полной параллельности глаз. Галактика была словно живой, и я про себя отметил, что это, возможно, самое красивое из того, что когда-либо видел.

Однако долго там находиться было нельзя, так как не на чем было сконцентрировать зрение, ведь объекты очень далеки. Вернулся в пустоту и, зависнув в статическом положении, создал сильные вибрации. Какое-то время наслаждался этим необычным ощущением. Было интересно наблюдать за свойствами этого явления. Когда подносил руки ладонями к лицу, то чувствовал струящийся из них в лицо сильный тёплый

ветер. В ушах стоял шум. Когда ощупывал руками голову, казалось, прикасаюсь к голому мозгу, но боли не было.

Немного насладившись этим состоянием, ринулся в неизвестное направление. После недолгого полёта меня выбросило в моей комнате дома. На этот раз в ней всё стопроцентно соответствовало реальности, хотя такая задача не ставилась. Здесь меня ничто не интересовало, и я, словно в реале, пошёл через двери в другие помещения. Долго искать приключений не пришлось, потому что в другой комнате обнаружил своих маму и брата, которых уже давно не видел. Немного с ними поговорил ни о чём, только ради того, чтобы слышать их голоса, и просто на них смотрел. Это был для меня настоящий подарок. Но немного забылся и с большим трудом вернул контроль над состоянием, путём пресловутого падения вниз головой...

Октябрь 2006

Встреча с убитым приятелем

Не стоит принимать пищу, смотря новости. Весь сегодняшний завтрак оказался в унитазе, после того как меня вырвало от сообщения, что один мой знакомый, далеко не последний человек в этом мире, этой ночью был зверски убит. Пару недель назад он пытался до меня дозвониться, но у меня не было желания с ним общаться на его очередных попойках. Тут же решил как-то это компенсировать для своего разума.

Лег. С большим трудом успокоился и начал концентрировать внимание на фантомных раскачиваниях руки. Они долго не возникали, но появившись, начали быстро возрастать в своей амплитуде и минут через 10, после небольшого провала сознания, смог спокойно встать с кровати.

Углубление не потребовалось и я, закрыв глаза, сразу сконцентрировал внимание на образе своего знакомого. Меня тут же нечто подхватило и понесло в неизвестном направлении. Через несколько секунд меня буквально выбросило на кухню его

квартиры. Как обычно, он сидел в кресле возле стола, заставленного коньяком. На меня внимания не обращал. Вид его был нездоровый: множество подтеков, синяков, пятен, порезов. Хотя крови почти не было, из-за гиперреалистичности на все это было страшно смотреть, и меня снова подташнивало. Когда я подошел ближе, он обернулся ко мне и зарыдал... Я попытался спросить его, что произошло, ведь в новостях не сказали, как это случилось. Оказалось, во всем виноват его образ жизни. Он начал кричать, что хочет жить, и что он больше не будет вести так себя, если снова будет жить. Я извинился, что не брал трубку. Посмотрел последний раз на него. И, вопреки своим же заповедям, сам вернулся в тело.

Уже вечером оказалось, что его объяснения произошедшего подтвердились. Что касается его поведения и внешнего вида, понятно, оно было вызвано моими свежими эмоциями. Думаю, если встречу его через пару месяцев, он будет выглядеть и вести себя иначе.

Август 2008

Эксперименты с перемещением и встреча с любимой

Проснувшись около 8 утра, сходил в холодный душ, но все равно не смог разбудить в себе рабочее настроение. Решил снова лечь спать. Учитывая хорошее время для попыток попасть в фазу, все-таки решил попробовать что-нибудь сделать. Ни к чему, кроме как к фантомному раскачиванию, моя душа не лежала. Особо не надеясь получить эффект, монотонно и обыденно начал пытаться лодочкой раскачивать кисть. Та, в свою очередь, быстро поддалась движению, хотя амплитуда изначально была совсем небольшая. Практически уже засыпая, заметил, что амплитуда резко возросла и рука начала буквально выкручиваться. Решил повнимательней следить за ситуацией и все больше выкручивал руку то в одну, то в другую сторону. В какой-то момент рука выкручивалась почти на 360°. Тут до меня

дошло, что восприятие всего тела значительно изменилось. Явно начало что-то происходить. Попробовал выкатиться. Это не получилось, но зато на фоне попытки это сделать возникли вибрации. Это послужило сигналом еще активней попробовать выкатиться. Попробовал, и оно пошло. С трудом, вязко, но пошло.

Выкатился в своей комнате, но состояние было неустойчивым: не было четких ощущений и тянуло обратно в тело. Начал хаотично все ощупывать. Постепенно тяга в тело исчезла, а через 5-10 секунд начало появляться зрение, которое я тоже начал использовать для углубления присматриванием. Это оказалось решающим действием. Фаза стала гиперреалистичной.

Тут же вспомнил, что нужно было попробовать сделать в этой фазе, и начал с главного пункта: экспериментов с перемещением. Хотелось точно еще раз проверить, насколько сложно перемещаться техникой двери в пространстве. Сначала закрыл дверь. Сфокусировал внимание на том, что за ней аудитория, в которой провожу занятия. Открыл дверь и вижу ее за ней. Прошел в аудиторию и снова закрыл дверь. Теперь сфокусировал внимание, что вместо моей комнаты за ней находится тренажерный зал, в котором занимаюсь. Открыл – вижу зал. Тут же закрыл дверь и снова открыл – все еще зал. Прошел в него и закрыл за собой дверь. Теперь сфокусировал внимание, что за дверью открытый космос. Открыл дверь, а за ней коридор, который должен быть за ней в реальности, если находится в зале. Закрыл и еще сильнее сфокусировал внимание на космосе за дверью. Начал открывать дверь, но ее будто что-то удерживало с другой стороны. Пришлось применить силу, чтобы начать приоткрывать, а потом движение пошло легко. В этот момент заметил, что пространство начало расплываться, однако успел сконцентрироваться и «напряжением мозга» восстановил реалистичность. За дверью был открытый космос.

Я стоял на пороге зала, а буквально в шаге от меня было бесконечное пространство без верха и низа. Дышалось свободно. Из двери веял ледяной холод. Опыт показал, что все-таки труднее попадать таким методом куда-либо, кроме как из помещения в помещение, вероятно, только лишь ввиду внутренних блоков человеческого сознания. Пока стоял и анализировал происходящее, меня стало засасывать в трафарет. Единственное, что можно было именно в этот момент применить – ухватиться за ручки двери, что я и сделал, причем, практически бессознательно, на автомате.

Чувствую: лежу в теле. Но рука четко продолжает держать ручку двери. Начинаю фантомную руку вращать во всех плоскостях и быстро стал чувствовать, что могу разделиться. Легко выкатился и снова оказался у себя в комнате.

Быстро довел состояние до гиперреалистичности присматриванием, смешанным с ощупыванием и, почувствовав, что обязательную работу почти выполнил, дал волю своему внутреннему желанию встретиться с девушкой, которую давно не видел, но продолжал питать определенные чувства. Подошел к двери в ванну и, ни капли не сомневаясь, открыл ее, зная, что найду ее там, но попал в комнату.

Она сидела на диване и смотрела в сторону окна. Чувствовал, что она понимает, что я рядом. Подошел и сел напротив нее на пол. Стал ее трогать и гладить. Ввиду гиперреалистичности, ощущения дотрагивания были невероятно яркие и удивительные. Простое поглаживание ее юбки приносило само по себе невероятные переживания, как и было когда-то в реальности. Было очень приятно чувствовать ее нежное и теплое тело под одеждой, тонкие коленочки и чулки.

Дотянулся до ее головы и, когда начал убирать с лица волосы, она повернулась в мою сторону и улыбнулась. В ответ на те самые глаза и ту самую улыбку ничего не оставалось, как также улыбнуться в ответ. При этом продолжая водить руками по ее лицу, голове и, естественно, телу, чтобы соблюдать

принципы удержания. Глаза ее были печальными, и улыбка была будто сквозь слезы. Но при всем этом глаза были более открытыми и искренними ко мне, чем когда все это происходило в реальности.

Она тоже начала трогать мое лицо и руки. Затем начала спрашивать, как у меня дела и чем я занимаюсь. Понимая, что данное общение лишь формальность, которая в фазе второстепенна, отвечал односложно, наслаждаясь самим фактом того, что я рядом с ней, могу ее трогать, видеть ее взгляд и слышать ее до боли знакомый голос. Удивительно, но меня не одолевали необузданные сексуальные инстинкты, которые обычно возникают при общении с противоположным полом в фазе.

Пробыв с ней еще некоторое время, решил, что на сегодня свидание нужно завершить, так как успею это сделать в другой раз. Нужно было еще попробовать много раз входить в тело и выходить из него для отработки данного навыка, что было в изначальном плане действий.

Умышленно вернулся в тело и сразу начал пытаться из него выходить. Получилось легко выкатиться. Снова вернулся и снова выкатился. Однако после следующего возвращения связь с реальностью сильно возросла, и мне пришлось применить изрядные усилия, чтобы буквально вылезти из тела. Для этого также пришлось применить силовое засыпание.

Встав в очередной раз посередине комнаты, четко понял, что лучше в тело пока не возвращаться. Но умышленно, даже не закрепляя фазу углублением, все равно ринулся обратно, чтобы проверить предел собственных возможностей и еще больше отточить навык выхода. Только оказавшись в трафарете, сначала чуть смог сдвинуться, но потом меня полностью охватила волна пробуждения. Переключился на силовое засыпание, а затем наблюдение образов, так как первое не сработало. Образы не появились. Я опять начал пытаться разделить, хотя возникло полное ощущение окончательного пробуждения.

Начал пытаться толкать вдоль себя руки и притягивать их обратно. Через несколько секунд фантомное движение возникло, а сознание сразу немного ушло вглубь от внешнего мира. Еще больше сконцентрировался на движении, и оно еще больше пошло. Начал пытаться вставать. Это пошло, но очень вязко. Тело будто весило в несколько раз больше. При любом расслаблении меня тут же приковывало обратно к трафарету. В какой-то момент мне удалось полностью разделиться и быть возле кровати. Я пытался хаотично использовать все возможные техники углубления, но ничего не помогало и меня вернуло в тело. Больше не смог из него выйти.

Декабрь 2008

Фаза – парк Юрского периода

Проснулся после дневного сна в дремотном состоянии и сразу же попробовал выкатиться и взлететь, но ничего не получилось. Однако я чувствовал, что состояние очень близкое к фазе. Попробовал силовое засыпание и почувствовал, как сознание проваливается, а перед глазами возникли образы. Через несколько секунд решил попробовать еще раз разделиться, при этом подумал, что если не получится, можно будет переключиться на наблюдение образов, раз уж они есть. Однако до этого дело не дошло, и я очень легко смог просто встать. Зрение самостоятельно появилось сразу. Быстро довел состояние до высокой реалистичности ощупыванием окружающих объектов и просматриванием к ним. Также успел бегло ощупать все свое тело и еще одновременно создать и усилить вибрации для гарантированного закрепления в глубокой фазе.

Был четко поставленный план действий, связанный с изучением фазы, но я уже несколько дней бился над его деталями, и именно сейчас больше хотелось попользоваться самой фазой просто для самого себя, сделать то, что больше всего хотелось. Где-то неделю назад на занятиях рассказывал ученикам про возможность походить рядом с динозаврами и сам

загорелся этой идеей, так как давно ничего такого не делал. Поэтому отодвинул прежний план действий и, закрыв глаза, сконцентрировал внимание на тираннозавре. Тут же возникло ощущение движения. Как обычно бывает в таких случаях, перемещение было дольше обычного, так как мне было чисто психологически трудно до конца поверить, что мне это удастся, хотя много раз удавалось. В голове такие вещи, как встречи с динозаврами, легко не укладываются.

Все-таки, удалось обуздать и сконцентрировать внимание, и я упал на что-то мягкое. Это была земля в лесу. Тут же начал всматриваться в почву перед глазами и ее ощупывать. Зрение почти мгновенно проявилось и стало крайне четким. Я стоял на четвереньках и просто какое-то время рассматривал все, что есть под рукой. В основе, это были разные мелкие палочки, разных форм полусгнившие или сгнившие листья. Также ползали всякие насекомые.

Затем я обратил внимание на собственные ощущения и восприятие. На мне были те же шорты и майка, что были в реальности. Само тело казалось необычно белым. Но больше всего удивило то, как нелегко давалось дышать. Мало того, что воздух был очень сильно насыщен крайне отвратительными запахами, описать которые просто невозможно, так он еще был очень горячим и влажным. Попробовал дышать только носом – закружилась голова. Попробовал ртом – стало больно и горячо горлу. Все-таки, принял решение дышать горлом, так как боль легко убрал.

Обратил внимание на окружение. Вокруг был лес. Солнца практически не было видно. Деревья были очень высокие и у них были длинные ровные стволы. Вокруг было много растений, похожих на папоротник, только больше обычного, почти с мой рост. Только в месте, где я оказался, была небольшая полянка без него. Все было наполнено какими-то неестественными для обычного леса звуками. Вместо пения птиц, какие-то свисты и хрипы. Где-то вдалеке время от времени раздавался рев.

Постоянно что-то хрустело и падало. А из-за огромных кустов метрах в 30 от меня раздавалось устойчивое шебуршание и иногда глухие удары. Я сразу понял, что мой объект там.

Когда зачесался от постоянной атаки неизвестных мне насекомых всевозможных расцветок и размеров, с воздуха и с земли, решил пойти к цели. Пока шел, также активно вглядывался то в руки, то в листья, которые срывал руками. Также специально подбегал к стволам деревьев. Очень старательно следил за гиперреалистичностью, так как теперь это стало самым важным фактором. Вибрации также не утихали, так как я постоянно с самого начала управлял ими.

Подошел к кустам и осторожно заглянул за них. Там ручей, окруженный болотистой почвой, из которой торчал огромный хвощ. А посреди ручья стоял мой объект, от вида которого я чуть не закричал от восторга. Не сделал этого лишь потому, что не очень хотелось привлекать внимание. Это могло все испортить. И дело не только в определенном страхе, но и в желании просто на все это чудо посмотреть, полюбоваться красотой естественных событий.

Я уже раньше не меньше пяти раз видел тираннозавра, но этот был гораздо больше предыдущих. Даже цвет был другой – немного темнее и с меньшим количеством пятен. Почему-то показалось, что это самка. В какой-то момент огромный исполин замер, видимо реагируя на меня. Я тут же отвлекся на разглядывание листиков и насекомых на них, чтобы не вмешиваться в ситуацию и при этом остаться в глубокой фазе.

Очень сильно боялся, что фазы может не хватить на большее количество ощущений, поэтому не выдержал и быстро побежал к тираннозавру за спину. Он мгновенно повернулся в мою сторону, но я как смог заставил себя сконцентрироваться на мысли, чтобы он меня воспринял как дружественный объект. Рискуя фазой, я даже замер, чтобы запрограммировать ситуацию. Огромная голова посмотрела на меня еще несколько

секунд и равнодушно наклонилась снова вниз. Похоже, там была жертва.

Добежал до массивного хвоста. Быстро разглядев вблизи его структуру, двинулся к морде. При этом, панически боясь за фазу и ее глубину, делал огромные усилия, чтобы усиливать вибрации. Также мои руки все время трогали ящера, пока я двигался вдоль него, утопая ногами по щиколотку в прохладной воде. Уж очень все было необычно и не хотелось по глупости быть выкинутым в реальность. Боязнь монстра полностью прошла, зато стал немного переживать из-за слишком большой глубины фазы. Невероятная мысль остаться здесь навсегда опять предательски меня настигла. Но я пока успешно совладал с этим инстинктом самосохранения.

Трогая массивное и мускулистое тело ящера, я добрался до его передней части. Я не часто тираннозавров видел так близко и контактировал с ними, почему стало немножко смешно от беспомощного вида передних лапок, похожих на клешни, так как у них всего две конечности с когтями. В общем, считается, что это рудимент, но именно этот ящер ими явно себе помогал разделаться с тушкой другого ящера, поддерживая ее. Тот, в свою очередь, мне показался весьма костлявого вида, не очень эстетичным. Часть его кишок свисала из огромной пасти тираннозавра. Я присел на корточки буквально в метре от пасти ящера и стал наблюдать за происходящим. Он же на меня не обращал никакого внимания, даже когда я схватил откушенную ногу его жертвы (была похожа на куриную, но в сто раз больше) и откинул ее в сторону. Ящер, не обращая на меня внимания, поднял голову и пошел за этим лакомством. Его движения были очень тяжелые, а все мышцы задней части тела переливались в напряжении, создавая ощущение чудовищной мощи, хотя само движение прямо таким уж легким не назовешь. Определенная тяжесть точно была.

Пройдя полпути, ящер остановился и поглядел обратно на тушку. Стал возвращаться к ней. Я уже решил было покормить

его с рук, но тут раздалась какая-то сирена. Быстро поняв, что это из-за окна в физическом мире, тут же плюхнулся в воду вместе с головой, чтобы через программное свойство пространства избавиться от звука. В воде он действительно стал тише, но все еще был. Наблюдая в прозрачной воде камушки на дне, заткнул пальцами уши. Звук стал еще тише. «Напряжением мозга» опять усилил вибрации, от чего возник шум, в который я стал вслушиваться. Сирена исчезла. Я снова встал, вытащил пальцы из ушей и тут до меня доходит, что это был вой автомобильной сигнализации. «А если это от моей машины?» – подумал я. Проклиная все на свете, вспомнил о теле, чтобы вернуться в него. Только почувствовав его, понял, что ведь машина несколько дней в автосервисе... Звук sireны уже слышал снова, но это была не моя машина, и не имело смысла прекращать фазу. Попробовал снова попасть в фазу, но вой sireны так и не прекращался, почему все мои попытки из-за этого отвлечения были тщетными.

Январь 2009

Получение информации, эксперимент и подводный монстр

Когда лег спать, появилось настроение попытаться попасть в фазу прямой техникой. Немного полежав в размышлениях, тем самым успокоившись и немного расслабившись, начал концентрировать внимание на представляемом вращении вокруг своей продольной оси. Первую минуту не получалось прокрутиться больше, чем на половину. Но затем вращение стало полным и с каждой минутой давалось все легче и легче. Вращался то в одну сторону, то в другую. Периодически стали возникать провалы в дрему и поверхностный сон. Возвращаясь из них, я даже не пробовал предпринять попытку разделения, так как не чувствовал никаких симптомов фазы. В какой-то момент сознание провалилось в бессознательность на больший промежуток времени (едва не уснул полностью), а когда

очнулся, вращение было каким-то тусклым. Я его усилил, и оно будто завело во мне какой-то мотор: все тело «загудело» от вибраций, хотя само вращение все еще было представляемым, а не реальным по восприятию, как часто бывает. Также заметил шум. Стало понятно, что если я не в фазе, то почти в ней, и первый раз попытался выкатиться. Без каких-либо проблем это получилось. Причем, я не упал на пол, а завис в нескольких сантиметрах от него, как мне это показалось.

Не теряя времени, резко встал посередине комнаты. Я ее не видел, но четко понимал, что именно в ней нахожусь. Быстро начал ощупывать пол, шкаф, постельное белье, свое туловище и т.д. В общем-то, я сразу чувствовал, что фаза глубокая, хотя зрения не было. Больше делал все по привычке и чтобы гарантировать долгую и уверенную фазу. Тем более, когда недавно был провал в сознании и нужно было полностью очнуться, прежде, чем приступать к действиям, иначе можно было легко отключиться. Через 5-10 секунд ощупывания стало проявляться и зрение. Как только оно появилось, я уставился на руки, разглядывая все линии на ладонях и пальцах. Фаза стала не просто реальной по восприятию – она стала гиперреалистичной.

В этот момент быстро определил цели: получить информацию по обучению и провести эксперимент со связью наблюдаемого тела в фазе на кровати с реальным. Сразу не вспомнил, что хотел сделать еще, но решил, что пока буду стараться сделать первые две задачи, вспомню остальные.

Все размышления о плане действий не заняло и двух секунд, а затем я, закрыв глаза, сконцентрировался на мудром старце. Резко возник полет, и я достаточно быстро, всего через несколько секунд оказался в какой-то лачуге, как будто ввалившись в нее из стены. Старец сидел ко мне спиной, почему я быстро обошел его и тут же спросил, как мне улучшить технику преподавания на семинарах. Я ожидал, что мне в очередной раз будут выложены определенные технические хитрости и уловки. Вместо этого, неожиданно, он сказал, что

стоит активней работать над эмоциональной составляющей, над мотивацией людей, так как многие из них просто не прилагают нужных усилий, так как не совсем четко понимают, что их ждет и насколько это интересно. Хотя техники и стоит корректировать, это не имеет смысла в текущий момент, так как люди не всегда мотивированы их осуществлять в полной мере.

Получив нужное и отложив его анализ на потом, я воспользовался случаем и задал вопрос, касающийся личных взаимоотношений с близкими людьми. Однако ответ заставил меня поникнуть, и я забылся на пару мгновений, которых хватило, чтобы все начало расплываться. Понимая, что техники удержания в этом непосредственном месте бесполезны, просто попытался удержаться за фазу, схватив мудреца за бороду. В итоге, оказался в теле, а рука все еще держит бороду, которую я усиленно мну в руке, чтобы поток ощущений был как можно сильнее. Расшевелив руку с бородой, практически без усилий встал. Ощупав свободной рукой близкое пространство и поняв, что состояние достаточно стабильное, начал всматриваться в руку с бородой, поднес ее близко к глазам. Зрение начало проявляться и через пару секунд я уже совершенно четко видел пространство и саму руку. В ней лежал плотный клочок седых волос. Это меня рассмешило, но я попытался не отвлечься и смог удержаться.

Тут же начал осуществлять исследования связи видимого на кровати тела в фазе с реальным, желание чего красным маячком горело в моей голове уже несколько дней. Возможно, пространство фазы мне само решило помочь, так как именно в этот раз мое тело действительно лежало на кровати, а ведь подобное происходило все реже и реже, хотя вначале сопровождало почти каждому переживанию.

Самому на себя, в очередной раз было смотреть не очень приятно, что-то внутреннее немножко отталкивало и вызывало смешанные чувства. Возможно от того, что видимый мной человек не совсем соотносился с тем, как сам я себя ощущаю.

Начал трогать ноги, живот, голову. Никаких тяг в трафарет это не вызывало. Наоборот, назло всем предрассудкам, меня этот процесс углублял и удерживал в фазе, ведь была сенсоризация ощущений. В какой-то момент, трогая и рассматривая лицо, слишком ярко подумал, что это я, и на мгновение все расплылось, и я даже почувствовал чьи-то руки на своем лице. Но я тут же смог вернуться к осуществляемому делу и с той же четкостью его продолжил. Все стало понятно.

Тут меня осенило, что я так и не вспомнил, что еще хотел сделать. Было очень обидно, но пришлось подчиниться первому же желанию, чтобы сделать хотя бы чего-нибудь, а не страдать остаток фазы над убожеством своей памяти.

На днях смотрел документальный фильм про глубоководных существ, и это вызвало сильнейшее желание оказаться где-нибудь на глубине и увидеть подобное своими глазами. Убрал руки с лица тела на кровати, закрыл глаза и сконцентрировался на глубине. Сначала был простой полет, а потом стал чувствовать повышенное сопротивление пространства, какую-то вязкость. А появившийся во время полета шум в ушах стал приглушенным и сдавленным. Все это немного отвело от концентрации на цели, почему не смог быстро в нее попасть. Еще больше сконцентрировал внимание. Появился холод и боль в ушах. Все тело начало сдавливаться. Движение прекратилось, и я понял, что нахожусь в воде и не дышу. Несмотря на объяснимую боязнь, все-таки открыл рот и вобрал в легкие воду и начал дышать, испытывая крайне необычные ощущения только от одного этого момента.

Начал всматриваться в темноту перед глазами, и постепенно она начала немного рассеиваться. Я знал, что не должен видеть на такой глубине, если бы соблюдались все законы физики, но все же надеялся на появление зрения. Если что, уже был готов создать мощный фонарь. Темнота сменилась серостью. Я стал видеть светлое дно. Метров 50 над ним можно было разглядеть пространство, а вверху была полная темнота.

Очень необычная картина, на фоне еще более необычных ощущений раздавленного тела.

Как только стал что-то разглядывать, тут же двинулся вперед, еле передвигая конечностями. Движение было очень трудным, но это позволило мне сенсоризировать ощущения и тем самым удерживаться. Уже через несколько секунд разглядел в серости над дном светлое пятно, которое приближалось ко мне. Еще несколько секунд, и я понимаю, что это какое-то достаточно большое существо. Оно быстро оказалось возле меня и стало понятно, что это невероятный по размеру кальмар. Его тело уже было возле меня, а щупальца все еще тянулись вдалеке.

Было ощущение, что это некое инопланетное существо. Он начал кружить вокруг меня, ошарашенного происходящим и той реалистичностью, которая все это сопровождала. Незаметно все стало расплываться, и дальше я уже ничего не помню.

Март 2009

**Получение информации
и полет в космическом корабле**

Вчера днем много работал над книгой, выполнив трехдневную норму, поэтому мозг очень устал, и ему не хватило ночи на восстановление. Поработав еще час с 8 до 9 утра, уснул. Проснувшись около обеда, поел и опять не смог противостоять засыпанию. Еще где-то через час-два, проснувшись, не двигаясь после яркого сна, сопровождаемого частичным осознанием, проснулся в очередной раз и понял, что сознание достаточно ясное и отдохнувшее, почему можно попробовать попасть в фазу, тем более, что появилось яркое желание. Попробовал разделиться – ничего. Начал наблюдать образы. Сначала серовато и где-то вдали начал опять виднеться лесной пейзаж. Он быстро стал становиться все реальнее и реальнее, словно засасывая в себя, но я не стал этого ждать, а еще раз попробовал выкатиться. Движение далось только на несколько градусов, а дальше тупик. Вернулся и снова с силой ринулся выкатываться.

Движение уже было значительно большим, но все равно тупик. Еще раз вернулся и с еще большей силой начал выкатываться и уже никакого сопротивления не встретил.

Чувствовал, что фаза достаточно слабая. Даже техники углубления едва ли мне помогали. Зрения не было, а степень стабильности ощущений была не более 50% от повседневного мира. Меня почти затягивало обратно в тело. Пришлось с удвоенной силой ощупывать предметы комнаты, а параллельно практически бегать по ней, чтобы добавить еще больше ощущений. С трудом, но ситуация стала выравниваться. Когда почувствовал стабильность нахождения в фазе, поднес руки к глазам и с агрессией попытался их рассмотреть сквозь темноту. Они быстро появились, а зрение при этом охватило все пространство и не уступало по яркости физическому миру.

Поскольку фаза показалась все равно не стабильной и, возможно, кратковременной, решил к плану действий сразу не прибегать, а просто поработать над своими навыками, которые давно не применял. Сначала подошел к стене и начал костяшками кулака не очень сильно колотить по ней. Сразу почувствовал неприятную острую боль. Сконцентрировал внимание, и она быстро отступила. Стал бить еще сильнее. Боль не возникает. Сделал еще несколько ударов со всей силы, от которых сыпалась штукатурка и появилась вмятина в стене. Боли не было.

Далее перевел взгляд на тапочек, лежащий возле кровати и попытался сдвинуть его взглядом. Нехотя, с задержкой, он все-таки начал понемногу двигаться. Заметил, что реалистичность пространства немного спала, и все как бы чуть-чуть расплылось, после чего тапочек уже свободно подчинялся моей воле. Я его и двигал по полу, и переносил по комнате в воздухе. В итоге кинул его в окно, которое разбилось, и подул холодный ветер. Далее взглядом приподнял до потолка кровать и поставил ее на место. Потом сконцентрировал внимание на лампочке в светильнике, пытаясь ее зажечь усилием воли. Она тут же

вспыхнула. Присматриванием и ощупыванием увеличил глубину до гиперреалистичности и еще раз попробовал зажечь лампу. Это оказалось сложнее. Она не особо хотела мне подчиниться. Однако через несколько секунд, плавно краснея, загорелась.

Завершил отработку навыков в фазе концентрацией на покрывале кровати, желая его поджечь. Сначала оно все сразу задымилось. Потом то тут, то там начали вспыхивать маленькие языки пламени. Еще через пару секунд вся кровать горела, заполняя комнату едким дымом и запахом.

Потирая руки друг об друга для удержания глубины состояния, подошел к разбитому окну, не понимая, почему фаза продолжается, ведь она изначально казалась совсем неустойчивой. Решил на последних мгновениях полетать в космосе на каком-нибудь сверхскоростном аппарате, вроде тех, что были в фильме «Звездные войны». Сконцентрировал внимание на идее, предварительно закрыв глаза, быстро почувствовал движение. Постепенно оно заменилось ощущением, что двигаюсь не только я сам, но и комфортное кресло, в котором утопал, и которое только что само возникло. Чувствовал, что на теле находится какой-то скафандр, а руки в перчатках держали авиационный джойстик. Сконцентрировал внимание на всех своих тактильных ощущениях, уже думал создавать зрение, как раздался страшной силы грохот и скрежет. Меня мгновенно титаническая сила понесла вперед, относительно кресла и того, в чем я вообще находился, отчего тело почти разрывалось на куски от ремней безопасности. От неожиданности я резко открыл глаза.

К счастью, они не открылись в физическом мире. Но, к несчастью, я видел, что, объятый искрами, с огромной скоростью приближаюсь к огромному космическому кораблю. Уже ничего не мог поделать. Еще секунда, и вокруг темнота и невесомость. Раздосадованный срывом такого интересного приключения, я совершенно забыл что-нибудь предпринять и уже вскоре понял, что лежу в кровати, а сквозь веки светит

дневной свет. Подумал, что пора вставать и продолжать писать книгу. Не пробуя попасть в фазу сна, пошел в ванну умыться, обдумывая происшедшее. Посмотрел в зеркало и не сразу понял, что происходит: у меня был большой живот. Сначала был шок, ведь я столько сил потратил на то, чтобы избавиться от этого «украшения», возникшего на фоне силовых тренировок. Взяв его в руки, сжимая и перекатывая толстые слои жира, осознал, что такого даже раньше не было. И тут вспышка – я все еще в фазе! Если б кто знал, какое это было облегчение...

Раз так, то решил все-таки вспомнить план действий. Для начала решил разобраться с построением книги. Меня мучили сомнения на счет правильной калибровки описанных опытов и разделения их на части. Изначально был план обсудить эту деталь с подсознанием через мудреца, но вспомнил, что компьютер с открытым файлом в нескольких шагах от ванны, почему пошел к нему, концентрируя внимание, что в оглавлении увижу именно то, как бы это было бы самым лучшим образом. Наклонился над компьютером и раскрыл свернутый файл. Быстро прокрутил до оглавления и увидел ровно то, что уже было в реальности. Это немного разочаровало. Прокрутил файл в дополнение, которое в реальности вызывало полное раздражение из-за какой-то нескладности и нагроможденности. К удивлению обнаружил отсутствие некоторых разделов, и тут же понял, что все стало как-то сглажено, а сами эти разделы не несли ничего полезного и необходимого, хотя изначально казались мне нужными.

Удивившись, что фаза все еще не закончилась, решил попробовать все-таки пообщаться на тему книги с мудрецом. С закрытыми глазами сконцентрировал внимание на нем и быстро оказался в лесу возле древнего дольмена. На одном из камней сидел знакомый старец. Быстро доведя фазу до максимальной реалистичности рассматриванием и ощупыванием рук, параллельно на них дуя, подошел к нему и спросил, правильно ли я разделил книгу на части. Старец был с каким-то хитрым

прищуром и необычным для себя голосом ответил, что нужно было все опыты описывать исходя из алфавитного порядка имен их авторов, а разделять книгу на части вообще было лишним. Я не сразу понял подвох и на какое-то мгновение замер, пытаюсь найти логическое объяснение такому абсурду. Неожиданно поймал себя на мысли, что лежу в теле и тут же все ощущения вернулись на 100%. Стал пытаться снова разделиться и применить техники, но параллельно слишком ярко анализировал свои глупые поступки и из-за этого вообще не осталось никаких шансов.

Декабрь 2010

Блюбери Хилл и превращение в мумию Ленина

Накануне был эмоционально тяжелый день из-за перелета из Лос-Анджелеса в Сиэтл, дороги в Йелм и почти сразу первого дня семинара. Поэтому попасть в фазу даже не стал планировать – лишь бы отоспаться.

Очень рано утром проснулся, и сразу захотелось пойти на кухню отведать невероятно вкусных угощений, которые мне испекла хозяйка дома. Было достаточно светло, и, по пути на кухню, я успел насладиться прекрасным видом речки и хвойного леса за окном. При этом подумал, что им тут не плохо живется с такими видами. Закусив чем-то очень вкусным, запив это молоком, пошел обратно спать. Лег в кровать и почти сразу услышал шум. Меня это ввело в замешательство, ведь так быстро и без обрывов сознания фаза приходит ко мне очень редко. А это был определенный признак уже имеющейся фазы. Что-то было не так...

Вдруг, меня осенило: в этих северных краях в это время суток просто не может быть так светло, как я только что видел, прогуливаясь по своему этажу! Это все было в фазе! И лакомство, и молоко и рассматривание пейзажа. И даже я, со всем своим опытом, никогда бы это не узнал, если бы не этот

шум, который случайно предал фазу, раскрыв ее, когда я вернулся в тело. Невероятно...

Я тут же выкатился и ринулся осуществлять ряд экспериментов...

Когда обязательный план был выполнен, меня снова вернуло в тело. Я опять легко из него выкатился и решил просто побегать по красивейшим окрестностям крошечной деревушки Блюбери Хилл, в которой волей судьбы оказался, и которая меня так поразила своим местоположением. Я ринулся в окно и стал быстро бегать в радиусе 100 метров от дома, с интересом рассматривая все, что попадалось.

Когда меня снова вернуло в тело, план действий был полностью исчерпан, и я не смог вспомнить еще каких-то важных дел. Но нужно было фазу дожимать до конца, используя ее ради еще чего-нибудь. Почему-то, совершенно без причины, мне пришла в голову странная идея оказаться в теле Владимира Ленина в Мавзолее на Красной площади в Москве. Без разделения, сразу стал пытаться почувствовать себя им. Тут же мое тело стало становиться более коротким. Я стал чувствовать точное положение тела, в котором его мумия лежит, а также его одежду. Я стал чувствовать окружающую обстановку и мне стало очень страшно находиться в фазе, впервые за очень долгое время. Из-за невероятной реалистичности ощущений, возник какой-то диких ужас, который заставил меня прекратить фазу по своему собственному желанию, вопреки мною же созданным инструкциям. С небольшими трудностями вернулся в тело. Открыл глаза. Вокруг кромешная тьма. Время: 2 ночи.

К сожалению, в будущем, при повторном опыте вживания в мумию Ленина, страха уже не было, хотя так хочется снова получить каких-то необычных эмоций. Зато на следующий день семинара удалось всех здорово повеселить, я бы даже сказал, ошарашить, рассказом о приключении, благо оно содержит много показательных моментов.

Май 2011

Типичная исследовательская фаза

Проснулся по привычке в 6 утра, включил CNN, легко перекусил. Посмотрев последние новости, выключил телевизор. Затем стал внимательно просматривать план действий на сегодняшние фазы, добавляя новые детали. Первая фаза должна была посвящена эксперименту с удержанием в фазе за счет сильно неудобного, почти болезненного, положения осязаемого тела в фазе. Во второй фазе нужно было провести опыт с целостностью физического восприятия тела: каким-либо образом отделить или отрезать руку и посмотреть, что получится в ощущениях. Другие пункты плана действий в этой же и последующих фазах состояли из более приземленных и повседневных целей.

В 6.20 закрыл двери на балкон, всунул в уши беруши, надел маску на глаза, чтобы не мешал свет. Затем лег в удобное положение на животе, еще раз подумал о плане действий, и сразу решил попасть в фазу прямой техникой. Сначала не стал делать техники, а просто решил почти уснуть. В какой-то момент, мысли стали теряться, а фантазии превращаться в сюжеты. Сознание резко вернулось в тело, и я неудачно попробовал разделить. Затем начал очень медленно и пассивно делать технику вращения. Сознание опять начало расплываться, возник очередной неглубокий провал сознания, и я опять очнулся. На этот раз снова разделить не получилось ни вставанием, ни взлетом, ни выкатыванием, но было четкое ощущение близкой фазы. Начал делать сенсорно-моторную визуализацию, представляя, что уже разделился, хожу по комнате и делаю углубление фазы. Где-то на третьей минуте, после очередного микро провала сознания, представляемые ощущения начали заменяться реальными.

Сначала ощущения стали реальными, а затем я их быстро сделал гиперреалистичными смесью осязания, присматривания и сильного намерения. Далее тут же упал

спиной на пол, поджимая под себя ноги, пытаюсь создать в бедрах ощущение растяжения, которое должно было помочь долго удерживаться в фазе, ничего не делая, как уже однажды получалось. Однако, ноги тянулись очень легко, поэтому никакой боли и растяжения уже в который раз снова не возникало. Чувствуя, что так и фаза быстро кончится, стал еще активней выкручивать ноги. Небольшое ощущение боли, наконец, возникло. Понимая, что на большее рассчитывать сейчас не приходится, решил посмотреть насколько таких слабых ощущений хватит для удержания фазы. Замер, держа ноги в максимально болезненном положении, и стал считать секунды, одновременно наслаждался совершенно нетипичным спокойствием в фазе. Обычно ведь нужно хаотично что-то делать, насыщая себя действиями и ощущениями, чтобы фаза была как можно длительная. На 26-ой секунде ощущения стали резко расплываться, как и болевые ощущения. Еще через несколько секунд оказался в теле. Повторно попасть в фазу не удалось, что говорит о полном исчерпании фазового состояния.

Стал засыпать с намерением еще раз провести тест буквально в следующей же фазе, прежде, чем приступить к заранее намеченным пунктам плана действий. До 9.30 было еще 2 фазы на непрямом методе и одна за счет осознания во сне. Кроме последней, все были потрачены на повторные опыты с первым экспериментом.

[Новая версия книги!](#)

Сайт о феномене www.aing.ru

Форум практиков www.aing.ru/for/

Помощь в обучении www.school.aing.ru

Часть III
ПРАКТИЧЕСКИЙ УЧЕБНИК

**Энциклопедия массово проверенных техник и методик.
Только для имеющих первоначальный опыт.**

Глава 1. Вхождение в фазу

§1. Общие сведения.

Суть феномена фазы

Фазовое состояние (или просто *фаза*) обобщает под собой множество широко известных явлений диссоциативного характера. Многие из них известны под разными терминами, вроде *астральных* или *внетелесных путешествий*. Также это понятие называют и более прагматичным термином - *осознанное сновидение*, хотя далеко не всегда в том понимании и в том виде, в каком это себе обычно представляют. Сам термин *фаза* введен для того, чтобы была возможность изучать явление вне привычных ассоциаций и часто несправедливых стереотипов. Термин *внетелесные путешествия* справедлив хотя бы потому, что именно такое ощущение складывается у переживающего этот феномен человека.

Фаза имеет два основных признака: во-первых, полное осознание, а во-вторых, понимание того, что ты находишься вне своего привычного физического тела. При этом степень восприятия окружающего пространства не затупляется, а, наоборот, обостряется, что трудно представить, не пережив. Исходя из этого, совершенно не зря данная практика считается высшей степенью самогипноза, медитации и часто под разными

названиями обозначает верх возможных достижений человека в религиозных и мистических течениях (йога, буддизм и т.д.).

Отличие фазы от бодрствования и сна

	Бодрствование	Фазовое состояние	Сон
Осознание, самопонимание	✓	✓	—
Торможение коры мозга	—	—	✓
Реалистичность восприятия	✓	✓	—
Стабильность воспринимаемого пространства	✓	—	—
Нужны усилия для входа	—	✓	—

По сути, это малоизученное состояние мозга, находясь в котором, человек не может управлять и чувствовать физическое тело. Вместо этого, его восприятие пространства заполняется реалистичными фантомными переживаниями.

Любопытный факт!

Ощущения в фазовом состоянии могут быть столь реалистичными, что человек при случайном попадании в него часто думает, что продолжает находиться в физическом теле, и все происходящее вокруг – реальность. Особенно часто это бывает ночью или утром.

По статистике с фазой, как с внетелесным опытом, сталкивался хотя бы раз в жизни каждый четвертый житель Земли, а это 1,5 млрд. человек из 6 млрд. на начало XXI века. С фазой, как с осознанием во сне, сталкивался хотя бы раз как минимум каждый второй, а это уже 3 млрд. человек. Однако, учитывая вариации и степени глубины состояния, так или иначе, с этим сталкивался практически каждый. Во-первых, многие не замечали, чтобы были в фазе, когда что-то делали, особенно только проснувшись. Во-вторых, часто не придаешь значения проявлениям неглубокой фазы, не столь шокирующим, как в глубоких состояниях. Как итог: это крайне распространенное и доступное каждому явление. Нужно только действовать в правильном и осознанном направлении, чтобы его достичь.

Любопытный факт!

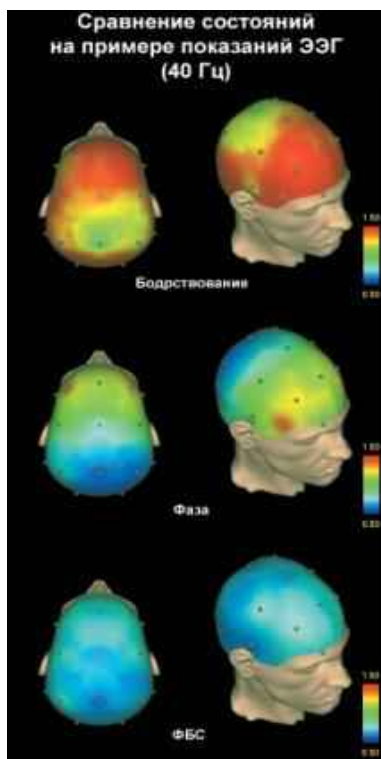
На семинарах Школы обучались люди 9 и 75 лет. В то время, как многие мучаются вопросом насколько возраст мешает или помогает практике, эти люди показывали одни из лучших результатов в своих группах.

Даже научный взгляд на явление однозначным образом говорит, что фаза доступна всем людям, не считая страдающих тяжелыми патологиями мозга. Это однозначно подтверждается экспериментальным обучением. В связи с этим, не стоит думать, что фаза является чем-то сложным, доступным избранному кругу людей, и что кому-то она не по зубам. Наличие сложностей в освоении говорит только об ошибках в технических действиях, а не о недоступности феномена.

Научная картина

Впервые возможность фазового состояния с точки зрения науки и в контексте осознания во сне была доказана в апреле 1975 года Кет Хёрн (Keith Hearne) в университете Халла в Англии. В эксперименте практик Алан Уорсли(Alan Worsley) смог показать осознанные и заранее определенные движения глазами в то время, как по показаниям ЭЭГ его мозг находился в спящем состоянии. Через несколько лет подобный эксперимент был проведен Стивенем Лабержем (Stephen LaBerge) в Стэндфордском университете, что стало широко известно благодаря его активному вкладу в развитие тематики.

В мире было проведено достаточно большое количество научных экспериментов в подтверждение феномена и объяснение его природы. Например, в экспериментах Института Макса Планка во Франкфурте (2008г.) на трех фазерах было показано следующее: наибольшая разница между бодрствованием, фазой и фазой быстрого сна(ФБС) наблюдается в диапазоне 40 Гц, и сконцентрирована она в лобных частях мозга. По сути, было показано, что фаза является чем-то средним между бодрствованием и ФБС. Примечательно, что в фазе оказались более активированы как раз те участки мозга, которые во многом отвечают за сознание и



отличают своей развитостью человека от приматов. Данную работу провели Алан Хобсон (J. Allan Hobson), Урсула Восс (Ursula Voss), Ромэйн Холзман (Romain Holzmann), Инка Туин

(Inka Tuin). Им же принадлежит иллюстрация разницы состояний относительно 40 Гц.

Более глубинным объяснениям природы явления фазового состояния еще только предстоит быть открытыми. Научное сообщество с каждым годом все больше понимает, насколько важно изучить данное состояние, так как это поможет лучше понять механизмы, отвечающие за сознание и возникновение различных стадий бодрствования и сна.

Также существует теория, что фаза является продуктом эволюции сознания человека. Сначала сознание возникло и заполнило бодрствование и постепенно начало все чаще возникать в ФБС, еще свободном наиболее близком состоянии. Возможно, для человека будущего осознанное существование в двух мирах – в бодрствовании и в фазе – будет таким же нормальным, как сейчас только в бодрствовании. Однако существует и ровно обратная теория, согласно которой способность, наоборот, была естественной и постепенно угасает, доказательством чего служит частая легкость входа в фазу у детей младших возрастных групп, что с возрастом пропадает ввиду не поддержания навыка.

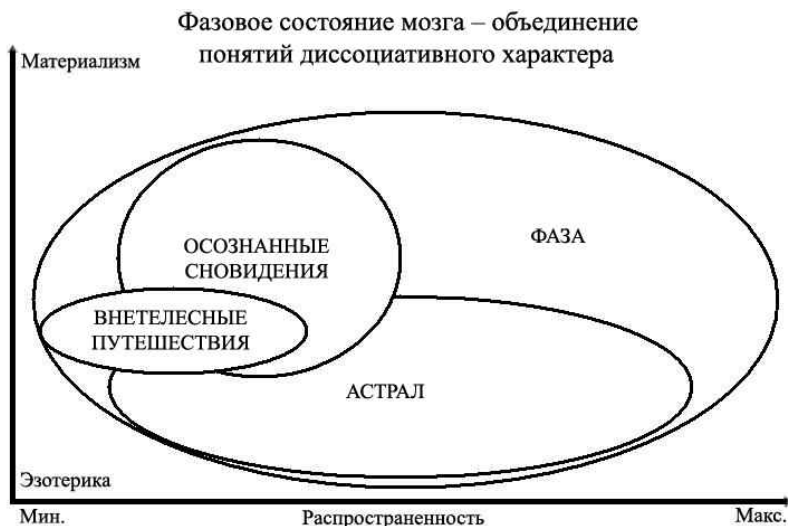
Эзотерические и мистические объяснения

Хотя общий тон данного учебного пособия выдержан в прагматичной и достаточно материалистичной манере, главный смысл фазы заключается в объединении людей на основе практики, а не теорий. Первое бесспорно, второе всегда и всеми будет оспариваться. По этой причине, совершенно нет никакой разницы, как практик видит природу явления, в том числе, если он видит в ней эзотерические и мистические мотивы. Каждый имеет право на свой взгляд и целью данной книги ни в коем случае не является повлиять на какую-либо философию жизни или изменить к чему-либо теоретическое отношение. Главное, чтобы у читателя получалось это делать в реальной практике.

Так или иначе, к сожалению, в эзотерической культуре нет ни четкого определения феномена, ни однозначного термина. Даже здесь фазовое состояние причисляется к астральной проекции или внетелесным путешествиям, как и к осознанным сновидениям. Речь при этом идет о некоей субстанции(душе, астральном теле), которая покидает физический план и оказывается в 1)физическом мире, 2)мире сновидений, 3)астральном плане и т.д. Количество миров, в которых при этом можно оказаться, варьируется в зависимости от мистического направления. Например, астральный план может быть верхним и нижним, а также ментал, эфир и т.д. и т.п. В одних мистических направлениях этот опыт считается высшим, с точки зрения практики и уровней бытия, когда в других он приравнивается к физическому миру и является прослойкой перед более тонкими мирами. Точно также широко варьируются объяснения природы явления и его значения.

Также часто считается, что это то самое состояние, которое человек переживает, умирая. Допустим, во многих восточных практиках и религиях, таких как буддизм, где главная цель прекращения цепочки реинкарнации, путем осознанного умирания, считается, что осознанно умереть можно только за счет умения входить в фазу, так как это тренировка смерти, сохранения сознания при этом.

Имеют место нескончаемые споры относительно того, насколько осознание во сне действительно отличается от так называемых внетелесных путешествий и насколько все это имеет смысл объединять фазой, включая в нее и другой эзотерический термин – астральная проекция. Однако подобные сомнения бытуют в умах новичков и знакомых с явлением фазы поверхностно. *Ни один опытный практик не сможет однозначно разделить данные явления, хотя это и может объясняться по-разному.* Например, объединяя все это вместе, кто-то решит, что это параллельный мир, а кто-то, что это все создано мозгом.



Причин для объединения осознания во сне с внетелесными путешествиями много. И дело не только в том, что имеющиеся исследования и массовый опыт это с легкостью доказывают. Существует несколько вопросов, на которые не могут дать ответы приверженцы разделения фазы на различные состояния. Во-первых, почему практики осознанных сновидений и внетелесных путешествий используют одни и те же техники достижения своих состояний, только лишь называя результат по-разному? Во-вторых, почему фундаментальные свойства пространства внетелесного мира и мира осознанных снов одни и те же? В-третьих, если мир сновидений может принять любую внешнюю форму с любыми функциями и свойствами, то как отличить реальный выход души из тела в физический или параллельный астральный мир от смоделированного пространством сна? В теории ответ могут дать многие, но чтобы это было применено и проверено практикой – такого не бывает.

Как правило, людям психологически очень трудно расстаться с идеей о разности миров, в которые они могут попадать. Обычно это жестко увязано с жизненной философией

и взглядами на мироустройство, которые могут существенно пошатнуться при таком подходе. Однако даже противники объединяющего значения фазы с легкостью могут использовать технологии ее достижения в рамках своих взглядов, что в очередной раз доказывает второстепенное значение теорий и главенствующую роль практики.

Зачем нужна эта практика?

Изначально такой вопрос можно задать только от недопонимания качества явления и его свойств. Когда человек вдруг оказывается в фазе, то понимает, что он такой же реальный, как обычно, с такими же ощущениями и телом, и может все вокруг потрогать и рассмотреть в мелких деталях, в этом случае у него возникает столько эмоций, что все вопросы уходят на второй план. *Это само по себе одно из самых удивительных переживаний, которое может испытать человек.*

Начинающий фазер не только шокируется происходящим, но и часто сильно пугается его. Животный страх при первых переживаниях, в зависимости от ситуации, возникает где-то в трети случаев. Это встречается даже и у опытных практиков, что само по себе говорит о необычном характере переживания.

Со временем, когда восторг притупляется и эмоции сглаживаются, возникает мысль как-то это использовать, кроме самого факта переживания. И здесь перед человеком открывается фантастическое по разнообразию поле прикладного значения. Причем речь идет не о сомнительных применениях, описанных в различной эзотерической литературе, а о том, что научно проверяемо и доступно каждому в практике.

В любом случае, чем бы это ни было по своей природе – состоянием мозга или просто эмоцией, переживанием – это единственная возможность побывать в любой части Земли,

Космоса, либо увидеть недоступных в реальности людей, родственников, умерших, знаменитостей. Это реальная возможность напрямую пообщаться с огромным ресурсом подсознания и получать из него информацию, реализовывать недоступные в реальности желания; влиять на физиологию и многое-многое другое.

И все это не какие-то смутные, смазанные переживания, а все как в жизни – все поражающе реалистично.

Образ жизни практика и его подход к фазе

Главным правилом должна быть естественность. Все должно быть комфортно не только психологически, но и физически. Из этого следует, что не стоит переедать, сильно недоедать, мучить себя какими-либо диетами и странными упражнениями, так как это все будет выбивать из равновесия весь организм, что обязательно отразится на результативности техник. Также не выявлена большая связь вредных привычек с практикой фазы. Хотя еще никому никогда не помешал здоровый спортивный образ жизни.

Любопытный факт!

Если человек будет уверен, что для эффективности внетелесных переживаний нужно кровать ставить головой на северо-запад, или в какую-либо другую сторону, то это неминуемо положительно отразится на результате. Но дело совсем не в положении тела, а в уверенности, которая сродни точному намерению, которое, в свою очередь, уже имеет огромное значение.

Подмечено, что чем более размеренный и упорядоченный образ жизни человека, тем у него больше шансов на удачную длительную практику. Также неоспоримым положительным

моментом является хороший сон человека. Для лучших результатов образ жизни должен позволять полностью высыпаться хотя бы несколько раз в неделю.

Чтобы понять, как именно нужно подходить к практике, как к ней относиться, стоит выделить четыре группы людей, обычно имеющих максимально быстрые и качественные результаты. Во-первых, это люди с математическим складом ума. Описанные в данном учебнике инструкции тем эффективнее, чем более точно выполняются. Люди с математическим складом сознания сразу видят и четко понимают весь алгоритм действий целиком, почему им лучше удастся его использовать. Во-вторых, это спортсмены. Им помогает в практике целеустремленность, умение сконцентрироваться и преодолеть себя. В-третьих, это любители поспать. Совершенно точно можно предсказать успешность практики человеку, который легко засыпает и может спать 10-12 часов, часто просыпаясь и затем легко снова засыпая. В-четвертых, это дети. Их успешность во многом обеспечивается не только физиологическими особенностями, но и чистым разумом, еще незагрязненным лишними знаниями и избыточным анализом. Реальные практические инструкции ложатся в их сознание в чистом виде и легко исполняются без искажений.

Совершенно нет необходимости быть представителем одной из этих четырех групп, чтобы заниматься практикой фазовых состояний. Нужно лишь выделить и понять, что именно им помогает, и попытаться найти схожие черты у себя, а затем сделать на них акцент в собственной практике.

Таким же образом можно выделить группы людей, часто имеющих проблемы с практикой фазы. Во-первых, это все те, кто имеет плохой, короткий и разбитый сон в связи с личными особенностями организма, образом жизни или работой. Во-вторых, активные практики эзотерических технологий с многолетним стажем. Разум таких людей часто столь

загроможден разными теориями и практиками, что до него бывает просто невозможно донести какие-то совершенно элементарные технические вещи, так как они тут же интерпретируются на свой уникальный лад и сливаются с другими знаниями. В-третьих, невнимательные люди. Их проблема заключается в том, что они часто акцентируют внимание на второстепенных вещах, при этом запросто полностью игнорируя самое главное.

Если практик относится к одной из этих групп людей, это не означает, что у него ничего не будет получаться или что ему вообще лучше не заниматься данной практикой. В любом случае это получается у всех, просто некоторые качества перечисленных выше групп людей могут тормозить процесс развития. Чтобы это не произошло, нужно лишь попытаться избавиться или смягчить схожие качества, если они есть.

Одно из главных условий для успешного начала практики внетелесных переживаний – подход к ней с чистого листа. Если даже практик уже что-то читал на эту тему, пробовал, слышал, ему следует все это стереть из памяти или учитывать только к сведению. А на свежие страницы нужно четко и конкретно вписывать инструкции, которые были подтверждены тысячами людей по всему миру.

Можно выделить ряд практик или увлечений, которые могут положительно сказаться на практике внетелесных переживаний. *Спорт* поможет научиться концентрироваться на цели и превосходить себя и свои слабости. Практика *остановки внутреннего диалога* позволит предельно концентрироваться и избавиться от лишнего анализа в нужный момент. *Самогипноз и медитации* позволят также научиться концентрироваться, контролировать и управлять своим сознанием и организмом. Однако ни в коем случае не нужно заниматься слишком большим количеством практик одновременно, тратя на них силы и эмоции. Как правило, это приводит к потере какой-либо результативности вообще.

В подходе к практике фазы также не должно быть никакой истерии и избыточного желания. Как правило, это снижает шансы на успех до нуля. Все действия должны быть хладнокровными и уверенными, а важность цели не должна захлестываться эмоциями.

Одним из признаков правильности подхода и выполнения инструкций является обычный сон. При верном выполнении всех методов, практик всегда имеет хороший сон. И, наоборот, бессонница, прерывистый и постоянный поверхностный сон всегда служат показателем допущенных ошибок в самом подходе к практике. Таким же верным показателем можно считать общее самочувствие. Правильная практика фазы не может вызывать усталость, а также эмоциональное или физическое истощение. Наоборот, фаза должна заряжать положительными эмоциями и внутренней энергией. Проще говоря, не должно быть никакого дискомфорта, вызванного практикой, даже учитывая неудачные попытки.

Режим практики: 2-3 дня попыток в неделю

Ни в коем случае не стоит заниматься практикой фазового состояния чаще, чем 2 или 3 дня в неделю! Это категорически запрещено новичкам и обусловлено внешними факторами, а также целым рядом других причин, в основном психологического характера. В идеале, в первые месяцы и даже годы, лучше концентрировать свое внимание на попытках только в выходные дни, когда не надо рано вставать или есть возможность спать днем. В остальные дни ни в коем случае не нужно делать никаких попыток выйти из тела. Во время них нужно стараться максимально отвлекаться и заниматься как можно более далекими от фазы делами и отвлеченными практиками.

Конечно, если во время таких перерывов фаза начинает происходить спонтанно, то ее не нужно избегать, а нужно использовать, опираясь на всю техническую базу и прикладную сторону.

Только опытные практики со временем могут выстраивать наиболее подходящий для себя режим, который не отразится на качестве попыток. Кто-то даже может этим заниматься каждый день. Но к такому уровню нет смысла подходить форсированно. Это просто невозможно среднестатистическому новичку, как бы хорошо он не уловил все главные нюансы практики.

Любопытный факт!

Даже базовые семинары Школы имеют форму 3-х дневных занятий с двумя ночами подряд на практику. Ввиду массы факторов, это также эффективно, как если бы они длились целых 5 дней, к примеру.

Если практик в течение длительного времени пробовал техники входа в фазу каждый или почти каждый день, ему следует сделать перерыв в 1-2 недели, чтобы начать это делать в правильном режиме – 2-3 дня в неделю.

Следует пробовать попасть в фазу только 2-3 дня в неделю вне зависимости от того, получается это или нет. Это должно быть правилом, обязательным к выполнению, чтобы не происходило эмоционального истощения и не возникали непреодолимые обрывы в практике. При корректном использовании методик, всего за один день можно пережить множество фазовых опытов, поэтому даже 2-3 дней в неделю вполне достаточно для постоянного продвижения и прогресса.

Игнорирование данного правила приводит к очень тягостным последствиям в практике: вход в фазу просто будет не получаться, и этот блок неудач только все больше укрепит, после чего следует полное разочарование в собственных силах или даже самом явлении. Такое решается только еще более

длительным перерывом в недели, что полезно периодически осуществлять даже при наличии удачной практики. Грубо говоря, фазер должен следовать определенному ритму, циклированию, простому и сложному, что свойственно всему окружающему миру.

Алгоритм освоения фазы

Изначально нужно четко понимать, каким именно образом нужно двигаться для максимально успешного освоения внетелесного состояния. Данный алгоритм состоит из нескольких основных элементов, каждый из которых, по сути, является отдельной наукой.

1. Вначале задается самый главный вопрос – как *попасть в фазовое состояние*. Не обязательно нужно осваивать все виды техник входа в фазу (прямой, не прямой, через сон). Можно освоить самые доступные техники и сразу идти дальше.

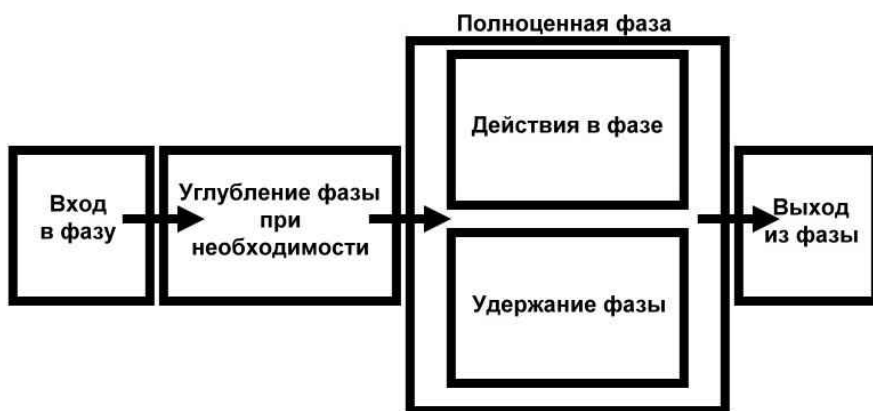
2. Далее следует научиться *углубляться в фазе*, чтобы она всегда была гиперреалистичной. Если этого не знать и не уметь, переживания часто будут смутными, неинтересными и кратковременными. К данному шагу можно приступить освоив любой технический вид входа в фазу.

3. Третьим моментом является освоение техник *удержания в фазе*, так как без них придется находиться в фазе во много раз меньше, чем это возможно. Находясь в фазе почти никогда не стоит вопрос, как из нее выйти. К слову, оттуда обычно через несколько секунд выталкивает, если ничего специально не делать.

4. После обязательных технических моментов освоения фазы, нужно понять и узнать *элементы управления ею*. В данном случае пойдет речь об умении перемещаться, находить нужные объекты, влиять на пространство и т.д. Без этого будет сложно применять фазу для чего-либо.

5. И только после выполнения всех предыдущих пунктов следует приступить к *прикладным направлениям* использования фазовых состояний. Для этого мы подробно рассмотрим десятки областей возможного применения.

Алгоритм освоения фазы



Освоив самые главные навыки, нужно не забывать, что данная практика имеет смысл (и эффект) только при стабильных результатах. Если входить в фазу один раз в месяц, то само по себе это будет слишком эмоциональным переживанием, чтобы соблюдались какие-либо правила и намерения. Нужно попадать в фазу хотя бы один раз в неделю, допустим, на выходных, когда удобно применять не прямые техники. Этого уже вполне достаточно. А регулярные переживания фазы два-четыре раза в неделю можно считать хорошим уровнем, хотя это далеко не предел (2-6 фаз в день!).

Как правило, на начальных стадиях удастся попадать в фазу не столь часто, как хотелось бы. Но с каждым разом при регулярных попытках это получается все чаще и чаще, чего не стоит забывать, если на какое-то время возникнет отчаяние.

Любому будущему фазеру стоит понимать, что данные в учебнике инструкции являются лучшими инструментами для достижения фазового состояния для среднестатистического человека. Однако многие имеют свои личные особенности физиологии и образа жизни, почему что-то может не подходить или быть обратным по сути. Незначительные изменения в инструкциях допустимы с самого начала. Но только незначительные. Все существенные поправки имеет смысл делать только при наличии существенного опыта с помощью усредненных методик. Они в любом случае работают для всех, но для опытного практика они являются только шаблоном, который можно исправить, чтобы еще больше улучшить результаты. Если у практика вообще ничего не получается, то это не вопрос методик, а вопрос качества их выполнения, поэтому значительные поправки вносить на начальных этапах категорически запрещено.

Цель данной книги – заложить мощный фундамент индивидуальной практики, лишенный каких-либо сомнительных составляющих. Что-то может быть не так красиво и фантастично, как хотелось бы. Зато все, что здесь описано, является проверенными фактами. Построив фундамент первоначальной практики, каждый вправе сам выбирать свой путь, философию развития и отношения к происходящему.

Методы входа в фазу

Существуют три основных метода, позволяющих попасть в фазу: *прямой*, *непрямой* и *осознание во сне*. Все они осуществляются лежа или полусидя с закрытыми глазами и без какого-либо мышечного напряжения.

Любопытный факт!

Зачастую людям, чтобы очутиться вне тела, не надо ничего специально делать и даже знать об этом, и верить в это. Оно может спонтанно произойти неожиданно-негаданно, о чем собрано огромное количество сведений. Ну, а еще интересней выглядит факт, что часто для такого спонтанного переживания достаточно прочитать несколько страниц какой-либо тематической книги, например, данного учебника.

Прямой метод – это техники, осуществляемые без ощутимых провалов сознания, хотя допускаются провалы в сон, но не более чем на 5 минут.

То есть, человек ложится и совершает определенные действия в определенный промежуток времени. В результате он попадает в фазу. Для 90% людей данные техники являются наиболее сложными, так как мозг часто изначально находится в слишком активном состоянии. Начинать практику именно с них большая ошибка, что доказано на учениках Школы внетелесных путешествий. В итоге можно не только ничего не получить, но так и не узнать, что это явление существует в действительности. Во многом мнение, что фазовые состояния крайне сложны, взялось именно от того, что люди начинают с этих непростых техник. А к ним лучше приходить после освоения непрямых техник.

Непрямой метод – это техники, осуществляемые во время пробуждения от сна. То есть, человеку требуется перед их применением сначала поспать. Причем, сон не обязательно должен быть долгим, например, всю ночь. В действительности, не прямые техники можно применять после ночного сна, дневного сна, многочасового, получасового и даже еще более короткого сна. Главное, чтобы перед действиями был провал сознания в сон. Данные техники наиболее простые и понятные, поэтому именно на них у людей чаще всего набирается практика. Основная причина их эффективности относительно

прямых техник кроется в том, что сон крайне сильно расслабляет мозг для того, чтобы начать с ним такие необычные эксперименты. Самостоятельно так расслабиться весьма сложно. Особенно с непрямых техник стоит начинать новичкам, чтобы поверить в его существование и быстрее узнать, что такое внетелесное ощущение.

Метод осознания во сне – это техники, позволяющие попасть в фазу через осознание сновидения. В данном случае фаза начинается, когда во время сновидения возникает понимание, что все вокруг простой сон. Далее существует несколько вариантов действия, в том числе немедленно углубиться или вернуться в тело и *выкатиться* из него. А с помощью техник углубления окружающее пространство может по восприятию даже превзойти повседневность. Эти техники обычно причисляются к отдельным от внетелесных путешествий направлениям, но на практике легко заметно, что свойства этих состояний и пространств в них идентичны, поэтому это все и является фазой. Данные практики сложны тем, что, в отличие от других, не требуют конкретных действий с моментальным результатом. Техники осознания сновидения могут занять много времени, однако они не так сложны, как прямые. Более того, практически любой практик, в качестве дополнительного результата от попыток прямых и непрямых техник, начинает себя регулярно осознавать во сне.



Каждый фазер находит собственный баланс между всеми методами входа в фазу, исходя из возможностей работы над ними, индивидуальной предрасположенностью и самим пониманием их выполнения. Кто-то работает только с одним типом техник. Чаще всего это непрямой метод или осознание во сне. Однако при возможности лучше стремиться к балансу и диверсифицировать вход в фазу как можно больше. Тем более с опытом практически всё становится легкодоступно, и в этом стремлении нет ничего невозможного. При сбалансированном подходе и всех возможностях на прямой метод приходится около 15% опытов, на непрямой метод 50% ($\frac{1}{2}$ – сразу разделение на пробуждении, $\frac{1}{2}$ - с помощью техник), на осознание во сне 35%. Однако иногда разница между всеми методами столь размывается, что порой не представляется возможным определить конкретный вход в фазу к какому-либо из методов.

Кроме описанных техник, существуют также неавтономные технические средства и элементы. То есть, это различные приборы, программы, внешние воздействия и т.д.

Однако нужно понимать, что все они хороши только тем, кто может и без них попадать в фазу. В других случаях это только случайные единичные результаты.

Что касается различных химических препаратов и растительных средств, то применение их никому пользы не принесло и точно не дало того эффекта, который можно достичь без их применения. Подобные пути категорически неприемлемы в рамках данной практики.

Противопоказания

Четких научных данных, подтверждающих безопасность или опасность практики внетелесных переживаний, в настоящее время нет, поскольку никто не проводил подобных исследований. Однако, ввиду того, что фаза находится в режиме естественного состояния мозга, вряд ли она может быть опасна. Внешне (по показателям) ей сопутствует фаза быстрого сна (ФБС), которую мы и так за ночь переживаем в общей сложности до двух часов, поэтому очевидно, что в этом нет ничего опасного.

Единственное, что стоит учитывать, так это психологический аспект влияния фазы на тело и сознание. Речь идет не о состоянии организма в фазе, а о том, какие эмоциональные последствия она может нести. Поскольку это очень сильное переживание, самое невероятное из возможных, оно крайне часто сопряжено со страхами, порой просто вызванными инстинктом самосохранения.

То есть, фаза может создать стресс. Особенно это актуально для новичков и тех, кто плохо знаком с техниками управления явлением: для людей, которые ничего не могут поделать в критической ситуации, кроме как подчиниться нежелательным эмоциям. А ведь в фазе реально все то, что в повседневности лишь выдумка, вот почему все существующие

страхи в гиперреалистичной форме могут настичь человека. Получается, не фаза, а страх в ней может быть опасен. А страх может негативно повлиять на чувствительных людей, больных некоторыми сердечнососудистыми заболеваниями и пожилых. Это не означает, что им не стоит практиковать фазу. Просто нужно стараться избегать в ней стресса, знать механизмы управления объектами и понимать принцип осуществления экстренного выхода из состояния, что действительно бывает не просто именно на фоне страха.

Возможно, любому практику стоит также ограничивать реальное нахождение в фазе пятнадцатью минутами, хотя так долго удержаться получается в исключительных случаях. Подобное ограничение чисто теоретическое и вызвано тем, что сопутствующая фазе ФБС в природе у человека обычно не длится больше этого времени. То есть, не стоит экспериментировать с неизведанными ресурсами организма, неестественно продлевая ФБС.

Рекомендации по пользованию учебником

Из практики очного обучения в Школе внетелесных путешествий выявлено несколько основных моментов, негативно или положительно сказывающихся на успешности практики ученика:

Положительное влияние на практику	Отрицательное влияние на практику
Внимательное изучение учебного материала	Беглое и невнимательное изучение материала
Последовательная работа с практическими элементами	Непоследовательная работа с техниками
Педантичное выполнение технических элементов	Приблизительное выполнение техник, кое-как.
Спокойное отношение к делу	Истеричное отношение к делу, «идея

	фикс»
Ведение дневника сначала всех попыток, а потом только удачных	Попытки без анализа неудач и их причин
Рекомендованное количество попыток в сутки	Слишком большое количество попыток в сутки
Регулярность попыток и практики	Практика урывками
Понимание, что автор учебника хорошо знает свое дело	«Я и сам все знаю и буду делать, как хочу». Это подходит только тем, кто имеет большой реальный практический опыт. Много литературы и разных знаний – это не опыт.

Практика по §1

Вопросы:

1. Какие состояния входят в понятие «фаза»?
2. Чем отличается фаза от внетелесных путешествий?
3. Отличается ли восприятие реальности в бодрствовании от восприятия в фазе?
4. Можно ли фазу применять в повседневности?
5. Сколько навыков нужно освоить, прежде чем приступить к использованию фазы?
6. Сколько основных видов автономных техник попадания в фазу?
7. Что такое непрямые и прямые техники?
8. Какие техники самые простые для большинства практиков?
9. Стоит ли надеяться на различные приборы и программы, которые, как обещается, могут помочь попасть в фазовое состояние? Почему?
10. Можно ли есть мясо при практике фазы?

Задания:

1. Постарайтесь вспомнить, были ли в Вашей жизни переживания фазы.
2. Если в Вашей жизни была фаза, какой вид техник привел к ней?
3. Опросите своих близких и знакомых о внетелесных ощущениях или осознании себя во сне. Помнит ли кто-нибудь эти переживания, и как это было?

§2. Непрямой метод.

Общий принцип непрямого метода

Итак, следует начинать практику с самого доступного и простого. В данном случае, это не прямой метод. То есть действия, осуществляемые по пробуждению от сна. Большинство несправедливо считает, что этот метод не самый лучший, и предпочитает начинать с прямого метода входа в фазу. Однако в итоге уходит огромное количество усилий и времени при далеко не всегда гарантированном результате. Если нужна гарантия переживания внетелесного состояния, то начинать нужно именно с непрямого метода.

Не существует конкретной универсальной техники, которая подходила бы каждому человеку. Это невозможно в силу индивидуальных особенностей каждого человека. Однако существует относительно простой универсальный алгоритм действий, который учитывает особенности каждого и позволяет их использовать наиболее рациональным, а значит, эффективным образом. Это циклы не прямых техник, на чем мы сконцентрируемся в рамках данного параграфа. Именно они подходит всем без исключения, хоть и с разной степенью легкости.

Эффект стоит ожидать прямо с первых же попыток. В среднем, для получения результата, нужно сделать около 5 полноценных попыток, а в день их может быть и больше. При

этом следует учесть, что в их осуществлении нет ничего сложного. Это совершенно четкие и простые в понимании вещи, касающиеся реальных внутренних действий человека. На очных занятиях в Школе, во многом благодаря именно непрямым техникам, положительного результата достигает 2/3 группы всего за пару дней. Также стоит помнить, что не прямые техники могут приводить к осознанию во сне, к чему нужно быть всегда готовым, так как это тоже одна из технологий входа в фазу.

Любопытный факт!

Многие опытные практики предпочитают не тратить усилия на прямые техники, а получают навыки только с помощью не прямых техник.

Для наиболее плодотворных усилий мы подробно рассмотрим каждый шаг и принцип действий в отдельности. Начнем с описания самих техник, которые по своей сути относятся практически в равной степени как к прямым, так и непрямым, только с разным характером и длительностью выполнения. Техник будет достаточно много, и ученик-практик, поупражнявшись с ними, может выбрать для себя 3-4 наиболее понятные и действенные, чтобы потом их применять в нужный момент.

Далее будут рассмотрены *техники разделения*. Это совсем не то же самое, что обычные техники, которые только вводят в фазу, но не обязательно приводят к разделению с телом. Еще нужно знать, как по завершению выйти из физического восприятия.

Затем следует понять, когда лучше всего применять эти техники и насколько важно при пробуждении просыпаться без движения. Кроме того, нужно будет научиться осознанно пробуждаться, что практически всегда является главным барьером к успешной практике.

И только после получения всех предварительных знаний мы приступим к рассмотрению циклов не прямых техник: к тому, что они представляют и как конкретно с ними работать. Именно в их правильном выполнении заложен результат. Однако существуют исключения, и к этим циклам не обязательно нужно приступать, если интуиция подсказывает, с чего стоит начинать, что мы также отдельно рассмотрим. В завершении нужно будет понять, когда нужна агрессия, а когда пассивность, чтобы было легче удерживаться в промежуточном состоянии сознания.

Освоение не прямых техник



Базовые техники

Внимание! Описанные ниже техники являются лишь одним из элементов цикла не прямых техник, и их выполнение в том виде, в котором они описаны, далеко не так эффективно. Из описанного ниже списка нужно будет выбрать наиболее понятные и интересные техники и читать дальнейшие инструкции для работы с ними.

Наблюдение образов

По пробуждению, не двигаясь и не открывая глаза, в течение 3-5 секунд нужно всматриваться в пространство перед глазами (не открывая их) и пытаться увидеть в нем какие-либо образы, картинки, символы и т.д. Если за это время ничего не появляется – технику следует поменять. Если что-то проявляется, то нужно начать вглядываться в эти образы дальше. При этом они быстро будут становиться все реалистичнее, словно поглощая практикующего. Ни в коем случае не нужно рассматривать детали образа, иначе он исчезнет или поменяется. Следует рассматривать панорамно, всецело. Наблюдать образы нужно до тех пор, пока будет динамика увеличения их качества и реалистичности. В результате будет два варианта развития событий: человек оказывается в наблюдаемом образе, по сути, в фазе, или образ станет абсолютно реальным, после чего останется лишь разделить с телом.

Чтобы потренироваться с образами, нужно, лежа в темноте с закрытыми глазами, пытаться в течение нескольких минут всматриваться в пустоту перед собой и ловить любые конкретные образы, которые могут начинаться с простых ничего не значащих точек и постепенно переходить в целостные картины, действия, сюжеты. В результате можно научиться легко создавать образы и потом очень эффективно применять на фоне пробуждения. Часто ошибка заключается в том, что практикующий пытается *создать* образ(визуализировать), хотя его надо просто пытаться увидеть.

Визуализация

По пробуждению, не двигаясь и не открывая глаза, в течение 3-5 секунд нужно попытаться разглядеть что-то конкретное, заранее определенное и близко перед глазами (10-15 см.). Например, это могут быть собственные руки, трущие друг друга, или яблоко. Если за это время изображение не возникает,

техника меняется на другую. Если возникает хотя бы смутное изображение, на технике нужно останавливаться и пытаться разглядеть объект как можно лучше. После чего он быстро будет становиться ярче и насыщенней. Как только он будет совершенно реальным по восприятию, можно разделяться с телом.

Во время выполнения техники нужно избегать главной ошибки: должно возникать реальное видение объекта, а не воображение или представление. Принципиальное отличие от наблюдения образов – в активном желании увидеть что-то заранее определенное, а не в пассивном всматривании в пустоту, в поиске какого-либо спонтанного изображения.

Для тренировки техники нужно, лежа с закрытыми глазами в темном помещении, пытаться разглядывать в пустоте перед глазами различные определенные изображения, начиная от простых (яблоко, свеча, крест и т.д.) и заканчивая сложными (пейзаж, интерьер комнаты, сюжет и т.д.). Нужно стараться как можно четче разглядеть все детали визуализированных объектов. Чем ярче их видно, чем больше детализированности, тем лучше для конечного результата. Также желательно стараться видеть объекты чуть выше уровня глаз, напротив лба.

Представление движения

По пробуждению, не двигаясь и не открывая глаза, в течение 3-5 секунд нужно пытаться как можно активной почувствовать какое-либо представляемое движение, например, плавание, бег, потягивание каната и т.д. Если за эти несколько секунд эффекта не возникнет, техника меняется на другую. Если возникает двойственность или смутное ощущение движения, на технике нужно останавливаться и всеми силами доводить степень реалистичности восприятия до максимума: реального ощущения. В этот момент представляемое ощущение становится доминантным, и можно пробовать разделяться с телом, так как это уже фаза. При выполнении данной техники часто

происходит спонтанное перемещение в какое-либо место, после чего разделение не нужно.

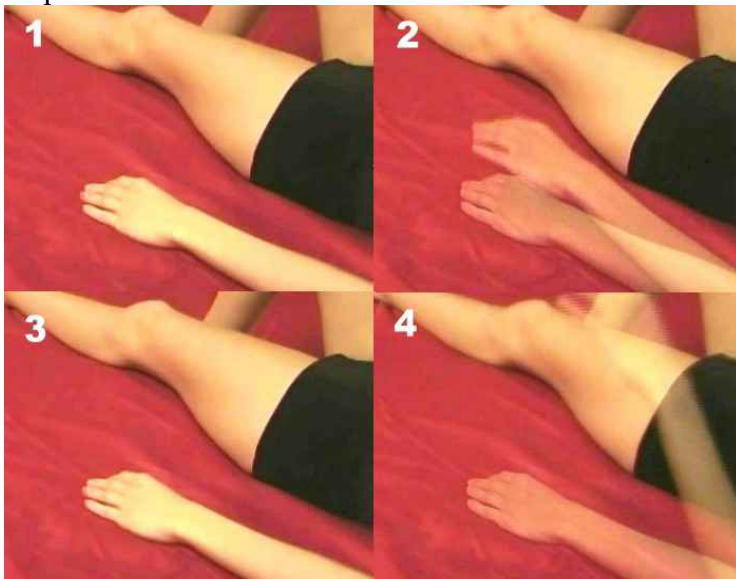
Для отработки техники нужно лечь с закрытыми глазами в темном помещении и стараться как можно достоверней в ощущениях почувствовать представляемые движения самых разных характеров: плавание любым стилем, бег, активная ходьба, кручение педалей руками и ногами, потягивание каната, трение рук перед собой и т.д. Данная тренировка поможет научиться быстро создавать намерение что-то почувствовать, что сыграет ключевую роль в нужный момент.

Фантомные раскачивания

По пробуждению, не двигаясь и не открывая глаза, в течение 3-5 секунд нужно попытаться фантомно раскачать какую-либо часть тела. Если ничего не раскачивается за это время, технику нужно менять. Если же ощущается хотя бы незначительное раскачивание, то нужно продолжать делать технику, стремясь только к одному: максимально сильно увеличить амплитуду движения. Это должно выполняться весьма агрессивно, а не спокойно. Как только амплитуда будет близка к 10 см и больше, на что может уйти всего несколько секунд, могут возникнуть следующие ситуации: человек моментально оказывается в каком-либо месте в фазе; раскачиваемая часть тела начинает свободно двигаться и, начиная с нее, можно спокойно разделиться; возникнут сильные вибрации, на фоне которых можно будет пробовать разделяться. Также в этот момент часто возникает шум, к которому можно прислушиваться, что тоже может привести к фазе.

Стоит отдельно заострить внимание на самом понятии фантомных раскачиваний. Во-первых, это не какое-то представляемое движение каким-то фантомным телом. Изначально человек пытается сделать движение реальной рукой, просто не напрягая при этом мышц. То есть, идет какое-то внутреннее стремление сделать движение, без такового в

физическом плане. Когда же ощущение возникает, оно мало чем отличается от реального, и ему часто сопутствует вязкость и сопротивление. Как правило, движение изначально низкоамплитудное, всего сантиметр или даже миллиметры, но при должных усилиях амплитуда увеличивается и становится с каждым разом все больше и больше.



Что касается части тела, в которой вызывается фантомное движение, то оно значения не имеет. Хоть всем телом, хоть одним пальцем. Также не имеет значения частота движения. Главное – амплитуда.

Чтобы потренироваться с фантомными раскачиваниями, следует в течение нескольких минут в лежачем положении с закрытыми глазами расслаблять кисть руки. Потом по 2-3 минуты пытаться делать ею следующие движения, не напрягая физических мышц: вверх-вниз, влево-вправо, выпрямление и расслабление пальцев, качание лодочкой, сжатие-разжимание в кулак и т.д.

Вначале никаких ощущений не возникает, но постепенно на некоторых упражнениях начинается чувствоваться едва

уловимое движение. Часто на начальных стадиях человеку хочется открыть глаза и посмотреть, в действительности ли он делает движение или нет – настолько это правдоподобное ощущение. Ну, а при непрямых техниках, по пробуждению, нужно сразу в течение 3-5 секунд что-то попытаться раскачать без предварительного расслабления.

Внимание! Не должно быть никакого представления, а должна быть попытка сделать реальное движение. Если на предварительных тренировках у вас рука легко начала раскачиваться на максимальную амплитуду – идет представление, а это совсем иное.

Вращение

По пробуждению, не двигаясь и не открывая глаза, в течение 3-5 секунд нужно мысленно начать вращаться вокруг своей оси. Если никаких необычных ощущений не возникает, то технику нужно менять. Если же во время вращения возникают вибрации или вдруг вращение становится (по ощущению) не представляемым, а настоящим, то нужно продолжать делать ее дальше, пока будет наблюдаться динамика в ее развитии.

Как итог, имеется несколько вариантов развития событий: представление вращения заменяется реальным ощущением, и остается просто сделать движение в сторону; возникают сильные вибрации, сильный шум, на фоне чего можно разделиться с телом. Также во время вращения может просто выбросить из тела или человек может внезапно очутиться в каком-либо пространстве в фазе.

Чтобы отдельно поупражняться с вращением, нужно, лежа с закрытыми глазами, в течение нескольких минут представлять обороты вокруг своей оси. Не обязательно заострять внимание на визуальных последствиях вращения и на подробных ощущениях тела. Самое главное – вестибулярные ощущения от внутренних поворотов. Как правило, у многих изначально возникают трудности с полным оборотом. Кто-то может только

на четверть поворачиваться, кто-то наполовину. Однако с этим нужно только подольше потренироваться, и все будет получаться.

Прислушивание

По пробуждению, не двигаясь и не открывая глаза, в течение 3-5 секунд нужно попытаться услышать шум в голове. Если его за это время нет, нужно менять технику. Если появятся шум, либо гудение, гул, рев, шипение, свист, звон, мелодия, то нужно начать прислушиваться к этому звуку. Как только звук послышится, его громкость будет обязательно возрастать. Прислушиваться нужно до тех пор, пока будет какая-то динамика в увеличении звука. Как только она остановится, или шум станет достаточно громким, можно будет пробовать разделяться с телом. Иногда шум сам просто выкидывает человека в фазу во время прислушивания. В конечной стадии шум может быть настолько силен, что его можно будет сравнить с ревом реактивного двигателя рядом.

Само действие прислушивания заключается в попытке внимательно расслышать звук, все его тональности и частоты. Существует еще вариант **силового прислушивания**, когда нужно просто сильно пожелать усилить шум, сделав при этом внутренние интуитивные усилия, которые, как правило, верные. Если шум в это время начнет усиливаться, то последствия будут такие же, как и при обычном прислушивании.

Чтобы отдельно потренироваться с прислушиванием, нужно лежа в тишине, с закрытыми глазами, пытаться вслушиваться «внутри головы». Обычно в течение нескольких минут эти попытки увенчиваются успехом, и человек начинает слышать шум, которой есть абсолютно у всех. На него нужно просто уметь настроиться.

Несколько десятков второстепенных и смешанных техник представлены в параграфе 13.

Выбор нужных техник

Следующим шагом в освоении непрямого метода является выбор нужных техник, основываясь на индивидуальных предрасположенностях. Не стоит браться за какие-то техники только лишь потому, что они кажутся интересными, либо о них кто-то много писал или говорил. Основываться нужно исключительно на том, что подходит конкретному практику. Из всех перечисленных основных не прямых техник практически только напряжение мозга получается легко и быстро у 95%. Все другие с первой тренировочной попытки удаются где-то только у 25-50%. Однако уже после нескольких тренировок каждая техника проявляется себя не менее, чем у 75% практиков.

Так или иначе, каждый в отдельности отмечает для себя определенный набор техник, которые получаются лучше всего. Их должно быть не менее трех, а еще лучше четыре или пять, чтобы всегда был выбор для комбинаций. Мало того, все неработающие техники все равно нужно иметь ввиду и иногда пытаться применить.

Чтобы сделать правильный выбор техник, нужно с ними отдельно потренироваться. Для этого в течение минимум трех дней следует по 2-10 минут экспериментировать с каждой из основных техник. Только такая тренировка позволит практически точно определить, что именно из техник подходит именно Вам. Мало того, этим решается и другая задача: во время выбора персонализированных техник, происходит лучшее запоминание и усвоение самих техник, что однозначно положительно сказывается на их применении в нужный момент. Сами попытки входа в фазу можно не откладывать до окончания тренировочного процесса, а осуществлять с первого дня параллельно.

Однако ни в коем случае нельзя перед ночным сном тренировать техники, если практик собирается наутро их использовать. В таком случае гораздо лучше заниматься тренировкой техник среди дня или утром. Иначе это является одной из грубых ошибок, совершаемых новичками. В ее результате уже с вечера происходит истощение внутренних сил и рассеивание намерения. Как итог, ночью и утром будет в разы меньше попыток, и они будут гораздо менее акцентированные и качественные, чем могли бы быть.

Также стоит иметь в виду, что окончательный набор техник должен быть разнообразен. Техники должны затрагивать разные степени восприятия: зрительные, звуковые, кинестетические, вестибулярные. Еще не стоит забывать, что со временем приоритеты могут поменяться или во время полноценной попытки может неожиданно проявиться то, что при тренировках вообще никак себя не выдавало.

Когда же практика начнется, можно будет делать отсев техник по их реальной отдаче, что обычно происходит естественным образом. То есть, выбранные изначально техники вряд ли останутся в той же комбинации уже через несколько недель.

Стоит обратить внимание на список самых эффективных непрямых техник, выявленный во время занятий Школы внетелесных путешествий. Это позволит найти те, на которые стоит ориентироваться больше.

Наиболее эффективные не прямые техники на семинарах Школы внетелесных путешествий (за 2010-2011 годы)	
Техника плавания (представл. движения)	25%
Фантомные раскачивания	20%
Вращение	20%
Наблюдение образов	20%
Другие техники	15%

Техники разделения

Начнем с весьма шокирующего факта: в половине(!) удачных случаев непрямого входа в фазу по пробуждению не надо делать никаких конкретных техник – удается сразу же разделиться... Это доказано на семинарах Школы внетелесных путешествий и замечено, если анализировать любые другие источники. Мало того, именно с попытки разделиться начинается *циклирование*, о котором пойдет речь дальше.

С другой стороны, неправильное понимание техник разделения приводит к неприятным последствиям. Человек может находиться в фазовом состоянии, но при этом у него может вообще не получаться разделиться. Как итог: очень важно понимать, что представляют из себя техники разделения, так как это порой оказывается ключевым моментом.

Любопытный факт!

Часто практик пытается применить техники разделения и у него ничего не получается, хотя в последствии он неожиданно понимает, что лежал в ином положении, чем ощущал, и ему, на самом деле, нужно было просто встать. Конечно, это бывает только у новичков и всегда сигнализирует о неправильном понимании техник разделения.

Порой о разделении достаточно лишь подумать, как оно тут же происходит само по себе. Но так бывает далеко не всегда, поэтому существует целый ряд вспомогательных технических средств. Самые главные из них – это выкатывание, вставание, вылезание и взлет.



Выкатывание

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

Вставание

Нужно попытаться встать с кровати, не напрягая мышц. Делать это нужно так, как в конкретный момент кажется наиболее удобно.

Вылезание

Здесь нужно пытаться буквально вылезти из своего тела не напрягая мышц. Как правило, эта техника сама собой приходит в голову, когда происходит только частичное разделение с помощью других техник или разделяется только одна часть тела.

Взлет

Нужно попытаться буквально взлететь вверх параллельно кровати. Как взлетать, задумываться не надо, так как интуитивно человек сам знает что делать, ведь это знакомо по снам.

Падение (проваливание)

Практически так же как и взлет, однако, нужно попытаться провалиться вниз.

Вытягивание

В данном случае нужно попытаться вытянуться из тела через голову, словно из оболочки.

Кувырок через голову

Без напряжения физических мышц нужно попытаться сделать кувырок назад через голову.

Выпучивание глаз

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

Представление себя разделенным

Можно представить себя уже разделенным у себя в комнате, стараясь как можно ярче почувствовать это разделенное тело. Постепенно ощущения перетекают из физического тела в представляемое, и становятся такими же реалистичными.

Перемещение

Без разделения можно сразу пытаться применить технику перемещения, за счет чего возникнет и перемещение, и разделение одновременно. Лучше всего подходит телепортация с закрытыми глазами.

Полет

Можно попытаться почувствовать себя летящим с большой скоростью.

Техники разделения объединяет один-единственный момент: нельзя ничего представлять (кроме некоторых техник), а нужно пытаться сделать движение, не напрягая мышц. Проявляют они себя буквально так же, как если бы аналогичное движение было по-настоящему. Если ничего не идет после нескольких секунд попыток – значит не получается именно сейчас. Если пойдет, то это будет сразу заметно. Причем часто люди настолько не готовы к реальности ощущений, что думают, что делают движение физически, из-за чего возвращаются обратно. Только по косвенным признакам впоследствии понимают, что с ними было.

Если разделение пошло не до конца или с некоторыми усилиями и тяжестью, то и это сигнал, что все делается правильно, и нужно просто добавить силы и агрессии, чтобы до конца разделиться. К примеру, если какое-то движение началось и остановилось после некоторого прогресса, то нужно вернуться назад и в том же направлении еще сильнее двинуться снова. Также можно сумбурно чередовать эти техники.

Любопытный факт!

Приблизительно в 1-3% случаев практики фазы человек по пробуждению сразу чувствует, что уже разделен. То есть, он уже может где-то стоять, лежать, сидеть и т.д. Причем это не осознание во сне, а именно такое пробуждение.

Чтобы потренироваться техникам разделения, нужно просто лечь и с закрытыми глазами пытаться все их делать по очереди в течение нескольких минут. Скорей всего, все делается верно, если во время попытки разделиться не дергаются и не напрягаются никакие мышцы, и уж тем более не происходит физическое движение, но есть сильное, почти физически ощутимое внутреннее стремление сделать движение. При этом, естественно, никакого движения не происходит, и человек

просто лежит на месте. Сразу при пробуждении, эти же действия будут часто приводить к легкому входу в пространство фазы.

Также стоит отметить, как себя вести при разделении, если одна из техник создания фазы себя проявила. В такой ситуации важно понимать, что разделяться нужно тем самым телом, теми самыми ощущениями, которые были приобретены во время выполнения техники. Например, при вращении вставать нужно теми самыми ощущениями, которые вращались, а при наблюдении образов разделяться нужно тем самым телом, которое видит образы и т.д.

Кроме того, важно полностью не возвращаться обратно в тело, если техника создания фазы подразумевает частичное проявление разделенным. Например, если пошло вращение, то перед тем, как попробовать разделить, не нужно полностью доворачиваться в тело и сливаться с ним. Разделиться сразу станет гораздо сложнее. Лучше это делать сходу или остановив вращение в обратном телу положении. То же самое может произойти при фантомном раскачивании, когда разделение нужно начинать прямо с руки, которая начала двигаться, не возвращая ее обратно в тело и т.д.

Если новичок понял на опыте, что такое фантомное раскачивание и как оно ощущается, то он может подойти к разделению, как к фантомному раскачиванию, но всем телом целиком. То есть, это попытка сделать движение ощущаемым телом, не напрягая мышц.

Главное, логически сразу понимать, что, если сработали не прямые техники или только что произошло пробуждение, практик уже в фазе. Все его ощущения уже не физические, хотя таковыми кажутся, и ему остается просто встать, выкатиться, взлететь, как если бы он попробовал это сделать обычным телом.

Новички или малоопытные обычно пытаются найти какой-то общий принцип выполнения разделения и ожидают его в практике. В действительности существует масса разновидностей

ощущений во время этого процесса. Те, кто это не знает, обычно теряют массу опытов, сталкиваясь с ситуациями, которых они не ожидают. Поэтому стоит сразу быть готовым к любой ситуации и знать основные варианты, которые свойственны 99% случаев.

Типы входов в фазу(разделения) по ощущениям:

- обычное движение;

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

- разделение;

Факт непосредственного разделения ощущаемого тела от физического, как будто практик реально из чего-то выходит. Несмотря на то, что это ощущение дало название всему процессу перехода в фазу («разделение»), такое происходит довольно редко и термин является некорректным с точки зрения ощущений.

- тягучесть;

Возникает ощущение, будто к физическому телу обратно тянет масса резинок, которые подведены ко всем частям ощущаемого тела. Нужно с силой преодолевать это тяготение, и оно пройдет.

- тяжесть;

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

- пробуждение разделенным;

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

- залипание частей тела;

Во время процесса выхода из телесного восприятия некоторые части тела могут застревать в физическом трафарете. Например, такое часто бывает с ногами, туловищем, головой и тазом. В таких ситуациях нужно всеми силами полностью вырываться, меняя направления усилий.

- двойственность;

Возникает ощущение, что вроде и не стоишь в фазе и не лежишь в теле, а с другой стороны и стоишь в фазе и лежишь в теле. Нужно стараться дожать ситуацию, перекинув ощущения в фазовое тело, которое станет единственным по восприятию.

- проявление разделенным (при выполнении техник);

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

- вытягивание кем-то, чем-то;

В данном случае разделение происходит не по своему прямому намерению, а с помощью объектов фазы. Например, кто-то начинает тянуть за ноги или поднимать все тело вверх. Главное в такой ситуации не расслабляться, а как можно быстрее начать самостоятельные действия. Такое часто бывает при так называемых «похищениях» инопланетянами, что, как минимум, в большинстве случаев является спонтанной и нераспознанной фазой.

- засасывание;

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

- вживание в технику;

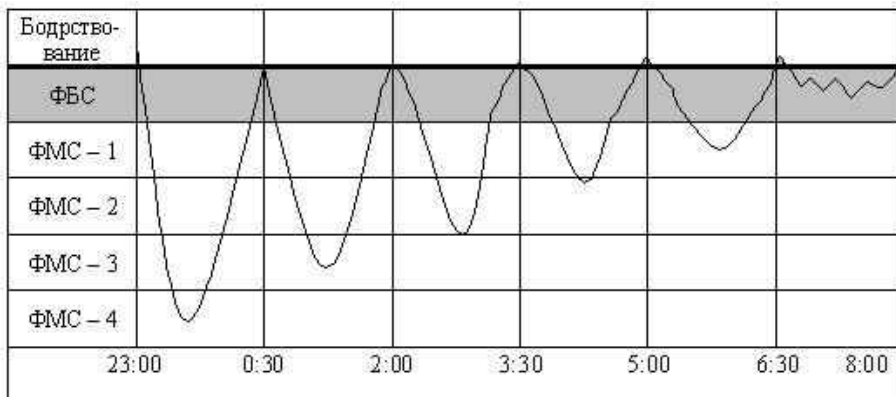
Во время выполнения сенсорно-моторной визуализации и некоторых других техник, происходит совмещение разделения и самой техники, отчего сама необходимость классического разделения отпадает. К примеру, во время сенсорно-моторной визуализации практик сначала активно представляет, что ходит по комнате, но постепенно это представление заменяется реальным ощущением того, что он действительно находится в комнате. А при фантомном раскачивании остается только встать телом, в котором чувствует раскачивание и т.д. Назад возвращаться, чтобы «правильно» разделиться, не нужно.

- осознание во сне;

Полное осознание в процессе сновидения, с полным понимаем происходящего, тоже является отдельным методом входа в фазу, хотя и не вариантом разделения при прямой или непрямой технике. Назад возвращаться, чтобы «правильно» разделиться, не нужно, хотя многие так делают для получения более красочных ощущений.

Лучшее время для выполнения

Если речь идет о практике, то важнейшим моментом является количество и качество попыток, во время которых ее можно будет доводить до совершенства. Существует несколько приблизительных временных отрезков, которые наилучшим образом подходят для выполнения не прямых техник.



Для начала нужно понять, что сон человека имеет весьма четкую циклическую структуру. Мы просыпаемся каждые 1,5 часа и снова быстро засыпаем, что и рождает эти циклы сна. При этом мы переживаем две основные стадии сна: фазу быстрого сна (ФБС) и фазу медленного сна (ФМС). При этом, та же ФМС имеет множество внутренних этапов. Чем больше мы спим, тем меньше нашему организму требуются глубокие стадии ФМС, и тем дольше мы проводим времени в ФБС. А именно на фоне ФБС наиболее вероятно внетелесное переживание.

Лучшим вариантом выполнения непрямых техник является *отложенный метод*. Суть его заключается в прерывании сна на заключительных этапах и последующем засыпании, что приводит поверхностному характеру сна за оставшееся время. То есть, сон будет сопровождаться частыми пробуждениями, которые можно будет плодотворно использовать.

Любопытный факт!

Когда в июне 2008 года отложенный метод стал обязательным на 3-х дневных семинарах Школы, общая эффективность занятий тут же возросла в два раза.

Например, если практик ложится спать в 0.00 часов, то ему нужно завести будильник на 6.00 утра. Пробуждение нужно

четко зафиксировать, для чего в течение нескольких минут нужно обязательно что-то поделать (прочитать этот параграф учебника и определить свои действия, сходить в туалет, выпить воды и т.д.). После этого нужно лечь спать с мыслями о том, что в следующие 2-4 часа будет много пробуждений, и каждый раз нужно будет делать попытки попасть в фазу.

Если лечь раньше, то будильник также стоит заводить ровно через 6 часов - это наиболее оптимальный вариант для фазы. Если сделать меньше, то вторая половина сна будет глубокой. Если сделать больше, то останется мало времени на попытки, да и можно просто снова не заснуть.

Если практик имеет особенность слишком ярко просыпаться, после чего трудно заснуть, то вставать с кровати после сигнала будильника не обязательно. Можно сразу лечь спать.

Если практик способен снова заснуть даже после 45 минут бодрствования, то еще лучше следовать именно такому интервалу, так как это позволит получить максимально эффективные последующие пробуждения.

Естественно, отложенный метод больше применим в тех случаях, когда есть возможность спать практически без ограничений, во всяком случае, без раннего подъема. Далек не каждый может позволить себе ежедневно такую роскошь. Однако практически у каждого есть выходные, во время которых можно найти время данному методу. Если есть возможность не вставать рано, нужно обязательно использовать это время для фазы, так как оно по эффективности в разы превосходит другие промежутки времени. *Во многом именно за счет отложенного метода очные занятия в Школе внетелесных путешествий позволяют почти половине участников групп попадать в фазу всего за одни сутки!*

Вторым по эффективности промежутком времени, полезным для переживания фазы, является обычное *одинарное*

утреннее пробуждение. Как правило, это происходит на фоне поверхностного сна при выспавшемся сознании.

Не менее эффективным промежутком времени, полезным для непрямых техник является *пробуждение после дневного сна.* Опять же, сон будет поверхностный и короткий, что позволит организму необходимым образом отдохнуть, а памяти и намерению легко сохраниться к моменту пробуждения. Не каждый имеет возможность спать днем, но если такой шанс выпадает, то его очень полезно использовать.

Ночные пробуждения наименее эффективны в связи с тем, что ночью мозгу еще требуется много обычного глубокого сна. Поэтому на фоне пробуждения сознание весьма слабое и едва способное что-то предпринять. А если даже что-то получается, то очень часто заканчивается быстрым засыпанием. Однако это не означает, что ночью нормальной практики не происходит. Это также можно делать, просто будет не так эффективно, как в другое время суток.

В контексте ночных пробуждений следует понимать, что мы просыпаемся каждые 90 минут, поэтому гарантируется даже за шестичасовой сон минимум четыре пробуждения. Просто не каждый это помнит, поскольку никто не обращает на это внимание. Однако, когда фазер об этом знает и стремиться эти моменты ловить, он действительно начинает со временем их улавливать и использовать.

Осознанное пробуждение

Осознанное пробуждение – это просыпание с определенной мыслью в голове. В данном случае с мыслью о непрямых техниках. Чтобы начать делать непрямые техники по пробуждению, не достаточно их просто знать и просто просыпаться. Ввиду особенностей человеческого сознания и его привычек, сложно, едва проснувшись, сразу вспомнить о каком-

то конкретном действии. Мало того, речь идет о том, что нужно вспоминать о действии моментально, а не полежав несколько минут или даже секунд.

Любопытный факт!

Бытует мнение, что феномен внетелесных путешествий является практически недостижимой, доступной только избранным практикой, окутанной тайными знаниями. Однако самая большая сложность для его быстрого переживания – это всего лишь моментально по пробуждении вспомнить о техниках. Все просто и понятно. Но именно такой пустяк является камнем преткновения для такого необычного явления.

Приблизительно для 75% людей это не представляет собой ничего сложного. Но для остальных это может быть весьма сложным условием. Если такие мысли возникают, то нужно просто понять, что ничего невозможного не бывает, и все решают настойчивые попытки и постоянные тренировки.

Что касается причин, почему у человека не получается вспомнить о фазе при пробуждении, то это из-за отсутствия привычки сразу что-то делать, желания спать дальше, желания сходить в туалет, желания попить, желания резко начать решать повседневные дела и т.п.

Нужно понимать, что осознанное пробуждение с намерением сделать попытку непрямой техники должно стать самой первой основной целью, которую нужно достичь любой ценой. На этом нужно буквально сконцентрироваться, ведь от данного момента зависит не только скорость освоения фазы, но и вообще сам факт ее переживания, если человек никогда с ней не сталкивался.

Чтобы научиться вспоминать о непрямых техниках по пробуждению, нужно знать несколько технических хитростей, которые этому способствуют.

Общее намерение. Чем четче фазер представляет важность и необходимость проснуться и ментально вспомнить о техниках, тем больше это крутится у него в голове в течение дня, и тем больше шансов, что это сыграет свою роль и действительно приведет к результату.

Намерение при засыпании. Это самый важный и главный момент для осознанного пробуждения. Существует четкий научный факт, доказанный сомнологами (учеными, изучающими сон): в большинстве случаев человек по пробуждению думает о том, о чем думал засыпая. Это легко заметно, если вспомнить какую-то серьезную проблему из жизни. Человек с этой проблемой засыпает и с ней встает. Если же умышленно перед сном побольше думать о пробуждении и попытках во время них, то это непременно скажется на эффекте. Не обязательно, засыпая, только об этом и думать. Достаточно просто четко и внятно зафиксировать про себя данное желание. Можно его даже внутренне или вслух проговорить. Очень сильно этому помогает прокручивание действий, которые нужно будет делать, пробуждаясь. Если речь идет о циклах непрямых техник, то их нужно несколько раз хорошо сделать.

Фиксирование желания. Иногда людям не хватает просто внутреннего намерения или они не способны его качественно сделать в силу личных особенностей. Тогда можно применить фиксирование желания на физическом уровне. Например, в виде записки с описанием цели, которую можно положить рядом с кроватью, под подушкой или повесить на стенку. Это может быть разговор с близкими о своем желании. Это может быть многократное проговаривание вслух нужных действий по пробуждению. Это может быть даже запись в физическом дневнике, в блоге или даже на мобильном телефоне.

Любопытный факт!

Известны случаи, когда практики «программируют» еду или воду на вход в фазу. По сути, они занимались самовнушением и созданием эффекта плацебо, программируя свое подсознание на то, что еда несет не только насыщение, но и высокую вероятность выхода из тела.

Анализ неудачных пробуждений. Весьма значительным фактором является анализ неудачных попыток проснуться и вспомнить о фазе. Как правило, осознание неудачи приходит после каких-то действий, через несколько минут или даже уже днем. В этот момент нужно четко зафиксировать свою неудачу и хорошенько внушить себе, что следующий раз такого не будет. Чем ярче будут эмоции неудачи, тем больше в них будет конечного практического смысла.

Создание мотивации. Чем больше намерения и желания попасть в фазу ради какой-то цели, тем быстрее можно научиться осознанно пробуждаться, и тем быстрее придет результат. Мотивацию можно создать ярким желанием что-то в фазе сделать или пережить. В общем-то, сам факт нахождения в этом состоянии может быть огромной мотивацией, но ведь неподготовленный человек этого не знает, и ему нужно что-то более понятное. К примеру, ему следует сразу просмотреть прикладное значение фазы, чтобы оттуда что-то почерпнуть. Для кого-то это будет возможность слетать на Марс, для кого-то возможность увидеть умершего человека, для кого-то шанс получить какую-то информацию или повлиять на заболевание и т.д.

Что касается методик осознанного пробуждения с помощью различных приборов и прочих средств, то об этом пойдет речь в параграфе неавтономных способов входа в фазу.

Самым лучшим временем для осознанного пробуждения является момент всплытия из сновидения. Это самое

эффективное и плодотворное время, если тут же начать пытаться разделить или делать техники. Как правило, в этот момент человек даже свое тело не успевает почувствовать. Часто такое бывает на фоне кратковременного осознания в самом конце сновидения, на фоне кошмара, боли во сне и т.п.

Со временем должен выработаться рефлекс, который будет позволять делать запланированные действия в момент пробуждения, хотя само осознание еще не успело прийти в себя. Это позволит ловить самые лучшие моменты.

Нужно понимать, что использовать абсолютно все пробуждения вряд ли кому-то достижимо (в силу самых разных факторов психологического и физиологического характера). Поэтому не стоит расстраиваться, если нужное осознание по пробуждению приходит не каждый раз. Нормальным является хотя бы 2-3 таких пробуждения в сутки. Этого вполне достаточно для активной практики 2-5 фаз в неделю при каждодневных попытках.

Однако не стоит увлекаться частыми попытками. На занятиях Школы замечено, что если за ночь и утро человек делает около 10 осознанных пробуждений и больше (бывает 20 и даже 30), то это очень редко дает хоть какой-либо результат. Связано это с тем, что человек поставил себе настолько желанную цель, что тем самым сломал естественные ритмы организма, лишив себя промежуточных, переходных состояний, которые и дают эффект для фазы. Кроме того, из-за такого большого количество попыток человек быстро расходуется эмоционально и не может выложиться в правильном направлении. Плюс к этому, элементарно устает. Если такое начинает происходить, лучше остановиться и попытаться спокойней отнестись к делу, размеренно и постепенно.

Пробуждение без движения

Кроме необходимости вспоминать о фазе сразу же по пробуждению, практически обязательным условием является просыпание без движения, что является дополнительной трудностью, так как многие пробуждаются на действии. По пробуждении нельзя не только поворачиваться или чесаться, но и даже открывать глаза и слушать реальные звуки. Дело в том, что любое реальное движение и восприятие крайне быстро переводит человека из промежуточного состояния в реальность, так как активизируется мозг и его связи с органами чувств.

Многим изначально кажется, что это сложно или даже невозможно. Однако подтверждено, что практически для всех это решается обычными попытками и желанием достичь цели. Часто человек сразу заявляет, что просыпаться без движения не может, и у него такого никогда не бывает. Однако сделав несколько попыток, он все же получает свое. А с опытом это приходит все чаще и чаще.

Поэтому, если встает сложность с пробуждением без движения, нужно не отчаиваться, а просто пытаться упорно это делать. Рано или поздно организм поддастся тренировкам, и все будет получаться без особых проблем.

Чтобы понять, насколько важно не двигаться, следует знать, что у многих ничего не получается ровно до того момента, пока они постепенно не начинают осознанно просыпаться без движения. Часто человек делает 10 неудачных попыток при пробуждении с движением, но стоит ему однажды проснуться спокойно, как сразу все легко получается.

Однако если пробуждение было осознанным, но с движением, это не означает, что практик не может делать попытки попасть в фазу. Их можно все равно делать, пусть они и будет где-то в 2 раза менее эффективны. Просто может так получиться, что другой возможности вообще не будет. Только нужно понимать, что изначально нужно нивелировать воздействие движения, чтобы снова попасть в промежуточное состояние. Для этого крайне полезно

начинать действия с силового засыпания. Также хорошо подойдет прислушивание, наблюдение образов. После такой процедуры, можно спокойно приступать к циклированию.

ВНИМАНИЕ!!! ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ ПРОСЫПАТЬСЯ НА ИЛИ ПОСЛЕ ФИЗИЧЕСКОГО ДВИЖЕНИЯ, ЯВЛЯЕТСЯ ГРУБЕЙШЕЙ ОШИБКОЙ ПРЕНЕБРЕГАТЬ ПОПЫТКОЙ! НУЖНО ВСЕ РАВНО ПРОБОВАТЬ! ИЗ-ЗА ЭТОЙ ОШИБКИ НОВИЧКИ ОБЫЧНО ДОСТИГАЮТ ПЕРВОГО РЕЗУЛЬТАТА В ДВА-ТРИ РАЗА ДОЛЬШЕ, ЧЕМ МОГЛИ БЫ.

Обычно результативность непрямых попыток после физического движения меньше в значительной мере только потому, что практик теряет уверенность в себе и в текущей попытке. Как результат, просто сама попытка становится некачественной и не активной. Если же ее осуществлять также уверенно, как будто никакого движения не было, то ее эффективность практически не упадет.

Нужно иметь ввиду, что пробуждение без движения, несмотря на всю свою важность, не является самоцелью, и не стоит отчаянно мучиться. Если при пробуждении есть дискомфорт (что-то чешется, желание сглотнуть слюну, сильное онемение и т.д.) и движения не избежать - то лучше сначала избавиться от проблемы и потом продолжить действия. Стоит также отдельно заострить внимание на том, что далеко не все движения по пробуждению являются реальными, как это кажется. И это одна из причин, почему даже на фоне движения все равно нужно делать не прямые техники.

Любопытный факт!

До 20% ощущений и действий на фоне пробуждений являются не реальными, как кажется, а фантомными.

Ложные ощущения могут проявлять себя самым разнообразным образом. Проблема в том, что без опыта фазы люди просто не замечают, что с ними происходит. Например: можно незаметно для себя почесаться «фантомной рукой»; можно слушать псевдореальные звуки в квартире, на улице, у соседей и ничего странного не заметить; можно рассматривать комнату глазами, не замечая, что они закрыты и т.д. Если такие моменты нечаянно улавливаются, то можно сразу пытаться разделить с телом.

Циклы не прямых техник

Итак, были рассмотрены техники создания фазы и техники разделения в фазе, изучено осознанное пробуждение и время его наилучшего выполнения. Теперь будет рассмотрен конкретный алгоритм действий для не прямых техник, осуществление которого сулит наибольший и быстрейший практический эффект.

Нужно четко понимать, что эффект от пробуждения тем больше, а результативность тем выше, чем более натуральный и полноценный был предшествующий сон. Нужно именно полноценное засыпание в полноценный сон, после чего можно будет эффективно использовать полноценное пробуждение. Иногда циклы не прямых техник получается успешно применять в прерывистой дреме, но в большинстве случаев это пустая трата времени и сил. В такой ситуации лучше ничего не делать и ждать полного засыпания, чем все время пытаться выжать фазу из маловероятной и утомительной ситуации.

Алгоритм действий при пробуждении:

1. В течение 5-ти секунд тестирование техник разделения.

Как уже отмечалось в техниках разделения, в половине удачных не прямых техник ученику-практику не приходится применять сами техники как таковые. У него сразу же срабатывают техники разделения. Это происходит из-за того, что первые секунды наиболее плодотворны для фазы. Чем меньше времени прошло после пробуждения, тем лучше. И наоборот, если лежать чего-то ждать, то шансы стремительно тают.

Поэтому, проснувшись, желательно без движения, сразу же начинать быстро перебирать техники разделения. Например: выкатывание, вставание, взлет. Если хоть какая-то техника приблизительно за 3-5 секунд вдруг как-то начала себя проявлять, то нужно на разделении останавливаться и полностью разделяться. Иногда при разделении возникает тягучесть, тяжесть, барьер. На это не нужно обращать внимание, а нужно все равно разделяться упорно и агрессивно, пытаться буквально вылезти из себя.

Нужно запомнить, что пытаться разделить сразу по пробуждению – это один из самых главных навыков, который стоит отточить с самого начала и никогда про него не забывать.

Любопытный факт!

У некоторых практиков одной из мотиваций как можно раньше и эффективней использовать разделение без всяких техник является нежелание дальше «мучиться с техниками», в случае неудачи. Это заставляет их гораздо раньше ловить момент пробуждения и гораздо настойчивее его использовать. В итоге, им почти всегда удается добиться фазы на этом первом шаге.

2. Цикл не прямых техник, если разделение не получилось.

Если за несколько секунд разделить не получилось, скорей всего, не получится и дальше, поэтому нужно переходить

к последующим действиям. Только теперь нужно пытаться применить техники.

Из списка не прямых техник практик уже должен был выбрать минимум три наиболее ему подходящих. Именно теперь эти техники и нужно брать на вооружение.

Внимание! Чтобы была конкретика, мы рассмотрим действие на примере трех определенных техник, вместо которых каждый должен поставить свои собственные, которые ему больше всего подходят по итогам испытаний. Например, это будут самые работающие техники: наблюдение образов («а»), фантомные раскачивания («б») и прислушивание («в»).

После неудачной попытки разделиться фазер сразу же начинает всматриваться в пустоту перед глазами. Если в течение 3-5 секунд он замечает, что видит какие-то картинки, образы, то ему нужно тут же начать их обзорно рассматривать, не вглядываясь в мелкие детали, иначе образ исчезнет. В ответ на это действие, изображение быстро становится все реалистичнее и красочней, будто поглощая человека. При удачном стечении обстоятельств, он вдруг перемещается в образ или, когда тот становится очень реальным, просто разделяется с телом. Если за 3-5 секунд ничего не сработало, то практик переходит к технике фантомных раскачиваний.

За те же 3-5 секунд он бегло пробегается по всему телу в поисках раскачиваемой части. Или же это время можно потратить на попытку раскачать что-то конкретное, например, палец, руку или ногу. Если эффект появляется, практик должен остановиться на технике и добиться максимальной амплитуды, во время чего его либо спонтанно выбросит из тела, либо он сможет разделиться, либо раскачиваемая часть начнет свободно двигаться, либо возникнут вибрации, либо возникнет шум, что тоже можно дальше отдельно использовать. Если же за 3-5 секунд ничего не раскачалось, то практик перескакивает на прислушивание.

В течение того же времени он пытается услышать внутренний звук. Если звук есть, то он к нему прислушивается, пытаясь его усилить. В итоге шум может перерасти в рев и просто выбросить из тела, либо можно будет в это время самостоятельно разделяться, либо возникнут вибрации. Если за 3-5 секунд никакого шума не возникло, то нужно делать все сначала.

Стоит отдельно рассмотреть причину применения сразу трех техник. На самом деле их может быть и больше и меньше, но суть в том, что их нужно менять и что они должны быть при каждой попытке. Это вызвано тем, что организм часто специфически реагирует на них. У одного и того же человека одна и та же техника в один день работает, а в другой нет, хотя срабатывает другая. Поэтому, если делать какую-то одну технику, пусть и очень хорошую и часто работающую, то можно потерять большую часть практики. Исходя из этого, техник должно быть обязательно несколько. Не работает одна, может сработать другая.

Любопытный факт!

Бывает так, что первая сработавшая техника у практика никогда больше не помогает попасть в фазу, хотя успешно и регулярно действуют другие, не работавшие в начале.

Важно также понимать, что сами техники очень плохо и редко работают, если выполняются просто «для галочки». В них нужно буквально вживаться, стараться перетекать всеми своими ощущениям и всем своим существом. Нужно во чтобы то ни стало пытаться слиться с ними всем своим восприятием. Сознание фазера должно быть полностью сфокусировано на каждой выполняемой технике и всех ее нюансах. Как раз в этом случае циклирование непрямых техник становится легким способом выхода из тела, так как всё начинает действительно

хорошо и легко получаться. Если практик не уловит эту деталь, то это чревато пустой тратой времени и сил.

3. Повторение цикла не прямых техник.

Если первый цикл из трех техник не дал никакого четкого результата, то это совсем не значит, что уже ничего не получится. Дело в том, что даже если техники не сработали, они все равно приближают к фазовому состоянию, и просто нужно пытаться делать что-то дальше: снова наблюдение образов, фантомное раскачивание, прислушивание – и так минимум еще 3 раза.

Сделав один круг из техник, можно смело заходить на второй, третий, четвертый и даже больше. Очень вероятно, что на одном из этих циклов вдруг какая-то техника проявит себя, хотя еще несколько секунд назад не проявляла никак.

Следует поставить себе задачу минимум делать хотя бы 4 цикла. Проблема заключается в том, что человеку психологически трудно делать то, что показало себя неработающим, и он отказывается от дальнейших действий, хотя мог бы запросто попасть в фазу. Нужно помнить, что от четверти до трети всех не прямых техник срабатывают после первого цикла. Известны случаи, когда результативным оказывался цикл из второго десятка.

4. Засыпание, чтобы попробовать снова.

Если не получилось попасть в фазу после всех циклов и попыток разделить, или даже если все получилось, все равно гораздо лучше снова заснуть, чтобы, проснувшись через некоторое время, сделать еще одну попытку, а потом еще и еще. Причем очень важно засыпать именно с четким намерением это действительно сделать чуть позже, так как это очень сильно увеличивает вероятность того, что следующая попытка действительно скоро будет. То есть, не нужно засыпать с пустой головой и с желанием просто выспаться. Если это касается

отложенного метода, то подобный пункт обязателен, ведь попыток может быть много.

Описанные четыре шага при четком и последовательном действии не могут не привести к попаданию в фазу всего за несколько попыток.

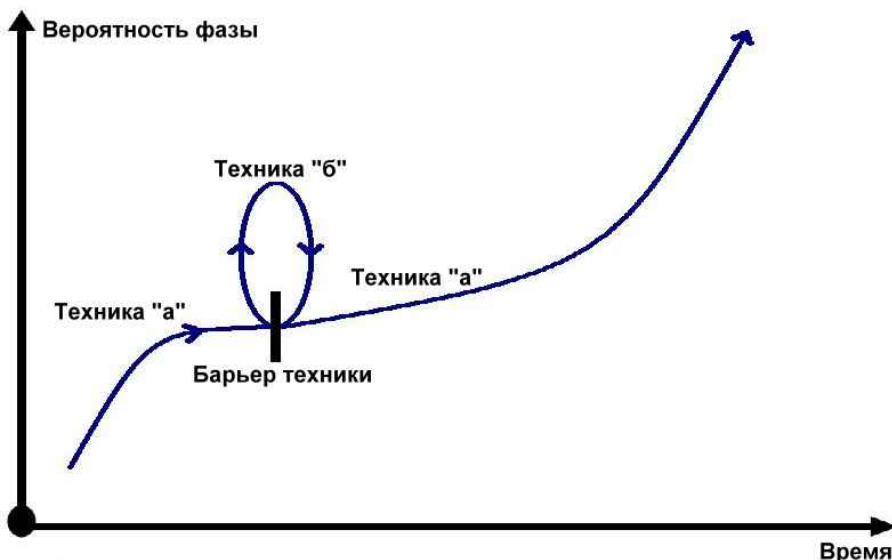


Нужно всегда помнить одну из самых главных ошибок новичков: они зачастую лежат в фазе. Как правило, на каждую удачную очевидную попытку у них приходится 2-3 попытки, когда фаза, на самом деле, тоже была, но они не использовали момент и всего лишь не разделились. К примеру, об однозначной фазе говорит любое сильное проявление техники на пробуждении. Вместо того, чтобы продолжать лежать в фазе и играть с техникой или перебирать другие, нужно во что бы то ни стало пытаться выбираться из тела. И таким образом нужно тестировать любое возможное проявление техник.

Также важно как можно раньше использовать проявление техник. Очень часто у новичка что-то начинает работать, но он по какой-то причине не использует момент сразу, а еще через

несколько секунд фаза проходит и даже техника уже себя не проявляет. Если не использовать возможность входа в фазу сразу, как только она появляется, всего через несколько секунд, как правило, нужное фазовое окно просто закрывается. Поэтому нужно моментально пытаться выйти из тела при любом существенном проявлении техник, иначе момент будет упущен.

Для еще большей эффективности использования системы непрямых циклов, нужно знать, как действовать, если какая-то техника вдруг заработала, но после некоторого времени ее динамика остановилась, а фаза не наступила.



Во-первых, нужно понимать, что если уж что-то начало работать, только временное отсутствие опыта и навыков не позволят это довести до фазы. Во-вторых, такие барьеры преодолеваются временным отвлечением на другие техники. Допустим, если шум во время прислушивания возрастал-возрастал и вдруг остановился, будет полезно на несколько секунд отвлечься, например, на силовое засыпание или наблюдение образов, а потом снова вернуться к прислушиванию. В этот момент шум может стать гораздо

громче, и можно будет действовать соответствующим образом. Иногда имеет смысл несколько раз прерываться на разные техники, но все время возвращаться к основной.

Главное, ни в коем случае не бросать технику, которая начала себя хоть как-то проявлять. По сути, это признаки самого близкого пути к фазе, и нужно все время быть где-то рядом с ним.

Пример действий при слабо работающей технике



Часто можно делать две и даже три техники одновременно. Результат от этого не пострадает. Также нормально и естественно переключаться с техники на технику вне плана действия. Например, при фантомном раскачивании часто возникает шум. В этом случае можно запросто переключаться на прислушивание. Другие часто встречаемые пары техник: образы от шума, шум от вращения, шум от напряжения мозга, напряжение мозга от прислушивания, вибрации от вращения, вибрации от фантомного раскачивания и прочие.

В первые попытки применить циклы непрямых техник может возникнуть проблема растерянности в нужный момент, когда человек вдруг забывает, что именно и как нужно

делать. Это нормально, и, главное, сначала делать хоть что-нибудь, что вспомнится. Причем даже в таком виде эффект все равно может возникнуть. Потом, когда отношение к практике будет спокойное, подобной проблемы не будет.

Подсказки

Вариации циклов непрямых техник являются практически обязательным условием для получения максимального результата. Однако бывают некоторые исключения. Иногда по косвенным признакам можно понять, что начинать нужно совершенно с определенных техник вне зависимости от того, что планировалось. Это своего рода подсказки организма. Умение ими пользоваться играет весьма важную роль в непрямых техниках, так как позволяет значительно увеличить эффективность попыток.

Подсказка №1: образы

Если, проснувшись, фазер сразу же отдает себе отчет в том, что у него есть какие-то образы перед глазами, картинки, остатки от сновидения, то ему сразу же нужно приступить к технике наблюдения образов со всеми вытекающими из нее последствиями. Если это ни к чему не приведет, то дальше надо делать циклы.

Подсказка №2: шумы

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

Подсказка №3: вибрации

Если по пробуждению практик сразу чувствует вибрации в теле, то ему нужно начинать с усиления их, путем напряжения мозга или «безмышечного» напряжения тела. Как только вибрации достигнут максимума, можно пытаться разделиться. Если после некоторых попыток ничего не выйдет, следует начинать делать циклы.

Подсказка №4: онемение

Если по пробуждению практик чувствует, что у него онемела какая-либо часть тела, то ему нужно тут же начинать в ней делать фантомные раскачивания. Если после некоторых попыток это не даст результата, можно приступать к циклированию. Естественно, если онемение сильное и доставляет существенный дискомфорт, то лучше не делать никаких техник вообще.

Подсказка №5: паралич

Если по пробуждению практик чувствует, что его тело обездвижено, и он не способен пошевелиться, то он столкнулся с сонным параличом(сонный ступор). Такое явление говорит о наличии фазы, а практику осталось лишь каким-либо образом, во что бы то ни стало просто разделиться с телом, а также преодолеть животный страх, который часто при этом возникает.

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

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

происходить просто и интуитивно. Дело в том, что кроме перечисленных 4-х подсказок, существует масса других проявлений, к которым нужно быть всегда готовым, а все их запомнить или даже просто обговорить невозможно.

Агрессия и пассивность

В процессе практики непрямых техник, в том числе их циклирования, человек сталкивается в неудачных попытках со следующими результатами: переход в засыпание или полное бодрствование. Как правило, это свидетельствует о недостатке или избыточности активности, агрессии.

Действия в данном случае просты: если замечено, что большинство попыток заканчиваются засыпанием, то явно не хватает более агрессивных и внимательных действий. Это нужно добавлять тут же. Если же, наоборот, большинство попыток заканчивается полным и ясным пробуждением, то нужно снизить активность и агрессию, техники делать спокойней и подольше. За соотношением этих двух крайностей нужно следить очень четко.

Однако вопрос агрессии стоит значительно ярче, чем может показаться из того, что уже было описано. *Крайне часто попытки непрямых техник делаются очень спокойно, без желания и стремления. Просто для «галочки». Эффекта будет во много раз больше, если все будет наоборот. Именно агрессии не хватает чаще, чем наблюдается ее избыток. Поэтому в каждое действие нужно полностью вкладываться.*

Бермудский треугольник попыток

Успешность входа в фазу зависит от двух факторов: качества и количества попыток в нее попасть. Соответственно, чем больше качественных попыток, тем больше шансов пережить фазу. Однако практически все практики сталкиваются с определенными исключительно психологическими проблемами, лишаящими их от 30-75% всех попыток. То есть, обычно фазеры теряют около половины всего опыта только из-за особенностей своего мышления.

Речь идет, в основном, о двух ситуациях, когда у практика начисто отпадает желание даже что-то пробовать: а) слишком яркое пробуждение и б) пробуждение с физическим движением. Даже если фазер вдруг решает попробовать в таких ситуациях, то его попытки, естественно, выполняются очень неуверенно и некачественно, что соразмерно тому, чтобы их вообще не пробовать. Однако в абсолютном большинстве случаев до попыток в таких ситуациях просто не доходит.

Комичность ситуации заключается в возможной ложности обоих ощущений. Например, обычно после мысли «я слишком ярко проснулся, и у меня ничего не получится» следует почти мгновенное засыпание, а значительная часть движений на пробуждениях фантомные, хотя и выглядят физическими. Но даже если это реальное яркое пробуждение и реальное физическое движение, шансы попасть в фазу, в действительности, не так сильно падают, как может показаться. Поэтому пробовать попасть в фазу в таких ситуациях не просто можно, а необходимо. Те, кто следует этому простому правилу, могут только за счет него одного иметь в два раза больше опыта, чем те, кто ему не следует.

Однако даже понимание этого нюанса в конкретной попытке чаще всего не может перекрыть психологической уверенности, что ничего не получится. Чтобы решить эту проблему, можно использовать один очень эффективный психологический трюк, основанный на самообмане. Если практику кажется, что нет смысла осуществлять попытку, так

как ничего не получится, он должен мыслить буквально следующим образом: «Хорошо, попасть в фазу вряд ли получится, но я сейчас просто потренируюсь на будущее и все сделаю так, как будто были идеальные условия». После этого, как правило, следует очень качественная «тренировка», во время выполнения которой может легко возникнуть реальная фаза. То есть, если вам кажется при каком-либо пробуждении, что точно ничего не получится, просто отработайте, тренируйте циклирование непрямых техник, не задумываясь о результате.

Также стоит отметить, что часто фазер отказывается от попытки, так как он уверен, что нужно ловить момент недопросыпания. Многие думают, что это обязательное условие выполнения непрямого метода. В общем, это так и есть, но ведь этот переходный момент, в большинстве случаев, имеется не с самого начала, а возникает именно во время выполнения циклирования техник! То есть, момент недопросыпания нужно не сколько ловить на пробуждениях, сколько индуцировать самими техниками, для чего, собственно, они и существуют. Именно поэтому нет никакого смысла отказываться от попытки.

Любому практику нужно просто хорошо понять, что в фазу можно попасть при любом пробуждении, чего бы при этом не казалось и какие бы мысли при этом в голову ни лезли. Поэтому нужно не задумываться и анализировать, а механически пробовать, пробовать и пробовать.

Силовое засыпание – максимальный эффект

Существует техническая хитрость, позволяющая сделать большинство попыток входа в фазу удачными – это техника силового засыпания. Она может применяться в следующих случаях и видах: как независимая техника; если ни одна техника не проявляет себя; при слишком ярком пробуждении; при пробуждении с физическим движением; при сильных

физических раздражителях из физического окружения; при доведении слабо работающей техники до результата и т.д. По сути, это спасительная техника во всех ситуациях, когда что-то идет не так, как хотелось бы, или не так как было запланировано.

Любопытный факт!

Правильное использование силового засыпания в сочетании с непрямыми техниками может вполне реально довести эффективность их выполнения почти до 100%. То есть, практически все попытки выхода из тела на пробуждении могут стать удачными.

Силовое засыпание, попросту говоря, это способ откатиться назад по спадающей линии уменьшающихся с каждой секундой шансов попасть в фазу после пробуждений на графике циклирования не прямых техник. Это обман мозга, который рефлекторно реагирует на действия человека и быстро вводит его в промежуточное состояние, которое легко использовать для входа в фазу.

Сам человек при этом максимально достоверно и быстро пытается уснуть, но сохраняя намерение не потерять сознание. Главное, не задумываться о том, как это делать. Каждый человек интуитивно знает, как это сделать, потому что каждый с этим сталкивался в жизни. Нужно только отдаться волне засыпания и резко поймать ее последний момент. Это очень похоже на ситуацию, когда в жизни было очень мало времени на сон, но поспать нужно было обязательно. С таким же стремлением быстро заснуть и нужно выполнять эту технику, естественно, не засыпая полностью.

Независимая техника

Применяется как одна из чередуемых техник при циклах на фоне пробуждений. В течение 3-5 секунд практик пытается

резко, с силой, принудительно заснуть, сохраняя намерение не уснуть по-настоящему или вернуться в себя в последний момент перед отключением сознания. Обычно после этого может легко получиться разделиться. Кроме того, могут возникнуть следующие ощущения, которые останутся только усилить, чтобы окончательно попасть в фазу: вибрации, образы, шумы и т.д. В случаях яркого пробуждения или пробуждения с движением, рекомендуется начинать циклирование техник именно с силового засыпания.

Любопытный факт!

Некоторые практики так удачно чувствуют силовое засыпание, что на пробуждении кроме его чередования с техниками разделения, больше ничего не используют.

Периодическая корректировка состояния

Применяется между всеми техниками или между полными циклами техник. Также называется *Днепропетровской методикой*. В данном случае смысл не только в том, что достоверная имитация засыпания на 3-5 секунд может вызвать фазу сама по себе, но и в том, что происходит своеобразный откат состояния к более переходному, что увеличивает эффективность всех последующих действий. То есть, чтобы увеличить эффективность техник или полных циклов техник, практик должен просто перед ними каждый раз выполнять откат к более сонному состоянию через силовое засыпание. Этим самым, при правильном понимании силового засыпания, получается ситуация будто все действия осуществляются сразу после пробуждения, когда шансы наиболее высоки.

Любопытный факт!

На экспериментальном семинаре 21-23 августа 2009 года в Днепропетровске(Украина) на 40 участниках впервые было опробовано обязательное чередование всех

непрямых техник с техникой силового засыпания. Всего две ночи дали результат в 75% относительно всей группы, не считая тех участников, которые вообще не делали попытки. До 2011 года это был самый удачный семинар, а опробованная на нем система стала называться «Днепропетровская методика».

Фон всех техник

Применяется одновременно со всеми непрямыми техниками, в качестве их фонового сопровождения. Выполняя какую-либо технику, фазер должен параллельно пытаться заснуть, будто выполняемая техника (фантомное раскачивание, вращение и др.) нужна не для входа в фазу, а для ускоренного засыпания. Фазер должен просто пытаться заснуть на выполняемой технике, не засыпая по-настоящему. Как правило, в этот момент любая техника начинает работать, и ее можно легко довести до фазы, уже отказавшись от параллельного силового засыпания или отчасти его продолжая. К примеру, если практик начал делать фантомное раскачивание, но рука в первые секунды не раскачалась за счет агрессии, то он начинает пытаться раскачивать руку, одновременно пытаясь заснуть. Обычно уже через пару секунд рука начинает поддаваться раскачиванию, и амплитуда начинает увеличиваться. Включать в действия фоновое силовое засыпание можно как с начала попыток, так и только в том случае, когда техники сами по себе не работают. *Именно такой подход часто гарантирует максимальную эффективность непрямых техник.*

Любопытный факт!

Значение и важность техник на пробуждении снижается до нуля при фоновом использовании силового засыпания, так как при правильном выполнении все техники сразу начинают работать.

Доведение техник

Применяется в случаях, когда какая-либо непрямая техника начала работать, но проявляет себя совсем слабо или недостаточно. В данном случае, с целью довести технику до нужного проявления, практик начинает параллельно ей выполнять силовое засыпание, аналогично тому, как это делается при фоновом варианте. То есть, фазер пытается будто заснуть с выполняемой техникой, с помощью нее. Как результат, частично проявляющаяся техника начинает тут же работать гораздо лучше и позволяет быстро добиться фазы.

Несмотря на все достоинства и возможности силового засыпания, оно очень редко дается на начальных семинарах Школы внетелесных путешествий и часто позиционируется только как элемент для продвинутых практиков, звено практики второго уровня сложности. Проблема заключается в том, что для новичков само силовое засыпание почти всегда выглядит непонятным. Кроме того, из-за большого объема информации они просто не в состоянии переварить дополнительные знания, что чревато забыванием других, более первостепенных задач в начальной практике.

Именно поэтому к силовому засыпанию нужно подходить очень аккуратно. В идеале, фазер сам должен начать его чувствовать, как часто и происходит на базе полученного первоначального опыта. Не стоит его включать в начальные базовые знания, а стоит лишь использовать для доводки эффективности непрямых попыток. Исключения составляют ситуации, когда силовое засыпание остается последним инструментом, который еще не использовался, когда ничто и никак на побуждении не работает.

Главное, ни в коем случае не пробовать эту технику, если она непонятна. Как результат, в погоне за максимальной эффективностью, практик может испортить существующие результаты, так как будет в нужное время растрчивать силы и

время на непонятное, следовательно, неэффективное. И наоборот, если практик сразу понимает, о чем речь, и ему это знакомо, он может смело начинать пробовать силовое засыпание в практике.

Существует весьма характерный пример того, как неправильно понимается данная техника. Допустим, фазер пытается осуществить силовое засыпание каким-либо образом, но оно не работает, и в конце попытки расстроенный практик решает быстро заснуть, чтобы поймать следующее пробуждение. Именно в этот момент он начинает чувствовать резко приближающуюся фазу (вибрации, образы, шумы), так как именно в этом случае он все сделал как нужно – естественно и натурально. До этого он пытался сделать технику, надумывая что-то и усложняя действия, а теперь он сделал все правильно – просто начал засыпать, как и нужно делать силовое засыпание.

Стоит очень пристально обратить внимание на тот факт, что у новичков часто эффект от непрямых техник возникает не во время циклирования, а как раз когда они после него хотят быстро заснуть, чтобы поймать еще одно пробуждение.

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

Стратегия действия

Некоторые ошибочно полагают, что данные непрямые техники работают как некая таблетка: легко и просто с первого раза. Не смотря на то, что описанные в данном учебнике технологии действительно на порядок превосходят любые другие, некоторые усилия все-таки применять нужно. Для кого-то это не актуально, так как все получится очень легко, а для кого-то может оказать весьма полезным.

Нужно изначально понять лишь приоритетные вещи. Во-первых, все будет работать наверняка, если все делать последовательно, как описано в книге. Во-вторых, все в непрямых техниках упирается лишь в количество попыток. Уже отмечалось, что в большинстве случаев хватает всего лишь нескольких полноценных попыток их применения при пробуждении и без движения. Даже если уйдет большее время, это не означает, что кому-то техники не идут. Этого просто не может быть – и это тоже нужно ясно понимать.

Попытки важны во многом не только для конечного результата, но и для самого процесса его достижения. Во время них фазер самостоятельно узнает вещи, решает вопросы, которые он не понял. Многое просто невозможно передать в словесной форме. Что-то обязательно будет пропущено. Во время осознанных попыток человек сам должен начать делать выводы, которые, безусловно, будут полезны.

В действиях практика должно быть побольше конкретики. Сначала изучаются и выбираются наиболее подходящие техники. Одновременно ставится цель просыпаться осознанно и без движения. Потом ставиться цель пытаться в этот момент делать циклы непрямых техник изо дня в день (но не чаще 2-3 дней в неделю). *При таких четких действиях ни в коем случае не стоит расфокусировать внимание и рассеивать эмоции на другие смежные действия, например, на прямые техники входа в фазу.*

Если непрямые техники себя не проявили за несколько дней, нужно все равно пробовать дальше. В любом случае это

вопрос недель, а не месяцев и даже нескольких лет, как предлагается в некоторых источниках. Просто нужно настырно добиваться своего, пошагово, четко, педантично. Однако если никакого эффекта после 10-20 попыток, то стоит на неделю забросить практику и отдохнуть от нее, чтобы потом с новыми силами ее покорить. Любопытно, но именно во время такого перерыва происходят спонтанные попадания в фазу самыми разнообразными методами.

Если уж неудача постигнет и после 2 недель усилий, то нужно очень внимательно проанализировать свои действия, так как в них наверняка будут какие-то очевидные ошибки или недочеты. Если их устранить будет сложно, не стоит перекидываться на прямые техники. С ними будет еще больше сложностей. Лучше уж начать тогда с техник попадания в фазу через осознанное сновидение.

Также не стоит перепрыгивать с проблемных мест и пытаться наверстать промах следующими действиями. Например, совсем не стоит забывать о практически обязательном пробуждении без движения и думать, что все равно все получится. Это подходит далеко не всем. Зато все усилия будут вознаграждены самым удивительным переживанием.

Типичные ошибки для непрямых техник

- Постоянное пробуждение на движении, вместо неподвижности.
- Выполнение прямых техник вечером, хотя нужно полностью концентрироваться на непрямых техниках утром.
- Слишком долгое выполнение непрямых техник (от 2-х минут и более), хотя это в большинстве случаев пустая трата усилий.

- Смена техники, которая уже начала работать, хотя нужно было довести ее до конца.
- Вялое, пассивное выполнение техник, вместо желания и определенной агрессии.
- Слишком долгое выполнение каждой техники в отдельности, даже если она не проявляет себя, вместо того, чтобы ее поменять сразу через несколько секунд.
- Избыточное мышление и анализ при выполнении непрямых техник, вместо мысленного спокойствия и даже внутреннего штиля.
- При возникновении необычных ощущений – остановка и наблюдение за ними, вместо продолжения делать то, что к этому привело.
- Слишком долгое ожидание по пробуждению, вместо активных немедленных действий.
- Преждевременные попытки разделить, вместо доведения техник создания фазы до конца.
- Внутренняя уверенность, что ничего не получится, хотя нужно, наоборот, знать обратное, так как это сбрасывает как программа.
- Задержка дыхания при появлении необычных ощущений, хотя оно всегда должно быть спокойным.
- Физическое открытие глаз, хотя нельзя делать никаких физических движений, кроме дыхания и движения глаз под закрытыми веками.
- Слишком большое волнение.
- Прекращение попыток разделить, даже когда это немного получилось, вместо продолжения во что бы то ни стало добиться своего.
- Напряжение физических мышц во время выполнения техник, вместо постоянного полного расслабления.

- Ничего неделание, когда кажется, что слишком яркое пробуждение, хотя нужно все равно пытаться применить техники, особенно если не было движения.
- Прекращение техник после одного неудачного цикла, хотя нужно делать минимум 4 цикла.
- Представление техник, вместо буквального их понимания и выполнения, если, конечно, это не вращение и прочие представляемые техники.
- Простое раскачивание фантомных конечностей, вместо активного стремления увеличить амплитуду.
- Засыпание при силовом засыпании, вместо установки, что через 5-10 секунд будут продолжены действия.
- Присматривание к деталям картинок при технике наблюдения образов, что приводит к их исчезновению, хотя нужно наблюдать их целостно.
- Умышленное навязывание картинки при наблюдении образов, вместо поиска ее перед собой уже в готовом виде.
- Простое слушание шума при технике прислушивания, вместо внимательной попытки услышать, расслышать, вслушаться.

Практика по §2

Вопросы

1. Почему непрямой метод считается самым легким?
2. Почему одна и та же техника не всем подходит?
3. Сколько нужно полноценных попыток для получения входа в фазу?
4. При наблюдении образов, изображение надо создавать?
5. Чем фантомное раскачивание отличается от воображаемого движения?

6. Откуда берется звук при прислушивании?
7. Чем силовое прислушивание отличается от обычного?
8. При технике вращения, нужно пытаться вращаться или просто представлять это?
9. Что физическое напрягается при напряжении мозга?
10. Чем напряжение мозга отличается от «безмускульного» напряжения тела?
11. Нужно ли засыпать при силовом засыпании?
12. Какие не прямые техники наиболее эффективны по статистике занятий Школы внетелесных путешествий?
13. Зачем нужно в расслабленном состоянии потренироваться со всеми основными техниками?
14. Что помогает попасть в фазу непрямым методом в трети случаев?
15. Взлет – это самая распространенная техника разделения?
16. Чем в конечном итоге отличаются не прямые техники от техник разделения?
17. Чем техника разделения – выкатывание – отличается от не прямой техники вращения?
18. Нужно ли что-то представлять при попытке разделиться?
19. Когда лучше всего применять не прямые техники?
20. Можно ли техники по пробуждению делать днем и как это эффективно?
21. Осознание во сне – это осознанное пробуждение?
22. Отразится ли на практике неспособность просыпаться при прямых техниках без движения?
23. Какие составляющие алгоритма циклирования не прямых техник?
24. Что нужно обязательно делать в самом начале при технологии циклирования не прямых техник?
25. Сколько должно быть разнообразных техник в циклах?
26. Минимальное количество циклов, которое должно быть?
27. Если прошло много времени по пробуждению – это хорошо или плохо для циклов не прямых техник?

28. Что нужно делать, если какая-то техника остановилась в прогрессе на неудовлетворительном уровне?
29. Если циклы не сработали, что в идеале лучше всего сделать?
30. Что такое подсказки мозга?
31. В каких случаях нужно добавлять в действия при не прямых техниках агрессии, внимательности и активности?

Задание

При пробуждении добейтесь способности делать полноценные циклы не прямых техник и делайте это до входа в фазу.

§3. Прямой метод.

Общий принцип прямого метода

Прямой метод входа во внетелесное переживание осуществляется без предварительного сна, путем совершения определенных действий в расслабленном положении с закрытыми глазами.

Преимущество данного метода в том, что в теории его можно осуществлять в любой момент. Однако большим недостатком является длительность его освоения. Только каждый второй может рассчитывать на эффект в течение 2-3 недель. У других могут быть серьезные проблемы, вплоть до того, что никакого эффекта может не быть и за год. Проблема не в том, что кому-то конкретному этот метод недоступен в силу природных особенностей организма, а в том, что не каждый может четко понять определенные нюансы, поэтому будет продолжать делать ошибки. Кроме того, многое зависит от психологических особенностей личности.

Большинство стремится к овладению данным методом в первую очередь, так как он кажется наиболее удобным, понятным и конкретным во всех действиях. Однако в 90% случаев человек обречен на полную неудачу. При этом будет потеряно огромное количество времени, усилий, эмоций. Как итог, возможно полное разочарование во всей сфере фазовых переживаний.

Начинать практику прямых техник стоит только после освоения наиболее легких непрямых техник или осознания во сне. Во всяком случае, трудности после этого не сломят, так как будет точно известно на собственном опыте, что фаза не выдумка. Мало того, предварительное освоение других техник позволяет гораздо проще достичь прямого вхождения в фазу.

Также стоит всегда просто знать соотношение усилий, затраченных фазерами на прямые и непрямые техники. Например, новичку на каждую фазу нужно 5 минут усилий при непрямых техниках(считая неудачные попытки и в среднем) и 150-300 минут при прямых техниках. Продвинутым фазерам нужно не более минуты усилий на результат при непрямых техник и 30 минут при прямых техниках.

Что касается различия качества фазы в зависимости от метода входа, то прямые техники ничем не отличаются от непрямых, что также стоит иметь ввиду. Мало того, фаза часто низкого качества, если техника осуществлялась поздно вечером или ночью, так как организм требует полного отключения сознания. Хотя это не для всех и не всегда.

Конечно, есть определенный тип людей, кому прямые техники подходят лучше, но не стоит на это надеяться. Запросто можно не попасть в эти 10%. А вот непрямые техники доступны абсолютно всем и всегда.

Любопытный факт!

Чтобы получить максимальный результат на классических 3-дневных семинарах Школы, преподаватели либо опускают прямые техники вообще, либо дают их только на последний день, чтобы у новичков не было соблазна их пробовать и тем самым портить общую статистику эффективности.

Если же ученик решил начать с этого, то ему, в первую очередь, нужно будет понять всего лишь основные принципы,

без которых редко и только случайно что-то происходит. Главный принцип прямого метода состоит в достижении плавающего состояния сознания. Однако предварительно мы рассмотрим множества весьма полезных моментов и факторов, которые позволят значительно проще напрямую попасть в фазу.

Сначала рассмотрим, когда лучше делать сами техники и как интенсивно с ними работать. Потом рассмотрим очень важный момент положения тела и не менее важные знания о длительности выполнения техник. Затем быстро разберем момент расслабления, обычно несправедливо считающийся чуть ли не основным, и перейдем непосредственно к прямым техникам. И только после всех этих знаний имеет смысл понять, что такое плавающее состояние сознания и как его достигать.

Лучшее время для выполнения

Огромное значение имеет время выполнения прямых техник. Если в непрямых это хоть и имеет значение, но главное, чтобы было пробуждение, то тут ситуация гораздо жестче. Поскольку основная трудность заключается в изначально слишком активном состоянии сознания, то крайне сложно повернуть ситуацию в обратную сторону в любой момент.

Естественно, самый лучший момент для осуществления прямых техник такой же, как и при непрямых техниках – *отложенный метод*. Но с некоторыми серьезными отличиями. Во-первых, прервать сон можно практически в любое время ночи и раннего утра. Во-вторых, после фиксирования пробуждения не нужно засыпать, а нужно сразу приступать к техникам. При отложенном методе прямые техники эффективней любого другого времени в несколько раз. И все это потому, что мозг во время него еще не успевает прийти в 100% бодрствование и еще сам легко проваливается в измененные состояния сознания, на волне чего можно получить результаты.

Отложенный метод для прямых техник



С точки зрения конкретных шагов, нужно проснуться среди ночи самостоятельно или по будильнику. Потом что-то поделайте в течение 3-10 минут и после этого лечь в постель и осуществлять техники. Если есть вероятность, что практик проснется слишком ярко и потом у него не будет даже сонного состояния, тогда интервал между пробуждением и прямой техникой следует сделать меньше и с меньшим количеством действий во время него. Стоит отметить, что именно при этом раскладе плавающее состояние сознания играет куда меньшую роль, чем при других.

Второй по эффективности временной промежуток для прямых техник входа в фазу стоит искать *перед ночным засыпанием*, то есть, когда фазер ложиться спать. В это время мозг требует отключения тела и сознания для восстановления сил, израсходованных за весь день. Этот процесс можно использовать, внося в него определенные коррективы.

Наименее результативно – применять прямые техники *днем*. В это время обычно уже успевает накапливаться усталость, но и это можно использовать, так как организм будет

пытаться уйти в сон. Особенно это подходит для тех, кто привык спать в это время. Тем не менее, в реальной практике прямой вход в фазу в течение дня используется только в исключительных случаях. Обычно практики исходят из того, что незачем с низкой эффективностью тратить силы на прямые техники, когда можно это же время вздремнуть и с очень большой вероятностью попасть в фазу непрямой техникой на фоне пробуждения, почти не используя усилий. Тем более, что дневной сон для непрямых техник является самым лучшим временем.

Как правило, любые другие промежутки времени обладают значительно худшими показателями, поэтому стоит начинать делать прямые техники среди ночи или перед ночным сном. Как только это будет освоено, только тогда можно будет экспериментировать с дневными попытками.

Интенсивность попыток

Поскольку огромное значение имеет количество эмоций, которые человек может потратить на какое-либо дело, очень важно знать меру, особенно в таком тонком деле. Имеет смысл делать всего одну попытку прямой техники в день. Если это будет чаще, то качество каждой попытки в отдельности значительно упадет.

Любопытный факт!

Многие подходят к прямым техникам, как к копанью ямы: чем больше, тем быстрее и лучше. В результате – множество попыток за день и практически всегда нулевой результат.

Многие пытаются взять все в свои руки наскоком, доводя количество попыток до десятков в течение всего дня. Не

удивительно, что это не только не приносит никакого результата, но и уже через несколько дней человеку вообще не хочется ничего делать. Такого не должно быть ни в коем случае, даже если эффект не наступит за неделю или месяц. Нужно упорно, с анализом и умом продолжать упрямо практиковать техники, вводя нужные поправки. Мало того, в неделю стоит уделять прямым техникам, как и практике фазы вообще, не больше 3 дней. Только при большом опыте и почти всех удачных попытках этот лимит можно поднимать.

Положение тела

Если в контексте непрямых техник не имело значение изначальное положение тела, так как важно было просто проснуться, то в практике прямых техник это может иметь очень серьезное значение. Часть неудач точно возникают по причине принятия совсем не той позиции, которую следовало бы иметь.

Загвоздка заключается в том, что люди разные сами по себе и у каждого в отдельности бывают разные ситуации изо дня в день. Поэтому нет четкого положения тела, которое следовало бы занимать совершенно каждому человеку. Есть определенные правила, которые позволяют выбирать это самое положения исходя из косвенных признаков. Однако большинство свято верит, что нужно занимать «позу мертвеца» – положение лежа на спине, без подушки, с выпрямленными ногами и руками. Возможно, это повелось от других практик измененных состояний сознания. Однако именно такое положение тела вредит большинству практиков.

Такую позу можно принимать только в том случае, если есть вероятность, что во время выполнения техник произойдет быстрое засыпание. При этом данное положение должно быть неудобно для сна.

Если у человека проблемный сон и во время прямых техник он всегда бодр, то ему следует принимать наиболее комфортное положение, какое ему в этот момент больше всего хочется.

Чем больше вероятность уснуть, тем менее естественное положение тела для сна нужно принимать. Чем ярче и без провалов сознания осуществляются техники и чем хуже обычное засыпание, тем наиболее удобное положение тела нужно принимать. В зависимости от ситуации можно лечь по-разному и даже находиться в полусидящем положении. Возможно, от попытки к попытке придется менять положения, внося коррективы, связанные с плавающим состоянием сознания.

Длительность попытки

Практически безнадежно пытаться попасть в фазу прямой техникой, если, ложась в кровать, постоянно думать, что не будет ни сна, ни вставания до тех пор, пока фаза не случится. Такие грубости в отношении тонкой структуры мозга ничего хорошего не приносят, кроме быстрого эмоционального истощения.

Самые жесткие временные рамки для прямых техник стоят в отношении их выполнения перед ночным сном или среди ночи. Это всего 10-20 минут. Если делать больше, то перебивается сонное состояние, так как мозг получает расслабление от техник и ему уже не так сильно нужно восстанавливаться. Как итог, наступает бессонница. Практически всегда и почти у всех после часа попыток нет сна еще несколько часов. Это отражается на эмоциях не только из-за потраченного времени на засыпание, но и из-за неудачных попыток, постоянного желания спать на следующий день и т.д. В итоге нежелательный сплошной негатив.

Если в течении 10-20 минут прямые техники перед сном или среди ночи не дали эффекта, то гораздо лучше и проще лечь дальше спать с мыслями, что все получится в другой раз. И в таком духе действовать все время.

Конечно, не поспать днем уже не так важно, поэтому попытки в это время могут быть немного дольше, но это не означает, что они будут обладать большим эффектом.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Во-первых, нужно четко понимать, что сами по себе прямые техники являются методиками расслабления, поскольку никакой фазы не может быть без расслабления.

Во-вторых, поскольку самое эффективное время использования прямых техник – перед сном и ночью, и то всего 10-20 минут, вряд ли стоит тратить на расслабление еще дополнительное время или выкраивать его из этих минут.

В-третьих, правильное и качественное расслабление – это весьма тонкое дело, и многие подходят к нему специфически, итогом чего часто служит совершенно противоположный расслаблению эффект. Например, многие так сильно хотят расслабить свое тело, что в итоге голова находится в таком активном состоянии, будто идет решение сложного математического уравнения. Ни о какой фазе тут и речи идти не может. Ведь главное, это не тело. Тело всегда расслабится автоматически, когда будет расслаблен разум. И тело, в свою очередь, никогда не расслабится, если будет активный разум.

В-четвертых, вместо какого-то технического расслабления можно просто пару минут полежать, о чем-либо подумать. Это и будет наилучшим расслаблением для абсолютного большинства. Дело в том, что таким образом активизируются естественные процессы расслабления и как раз они самые сильные. К примеру,

редко кто расслабляется, чтобы уснуть, а ведь сон тоже является сильноизмененным состоянием сознания.

Совершенно спокойно расслабление можно применять только тем, кто хорошо по опыту знает, что это такое. Как правило, это люди с большим опытом трансовых, медитативных состояний. Но на расслабление в этом случае не должно уходить более 1-3 минут. Большого и не надо, так как любой умеющий расслабляться знает, что о релаксации достаточно только подумать, как она сама настает.

Мало того, практически любые качественные техники расслабления могут сами по себе служить прямыми техниками, если во время них возникает плавающее состояние сознания. Поэтому при должном опыте с ними тоже можно экспериментировать в направлении покорения фазы.

Варианты использования прямых техник

Для прямого входа в фазу используются все те же самые техники, что и для непрямого, но при ином принципе выполнения. Однако в силу того, что при прямом входе в фазу больше нужно пассивных действий, не все техники одинаково хорошо подходят. К примеру, такие активные техники, как напряжение мозга, не применимы для плавного входа в фазу.

В своем же выполнении техники отличны от не прямых тем, что могут себя вяло проявлять от самого начала до конца попытки. А ведь если по пробуждению что-то как-то себя проявило, то практически обязательно это можно привести к входу в фазу. То есть, то же фантомное раскачивание перед сном может начаться достаточно быстро, но вот амплитуда не будет так легко прогрессировать, и все выполнение будет заключаться в ритмичном длительном движении. Эффект может появиться не через 10 секунд, а через 10 минут. Это же касается и любых других техник.

Чтобы начать действовать, как и для непрямых техник, сначала нужно выбрать наиболее подходящие 2-4 техники из тех, что наиболее результативны в этом случае.

Основная разница в работе с техниками заключается во времени использования каждой из них. Если при непрямом входе в фазу, как правило, время тестирования любой конкретной техники занимает всего 3-5 секунд, то в данном случае на это уходит несколько минут. И это время варьируется в зависимости от определенных факторов.

Существует три основных варианта исполнения техник: классический, чередование и циклирование (как при непрямом входе в фазу). Чтобы понять, какой вариант в каком случае нужно использовать, следует воспользоваться следующей таблицей:

Варианты использования техник	Когда нужно использовать
<i>Классический вариант (пассивный):</i> При одной попытке 1 техника. Техники можно менять в разных попытках	<ul style="list-style-type: none">- выполняется на начальных стадиях;- при плохом общем засыпании;- если попытки приводят к бодрствованию;- если попытки при прочих вариантах проходят без провалов сознания;- если организм и сознание находятся в отдохнувшем состоянии;
<i>Чередование (средний):</i> При одной попытке 2-3 техники по 1-5 мин. Техники мало меняются в разных попытках. Активность варьируется длительностью техник.	<ul style="list-style-type: none">- применяется, если на классическом варианте происходит засыпание, а на циклировании слишком яркое бодрствование;- при быстром общем засыпании;
<i>Циклирование (активный):</i> Алгоритм циклирования 3-х	<ul style="list-style-type: none">- если классический вариант и чередование приводит к

техник как при непрямом входе в фазу, но не по 3-5 сек., а по 10-60 сек.	засыпанию; - при общем крайне быстром засыпании; - выполняется также на фоне усталости и сильного недосыпа;
--	---

Однако всегда следует начинать с классического варианта, одной техники на всю попытку. Ввиду необычности действий сначала это может держать эмоциями в полном бодрствовании, но потом могут наступать слишком сильные провалы сознания в сон без быстрого возвращения обратно. Поэтому может возникнуть необходимость увеличить динамику переходом на вариант чередования.

Чередование является главным вариантом использования не прямых техник, так как очень эластично в применении. Оно само по себе может быть пассивным, если за 15 минут использовать по две техники по пять минут. Или оно может быть активным, если использовать чередование 3 техник по 1 минуте. Все, что лежит между двумя этими крайностями, позволяет правильно работать с техниками, выбирая оптимальный вариант для плавающего состояния сознания.

Если же даже на активной форме чередования будет упрямо происходить засыпание, нужно использовать циклирование из не прямых техник, но с более широким временным диапазоном от 10 секунд до 1 минуты.

Так как подразумевается долгая работа с техниками и они могут утомлять, то не следует себя мучить, если чего-то не хочется делать. Все должно быть исключительно в удовольствие и без излишнего эмоционального напряжения.

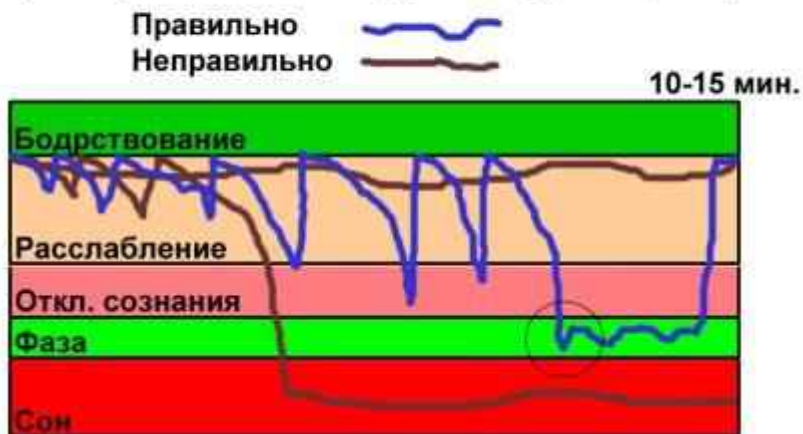
Плавающее состояние сознания

Если проанализировать большинство описаний прямого входа в фазовое состояние из литературы, рассказов, Интернета, семинаров, то можно услышать огромное количество разнообразной информации. Порой одно описание кардинальным образом отличается от другого. Но в большинстве случаев наблюдается одна особенность, которая все это может объединять. Это кратковременные провалы сознания, обрывы памяти, поверхностное засыпание, что и входит в понятие плавающего состояния сознания. Как правило, после такого момента возникают все необычные предфазовые или фазовые ощущения.

Эти обрывы сознания могут быть буквально секундными, а могут длиться несколько минут и даже больше часа. Они могут быть простым отключением сознания и проваливанием в темноту, а могут быть и уходом в полноценное сновидение. Они могут быть одиночными и редкими, а могут происходить по нескольку раз в минуту. Суть в том, что при них мозг переключается на иную систему работы, которую как раз легко использовать для фазы, если удастся не подчиниться процессу засыпания.

Конечно, далеко не каждый провал сознания дает фазу. Провал должен быть достаточно глубокий, чтобы иметь силу. Поэтому за каждым неудачным провалом нужно создавать следующий, более глубокий.

Плавающее состояние сознания при прямом методе входа в фазу



Главная проблема при плавающем состоянии сознания – это полное засыпание на провалах, вместо временного. Для борьбы с этим как раз и нужны техники. По большому счету, они, на самом деле, выполняют скорее вспомогательную функцию, и поэтому к ним нет строгого отношения.

Любопытный факт!

Практически не имеет значения, какая из прямых техник используется. Если она приводит к провалам сознания, то она работает в любом случае.

Выполняя техники в различных вариациях, можно научиться лавировать между полным бодрствованием и окончательным засыпанием.

Главным противостоянием засыпанию является сильное намерение это не сделать. Выражается оно в том, что во время выполнения прямой техники практик постоянно думает о том, чтобы не заснуть, даже если будет проваливаться в сон. Также

нужно ставить установку, что как только сознание провалится в сон, тут же произойдет пробуждение.

Если же, наоборот, возникает проблема отсутствия провалов как таковых, то тут могут помочь следующие технические хитрости: полная концентрация внимания на действии или, наоборот, параллельное с техникой размышление и мечтание. Однако стоит отметить, что подобное может происходить лишь на начальных стадиях работы с прямыми техниками. Дело в том, что они обладают сильным усыпляющим эффектом и даже могут служить замечательным инструментом для борьбы с бессонницей какого угодно уровня запущенности. Поэтому почти всегда начинает возникать проблема борьбы с полным отключением при провалах, нежели с их полным отсутствием. Стоит заметить, что если в течение длительного времени прямые техники не приводят даже к легкой дреме или единичным провалам, то имеется какая-то существенная ошибка в техниках или времени их выполнения.

Регулировать количество провалов еще можно положением тела, временем суток и вариантом исполнения техники.

При плавающем состоянии сознания попадание в фазу происходит чаще всего благодаря трем основным моментам. Во-первых, на фоне провала может начать хорошо работать какая-то техника. Во-вторых, после провала неожиданно ярко может начать проявляться близость фазы через шум или вибрации. В этот момент можно тут же переключаться на соответствующие им техники: прислушивание и напряжение мозга, которое только в таком случае и может быть применено в отношении прямых техник. В-третьих, на фоне выхода из провала бывает достаточно легко просто разделить или быстро по предварительным признакам нащупать какую-либо работающую технику.

Любопытный факт!

Имеет место теория, по которой прямые методы входа в фазу вообще не существуют, а то, что под ними понимается, является непрямым методом. Все отличие только в том, что нужно приложить усилия для создания микросна, достоверной имитации засыпания, после чего физиологическая картина будет близка к естественному пробуждению, когда легко попасть в фазу.

Конечно, провалы сознания не обязательны и происходят не в 100% случаев. Но стремление к ним играет огромную роль даже без них самих, ведь провалы не обязательно могут быть яркими. Они могут быть совсем кратковременными и поверхностными. Или их может совсем не быть, и применяемые техники приводят к фазе за счет именно своей собственной работы. Особенно это касается отложенного метода для прямого входа в фазу. Также стоит отметить, что провалы сознания бывают такие легкие и короткие, что фазер может их просто не идентифицировать.

Вспомогательные факторы

Можно однозначно сказать, при каком всего одном обстоятельстве у практика будут постоянные проблемы с прямым методом, или он вообще никогда не будет работать. Это наличие избыточного желания получить результат прямо здесь и сейчас. Если практик ложиться с мыслью, что вот теперь он во что бы то ни стало, обязательно попадет в фазу, используя прямой метод, то попытку можно даже не делать. Такое избыточное желание в большинстве случаев неминуемо отразится на физиологии, что выльется в отсутствии нырков сознания или их слабой глубины. Проблема в том, что такую ошибку делает практически каждый новый практикующий.

Зачастую, именно из-за этой, казалось, несущественной и едва уловимой ошибки прямые техники и считаются сложными.

Любопытный факт!

Совет отпустить яркое желание обязательно попасть в фазу при прямом методе входа в нее для большинства практиков является ключевым.

Поэтому еще перед началом попытки, не говоря уже о периоде ее выполнения, должен присутствовать элемент спокойствия и безразличия к конечному результату. Нужно отпустить контроль, просто перестав ставить себе обязательное условие попасть в фазу. В голове должно быть полное спокойствие и почти полное безразличие, насколько попытка будет эффективна: получится – хорошо; не получится – не важно. Намерение попасть в фазу должно быть, но оно должно быть внутренним, а не отражаться в избыточном желании и контроле над ситуацией.

Пока практик не научится относиться спокойным образом к прямым методам входа в фазу, ни о какой реальной практике речи идти не может. В лучшем случае, будет получаться в одной попытке из 50-100, хотя эффекта можно добиться в большинстве попыток. Достаточно отметить, что все продвинутые пользователи прямой техники умышлено или неумышленно используют этот момент понижения важности результата. И наоборот, всем попыткам новичков сопутствует чрезмерное желание получить обязательный результат, что и является главной причиной неудач.

Чтобы ситуация была более понятна, можно разобрать типичный пример того, как прямая техника может срабатывать. Допустим, кто-то одному человеку вкратце рассказал про фазу и по ошибке сразу описал прямые техники. Немного заинтересовавшись, человек приходит домой и перед сном просто так, без избыточного желания начинает выполнять

попытку, которая с первого же раза оказывается эффективной. Человек переживает бурную и гиперреалистичную фазу, после чего он понимает, о чем речь и уже очень настойчиво хочет снова туда попасть. На следующий день он ложиться уже с четким пониманием и с обостренным желанием пережить те же потрясающие переживания. Но теперь его разум настолько хочет получить результат, что весь его организм чисто по физиологическим причинам не может попасть в то состояние, которое предшествовало удачной попытке, выполняемой без какого-либо избыточного стремления. Как итог, при тех же самых техниках, фаза больше не наступает, что вводит в полный ступор человека, ведь он уверен, что результат именно в технике, а не в отношении к процессу.

Поскольку при прямых техниках вечером или среди ночи используется естественная волна засыпания организма, то можно этот процесс значительно усилить. Например, прямые техники удаются значительно легче, если наблюдается значительный недосып. Мало того, при этом можно обойтись даже без плавающего состояния сознания. Главное, просто не отключиться сразу же, применяя соответствующие варианты техник. Однако не стоит все время издеваться над собой, используя столь изощренный метод, как лишения себя сна на сутки и более. Хотя попытки после двухсуточного бодрствования окажутся во много раз эффективней, но только для опытного и знающего человека, а новичок может тратить много усилий совершенно зря.

Сильное стремление организма ко сну появляется не только из-за длительного бодрствования, но и физического и морального утомления. Поэтому чем тяжелее был день, чем больше он унес сил и внимания, тем легче окажутся прямые техники. И тут главное быстро не уснуть на них, для чего нужно заранее выбрать более активный вариант исполнения техник, чем обычно.

При всем этом, подобный фактор усталости и недосыпа следует использовать только в редкие моменты, когда обстоятельства сами к нему приводят. Не стоит издеваться над своим организмом умышленно, вызывая сильную усталость или длительное недосыпание. В абсолютном большинстве случаев такую ситуацию могут использовать только новички, так как опытный фазер всегда спит, когда хочет спать. При регулярных и доступных фазах совершенно нет необходимости идти на подобные жертвы и усилия.

Прямые техники, все же, должны осуществляться в нормальном состоянии и в удовольствии. Практик должен получать наслаждение от самого процесса применения метода, а не относиться к нему как к раздражающей необходимости попасть в фазу. Именно по этой причине следует выполнять наиболее интересные техники в наиболее подходящие по настроению моменты. Ни в коем случае не следует искать фазу путем попыток над своей волей и организмом. Существует прямая связь между действием в удовольствие и эффективностью прямого метода: чем больше раздражения от процесса, тем хуже возникает плавающее состояние сознания и тем меньше шансов на успех. И ровно наоборот.

Существует несколько маркеров, однозначно указывающих, насколько верно фазер движется к цели освоить прямой метод. Во-первых, после неудачной попытки не должно возникать раздражения и чувства потерянного времени. Это первый признак ошибки в стратегии действий и отношении к процессу. До тех пор, пока такое происходит, ни о каком устойчивом опыте в прямом входе в фазу речь идти не может. Во-вторых, получение удовольствия от самого процесса выполнения техник. Если практику интересно и приятно работать с выполняемыми техниками, то они и работают гораздо лучше и во много раз более вероятно приведут к фазе. Кроме того, при таком подходе почти полностью пропадает досада от неудачных попыток. Нужно проявить своеобразное уважение к

техникам, а не относится к ним, как скучной необходимости попасть в фазу. Если такая проблема существует, нужно просто переоценить роль техник и попробовать найти интерес в самом их проявлении. Конечно, их роль третьестепенна в прямом входе в фазу, но они могут служить хорошим маркером качества выполняемого процесса.

Стратегия действий

Если новичок начинает практику с прямых техник, он делает это на свой страх и риск, вопреки рекомендациям, основанным на обучении тысяч человек. Ответственность за растроченные силы и потерянное время неудавшийся практик должен возлагать исключительно на самого себя. Стоит всегда помнить, что даже многие очень опытные практики стараются избегать входа в фазу прямым методом.

Изначально нужно понимать, что прямые техники, в отличие от входа в фазу через осознание во сне или через непрямые техники, далеко не всегда дают быстрый и четкий результат. В начале, он вообще может носить случайный характер. Поэтому с прямых техник не только нельзя начинать практический путь, но и нельзя недооценивать его сложности. Не стоит надеяться на быстрый результат. Главное, систематически работать над техникой, совершенствуя изо дня в день свое мастерство.

Если даже после месяца попыток не был получен результат, все равно нужно продолжать пробовать и совершенствоваться. Тем более, что всегда неудачи упираются в конкретные и понятные ошибки.

Исходя из того, что с прямыми техниками могут возникнуть трудности, ни в коем случае не нужно забрасывать то, что получалось до них, так как это может вообще временно лишить опыта. Например, непрямые техники. Однако не нужно

совмещать и то, и другое в один и тот же день. Это расфокусирует внимание и эмоции. Лучше это делать отдельно по дням. Но на попытки войти в фазу все равно не должно уходить более 2-3 дней в неделю. Чаще можно делать только тем, у кого все получается в большинстве попыток.

Типичные ошибки для прямых техник

- Отсутствие плавающего состояния, хотя оно практически обязательно.
- Принятие неправильного положения тела.
- Когда нет устойчивого удачного опыта, выполнение прямых техник днем (а не вечером или ночью);
- Выполнение более одной попытки в день.
- Выполнение длительного расслабления перед техниками.
- Слишком долгое выполнение техник, более 20 минут.
- Забывание ставить установку на пробуждение при провале сознания.
- Засыпание на провалах в плавающем состоянии сознания, вместо множественных провалов с пробуждениями.
- Забывание техник разделения и ожидание чего-то неизвестного при всплытии из провала, вместо попыток это как-то использовать.
- Слишком частая смена техник в основном наборе, вместо планомерного их тестирования.
- Задержка дыхания при появлении необычных ощущений, хотя оно всегда должно быть спокойным.
- Остановка действий во время появления необычных ощущений, хотя нужно продолжать то, что к ним привело.
- Избыточное волнение во время проявления прямых техник, хотя нужно соблюдать спокойствие.

- Отсутствие активности в попытках на фоне необычной усталости и недосыпа.
- Отсутствие четкого плана действий, хотя нужно заранее хорошо понимать и планировать четкие варианты использования техник, чтобы потом можно было знать свои ошибки.

Практика по §3

Вопросы

1. После освоения каких методов стоит приходиться к прямому?
2. Дни или недели стоит ждать отдачи от прямых техник?
3. Днем или вечером лучше делать прямые техники?
4. Правильно ли делать 3 прямые попытки входа в фазу в день?
5. Какое положение тела нужно занимать страдающему бессонницей?
6. Какое положение тела нужно занимать человеку, который быстро засыпает?
7. Сколько по времени можно выполнять одну прямую попытку?
8. Когда прямые попытки можно делать больше обычного времени?
9. Как лучше всего расслабиться неопытному в этом вопросе человеку?
10. Могут ли прямые техники заменить техники расслабления?
11. Могут ли техники расслабления заменить прямые техники?
12. Сколько вариантов исполнения прямых техник?

13. В каких случаях применяется вариант чередования прямых техник?
14. Какую технику нельзя использовать для прямого входа в фазу с целью создания плавающего состояния сознания?
15. Что происходит с сознанием при плавающем его состоянии на прямых техниках?
16. Нужно ли стараться просыпаться, если на прямых техниках произошло засыпание?
17. Какая вероятность попасть в фазу без плавающего состояния сознания?
18. Чем чаще всего заканчиваются неудачные попытки применить прямые техники?
19. Сексуальные практики перед вечерней прямой попыткой попасть в фазу полезны или нет?

Задание

Во время прямых попыток старайтесь делать не менее трех провалов сознания прежде, чем пройдет 20 минут или наступит засыпание. В таком режиме нужно продолжать до конечного результата: входа в фазу.

§4. Метод осознания во сне.

Общий принцип метода осознания во сне

Метод входа в фазу через осознание во сне заключается в возникновении осознания, самопонимания в процессе сновидения, что можно перевести в полноценное фазовое переживание. Вопреки распространенному мнению, вхождение во внетелесное переживание через сон мало чем отличается по своей природе от других техник. Конечный результат все равно подходит по основным показателям к диссоциативному переживанию: полное осознание и нахождение вне восприятия физического тела. Реалистичность фазы через осознание во сне также ничем не отличается от других техник и при углублении может превосходить повседневность.

Если во время сновидения вдруг появилась самопонимание процесса, обычно сопровождаемое яркой мыслью «Я же сплю!», то с этого момента это уже не сон, а фаза.

Часто новички путают понятие «осознание во сне» с управляемым сновидением. Управляемый сон – это сон по заказу, на заданную тему, при котором сознание не подразумевается. Кроме того, не все четко понимают, что есть полное осознание во сне. Отчасти сознание там есть всегда, но требуется точно такое же, как в бодрствовании. То есть, не может быть осознания при продолжении сюжета сновидения. Если есть полное понимание, что все вокруг сон, то человек

бросает сюжет и начинает делать только то, что ему именно сейчас хочется. И после пробуждения он не должен думать, что действия были абсурдными и необъяснимыми.

Конечно, при осознании во сне действия не должны быть сумбурными и они полностью должны быть подчинены стремлению пережить качественную фазу. Поэтому, осознав во сне, нужно практически всегда тут же приступить к тому, что нужно было бы делать и при прямых и непрямых техниках, то есть углубление, удержание и т.д.

Техники осознания во сне очень сильно отличаются по своему характеру от любых других, и совершенно не зря подобное направление часто стоит особняком от практик так называемых астральных проекций и внетелесных путешествий. Хотя в своем конечном результате эта техника едва ли чем отличается по свойствам.

Технические особенности заключаются в том, что не приходится делать конкретные действия для получения сиюминутного результата. То есть, все технические элементы делаются совершенно в иное время от самого осознания. Причина в том, что невозможно совершить какой-либо поступок, если ты себя не осознаешь и не понимаешь, что спишь. Все усилия уходят на то, чтобы это самое осознание по какой-либо причине вдруг возникло.

Любопытный факт!

Если даже практик не обращает внимания на техники осознания во сне, но применяет прямые или непрямые техники, в среднем, каждая третья фаза все равно бывает через осознание во сне. Это статистически доказано на семинарах Школы внетелесных путешествий.

Многие стремятся достичь осознания не только каждого сновидения, но и вообще в течение всей ночи, однако это вряд

ли возможно по причине физиологических барьеров. Сон и сновидение совсем не зря составляют важную часть человеческой жизни. Имеется важная необходимость отключаться не только телу, но и сознанию, чтобы оно могло бессознательно отсеять и переработать огромное количество получаемой из жизни информации.

Что касается сроков достижения результата, то из-за не совсем четких действий их практически трудно предугадать. Хотя интенсивность и намеренность непременно оказывает на это влияние. В итоге, осознание во сне может прийти буквально в первый же провал в сон, когда бы он ни был. А может это случиться через две недели или месяц при каждодневных усилиях. Однако данные техники дают гораздо большие гарантии успеха, нежели прямые, и могут сравниться с непрямыми техниками, уступая им разве что скоростью эффекта и количеством вложенных усилий.

Не стоит совмещать различные виды техник с осознанием во сне. Лучше в конкретный промежуток времени концентрироваться на чем-то одном. *Любопытно, но при регулярной практике любого другого метода входа в фазу, все равно имеется практически 100% гарантия, что осознание во сне будет происходить спонтанно, и нужно обязательно знать, что делать, если это происходит.*

Лучшее время для выполнения

Как и для всех других методов входа в фазу, лучшее время для осознания во сне наступает при отложенном методе. То есть, нужно поспать 5-7 часов, зафиксировать пробуждение физическими действиями в течение 3-50 минут и снова лечь спать, намереваясь осознать себя во время последующих сновидений. Причем, чем больше фазер может сделать перерыв перед повторным засыпанием, тем больше шансов на успех. Речь идет о тех практиках, кто способен заснуть после долгого

прерывания сна, в то время как другие не способны заснуть уже после нескольких минут, почему им не стоит слишком долго бодрствовать.

Также осознание во сне легко возникает во время дневного сна. Оно также может происходить среди ночи, но ввиду физиологических особенностей человека, такие опыты непродолжительны и часто плохо осознанные.

Техники осознания во сне

Совершенно спокойно можно применять несколько техник для осознания себя во сне одновременно. Они не только сочетаемы друг с другом, но и могут взаимодополняться таким образом.

Запоминание снов

Бытует мнение, что не каждый человек видит сны. Это одно из самых известных и распространенных заблуждений. Этого просто не может быть. Проблема совсем не в том, что можно не видеть сна, а в том, что не каждый их запоминает. Даже тот, кто видит сны, помнит по пробуждению лишь малую толику от их реального количества. То есть не стоит думать, что, если человек не помнит сны, осознать себя во сне невозможно. Нужно просто пытаться использовать разные техники.

В то же время существует прямая зависимость вероятности осознания во сне от количества запоминаемых снов. Поэтому самой основной техникой, безусловно, считается *развитие памяти после сновидений*. По сути, все упирается в сознание, которое очень взаимосвязано с процессами запоминания. В сновидении сознание есть, но оно лишено быстрой, оперативной памяти, поэтому имеется знание о том, кто ты, как тебя зовут, как ходить, как говорить, но нет знания о том, как текущие

события связаны с теми, что были минуту назад, и каков в них смысл.

Увеличивая количество запоминаемых сновидений, мы развиваем оперативную память во сне, что позволяет сначала видеть более реалистичные сны, а затем все чаще осознанные.

Технически увеличение запоминаемых снов осуществляется тремя вариантами.

Во-первых, это простое вспоминание всех сновидений по пробуждению. Встав утром, человек в первую очередь должен в течение первых минут вспомнить как можно больше снов за ночь. Это нужно делать очень внимательно и старательно, так как именно эти факторы укрепляют память. При возможности, нужно уже днем, или еще лучше перед ночным сном, снова вспомнить эти сны в подробностях или хотя бы в основных сюжетах.

Во-вторых, еще более эффективным является не простое запоминание и фиксирование снов в уме, а их записывание в специальном дневнике сновидений. Делается это также утром, когда память еще свежа. Причем, чем подробней будет описан сюжет, тем больше это будет сказываться на эффекте. Кроме того, записывание очень сильно повышает осознанность действий и стремлений. Сам дневник можно время от времени перечитывать, чтобы вспоминать давние сны.

В-третьих, необычный вариант запоминания снов заключается не в простой попытке их помнить, но и в создании своеобразной карты мира сновидений (картография). Это похоже на ведение дневника, но повышенный уровень осознанности набирается на попытке соединить все сюжеты на карте. Сначала записывается один сон с описанием места действий, что отмечается на карте. Потом еще такой же сон, и еще. Через несколько сновидений обязательно возникает сюжет, который так или иначе связан с местом сновидения, которое уже записывалось. Эти два близких по месту происшествия сновидения отмечают на карте рядом. Со временем таких снов

становится все больше и больше, а карта тем временем становится все более целостной, а не разрозненной. Как итог, увеличивается и количество запоминаемых снов, и их реалистичность, и постепенно все чаще приходит осознанность.

Чтобы запомненных снов было больше, лучше их фиксировать в памяти не по окончательному пробуждению, а при временном. Осуществляется это быстрым отмечанием на листке бумаги одной фразой или даже ключевыми словами сюжетов последних сновидений с последующим очередным засыпанием. Потом по зацепкам вспоминается большая часть зафиксированных снов.

Итог применения техники запоминания снов проявляется сначала в виде стремительного увеличения количества сновидений. Когда их становится много (от 5-10), начинает регулярно проявляться осознанность.

Намерение

Огромное и ключевое значение имеет повышенное внутреннее желание пережить осознание во сне. Намерение само по себе крайне важно для любых техник, но именно в данном случае оно может иметь самое главное значение. Дело в том, что создание намерения связано с созданием внутреннего стремления, которое отражается как в осознанные, так и неосознанные моменты. Мало того, высокое намерение по факту является своего рода программированием ситуации.

Осуществляется данная техника как общим высоким желанием осознать себя во сне в течение бодрствования, так и перед непосредственным моментом засыпания. Особенно актуален второй подход. Перед ночным, утренним или дневным сном нужно просто очень ярко захотеть во что бы то ни стало осознать сновидения, которые предстоят. Желательно не просто захотеть этого, как факта, но и продумать, какие действия в удачном случае будут производиться и как это все можно для чего-либо использовать.

Создание якоря (второе внимание)

Поскольку осознание во сне не связано с конкретными действиями во сне, так как это невозможно, а привычное восприятие продолжает работать, то можно использовать искусственно созданный условный рефлекс. Суть техники заключается в приучении сознания одинаковым образом реагировать на определенные раздражители, которые встречаются как в бодрствовании, так и в сновидении. Другими словами это попытка создать привычку что-то делать в определенной ситуации.



К примеру, в бодрствовании нужно каждый раз задавать себе вопрос «Не сплю ли я?», если перед взором возникает *якорь*. Якорем может быть любой объект, который встречается относительно часто и в бодрствовании, и во сне: собственные руки, красные предметы, бег, вода, появление людей, взгляд в глаза и т.д. Сначала ученик-практик далеко не всегда может

задавать себе этот вопрос, когда встречается условленный якорь, но с тренировкой и стремлением это достаточно легко удается. Проходит еще некоторое время, и такой же вопрос человек по привычке неосознанно начинает себе задавать, когда встречает якорь не только в бодрствовании, но и во сне, что и приводит к осознанию.

Важно отметить, что нужно не просто задавать самому себя этот вопрос, но и важно отвечать на него внимательно, стараясь отстраниться от окружающих событий, чтобы ответить максимально объективно и непредвзято. Если этого не будет, то, даже задав себе такой вопрос во сне, ответ на него будет такой же, как в бодрствовании, то есть уже неверный.

Естественные якоря

Кроме создания умышленных якорей, способных при тренировке вызывать осознание сновидения, следует больше обращать внимания на естественные якоря. Это те объекты и действия, которые наиболее часто вызывают осознание во сне у людей даже вне стремления это сделать. Само понимание существования таких якорей вдвойне увеличивает их проявление.

В основе своей, это такие переживания во сне, как: собственная смерть, острая боль, сильный страх, стресс, полет, удар током, сексуальные ощущения, сон о фазе и сон о входе в фазу. Во время умышленного достижения осознания во сне данные якоря должны срабатывать практически в 100% случаев.

Самоанализ

Значительно помогает осознавать себя во сне постоянный анализ сновидений на причину отсутствия осознанности. Суть в том, что за всю свою жизнь сознание человека привыкает к парадоксальностям сновидений и не обращает на них никакого внимания. Выражается это в неспособности понять, к примеру, что красный крокодил не может не только говорить с нами, но и

вообще быть красным и находиться в нашей квартире. Во сне мы к таким вещам относимся практически всегда без сомнения. Суть самоанализа как раз состоит в том, чтобы вспомнить сны за ночь и хорошенько подумать над тем, почему парадоксальности не были распознаны адекватно.

С опытом каждодневный анализ сновидений на их соответствие реальности начинает отражаться на мышлении непосредственно во сне. К примеру, тот же красный крокодил тут же начинает вызывать сомнение, толкающее к размышлениям, способным вывести на понимание, что все окружающее является сном.

Действия при осознании во сне

Чтобы осознание во сне приводило к полноценному фазовому переживанию, нужно обязательно знать, какие варианты действий на этот случай имеются.

Основных вариантов три. Самый лучший из них – это сразу же после осознания приступать к техникам углубления, что должно делаться в любом случае в первую очередь даже при других техниках. Углубление осуществляется прямо в месте сюжета. Это поможет практически гарантировано зацепиться за фазу. Дальше нужно будет действовать исходя из плана действия в фазе.

Достаточно опасно во время осознания сновидения пытаться вернуться в тело, чтобы тут же выкатиться из него у себя в комнате, если предварительно не углубиться. Это может привести к тому, что, легко вернувшись в тело, можно с ним уже не разделиться, так как фаза становится значительно слабее, если физические ощущения совпадают с положением реального тела. Если же такой вариант применять, то, чтобы вернуться в тело, о нем зачастую достаточно просто подумать, как перемещение происходит почти мгновенно.

Также можно при осознании сновидения сразу применять техники перемещения для попадания в какое-либо нужное место. Этим вариантом действий также опасно пользоваться без изначального углубления, так как перемещение при неуглубленной фазе чревато возвращением в бодрствование. Перемещение очень часто сопряжено с дополнительным спадом глубины фазового состояния.

Стратегия действий

Стремление к осознанию во сне должно быть постоянным. Если применять соответствующие техники от случая к случаю, не создается необходимый внутренний фон мышления.

Как правило, эффект от применения техник входа в фазу через сон проявляется через несколько недель, а затем приобретает все более ярко выраженный эффект. Если же по прошествии месяца или двух результата нет, то либо стоит на неопределенный срок отказаться от данных техник, либо сделать перерыв на неделю-две, чтобы подойти к вопросу с новыми силами.

Часто при получении эффекта, фазер перестает применять техники, так как их влияние не очевидно. В итоге быстро начинает спадать количество осознаний во сне. Поэтому не стоит полностью отстраняться от техник при получении результата, хотя можно к ним начинать относиться легче.

Типичные ошибки для осознания во сне

- Отношение к осознанию во сне, как не к фазовому состоянию, хотя это одно и то же явление.

- Попытка достижения осознания во сне вместе с другими видами техник входа в фазу, когда на этом лучше концентрироваться отдельно.
- Недостаточное желание пережить осознание во сне непосредственно перед засыпанием, хотя это самый важный момент.
- Продолжение подчинения сюжету сна даже после осознания, хотя дальнейшие действия должны быть самостоятельными.
- Неверный ответ на вопрос «Не сплю ли я?» даже во сне.
- Забывание о том, что при осознании во сне обязательно нужно (как и при других техниках) сразу приступить к углублению, а потом не забывать про удержание.
- При техниках развития памяти вспоминание только самых ярких сновидений вместо всех подряд.
- Нерегулярная концентрация на техниках осознания во сне, хотя это необходимо.

Практика по §4

Вопросы

1. Чем отличается внетелесное переживание от осознанного сновидения?
2. Отличается ли реалистичность пространства при осознании во сне от бодрствования?
3. Какую можно применить технику непосредственно в сновидении, чтобы его осознать?
4. Можно ли получить осознание во сне с первого раза?
5. Правда ли, что не всем людям снятся сны?
6. Почему для осознания во сне важно научиться запоминать больше сновидений?

7. Что такое картография сновидений?
8. Что нужно обязательно делать при засыпании, чтобы пережить осознанное сновидение?
9. Может ли обычная линейка стать якорем для осознания во сне?
10. Какие переживания во сне часто спонтанно вызывают осознание?
11. Что нужно сразу делать, осознав себя во сне?

Задание

Добейтесь хотя бы одного осознания во сне.

§5. Неавтономные способы.

Суть неавтономных способов входа в фазу

Неавтономные способы входа в фазу представляют собой различного рода внешние воздействия, способные помочь или сразу ввести практика в нужное ему состояние. Это могут быть компьютерные программы, приборы, какие-то физические действия, воздействия помощника и даже химические средства. В определенных случаях некоторые из них могут помочь.

Но не стоит надеяться на какое-то волшебное средство ввода в фазу, которое автоматически избавит от проблем с входом и сделает этот процесс легким и непринужденным. Если бы таковые средства имелись, то сама тематика давно бы уже находилась на ином уровне развития и распространенности в обществе, так как стала бы очень доступной.

По факту, нет реальных средств, способных устойчиво вводить в фазовое состояние. По своей природе они больше вспомогательные, а потому работают очень нестабильно. Как итог, чем больше фазер может сделать самостоятельно, тем больше они ему полезны и эффективны. Если же у человека нет навыков самостоятельного овладения входом в фазу, то результат вообще будет чаще носить абсолютно случайный характер.

Причина слабой эффективности неавтономных способов ввода в фазу заключается в том, что никто точно не может

определить саму физиологию процесса фазового переживания. Известны лишь общие черты и не более чем. А чтобы это состояние четко навязывать, нужно механизм его возникновения понимать четко. Поэтому все существующие технологии либо пошли по заведомо ошибочному пути (синхронизация работы полушарий мозга), либо путем улавливания и использования каких-то косвенных показателей (технологии напоминания).

Технологии напоминания

Из всех ныне существующих способов ввода человека в фазовое состояние сторонним воздействием технологии напоминания обладают самым высоким результатам.

Принцип их действия достаточно прост: либо специальные приборы улавливают фазу быстрого сна (ФБС) и подают сигналы спящему, чтобы он осознал себя во сне или проснулся и быстро применил непрямые техники. Либо компьютерные программы просто в заданный интервал времени подают спящему различные сигналы, чтобы один из них выпал на ту же ФБС или просто разбудил и позволил применить непрямую технику.

Более сложные технологии, связанные с распознаванием фазы быстрого сна, можно приобрести в специализированных магазинах или заказать в Интернете. Работают они за счет того, что датчик движения в специальной ночной маске улавливает определенную частоту движения глазных яблок во время ФБС. Затем светом, звуком, вибрацией или смешанными вариантами аппарат подает мягкие сигналы практику. Тот, в свою очередь, должен просто помнить, что должен получить сигнал, а уже во сне среагировать на него и тем самым попасть в фазу через осознание во сне.

Однако теория гораздо краше практики. Во-первых, мозг очень быстро вырабатывает устойчивость к подобным внешним

раздражителям и просто перестает на них реагировать, вследствие чего подобные технологии чаще одной-двух ночей в неделю не используются. Во-вторых, практик в любом случае будет во сне улавливать лишь маленькую часть сигналов, а осознано реагировать на них еще в меньшем случае. Данные технологии больше эффективны не для подачи сигналов во сне, как были задуманы изначально, а для пробуждения человека без движения на стадии ФБС, когда проще всего применить не прямые техники.

На международном рынке майндмашин, как называются все приборы, позволяющие переживать измененные состояния сознания, подобные напоминающие аппараты весьма распространены в разных ценовых категориях, в зависимости от качества подаваемых сигналов: DreamStalker DreamMaker (NovaDreamer), REM-Dreamer, Астральная катапульта и мн.др. Не лишним будет отметить, что в большинстве случаев заплаченная за такие вещи стоимость – выброшенные на ветер деньги, так как результат никто не гарантирует и часто он единичного характера. Кстати, подобные, казалось, сложные аппараты можно самостоятельно собирать в домашних условиях на основе специальной программы и обычной оптической мыши от компьютера, схему изготовления чего можно легко найти в Интернете.

Однако не ниже эффект наблюдается, если практику будет во время сна просто подаваться периодичный звуковой сигнал, который либо выпадет на сновидения, либо разбудит для применения не прямых техник входа в фазу. Эту технологию легко использовать любому человеку с помощью компьютера, простого музыкального плеера и даже будильника в мобильном телефоне. Нужно лишь записать определенные короткие звуки или фразы для пробуждения и пустить их проигрываться во время сна через 15-30 минутные интервалы времени.

Если все же практик решил использовать подобные программы, то ему следует учесть несколько основных правил,

без соблюдения которых эффект будет значительно ниже. Во-первых, использовать майндмашины для осознания во сне следует не более 2 раз в неделю, иначе появится привыкание. Во-вторых, использовать их лучше на фоне отложенного метода, который рассматривался в контексте непрямых техник. То есть, лучше на фоне возможности спать без ограничений, надевать маску или наушники после прерванного 6-часового сна и ложиться спать дальше. В оставшиеся 2-4 часа сон будет поверхностным, почему будет больше ФБС и сознанию будет проще уловить сигналы. В-третьих, имеет смысл сначала овладеть и хорошо понять смысл непрямых техник, так как это пригодится в абсолютном большинстве случаев.

Работа в паре

Вторым по эффективности неавтономным способом входа в фазу можно считать работу в паре. Смысл заключается в том, что два практика делятся на активного и вспомогательного. Активный пытается войти в фазу, а вспомогательный оказывает ему различного рода помощь в этом направлении.

К примеру, активный практик ложится спать, а вспомогательный находится рядом в ожидании, когда первый заснет. Затем вспомогательный начинает следить за глазами спящего, ожидая начала фазы быстрого сна, характеризующейся, главным образом, частыми движениями глаз спящего. Поскольку этот тот самый момент, когда он видит сновидения и когда лучше всего попасть в фазу даже по пробуждению, вспомогательный практик шепчет на ухо информацию о происходящем сновидении и о том, что нужно понять, что все текущие события вокруг спящего – сон. Можно варьировать громкость слов, а самого спящего в это время трогать, чтобы придать дополнительную силу сигналу. Также весьма эффективно мигать фонариком в глаза.

Активный практик должен уловить сигналы, не просыпаясь, и тут же быстрым циклическим движением глаз подать знак, что его сознание находится в бодрствовании. Если этот знак не подать, помощник будет продолжать будить, чем может окончательно разбудить.

Если активному практику удержаться в сновидении не получилось, то он должен применить непрямые техники, для чего по пробуждению ни в коем случае нельзя двигаться и терять даже секунды времени на размышления. Если по истечении попытки в фазу попасть не получается, нужно дальше засыпать с намерением сделать еще одну попытку.

Как правило, хватает несколько подобных опытов для получения результата. Делать их лучше всего при дневном сне или при том же отложенном методе, который применяется для непрямых техник, то есть при утреннем прерывании ночного сна.

Технологии создания состояния

Стремление создать прибор, который легко вводил бы человека в нужное фазовое состояние, привело к появлению самых разных технологий, претендующих на такую роль. Как отмечалось, в действительности ни одна идея себя не оправдала.

Наибольшую известность получила система синхронизации частот работы полушарий мозга («Hemi-Sync»), которую продвинул американский исследователь-эзотерик Роберт Монро. Суть идеи заключалась в том, чтобы вызвать внетелесное ощущение путем достижения синхронности в разных полушариях головного мозга. Как известно, в нормальном состоянии работа мозга выглядит весьма разобщено. Но проблема в том, что подобный подход выглядит весьма парадоксально, так как нет никаких хотя бы околонуточных сведений, что синхронизация может влиять на восприятие человека, ведь за него, в первую очередь, отвечает

кора головного мозга, определенные ее участки. Еще в начале XX века стало известно, что ключевую роль в подобных процессах играет вариация торможения и активности в коре мозга, а не какой-либо другой показатель. Синхронизации никакого отношения к этому не имеет.

Выглядит весьма странно сама идея навязывать определенную электрическую активность в мозгу звуками разных частот. Как итог, комбинация шумов и звуков, которыми предлагается вызвать выход из тела, играет роль внушающего и напоминающего фактора. Подобная система, если и работает, то часто только после длительного использования. Мало того, она может сработать всего один-два раза. В половине случаев она вообще никак не работает. Ну, а самое главное, что эта система просто помогает находиться в плавающем состоянии сознания, так как не дает заснуть, или будит ото сна, что само по себе хороший шанс попасть в фазу непрямым способом.

Идея звуками навязывать различные фазовые состояния получила широкое распространение. В результате появилось множество других программ и технологий. Например, Brain Wave Generator (BWG), которая позволяет практику самостоятельно экспериментировать с самыми разными звуками, частотами и вариациями подачи. Но эффект тот же – напоминание при засыпании или удержание в переходном состоянии. А если так, то вообще нет разницы, слушать ли именно подобные звуки или обычные музыкальные композиции.

Поскольку описанные технологии так и не дали ожидаемого эффекта, работа над поиском новых не прекращается ни на минуту. Все больше возникает идей и даже конкретных приборов, которыми пытаются оказывать влияние неинвазивными способами, то есть без воздействия на ткани, сразу на мозг, его определенные части. К примеру, существует предположение, что внетелесное переживание может вызвать электромагнитное воздействие на правую угловую извилину. Но все это упирается лишь в предположения и на данный момент

гораздо легче и гарантировано можно попасть в фазу только самостоятельно.

Гипноз и внушение

Малоизученной возможностью освоить фазу является гипнотическое воздействие на человека. Речь идет о том, чтобы гипнолог внушением или установками ввел в фазу среднестатистического человека. То, что это актуально для личностей, которые легко поддаются сильному внушению, практически не поддается сомнению, но таковых не более 1% от всего населения.

Представляется маловероятным, что будет известна технология и найдется такой высококлассный гипнолог, который сможет легко вводить в фазу прямым способом простым внушением. Ввиду особенностей восприятия человека, это слишком сложно, чтобы на это даже рассчитывать.

Зато практически наверняка можно утверждать, что вполне достижимы внушения для большего количества осознания во сне или большего количества пробуждений без движений с вспоминанием непрямых техник. То есть, гипнолог уже сейчас таким образом может помочь человеку с техниками входа в фазу, но, опять же, это только вспомогательный фактор, ведь все равно все будет зависеть только от самого практика.

Физиологические сигналы

Чтобы помочь себе попасть в фазу, некоторые практики прибегают к весьма изощренным методам. В основе своей они касаются входа в фазу непрямым способом или через осознание во сне. Однако опытные люди вряд ли все эти вещи используют

в качестве основных инструментов освоения фазы, так как только чистые, без чьей-либо помощи достигнутые результаты обладают наибольшей стабильностью и эффективностью.

Самой простой, но при этом далеко не худшей возможностью себе помочь попасть в фазу, является создание знака, который помогал бы человеку осознано пробуждаться и применять непрямые техники. Сделать это можно повязкой на глазах, туго затянутой веревкой на руке или ноге и т.д.

Действие заключается в том, что, проснувшись, человек в первую очередь почувствует знак, и это вызовет воспоминание о желании применить техники. Кстати, действие майндмашин часто также упирается в такой простой эффект. Они сами по себе просто напоминают человеку, что он собирался что-то делать, а ведь именно эта память чаще всего является главным препятствием для самых легких непрямых техник входа в фазу.

Более изощренным вариантом создания знака является умышленное засыпание, после которого может наступить онемение каких-либо частей тела. Проснувшись, практик сразу это почувствует и вспомнит о фазе. Мало того, в самой затекшей части тела легко вызвать фантомные раскачивания. Естественно, онемение не должно быть слишком сильным. К примеру, можно засыпать лежа на спине со сложенными на груди или за головой руками. Также можно просто лечь на руку. Все эти и многие другие действия неизбежно вызывают нарушения кровотока, что через некоторое время вызывает онемение, за которым может последовать пробуждение.

Для осознанного пробуждения или осознания во сне особой популярностью пользуются различного рода эксперименты с физиологическими потребностями организма. К примеру, практик лишает себя воды в течение суток до попытки попасть в фазу. Во сне он начинает тянуться к воде, что может послужить сигналом сознанию, что все вокруг сон. Либо жажда заставляет человека просыпаться чаще обычного, что каждый раз можно использовать для непрямой попытки попасть в фазу.

Как альтернатива лишению воды, предлагается просто перед ночным сном больше употреблять в пищу соленых продуктов.

Существует и ровно противоположная методика. Предлагается наоборот пить как можно больше воды перед сном. Желание опорожнить мочевой пузырь заставит человека просыпаться чаще обычного, что, естественно, можно использовать для не прямых техник. Также это может послужить причиной осознания во сне.

Стоит отметить, что подобные мучения и издевательства над собой не должны восприниматься нормально, так как существуют более приятные самостоятельные техники, для осуществления которых нужно только воля и желание.

Существует также методика, позволяющая помогать себе и при прямых техниках. Суть ее в том, чтобы просто засыпать с рукой, которая будет полностью расслаблена до локтя, а дальше будет стоять на нем, удерживаясь на весу. Эффект возникает в тот момент, когда организм отключается при засыпании, и рука падает. Этим ощущением практик получает сигнал, что только что был обрыв сознания и можно быстро попробовать прокрутить техники для входа в фазу. Если же войти в фазу не получается, нужно снова засыпать с поднятой от локтя рукой. Не стоит надеяться на данную методику, как панацею, но некоторым она помогает, хотя, конечно, далеко не с первой попытки.

Кофейная методика

Из всех веществ, применяемых для практики фазы, практически только кофе является относительно допустимым. Однако это может применяться только новичками, у которых слишком глубокий сон. Всем другим нет никакого смысла это использовать, так как практика должна быть натуральной.

Суть данной методики заключается в скрещивании отложенного метода и приема кофе. Например, практик спит 6 часов, встает, пьет кофе и снова ложиться спать с намерением ловить последующие пробуждения для применения непрямых техник или ожидая осознание во сне. Благодаря особенностям кофе, сознание при следующих пробуждениях будет ярче обычного, а самих пробуждений будет еще больше. Также будет высокая вероятность осознания себя во сне.

Считается, что при этом нужно выпить двойную норму кофе, однако подобные вещи исключительно индивидуальны, и каждый должен найти свой собственный вариант. Некоторые, с таким же успехом, заменяют кофе обычным чаем.

Химические средства

Изначально история развития фазового состояния бок о бок шла с применением различных вспомогательных средств. В давние времена это были растения и грибы. До сих пор в изолированных культурах применение специальных трав, грибов и кактусов считается нормой. Например, для сибирских шаманов и североамериканских индейцев. На фоне стремления к познанию, все эти вещи в XX веке докатились до всех уголков развитого мира, принеся, по сути, обратный развитию эффект.

В современное время появились разнообразные химические препараты и растительные средства, но не стоит даже упоминать их названия в контексте данного учебника. В определенных странах они официально считаются наркотиками, а где-то все еще продаются в аптеках.

Проблем в использовании такого рода вспомогательных средств две. Во-первых, практика фазы за счет приема химических препаратов и различных растительных средств – это, по факту, путь не к развитию, а к деградации. Наркомания и саморазвитие вещи разные и никак не совместимы. За легкими

эмоциями обязательно последует зависимость и проблемы со здоровьем.

Во-вторых, находясь под действием подобных средств, человек хотя и переживает внетелесное ощущение, но качество его совершенно иного характера. И дело вовсе не в глубине фазы или ее устойчивости, а дело в самой практике, его сознании. Принимаемые вспомогательные средства вместе с изменением процессов в мозге меняют и самопонимание человека. А ведь фазе должно в обязательном порядке сопутствовать два фактора: внетелесное ощущение и полное осознание. Если чего-то из этих двух моментов нет, то переживаемое состояние не является фазой в принципе. Мало того, если исследовать описания таких переживаний, то сразу становится заметным полное отсутствие контроля над происходящим.

Как итог: применение любого рода химических или растительных препаратов для достижения фазы исключено, так как в итоге невозможно получить полноценную фазу и сохранить здоровье.

Будущее неавтономных способов входа в фазу

Хотя к текущему моменту нет хороших и легких неавтономных технологий входа в фазу, мое мнение, что именно за ними будущее.

Только при создании таких технологий фаза перестанет быть уделом узких кругов, а станет распространена в массах. Только тогда исчезнут некогда справедливо выработанные стереотипы и предрассудки о мистической природе явления. Только тогда фазовое состояние получит должное внимание исследователей, и сама она получит развитие во всех направлениях.

Когда будет способ сторонними методами легко ввести в фазу человека, это будет огромный шаг для всего человечества.

Дело в том, что дальше неизбежно будут созданы технологии навязывания и считывания переживаний в фазе, что откроет перед каждым невероятные возможности. К примеру, можно будет кино смотреть не по телевизору, а участвовать в его событиях; товары из магазинов пробовать и примерять дома; путешествовать по необычным мирам; компьютерные игры заменятся аналогичными, но физическими по ощущениям переживаниями, и многое другое.

Следующим этапом будет соединение этих переживаний разных практиков в один целостный мир с помощью уже сейчас существующих цифровых сетей. Тогда это будет полноценный параллельный мир – Матрица, Майнднет (Mindnet). Он откроет перед всеми еще больше возможностей, особенно коммуникационного характера. К примеру, общаться можно будет с человеком с другого конца Земли не только по видеосвязи, но и буквально глаза в глаза, со всеми вытекающими для такого процесса возможностями. И все это только мизер от тех возможностей, которые откроются перед каждым. Первый шаг к этому будущему – прикладная практика фазы уже сейчас, но обязательно с прагматичным пониманием ее природы.

Типичные ошибки при неавтономных способах

- Уверенность, что специальные приборы могут помочь попасть в фазу, если даже не получается самостоятельно, хотя самому попасть в фазу гораздо проще в любом случае.
- Трата большого количество времени и усилий на различные технологии создания фазового состояния.
- Каждодневное использование технологий напоминания, хотя нужно ими пользоваться не более 2 раз в неделю.
- Использование технологий напоминания всю ночь, хотя гораздо лучше это действует только при отложенном методе.

- Использование технологий напоминания без внутренней установки реагировать на сигналы соответствующим образом, хотя это одно из главных составляющих успеха.
- При работе в паре использовать первые ночные часы сна, хотя в это время стадия ФБС проявляется редко и на короткие промежутки.
- Слишком яркие сигналы вспомогательного практика при работе в паре, вместо мягких, ведь существует угроза пробуждения.
- Использование гипнолога непрофессионала для внушения большего числа осознанности во сне.
- Использование установок гипнозом практиком, который не подвержен внушению.
- Каждодневное использование физиологических сигналов в ущерб комфорту, вместо получения удовольствия от практики.
- Уверенность, что химическое достижение диссоциативного переживания является нормой, хотя это равняется употреблению наркотиков.

Практика по §5

Вопросы

1. Можно ли считать техники, основанные на дыхании, неавтономными способами входа в фазу?
2. Какое неавтономное и нехимическое средство позволяет любому человеку с первого раза попадать в фазу?
3. Почему пока невозможно создать прибор, вводящий в фазу?

4. Можно ли использовать технологии напоминания для помощи в преодолении трудностей с осознанным пробуждением?
5. Что будет, если технологии напоминания использовать неделю подряд?
6. Можно ли в технологиях напоминания использовать световые сигналы?
7. Может ли помочь обильное употребление соленой пищи перед сном для входа в фазу?
8. Поможет ли тугая резинка на носках входу в фазу?
9. Обязательно ли обоим практикам попадать в фазу при работе в паре?
10. Можно ли сравнить вспомогательного практика при работе в паре с технологией напоминания?
11. В какой момент вспомогательный практик должен подавать сигналы спящему о сне?
12. Каждому ли человеку подойдет внушение гипнологом для входа в фазу?
13. Почему технологии создания фазового состояния иногда работают, хотя в основе своей используют ошибочные теории?
14. Чего не хватает в фазе, вызванной химическим путем?

[Новая версия книги!](#)

Сайт о феномене www.aing.ru

Форум практиков www.aing.ru/for/

Помощь в обучении www.school.aing.ru

Глава 2. Управление фазовым состоянием

§6. Углубление.

Общий принцип углубления

Углубление – это технология доведения фазы до состояния полной реалистичности восприятия и осознания.

Фаза – это не некое четкое и фиксированное состояние, в котором ты либо находишься, либо нет. Это область состояний, характеризующихся переходом от обычного восприятия физического тела к полному отчуждению от него с сохранением сознания и реалистичности восприятия, но уже другого пространства. Начинается этот переход с ощущения обычного повседневного тела. Затем может возникнуть момент неопределенности без четкого ощущения какого-либо одного тела. Потом тело восприятия переходит в пространство фазы, а физическое тело остается лишь в воспоминаниях. Однако все ощущения при этом могут быть на самом поверхностном уровне, например, зрение может быть смутным или его вообще может не быть. Нужно обязательно знать, что с этим всем делать.

Полноценное переживание фазы обязательно характеризуется степенью реалистичности не меньшей, чем в окружающем нас повседневном мире. Почти в половине случаев

практики отмечают, что даже реальный мир меркнет в сравнении с красочностью и детализацией пространства фазы. При входе в фазу мы должны первоначально достичь именно такого состояния перед тем, как приступать к каким-либо иным действиям. Причем реалистичность, которую необходимо достичь, касается не только зрения, но и осязания, вестибулярных ощущений, слуха и т.д.

Четкость пространства в разных стадиях глубины фазы



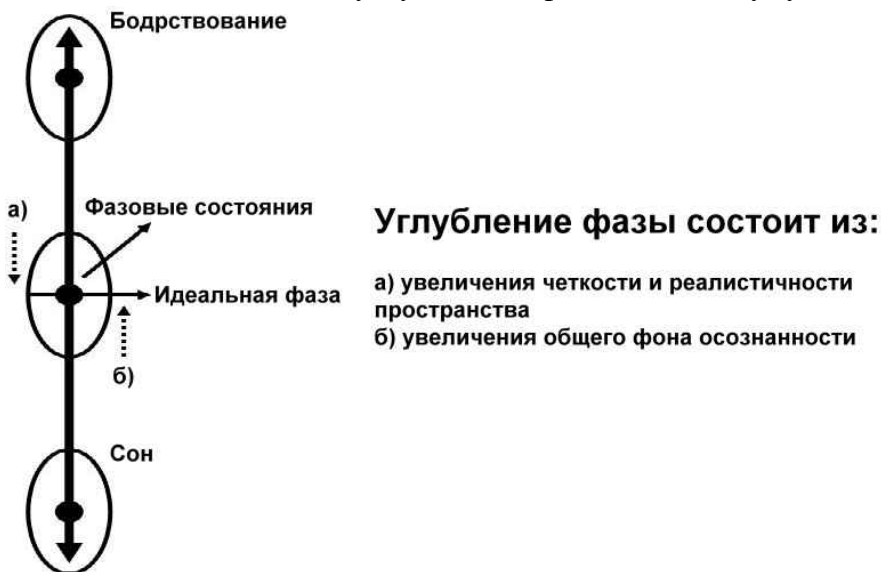
Пока не будет произведено углубление, не будет полного привычного восприятия пространства. Следовательно, не будет смысла вообще находиться в фазе и как-то ее использовать. К примеру, зачем пытаться найти там человека, если даже нельзя будет разглядеть его глаз?

На начальных стадиях обучению фазе практики могут четко граничить разделение–углубление–осуществление плана действий в фазе. Однако с опытом стоит учиться осуществлять углубление одновременно с первыми шагами в осуществлении поставленных задач, чтобы экономить всегда дефицитное фазовое время.

В значительной части случаев углубление в фазе не востребовано, так как изначально может присутствовать не только полная реалистичность, но и гиперреалистичность. В таких ситуациях углубление можно пропускать и сразу приступать к запланированным действиям.

Кроме того, углубление несет в себе значение также и для длительности удержания в фазе. Если приступать к действиям, не доводя фазу до полной реальности восприятия, она практически всегда будет только из-за этого длиться в несколько раз меньше, чем могла бы. Ну, а свойства пространства фазы также крайне сильно зависят от ее глубины. Например, когда все размыто и нечетко, стабильность объектов очень слабая.

Существует четкая связь реалистичности фазы от степени ее осознанности, поэтому для четкой работы сознания также очень важно изначально углубиться в фазу по максимуму.



Любопытный факт!

Часто реалистичность пространства фазы столь велика, что вызывает неуправляемый страх или просто шок.

Само углубление нужно начинать осуществлять только после окончательного разделения с телом. Если это сделать раньше, то фаза может закончиться. Если окончательное

разделение с телом из-за чего-либо не происходит, необходимо использовать первичное углубление. Что касается непосредственно техник углубления, то существует одна основная и несколько второстепенных. Для полноценной практики достаточно только основной, не представляющей из себя ничего сложного.

Любопытный факт!

Незнание техник углубления породило огромное количество неоправданных теорий и предрассудков. Причина в том, что некоторые практики разные степени глубины фазы принимают за разные состояния и даже миры, не зная, что существуют простые действия, способные все это привести к одному и тому же результату.

Какая-то часть случаев попадания в фазу будет не подчинена техникам углубления, и они не помогут достичь хотя бы той же реалистичности восприятия, что и в повседневности. В таких ситуациях нужно попытаться в течение 20-40 секунд применить техники, в том числе чередуя их. Если они не помогут, можно приступать к путешествию в фазе в имеющемся состоянии. Это лучше чем ничего. К тому же существует вероятность, что позже фаза сможет подчиниться углублению или сама станет абсолютно четкой.

Первичное углубление

Цель первичного углубления – полностью разделить с телом, чтобы можно было приступать к дальнейшим действиям, в том числе, к основному углублению. Слишком раннее углубление может привести к фолу, то есть к непреднамеренному выходу. Само первичное углубление

состоит из достижения двух основных стремлений: полного размещения ощущаемого тела с физическим и фиксирования в пространстве фазы.

Как только происходит разделение с телом, необходимо в первую очередь принять положение, максимально отличное от того, в каком находится физическое тело в реальности. Чем больше будет соответствий, тем слабее будет фаза и тем быстрее она закончится. К примеру, если происходит горизонтальный взлет, нужно сразу же повернуться на 180°, разместить в стороны руки и ноги, занять вертикальное положение. Ни в коем случае не нужно зависать в идентичном физическому телу положении и чего-то ждать, или пытаться что-то таким образом делать.

Если же при разделении сильно затягивает обратно в тело, то нужно закрепиться до такой степени, чтобы можно было спокойно сидеть или стоять в фазе. Для этого нужно очень сильно сопротивляться обратной тяге, с пониманием, что результат прямо пропорционален приложенным усилиям. В качестве помощи, можно цепляться руками за окружающие объекты, а затем тянуть себя к ним или хотя бы держаться за них. В данном случае любые средства хороши. Также можно начать усиленно вращаться вокруг оси, но не просто представлять это, а реально ощущать.

Углубление сенсоризацией ощущений

Одно из основных правил углубления и удержания фазы держится на том, что: чем больше и дольше ощущать фазу органами восприятия, тем глубже и дольше она будет. Сенсоризация ощущений является самой эффективной техникой углубления как раз потому, что позволяет активизировать основные внутренние ощущения, тем самым перенося человека в фазу из реальности. Ведь человек – это, в первую очередь, его

ощущения. Находясь в физическом мире, мы находимся в нем своими ощущениями. Если мы хотим оказаться в полноценной фазе, нам нужно просто перенести туда себя, то есть все свои ощущения. Существует несколько разновидностей сенсоризации ощущений, которые стоит рассмотреть в отдельности.

Гомункулус Пенфилда



Ощупывание является самым первым моментом, о котором стоит помнить, попадая в фазу. Дело в том, что зрения изначально может не быть, но ощущение нахождения где-либо почти всегда есть. Поэтому мы гарантированно в таких случаях можем использовать лишь одно восприятие: тактильно-кинестетическое. То есть, мы можем двигаться и что-то трогать при этом. Как известно, тактильные ощущения ладоней играют огромную роль в нашем восприятии окружающего мира. Об этом красноречиво говорят пропорции гомункулуса Пенфилда, части тела которого соответствуют площадям коры мозга, отвечающим за их работу. Он демонстрирует наше реальное

самоощущение, весьма разнящееся с физическими пропорциями. Соответственно, если мы будем активно раздражать ощущения в ладонях пространством фазы, они не только перенесут нас туда, но и сами тем самым достигнут своего максимума.

Непосредственно ощупывание заключается в том, что нужно сразу же начать все вокруг бегло трогать. Делать это нужно быстро, но внимательно воспринимая ощущаемые поверхности и формы. Нельзя руки держать на месте более одной секунды. Они должны все время что-то ощущать, как-то двигаться. При этом полезно не просто быстро прикоснуться к объектам, но и мельком изучать их на ощупь. Например, если под руку попала кружка, то можно не только потрогать ее снаружи, но и изнутри. Если говорить о конкретных объектах, то, выкатившись из тела, можно ощупывать кровать, пол, ковер, стены рядом, стол и т.д.

Можно также применять интересный опыт с простым трением ладоней друг об друга, будто хотим их согреть. В это время на них можно еще подуть, чтобы включить дополнительные ощущения.

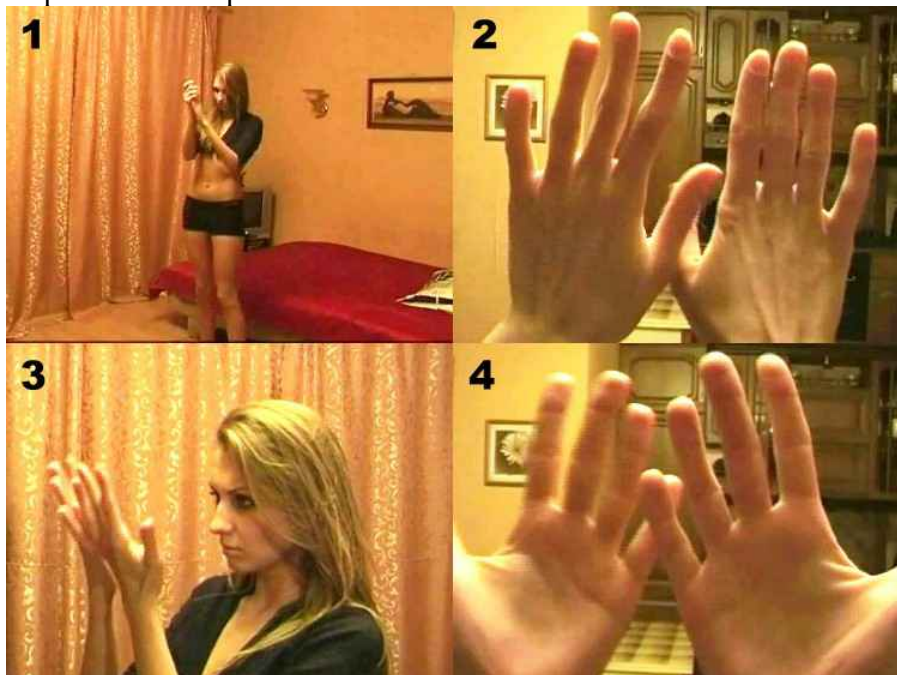
Как только начнется ощупывание, сразу же будет появляться ощущение, что происходит углубление и фиксирование состояния. Обычно на достижение максимального результата уходит буквально 5-10 секунд. В это время псевдофизические ощущения ничем не будут отличаться от повседневности. Если изначально не было зрения, то, как правило, во время ощупывания оно быстро возникает.



Поскольку тактильное восприятие мира не ограничивается нашими ладонями, следует ими же быстро пробежаться по всему своему телу в фазе, чтобы тем самым активизировать его восприятие и полностью перенести его с собой. Дело в том, что иногда это само по себе не происходит, в итоге человек может не совсем четко себя ощущать или может плохо управлять ногами при ходьбе.

Присматривание же является наиболее важной технической разновидностью сенсоризации ощущений. Однако изначально не всегда есть возможность ее применить, так как зрения может не быть. Если же зрение появилось или было создано специальными техниками (см. §8), то только тогда можно начать присматривание. Эффективность данной техники берется от того, что зрение человека является главным источником восприятия. Поэтому, раздражив его фазовыми

ощущениями до максимума, можно полностью переключиться от реального мира.



Осуществлять присматривание нужно только с расстояния в 10-15 сантиметров. При этом нужно стараться бегло разглядывать мелкие детали объектов, которые находятся вокруг. Например, разглядывая руки, нужно присматриваться к линиям, складкам и морщинкам на них. Если разглядывать стену, то текстуру обоев. Если рассматривать кружку, то следует вглядываться в ее мелкие детали, надписи. Нельзя задерживать внимание на одном месте больше полсекунды. Взгляд должен все время перебирать новые и новые объекты и их детали. Вполне нормально не только подходить к предметам, чтобы их рассматривать, но также их можно ближе подносить к глазам, если это возможно. Желательно, чтобы объекты не были в разных частях пространства, а были рядом, иначе будет тратиться много времени на передвижение.

Эффект от присматривания очень очевидный и быстрый. Как правило, если зрение изначально было смутным, и ощущалась тяга в физическое тело, то всего через 3-10 секунд от всего этого не остается и следа. А зрение настраивается так быстро и четко, словно перед взором был правильно закручен объектив камеры, которая теперь ловит изображение в максимальном фокусе.

Присматривание и ощупывание одновременно дает максимально возможный эффект углубления в фазе. Данная разновидность сенсоризации затрагивает наиболее важные восприятия человека, поэтому эффект как минимум вдвойне выше, чем если все это делать по отдельности. По сути, к данной разновидности стоит приступать в обязательном порядке, если имеется зрение. Это позволит получать хорошую глубину фазы быстрее и меньшими силами.

Ощупывание и присматривание нужно делать не только одновременно, но и лучше всего на одних и тех же объектах. То есть, к примеру, разглядывая руки, можно их одновременно тереть друг об друга. Разглядывая кружку, нужно в это время ощупывать все ее детали и т.п. Также нужно соблюдать динамику и не забывать, что получать ощущения нужно не «для галочки», а внимательно.

Виды сенсоризации ощущений легко применять интуитивно, если понимать простое правило: если не хватает каких-то ощущений, если какое-то восприятие смутное и нечеткое, то именно это восприятие и нужно как можно активней раздражать пространством фазы. В ответ недостающее ощущение станет ярким и насыщенным. К примеру, если плохое зрение – нужно все активно разглядывать с близкого расстояния. Плохое ощущение тела – нужно ощупывать его и двигаться им как можно разнообразней.

Второстепенные техники углубления

Полет вниз головой.

Данная техника применяется в следующих случаях: если не сработала сенсоризация ощущений или когда практик в фазе завис в неопределенном пространстве, где нечего трогать и рассматривать. Суть ее заключается в необычных вестибулярных ощущениях, которые ярко отражаются на отторжении от реального физического восприятия.

Для выполнения техники нужно закрыть глаза, если, конечно, зрение имеется, и буквально нырнуть вниз головой в пол или пространство внизу. При полете вниз тут же возникнет ощущение удаления от физического тела, а само падение будет по восприятию таким, будто оно происходит по-настоящему. Параллельно может возникнуть потемнение пространства и похолодание. Также может возникнуть волнение или страх. Через 5-15 секунд такого полета либо выбросит в какое-либо неопределенное место в фазе, либо возникнет что-то вроде тупика, стены. Тогда нужно применять технику перемещения. Также перемещение можно применять, если при полете не возникает углубление, либо оно перестало прогрессировать, либо уже по ощущениям достигло нужной степени. В этих случаях вместо техники перемещения можно просто поднести на 10-15 см к глазам руки и, не открывая глаз, их пытаться увидеть. Это тоже приведет к попаданию в какое-нибудь случайное место.

При полете вниз головой не стоит задумываться об ударе о пол, если будет необходимость его пролетать насквозь. Нужна внутренняя уверенность, что он будет преодолен. Тем более, если фаза еще неглубокая, и подобные трюки даются легче обычного.

Огромное значение имеет настрой не просто падать вниз и наблюдать за ощущениями, а именно желать резко мчаться вниз, лететь, пытаясь отдалиться от тела. Если это сделано не будет,

такое падение вместо углубления может привести к возврату в бодрствование, то есть, придется начинать все сначала.

Вибрации.

Эту технику следует применять в случае, когда не работает сенсоризация ощущений, или когда фазер находится в зависшем положении в неопределенном пространстве. Разделившись с телом, обычно легко создать вибрации, подумав о них напряжением мозга или «безмускульным» напряжением тела. Если это получится, сильные вибрации помогут значительно углубиться в фазе.

Осуществляется техника буквально в любой нужный момент, почему не требует каких-то предварительных действий, что является ее преимуществом. Просто резко и максимально сильно напрягается мозг, а появившиеся вибрации усиливаются и управляются продолжающимися спазматическими или постоянными напряжениями.

Если в течение 5-10 секунд углубление от данной техники не происходит, следует либо поменять технику, либо, если оказались нерабочими прочие техники, начать действовать, находясь на той глубине, которую удалось достичь.

Активные действия.

Данная техника может применяться как альтернатива любой другой, так как может быть использована в любой момент. Принцип ее осуществления крайне прост: нужно начать делать что-то более активное. Например, можно начать бегать, кувыркаться по полу, делать активную гимнастику или даже просто быстро и агрессивно хаотично двигать конечностями. Главное, как можно больше движений при как можно большей активности и агрессии.

Если практик находится в зависшем состоянии в темном пространстве, то ему остается просто болтать из стороны в сторону руками и ногами. Если практик в фазе оказался в воде,

то он может просто начать плыть как можно быстрее. Конечный вариант действий зависит только от желания и конкретной ситуации.

Как правило, эффект от таких движений и перемещений возникает достаточно быстро, особенно если акцентировать внимание на все сопутствующие ощущения.

Представление реальности.

Интересная техника, которую стоит применять при наличии определенного опыта, либо если не срабатывают другие техники. Суть ее в том, чтобы уже в разделенном с телом состоянии и при наличии зрения представить, что находишься не в фазе, а в физическом мире, со свойственной ему реалистичностью восприятия. Делать это нужно очень внимательно и агрессивно, пытаясь буквально ощутить свое представление повседневности. В этот момент окружающее пространство тут же будет становиться все ярче и буквально через несколько секунд реалистичность всех проявлений восприятия может достичь не только уровня физического мира, но и превзойти его.

Если после нескольких секунд применения техники результат не проявляет себя, ее следует поменять на другую.

Общая активность и намерение

Следует отдельно отметить ключевую важность активности при выполнении любых техник углубления. Если все будет выполняться спокойно, вальяжно и не спеша, то вместо углубления чаще будет происходить засыпание или возвращение обратно в тело.

Любая техника углубления должна выполняться очень активно. Весь процесс должен быть отчасти суматошным и агрессивным. Никаких остановок, а только сплошное

внимательное и активное действие, желательно, сопряженное с постоянными движениями, локальными перемещениями.

Кроме того, нужно понимать, что выполнять все техники углубления нужно не «для галочки», а с мощным желанием и намерением углубиться. В этом случае техники интуитивно начинают выполняться в наиболее верном ключе. Фазер должен пытаться будто во что бы то ни стало слиться ощущениями с миром фазы, и тогда он становится более реалистичным.

Любопытный факт!

Известны случаи, когда в качестве техники углубления применяется отборный мат, который помогает лучше выплеснуть намерение углубиться. Такой же метод может применяться во время входа в фазу, для ее удержания и управления пространством.

Типичные ошибки при техниках углубления

- Забывание об углублении как таковом, даже когда необходимость в нем очевидна.
- Осуществление углубления даже при изначальной достаточной глубине, хотя в этом нет смысла.
- Прекращение углубляться, когда еще не наступил максимум реалистичности.
- Осуществление техник основного углубления, еще полностью не разделившись с телом, хотя в это время нужно применять первичное углубление.
- Продолжение выполнения техники углубления, хотя результат уже достигнут.
- Слишком быстрая смена техник углубления, вместо концентрации на каждой хотя бы по 5-10 секунд.

- Медленное и спокойное выполнение техник, вместо активности.
- При визуальной сенсоризации – наблюдение объектов слишком далеко от глаз, хотя надо в 10-15 см.
- Слишком долгое наблюдение одной детали объекта при присматривании, хотя нужно бегать от одной детали к другой.
- Разглядывание объектов при присматривании целиком, хотя нужно это делать в частностях.
- Долгое всматривание в детали одного объекта, хотя нужна смена таковых.
- Долгое ощупывание только одного объекта при сенсоризации, вместо беглой их смены.
- Углубление сенсоризацией, стоя на месте, хотя важно все время как-то перемещаться, пусть и не спеша.
- Падение вниз головой для углубления с открытыми глазами, хотя их нужно обязательно закрывать, чтобы «не врезаться в пол».
- Падение вниз головой для углубления без желания и намерения проваливаться быстро и глубоко вниз.
- Забывание применить техники перемещения, когда достигнут тупик углубления во время падения вниз головой.
- Забывание менять техники углубления, если какие-то не работают.
- Испуг при возникновении гиперреалистичности и прекращение углубления из-за этого, вместо хладнокровного продолжения техники.

Практика по §6

Вопросы

1. После каких техник входа в фазу нужно углубление?
2. Зачем нужно углубление фазы?
3. Бывает ли так, что углубление фазы не нужно?
4. Какой степени реалистичности нужно достигать углублением?
5. В какую очередь нужно начинать делать углубление по входу в фазу?
6. Влияет ли углубление на время удержания в фазе?
7. Зачем нужно первичное углубление?
8. Можно ли при сенсоризации ощущений трогать голову?
9. Можно ли при присматривании разглядывать шторы?
10. Эффективно ли будет применять присматривания к объектам фазы с расстояния 1-1,5 метра?
11. Можно ли при ощупывании применять присматривание?
12. Когда нужно закрывать глаза при падении вниз головой?
13. Поможет ли проведенная серия боксерских ударов углубиться?
14. Насколько спокойно нужно делать техники углубления?

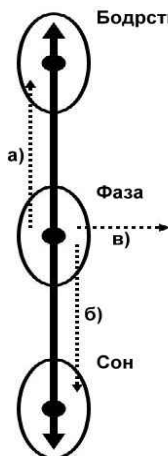
Задания

1. Три ближайшие фазы полностью потратьте только на отработку техник углубления, применяя все описанные в параграфе.
2. Попытайтесь определить по полученному опыту, какая техника подходит больше всего.

§7. Удержание

Общий принцип удержания

Удержание – технологии, помогающие максимально долго находиться в фазе. Если не знать данных техник, длительность нахождения в этом состоянии будет во многие разы меньше, чем могло быть. В худшем случае, фаза может длиться всего несколько секунд. Обычно начинающие практики беспокоятся о том, как возвращаться из фазы и как бы там надолго не задержало. Но в реальности такого вопроса вообще не стоит. Все совершенно наоборот. Возможно, потому что для организма это не совсем естественное положение.



Удержание фазы состоит из:

- а) противодействия выбросу в бодрствование
- б) противодействия засыпанию
- в) противодействия нераспознанной фазе

Удержание делится на три основных направления: противодействие возвращению в бодрствование (фол), засыпанию и ложному выходу из фазы. Чем больше опыта, тем острее встает проблема ложных фолов.

Соппротивление возвращению в тело обычно всем понятно, а вот что такое противостояние засыпанию, многие не знают. Не секрет, что почти половина фазовых переживаний обычно заканчивается банальным засыпанием. Выглядит это таким образом, что человек теряет внимательность, его осознание растворяется, и все вокруг постепенно теряет четкость, превращается по всем показателям в обычное сновидение.

Что же касается противодействия ложному прекращению фазы (ложным пробуждениям), то тут ситуация гораздо более удивительна и драматична. Суть в том, что в некоторых случаях фазер чувствует наступающий выход из фазы, но никакие техники углубления не помогают, и он оказывается в теле. При этом он совершенно четко ощущает, что только что была фаза, а теперь привычная реальность. Затем он встает и буквально через несколько шагов засыпает, так как встал не в реальности. Чаще всего, в таких случаях засыпание происходит без всякого перемещения, а прямо лежа в кровати. Проблема в том, насколько ярко может моделироваться разница между фазой и реальностью, так как по внешним и внутренним показателям это почти невозможно отличить от действительности. Поэтому нужно знать обязательные действия на случай прекращения фазы, поскольку она может быть обманом или заблуждением.

Для описанных трех проблем существуют как специфичные техники, что будет рассмотрено в отдельности, так и общие правила, актуальные при любом переживании в фазе. На изучение этих правил следует делать не меньший упор в изучении, так как только некоторые из них по отдельности могут помочь находиться в фазе в разы дольше.

В некоторых случаях техники удержания не актуальны. Но в своей основе знания удержания актуальны для абсолютного

большинства. Также может быть ситуация, что кому-то нужно противодействовать только фолу, а кому-то только засыпанию. Все это очень специфично и определяется лишь на практике.

В среднем стоит рассчитывать на 2-4 минуты пребывания в фазе, даже зная в совершенстве все техники удержания. Однако не стоит думать, что этого мало. Особенность пространства фазы заключается в том, что достижение чего-либо и перемещение там занимает минимум времени, секунды, а ведь именно на это у нас тратится большая часть жизни. Поэтому за те же 3 минуты в фазе можно сделать много дел, буквально нужен целый список, чтобы не терять время даром.

Кроме того, следует учитывать фактор личного восприятия времени и событий. Как правило, практик, особенно новичок, воспринимает одну реальную минуту в фазе, как 5-10 минут. На это влияют психологические особенности личности, необычность состояния мозга, определенные переживания и события в фазе.

Чтобы понимать, сколько фаза длилась в действительности, не нужно пытаться засекают время в реальности. Лучше подсчитать, сколько было действий в ней и сколько времени каждое из них могло занять. Результат будет отличаться от сделанного предположения в разы.

Если говорить о длительности максимального пребывания в фазе, то оно варьируется от индивидуальных особенностей, умения применять техники удержания и, возможно, времени суток. Кому-то сложно пройти до барьера в 2 минуты, кому-то легко находиться в фазе 10 минут и более. Однако вряд ли организм позволит поддерживать фазу бесконечно. Вряд ли он позволит находиться там даже каких-нибудь реальных 20 минут.

Следует отметить существование теорий, которые пока не доказаны и не опровергнуты, что время в фазе относительно реального времени может как сжиматься, так и растягиваться. В таком случае даже одна минута реального нахождения в фазе может по переживаниям быть во многие разы больше.

Техники и правила против возвращения в тело

Из описанных ниже техник основными в применении являются: постоянная сенсоризация и сенсоризация по необходимости. Однако, в отличие от прочих технических элементов освоения фазы, другие второстепенные техники удержания часто становятся основными и наиболее подходящими для определенных индивидуумов. Поэтому изначально стоит обратить внимание на все техники, хотя и иметь больше всего в виду только первые две.

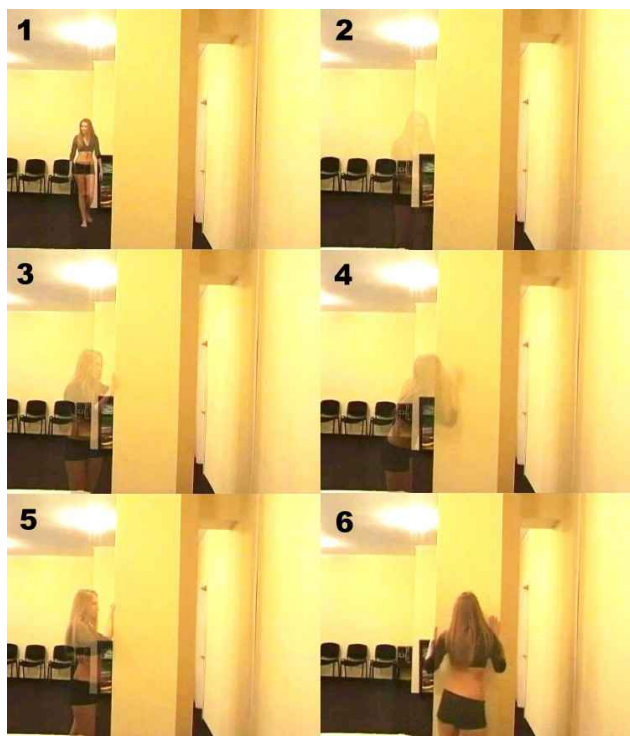
Постоянная сенсоризация.

Та же сенсоризация ощущений, что была описана в параграфе углубления, применяется и для удержания. Суть в том, что, достигнув нужной глубины фазы, нужно не прекращать активно раздражать восприятие, а продолжать его делать все время, пусть и не в такой активной форме, как при углублении.

Нужно на протяжении всей фазы все свои действия сочетать с получением максимального количества тактильно-кинестетических и визуальных ощущений. То есть, все время все вокруг трогать и рассматривать в мелких деталях. Например, проходя мимо книжного шкафа, нужно бегло трогать руками и рассматривать некоторые книги в нем, его основные части, детали и углы. И подобным образом нужно вести себя все время.

Можно ощупывание применять отдельно в виде фона. То есть, визуальное восприятие освободить от дополнительной нагрузки, а руками все время что-либо трогать, а еще лучше тереть их друг об друга.

Сенсоризация по необходимости.



Сенсоризация по необходимости в действиях ничем не отличается от постоянной сенсоризации, но применяется только в тех случаях, когда начинает ощущаться фол, то есть возвращение в бодрствование, или все вокруг просто начинает расплываться и терять четкость. По сути, данная техника удержания представляет собой применение обычного углубления в случае его необходимости.

К примеру, во время путешествия в фазе вдруг все начинает расплываться, что неизбежно сигнализирует об ослаблении фазы. В этот момент нужно резко все вокруг ощупывать, рассматривать в деталях и т.д. Как только все заново становится четким и реалистичным, можно продолжать действия уже без сенсоризации.

Постоянные вибрации.

Речь идет о постоянном поддержании сильных вибраций в фазе. Как уже отмечалось, вибрации непосредственно в фазе практически всегда легко создаются простым напряжением мозга или «безмышкульным» напряжением тела. Создав их таким образом, можно продолжать все время так их удерживать, что будет положительно сказываться на времени пребывания в фазе.

Усиление вибраций по необходимости.

В данном случае вибрации создаются и усиливаются только в том случае, если возникают признаки прекращения фазы, то есть, фолы: возникает двойственность восприятия, расплываются ощущения. Усиление вибраций в этот момент позволит заново углубиться в фазу, после чего можно продолжать действия уже без них.

Падение вниз головой.

При ощущении пропадания фазы, нужно, как и при углублении, нырнуть вниз с закрытыми глазами, имея желание провалиться как можно быстрее и глубже. Как только возникает ощущение вернувшейся глубины, можно применять техники перемещения. Или может произвольно выбросить в какое-либо пространство фазы.

Силовое засыпание.

Как только появляются признаки фолы, нужно тут же лечь на пол и попытаться сделать принудительное засыпание, как при техниках входа в фазу. Пролежав так несколько секунд, можно вставать и продолжать свои путешествия в фазе, так как реалистичность и глубина, скорей всего, восстановятся. Главное, не заснуть по-настоящему.

Вращение.

Если возникают признаки фолы, нужно начать крутиться вокруг своей оси. В отличие от аналогичной по названию

техники входа в фазу, не нужно ничего представлять. Нужно реально по восприятию крутиться вокруг своей оси в фазе. Сделав несколько оборотов, глубина восстановится, и можно будет продолжать действия. Если признаки фолы остаются, нужно сделать еще несколько оборотов.

Счет.

На протяжении всей фазы нужно стремиться досчитать как можно до большего числа. Это не должен быть простой счет в уме, а именно должно быть стремление достичь максимума и считать как можно дольше. Сам счет можно вести как в уме, так и вслух.

Работает данная техника благодаря более четко выраженному стремлению дольше удержаться в фазе. Возникшая четкая цель помогает даже неосознанно делать действия, необходимые для длительного удержания в фазе.

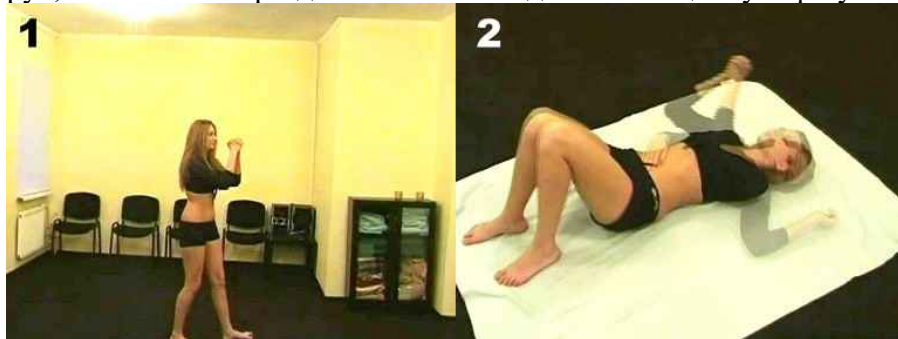
Прислушивание.

Если в фазе имеется фоновый шум, гул, свист, звон, гудение, шипение, как и в техниках входа в нее, то можно смело их использовать для долгого нахождения в фазе путем прислушивания. Делать это нужно внимательно, стараясь расслышать весь диапазон внутренних звуков. Также можно применять силовое прислушивание, то есть стремление усиливать и все время поддерживать звуки с помощью непосредственных внутренних усилий сделать это.

Зацепка за фазу.

Одним из самых интересных способов удержания в фазе является возможность зацепиться за нее. Понимать это нужно в буквальном смысле. В момент приближающегося фолы нужно за что-либо схватиться в фазе руками и активно это ощупывать или сжимать. Даже когда произойдет возвращение в тело, руки как держали объект фазы, так и будут его держать, а реальные руки

чувствоваться не будут. Начиная с этих фантомных ощущений рук, можно снова разделить или создать полноценную фазу.



Схватить можно любые объекты, которые есть рядом: ножка от стула, стакан, ручка от двери, камень, палка и т.п. Если ничего вокруг нет, то можно просто схватиться руками друг за друга или прикусить губу или язык.

К техникам противостояния выбросу в тело нужно добавить еще два правила, которые относятся только к ним. Во-первых, ни в коем случае нельзя задумываться о том, что фаза может закончиться, и может вернуть обратно в тело. Мысли об этом срабатывают как программа, и практик, как правило, тут же оказывается в привычном теле бодрствования. Во-вторых, нельзя вспоминать свое физическое тело. Это также служит позывом для фазы вернуть практика в тело, что тут же происходит каждый раз.

Техники и правила против засыпания

Постоянное понимание возможности заснуть

Большую часть засыпаний в фазе можно преодолеть простым постоянным пониманием возможности такого развития ситуации. Практик должен всегда в фазе держать на заднем плане мысль о вероятности засыпания, и потому каждое свое

действия нужно внимательно анализировать на то, насколько оно делается, исходя из реальных желаний, а не парадоксальных, как бывает в обычном сновидении.

Периодичный анализ осознанности

В данном случае нужно периодически задавать себе вопрос «Не сплю ли я?». При таком вопрошании к себе нужно внимательно оценить ситуацию и адекватность осуществляемых в текущий момент действий. Если все соответствует нормам осознанности, действия продолжают. Когда будет стоять цель задавать вопрос регулярно, рано или поздно он по инерции всплывет в момент, когда сознание действительно будет проваливаться в сон. Тогда это поможет снова проснуться, после чего можно продолжать находиться в полноценной фазе.

Интервал, который должен быть между вопросом, следует выбирать из личных способностей удерживаться в фазе. Если фаза обычно длится долго – 5-10 минут и более, то не стоит стремиться задавать такой вопрос чаще, чем в 2 минуты. В других случаях вопрос нужно задавать часто, буквально раз в минуту или чуть реже.

Быть наблюдателем

Также есть одно важное правило, которое относится только к противодействию засыпанию: ни в коем случае нельзя встраиваться, вникать, участвовать в сюжетах и действиях, которые спонтанно начинают происходить в фазе вокруг практика. Если принять участие в таких событиях, то есть, начать делать не то, что было запланировано и хотелось в текущий момент, то будет очень высокая вероятность ухода в стороннее действие настолько, что отключится сознание.

Техники против ложных пробуждений или проверка реальности

Так как техники тестирования реальности конца фазы немного нелепы и требуют дополнительного внимания к действиям, их следует применять только в том случае, когда будет в них необходимость. До этого их следует лишь иметь в виду и использовать только в моменты сомнений. Этими же способами можно наверняка определить нахождение в фазе при техниках входа в нее. *То есть, эти техники нужно использовать всегда, когда практик не может понять, в фазе он или нет.*

Стоит отметить, что для большей достоверности стоит применять две и более техники проверки реальности, особенно когда результат первой проверки указывают физический мир.

Гиперконцентрация.

Поскольку прекращение фазового переживания может быть моделированным и ничем не отличаться по восприятию от того, как если бы это было по-настоящему, нужно искать выходы, исходя из различий пространств физического мира и фазы. То есть, нужно знать, как точно понять, в фазе Вы или нет.

На данный момент доступен лишь один практический опыт, который всегда может гарантировать точный результат. Пространство фазы не может выдерживать долгого пристального визуального внимания к небольшим деталям объектов. Они начинают через несколько секунд искажаться в форме, менять цвет, дымиться, плавиться и т.д.



Осуществляется данный тест следующим образом: по выходу из фазы нужно взглянуть на мелкий объект с расстояния в 10-15 см и в течение следующих 10 секунд следует удерживать взгляд на нем. Если объект не изменится – вокруг реальность. Если как-то исказится – фаза. Проще всего смотреть на кончик пальца руки. Еще можно взять в руки книгу и попытаться рассмотреть текст в ней. Он либо расплывется, либо будут непонятные символы, если, конечно, все происходит в фазе.

Второстепенные техники.

Существует еще целый ряд других методик тестирования фолла на реальность. Однако в силу того, что может моделироваться в фазе любая ситуация, любые свойства и функции, они применимы далеко не всегда. К примеру, считается, что достаточно попытаться *сделать что-то невозможное* для реальности и, если вокруг фаза, оно себя проявит. На самом деле, могут смоделироваться законы физического мира, и тот же взлет, проход сквозь стену и телекинез могут не получаться даже в самой глубокой фазе.

Также предлагается *посмотреть на часы два раза подряд* и в фазе они, якобы, будут показывать разное время. Но и это далеко не всегда может быть так, ведь и в фазе они запросто могут показывать одно время.

Одна из наиболее незаслуженно популярных методик проверки реальности заключается в попытке *выдохнуть через зажатый нос*. Считается, что если такой выдох удастся, то ты в фазе. Однако в реальной практике, если есть серьезное сомнение относительно природы места пребывания, данная методика может показывать ложные результаты в трети случаев и более. То есть, даже в фазе может не получиться выдохнуть через зажатый нос.

Любопытный факт!

В начале 2011 года во время одного из тестирований проверки реальности выдохом через зажатый нос на экспериментальных семинарах Школы ни один из участников не смог выдохнуть даже в фазе. В действительности, техника работает, но это показатель того, насколько хорошо она может работать.

Из всех второстепенных методик стоит выделить лишь одну, которая все-таки работает в большей части случаев: *поиск различий в реальной обстановке*. Хотя моделирование может на 100% касаться окружения повседневного мира вокруг практика, это происходит в полной форме очень редко, поэтому часто есть возможность понять, в фазе ты или нет, лишь внимательно разглядев комнату, в которой все происходит. Как правило, в ней будет что-то лишнее, чего-то будет не хватать, не будет совпадать время суток или даже время года и т.д. К примеру, при ложном фоле в комнате может не оказаться столика с телевизором, либо он будет, но другого цвета.

Также существует исключительно *логический метод* определения, в фазе находится практик или нет. Если у практика

уже есть опыт, и после выхода из фазы у него возникли сомнения по поводу реальности ее прекращения, то одного этого сомнения почти всегда достаточно, чтобы понять, что вокруг все еще фаза.

Общие правила удержания

Правила удержания в фазе относятся к противостоянию всем или большей части проблем, из-за которых она заканчивается. Некоторые из них сами по себе способны увеличить время нахождения в фазе во много раз и являются обязательными к применению.

Нельзя смотреть вдаль. Если долго смотреть на объекты, находящиеся на удалении, то может случиться фол, либо перемещение к этим объектам. Чтобы смотреть на далекие объекты без проблем, нужно параллельно соблюдать элементы удержания. Например, периодически разглядывать руки перед собой, тереть руки друг об друга, поддерживать сильные вибрации.

Постоянная активность. Ни в коем случае не стоит в фазе быть пассивным и спокойным. Чем больше действий, тем дольше фаза. Чем меньше действий, тем короче фаза. Стоит остановиться в раздумьях, как тут же все прекратится. К пассивности также можно отнести чрезмерную однообразность действий. Поэтому все действия в фазе должны быть не только активны, но и максимально разнообразны, чтобы не заснуть или не случился фол.

План действий. Стоит иметь четкий план действий, состоящий как минимум из 2-3 пунктов, которые следует осуществить в фазе при ближайшем ее переживании. Это нужно по нескольким важным причинам. Во-первых, практик не остановится в фазе в раздумьях, «чем же заняться», что часто

заканчивается фолом. Во-вторых, даже неумышленно практик в таком случае делает необходимые действия в удержании, чтобы выполнить все поставленные задачи. В-третьих, осмысленные и заранее задуманные действия позволяют всегда двигаться вперед, а не бессмысленно тратить фазовые переживания на то, что придет в голову в текущий момент. В-четвертых, план действий создает необходимую мотивацию, а, следовательно, дополнительное намерение для осуществления техник входа в фазу, что часто является определяющим фактором. Другими словами, имея четкий и очень интересный план действий в фазе, можно значительно, иногда в разы, умножить вероятность попадания в самую фазу. При этом сам план должен быть действительно интересным, любопытным или очень важным, а также обязательно конкретным.

Любопытный факт!

С начала 2011 года, когда эффективность трехдневных семинаров Школы достигла стабильных высоких результатов(60-70%), оценка успешности групп стала производиться не просто фактом входа в фазу, а еще и наличием выполненного общего для группы плана действий, что обычно удается до трети группы. Подобный акцент в обучении позволил в два раза увеличить длительность и качество усредненного первого опыта новичка, а также саму его вероятность.

Остановка внутреннего диалога. Чем меньше внутреннего диалога (ВД) и мышления в фазе, тем дольше она длится. Все мышление должно касаться только осуществляемого и ощущаемого, а разговор с самим собой вообще под запретом. Причина в том, что многие мысли в фазе могут служить программой, и их даже внутреннее произношение может вносить коррективы, в том числе негативные. К примеру, мысли о теле возвращают в него. Также человек может задуматься и из-

за этого расслабиться, что приведет к фолу. Также беспорядочные мысли обычно легко приводят к обыкновенному засыпанию.

Намерение. Любым техникам и способам удержания в фазе должно в обязательном порядке сопутствовать обостренное и яркое намерение удерживаться в фазе как можно дольше. Иногда достаточно только иметь это намерение, чтобы фаза была длительной даже без самих процедур удержания.

Повторный выход. Всегда нужно помнить, что типичное фазовое переживание состоит не из одного входа в нее и выхода, а из нескольких таких повторений. Суть в том, что в большинстве случаев в фазу можно попасть снова, если попробовать применить техники разделения или создания фазового состояния сразу по возвращению в тело. Если практик только что был в фазе, его мозг в любом случае близок к ней, и нужно просто применять техники, чтобы продолжить путешествия. И это можно пробовать снова и снова множество раз в одну и ту же попытку.

Типичные ошибки при удержании

- Забывание попробовать попасть в фазу снова после ее завершения, хотя это очень помогает в разы увеличить опыт.
- Зацикливание на техниках удержания, вместо фонового их выполнения.
- Отвлечение на события и полное прекращение удержания, вместо постоянного его выполнения.
- Подчинение мыслям, что удержание не нужно, когда фаза кажется очень глубокой и стабильной, хотя это может быть мнимыми ощущениями.
- Применение техник, используемых по необходимости, слишком поздно.

- Остановка в растерянности от неопределенности дальнейших действий, хотя всегда должен быть план.
- Забывание, что можно незаметно уснуть в фазе, вместо того, чтобы постоянно помнить об этом.
- Затягивание в происходящие события, вместо стороннего их наблюдения и управления.
- Забывание, что техники удержания должны помогать всегда быть в максимально глубокой фазе, а не просто удерживаться в лишь бы каком состоянии.
- Прекращение применять удержание во время общения с живыми объектами, хотя это нужно делать всегда.
- Осуществление счета без желания считать как можно дольше.
- Осуществление представляемого вращения для удержания, вместо реального.
- Пассивность и спокойствие, вместо постоянной активности.
- Избыточное мышление и внутренний диалог, хотя этого должно быть как можно меньше.

Практика по §7

Вопросы

1. Что такое фол?
2. Сколько минимум может длиться фаза?
3. Чему противодействуют техники удержания, кроме фолла и засыпания?
4. Почему человек может думать, что фаза кончилась, хотя она может продолжаться?
5. Всегда ли нужно применять техники удержания?
6. Какие основные техники против фолла?

7. Каким образом за фазу можно зацепиться?
8. К чему приводят мысли о теле в фазе?
9. Какой вопрос нужно себе задавать в фазе, чтобы реже засыпать в ней?
10. Что происходит с рассматриваемым объектом при гиперконцентрации?
11. Как еще кроме гиперконцентрации можно эффективно распознать ложный фол?
12. Можно ли в фазе долго смотреть вдаль?
13. Что такое ВД и как его количество отражается на времени нахождения в фазе?
14. Что нужно делать каждый раз по неумышленному возвращению в тело?

Задания

1. В ближайших фазах посвятите себя только одной цели – находиться в них как можно дольше и применять как можно больше техник удержания.
2. Вычислите, какие техники оказались для вас наиболее эффективными и удобными, чтобы пользоваться ими в дальнейшем.
3. Доведите длительность средней фазы хотя бы до 2 минут (при объективной оценке).

§8. Первичные навыки.

Суть первичных навыков

Фаза, как полноценное пространство, не ограничивается такими элементами обязательного познания, как вход в нее, углубление и удержания, перемещение и нахождение объектов в ней. Чтобы комфортно себя чувствовать, нужно освоить или хотя бы знать целый ряд других технических элементов. Например, надо знать, как создать зрение, если его нет, или что делать, если страх все время заставляет умышленно покидать фазу. Также не так просто в глубокой фазе пройти сквозь стену, а иногда даже взлететь, хотя эти вещи изначально кажутся естественными для такого состояния, ведь это не физический мир.

Не обязательно все первичные навыки знать наизусть, но некоторым из них нужно уделить пристальное внимание: экстренное возвращение, создание зрения, перемещение сквозь объекты, общение с одушевленными объектами. Также для многих будет очень актуален раздел, посвященный борьбе со страхом.

Конечный выбор того, на чем нужно больше заострить внимание, нужно делать на основании личного опыта, тех проблем, которые в нем возникают. А они у двух практиков могут быть совершенно разных планов.

Определение фазы

На начальных стадиях изучения фазы часто возникает проблема идентификации фазы при входе в нее. Практик просто не может понять, в фазе он уже или нет. Причем эта неопределенность может возникать как все еще в лежачем положении тела, так и при действиях вне этого положения.

Если практик все еще лежит в теле и не осуществлял никаких действий, то ему действительно сложно определить, в фазе он или нет. Достаточно отметить, что никаких признаков фазового состояния может не быть. Или наоборот, признаков и необычных ощущений может быть масса, но они далеко не обязательно могут означать наступление фазы.

Всегда проблема неопределенности состояния решается действиями. Если фазер лежит, то показателем в большинстве случаев будут простые техники разделения, хотя и их выполнение может быть просто неверным. Или можно совершать различные техники, которые практически обязательно будут себя проявлять в фазе.

Если практик встал и не может понять, где он встал, то в абсолютном большинстве случаев он встает уже в фазе. Однако часто, опираясь на описание, что «все как в реальности», человек может встать в действительности и отметить, что все и вправду, «как в реальности», находясь в ней же. В контексте удержания уже отмечался феномен гиперконцентрации. Используя его, можно всегда понять, в фазе ты или нет. Однако, как правило, до этого дело редко доходит. Чаще всего существуют следующие признаки, что разделение прошло в фазе: необычные ощущения в теле при движении, крайне тугие движения, сильная физическая тяга обратно в лежачее положение, нестыковки в окружающем пространстве, расплывчатое зрение или его отсутствие.

Очень часто проблема заключается в том, что при прямых техниках практик ожидает слишком быстрого результата и

пытается определить, в фазе он или нет. Этого в принципе не должно быть. В прямых техниках фаза себя проявляет четко, поэтому если идет попытка идентификации на ее присутствие, то это показатель того, что до фазы, скорей всего, еще далеко.

Экстренное возвращение. Паралич

Статистика показывает, что в трети случаев первого переживания фазы человек сталкивается со страхом, который заставляет его вернуться назад в тело. Периодически даже с опытом возникают ситуации, требующие резкого возвращения в бодрствование. Однако это не всегда просто.

Само возвращение в тело почти во всех случаях проходит легко и непринужденно. Достаточно вспомнить о теле, подумать о нем, как за считанные мгновения практика переносит обратно в тело, где бы практик ни находился. Правда, во время таких мыслей желательно закрывать глаза и стараться ни к чему не прикасаться. Как правило, этих действий вполне достаточно, и остается просто встать в физическом мире.

Однако не всегда все так просто. Бывает, вернувшись в тело, вдруг практик понимает, что не может им управлять, так как возникает так называемый «сонный паралич», «сонный ступор». Складывается ощущение, что оно как будто отключено. В этот момент невозможно ни закричать и позвать кого-то на помощь, ни пошевелить пальцем. Также в большинстве случаев не удается открыть глаза. С точки зрения науки, в данном случае происходит резкое, неестественное прерывание фазы быстрого сна (ФБС), во время которой этот паралич должен быть всегда, почему он и может сохраняться.

Тут начинается самое интересное. Люди в физическом мире привыкли к одному важному правилу: хочешь чего-то добиться – делай что-нибудь, да активнее. Это хорошее правило не всегда подходит для некоторых моментов, связанных с фазой.

Больше всего оно не относится к выходу из нее. Да, иногда предельные усилия позволяют прорвать ступор и начать двигаться, но чаще всего любые усилия еще больше вгоняют в неподвижность.

На фоне необычности ситуации и на фоне умышленного возвращения, которое, как правило, связано со страхом, глубина фазового состояния может сильно возрасти под давлением охранительного торможения в коре мозга. Как итог, еще больше действий и еще больше страха. И еще сильнее паралич. Такой замкнутый круг доставляет массу неприятных ощущений и эмоций, после которых не каждый захочет продолжать какие-либо фазовые практики.

В конечном результате, неосведомленность и незнание правильных действий рождает распространенное мнение, что из фазы можно вообще не вернуться, поэтому заниматься этим опасно. А ведь все упирается в очень простые действия, которые могут помочь избежать такого количества негативных моментов!

Полное расслабление.

В контексте углубления и удержания отмечалось, что чем больше активности, тем лучше. Следовательно, если пойти противоположным путем, то для фазы это будет хуже. Получается, нужно всего лишь полностью расслабиться, стараясь отвлечься от любых ощущений, действий и мыслей, чтобы выйти из нее. Параллельно с этим можно читать молитву, мантру или стишок, так как это позволяет быстрее отвлечься сознанию от ситуации. Конечно, нужно успокоиться и попытаться избавиться от страха, который сам по себе может удерживать состояние. Периодически надо пытаться подвигать пальцем, чтобы понять, пришел эффект от расслабления или нет.

Концентрация на пальце.

В данном случае, во время паралича нужно стараться шевелить одним пальцем руки или ноги. Сначала это получаться не будет, но нужно концентрировать мысли и усилия именно на таком действии. Через некоторое время физический палец сможет двигаться. Проблема данной техники в том, что нечаянно можно начать делать фантомные движения вместо физических, ведь очевидной разницы между ощущением того и другого нет.

Концентрация на возможных движениях.

Физиология процесса сонного паралича, фазы и сновидений такова, что часть наших возможностей в них всегда соединена с реальным телом. Это движение глазных яблок, движение языка и дыхание. Если концентрировать внимание на этих процессах, то они могут растормозить все другие, после чего фазер сможет двигаться в реальности.

Переоценка ситуации.

При нормальном стечении обстоятельств самостоятельный выход из фазы не может быть нормой. Как правило, это вызвано какими-то страхами и предубеждениями. Если не получается растормозить тело другими техниками, а еще лучше вместо них, лучше хорошенько задуматься над тем, что в текущий момент есть возможность быть в фазе, а также сколько интересного и нужного в ней можно пережить. Зачем самостоятельно губить такую возможность, чего-то неоправданно остерегаясь?

Справедливости ради стоит отметить, что техники экстренного выхода из фазы не всегда срабатывают. Как правило, на фоне долгого недосыпания, в начале или среди ночного сна тяга в стадии сна столь велика, что противостоять такому явлению, как сонный паралич, очень сложно. В связи с этим очень актуальна переоценка ситуации, чтобы не мучиться,

а использовать ее. В связи с этим стоит добавить, что паралич легко переводится в фазу осуществления непрямых техник.

Кстати, знание, как выходить из паралича, важно не только для практиков фазы, так как он возникает приблизительно у трети населения Земли хотя бы раз в жизни и без нее. Обычно это имеет место до или после сна.

Борьба со страхом

Страх в фазе очень распространенное явление. Он может настигать человека на любой стадии его опыта, хотя, конечно, в самом начале это имеет куда более ярко выраженные черты. Причины страха могут быть самые разнообразные: ощущение, что не получится вернуться в тело (смерть); беспокойство, что с телом что-то случится; встреча в фазе с чем-то страшным и ужасным; возникновение болевых ощущений; слишком яркие, гиперреалистичные ощущения.

Любопытный факт!

Страхи в фазе часто специфичны и зависят от текущей жизни практика. Например, молодые матери в нужный момент начинают бояться входить в фазу, чтобы не рисковать оставить свое чадо. В этой ситуации им часто кажется, что они просто могут обратно не вернуться или пропустить опасную ситуацию.

Однако доминирует всего одна причина страха – инстинкт самосохранения, который вызывает у людей внешне не обоснованное животное чувство ужаса, которое не поддается объяснению и контролю.

Для новичка, на которого давит непреодолимое чувство страха, не позволяющее буквально ничего делать, существует

только один путь к тому, как его постепенно победить. Нужно каждый раз в фазе пытаться заходить на шаг дальше, чем предыдущий раз. К примеру, первый раз сквозь ужас нужно хотя бы поднять руки, а потом их убрать обратно. Второй раз нужно попытаться присесть. Третий раз в фазе нужно попытаться встать. Четвертый раз нужно попробовать немного походить. Затем страх начинает резко отступать, и действиям уже ничего не угрожает.

Любопытный факт!

Часто бывает так, что именно страх помогает человеку попасть в фазу и долго в ней удерживаться. И стоит от него отделаться, как с входом в саму фазу вдруг начинаются проблемы.

Для практика, который периодически сталкивается со страхами, имеет смысл больше задумываться о том, что в действительности нет никаких опасностей и все эти позывы резко вернуться в тело – бессмысленны по своей сути. Рано или поздно такие мысли начинают отражаться на событиях в фазе, и человек все реже пугается.

Если речь идет о сиюминутном страхе из-за какого-то происшествия в фазе, то проще всего пойти к нему навстречу и пережить до конца, чтобы больше не было подобных прецедентов. Если все время убегать от нежелательных событий, то они будут все чаще и чаще наступать. Если же нет никаких сил встретиться со страхом в фазе лицом к лицу, а он наступает, то лучше применить технику перемещения, чтобы оказаться в другом месте, но это поможет только временно.

Нападения и агрессия объектов фазы

Стоит более подробно остановиться на моменте агрессии объектов фазы по отношению к практикам, так как эта тема волнует очень многих. Однако сразу можно отметить один многозначительный факт: подобные проблемы интересуют или возникают в опыте, как правило, у людей с эзотерическим складом ума или прочитавшим множество разнообразной литературы на тему фазовых состояний. У людей с материалистичным складом ума подобные проблемы – большая редкость.

То есть, имеет место эксплуатация неверного поведения практиков в фазе, вызывающего неадекватную реакцию ее объектов. Достаточно сказать, что часть авторов, пишущих книги на тему фазы, до половины содержания уделяют защите от подобных нападений. Конечно, после серьезного прочтения таких источников, негативный опыт практически обеспечен. Мало того, этот опыт будет без адекватного понимания происходящего, чего, собственно, достаточно, чтобы избавиться от проблемы.

Первое, что в этой связи нужно знать: ничто и никто в фазе не представляет реальной угрозы. Сам практик способен контролировать все происходящее. Поэтому не стоит никого и ничего бояться в фазе, как бы угрожающе это ни выглядело и что бы об этом кто-то ни писал и ни говорил.

Второе: в фазе на практика может напасть и реально нападает только его собственный страх, осозанный или неосозанный. Свойства пространства фазы таковы, что у новичка, ввиду его неумения контролировать процесс, многое происходит на основе подсознательных ожиданий. Именно поэтому, начитавшись об «астральных нападениях», неокрепший фазер получает материализованные гиперреалистичные страхи, которые не только вводят в ужас, но и причиняют вполне ощутимую боль: бьют, насилюют, пытаются, душат и т.д. и т.п. Если причину этого не понять, то и проблема не будет решена. Мало того, все абсурдные теории о злых

сущностях фазы получают подтверждение, отчего старые байки продолжают жить полной жизнью даже в современное время.

Опытный практик контролирует весь опыт от начала до конца, и его подсознательные ожидания так явно не вмешиваются в механизмы поведения пространства, почему никаких нападений обычно не бывает. А если и происходят, то эта проблема легко решается встречной агрессией или простой попыткой пойти навстречу неприятности, взглянуть ей в лицо.

Создание зрения

Часто зрение в фазе присутствует с самого начала, особенно при использовании для входа в нее техник наблюдения образов и визуализации. Бывает, что зрение самостоятельно появляется в первые секунды. Иногда оно проявляется только во время процесса углубления в фазе. Бывает же случаи, когда оно самостоятельно не появляется, или когда его нужно быстро во что бы то ни стало создать. В этот момент оно может появиться, лишь стоит о нем подумать, но если так не произошло, придется применять специальную технику.

Для этого нужно поднести руки к глазам на расстояние 10-15 см и потом пытаться их разглядеть сквозь серость или темноту перед глазами. Нужно очень внимательно и агрессивно всматриваться в мелкие детали ладоней, пытаясь их разглядеть. Буквально через несколько секунд они начнут проявляться, будто из-за какой-то пленки. А еще через несколько секунд зрение станет четким, и перед глазами будут не только ладони, но также будет видно и все окружающее пространство.



Одним из основных моментов, который стоит учитывать при создании зрения – это то, что ни в коем случае не нужно открывать веки. Зрение проявится само, и оно будет не отличимое от реального. Скорей всего, возникнет ощущение поднятых век и без их поднятия. В фазе можно бесконечное количество раз закрывать глаза, при этом физически ни разу их не открыв, так как зрение создается без этого. Открывать веки можно только в глубокой фазе. В неглубокой фазе это вернет в бодрствование, так как глаза могут открыться по-настоящему.

Также нужно иметь ввиду, что создавать зрение нужно только полностью разделившись с телом, уже находясь в каком-либо месте.

Попытка разглядеть руки во время полета или зависания в неопределенном пространстве приводит к произвольному перемещению.

Общение с живыми объектами

В контексте общения в фазе с одушевленными объектами может возникнуть две проблемы: молчание или возвращение в тело. Ввиду того, что многие прикладные направления использования фазы исходят из общения с людьми с той ли иной целью, необходимо понимать, как нужно правильно это делать.

Чтобы не было фолла (фолл - выброс из фазы в реальность), нужно просто во время общения соблюдать элементарные правила удержания. К примеру, можно разглядывать детали лица или одежды человека. Во время общения можно все время потирать руки друг об друга или удерживать сильные вибрации. Суть в том, чтобы просто это и многое другое не забыть, увлекшись получаемой информацией. Почти у всех новичков фаза заканчивается на попытках общения с объектами фазы как раз по той причине, что они почти прекращают все действия и начинают задумываться, уходить в себя, ведь разговор подразумевает определенную умственную концентрацию.

Однако более сложной задачей является преодоление неадекватности или молчаливости живых объектов фазы. Проблема в том, что в этом случае все решают не какие-то конкретные действия руками или ногами, а действия внутреннего характера. В большинстве случаев речь объекта блокируется внутренним напряжением самого практика. Иногда проблема рождается ожиданием того, что объект не сможет разговаривать в фазе.

Главное, относиться к объектам как можно спокойнее. Не стоит пытаться кричать или бить объект, пытаясь добиться слов. Гораздо эффективней мягко с ним обращаться, не пытаясь давить. Важно не всматриваться в губы объекта, ожидая произношения звуков, а еще лучше вообще отвернуться в сторону, если ничто другое не помогает.

В любом случае, если не получится разговаривать объект в текущий момент, это получится позже, поэтому нужно от попытки к попытке пытаться разными вариантами наладить диалог. Как правило, после первых же успехов, происходит своеобразный перелом, и подобная проблема себя практически больше не проявляет.

Что касается самой методики общения, то она такая же, как в повседневности. Не обязательно использовать телепатию, а достаточно просто словами изъясняться, произнося их вслух.

Чтение текста в фазе



Находясь в фазе, можно читать. Единственное, что такое чтение сопряжено с рядом трудностей. Во-первых, мелкий текст часто просто нечитаемый, так как эффект гиперконцентрации может исказить текст при присматривании к нему. Данная проблема решается только тем, что следует прибегать к текстовым источникам информации с большим размером шрифта. К примеру, текст обычной книги расплывается, если начать к нему присматриваться, но вот крупное название книги на обложке можно спокойно читать, так как такой размер достаточен для быстрого прочтения без сильного присматривания.

Вторая проблема может заключаться в том, что, если даже текст будет читаемый, он будет совершенно бессмысленный, вроде простого набора слов или даже букв. В этом случае стоит попытаться решить проблему, листая страницы в поисках нормальных, если это книга или газета. Также можно найти другой экземпляр или создать его заново техниками нахождения

объекта. Эти же действия касаются тех случаев, когда текст представляет собой набор непонятных символов и знаков.

Также во время чтения не стоит забывать о техниках удержания, так как можно потерять внимание из-за получаемой информации или просто расслабиться, что обычно заканчивается фолом.

Вибрации в фазе

Часто фазе сопутствует необычное ощущение, которое невозможно забыть и можно удачно применять для самого входа в фазу, углубления и удержания ее. По ощущениям, его трудно точней описать, как прохождение сквозь всего тела сильного тока, не причиняющего боли. При этом возможно ощущение сжатие всего тела, сильного его покалывания, похожего на онемение. Чаще всего по ощущениям это больше похоже на высокочастотное вибрирование тела, почему и возник термин «вибрация».

Если фазер хочет понять, переживал он вибрации или нет, то есть хороший способ решить этот вопрос: если они были, то сомнений в том, что это были именно они, не будет. Во всех прочих вариантах, когда присутствует сомнение и неуверенность, точно идет речь не о вибрациях, либо о них, но в другой форме.

Если вибрации хоть раз были пережиты, то вспоминание этих ощущений очень сильно помогает при одновременном применении не прямых техник. Создаются, поддерживаются и усиливаются они напряжением мозга или «безмускульным» напряжением тела. Также для возникновения вибраций часто бывает достаточно лишь подумать о них. При первом же их переживании, стоит некоторое время поэкспериментировать с ними, перекачивая их по телу и его частям, усиливая и успокаивая их.

Однако не стоит думать, что наличие вибраций является обязательным условием нахождения в фазе. Многие новички зачастую стремятся не к фазе, а к вибрациям, после которых она, якобы, должна последовать. Этого не должно быть. Да, есть определенные техники, которые позволяют попасть в фазу через создание вибраций, но во всех остальных случаях они совершенно не обязательны и их может вообще никогда не быть.

Техники перемещения сквозь объекты

В силу определенных законов фазы, в углубленном ее состоянии свойства окружающего пространства становятся очень похожими на физический мир. Однако часто может понадобиться пройти сквозь стену, чтобы сократить путь, переместиться или чего-то избежать. Чтобы это сделать, есть два основных варианта. Обычно, для овладения любым из них требуется несколько попыток, однако в начале практики могут все равно возникнуть сложности.

Любопытный факт!

Если во время прохождения сквозь стену сконцентрировать внимание на физических ощущениях данного процесса, то в ней можно застрять. Причем, практик может начать даже задыхаться, так как сковывается грудная клетка.

Быстрое расфокусированное проникновение.

Нужно быстрым шагом, прыжком или с разбега набежать на стену с ярким желанием проникнуть сквозь нее. В этот момент нельзя всматриваться в стену. Желательно, чтобы зрение было расфокусировано или направлено вообще в другую сторону. Кроме всего прочего, лучше ничего из текущего

пространства не держать и не рассматривать, чтобы таким образом за него не держаться.

Техника закрытых глаз.

Подходя к стене, нужно закрыть глаза и сфокусировать внимание на желании пройти сквозь нее. Параллельно нужно представлять, что стены нет, либо она прозрачная и проходимая. Если возникнет сопротивление плоскости, то надо его продавливать, продолжая ту же мысленную концентрацию. Как вариант, можно просто отвернуть взгляд в сторону.

Полет в фазе

Чтобы в фазе полететь, нужно вспомнить, как это делается во сне и затем воспроизвести те же внутренние действия. Ничего напрягать и проговаривать не нужно. Хотя полет с закрытыми глазами удастся во много раз проще, лучше это не делать, так как возможно перемещение в незапланированное изначально место.

Если полет все равно не удастся, то можно прыгнуть с любой возвышенности или из окна. В этот момент можно легко получить контроль над падением и превратить его в управляемый полет. Однако прыгать из окон и любых других возвышенностей стоит только при наличии опыта, так как новичок не всегда может распознать, в фазе он или в реальности.

При сложностях с полетом также можно пытаться подпрыгивать вверх, стараясь задержаться в воздухе как можно дольше. Еще лучше это делать увеличивающимися прыжками, так как это более активное действие, а значит, более безопасное для удержания фазы как таковой.

Кроме того, что в глубокой фазе могут возникнуть сложности с полетом, также существует еще одна проблема при его осуществлении: удержание фазы. Чтобы во время полета не

случилось возвращение в тело или засыпание. Он должен быть максимально активным и насыщенным всеми возможными сопутствующими ощущениями. Для этой цели также можно параллельно поддерживать вибрации, периодически потирать руки друг об друга и смотреть на них. При определенных условиях полет в фазе может быть не только стабилен для поддержания состояния, но и играть роль углубления. Это происходит при агрессивном полете с резкими выражениями и постоянными близкими пролетами с различными объектами для близкого визуального контакта.

Главное, нужно стараться не летать спокойно и вальяжно, рассматривая пейзажи, так как это быстро приводит к прекращению фазы.

Сверхспособности в фазе

Не смотря на всю реалистичность восприятия пространства фазы, оно не ограничивает человека в способностях пережить и делать все, что угодно. Только он сам может себя ограничить по привычке. Это важно помнить и понимать, чтобы в фазе делать все просто, а не по законам физического мира.

К примеру, если нам нужно куда-то попасть, пусть даже очень далеко, мы можем телепортироваться или, другими словами, перелететь. Если нам нужен какой-то предмет с другой стороны комнаты, совсем не обязательно идти за ним, так как его можно притянуть взглядом. Это и есть свобода действия, не ограниченная привычками.

Чтобы овладеть необычными способностями, как правило, требуется всего несколько фаз посвятить их развитию. Обязательно нужно научиться летать и проходить сквозь стены, что уже отдельно отмечалось. Также можно научиться телекинезу (дистанционному перемещению предметов),

пирокинезу (поджигание предметов взглядом), телепатии (чтение мыслей) и превращениям.

Чтобы научиться телекинезу, нужно в полноценной фазе сконцентрировать взгляд на любом предмете и попытаться его притянуть к себе или двинуть от себя. Делать это нужно, прилагая всю возможную волю. Никаких конкретных внешних действий не нужно. Знание, как осуществлять подобные навыки, у любого человека заложено внутри. Если не с первого раза, то с нескольких попыток, предметы точно начнут подчиняться взгляду и намерению. Почувствовав как это делать, обретя контроль над этой способностью, можно будет всегда использовать ее в фазе для повышения комфортабельности переживания или для осуществления каких-то затей в ней. Научившись телекинезу, можно будет не только двигать и отодвигать предметы любых размеров, но и поднимать или вдавливать их во что-нибудь.

Чтобы в фазе научиться поджигать окружающие объекты взглядом, нужно так же, как и для телекинеза, начать всматриваться в нужные предметы с сильным желанием их разогреть и поджечь. Возможно, не с первого раза, но со временем объект действительно будет загораться, предварительно искажаясь, темнеть и дымиться.

При развитии в фазе телепатии нужно всматриваться в одушевленные объекты с параллельным прислушиванием к окружающим и внутренним звукам и намерением услышать их мысли. Данная способность развивается с некоторыми трудностями даже у опытных практиков, но когда она появляется, существенно упрощается общение с людьми в фазе. Самое удивительно, что, обладая таким навыком, можно научиться слышать не только мысли людей, но и животных, и даже любых других предметов пространства фазы. Однако не стоит слишком серьезно это воспринимать, так как это всего лишь особенность фазы моделировать ожидаемое.

Чтобы применить превращения одной вещи в другую, нужно прибегнуть к технике нахождения объекта превращением из §9.

Для развития всех необычных для реальности способностей в фазе всегда общим моментом является собственная уверенность в их осуществлении. Их изначально там нет как раз лишь только потому, что в голове у «заточенного под обыденность» человека стоит на это уверенный блок, который просто осуществляется. Как только будет уверенность в обратном, причем не поверхностная, а глубоко внутренняя, все начнет легко получаться.

Во время тренировки развития сверхспособностей в фазе может возникнуть ощущение, что тренируется нечто внутри, что будет также работать и в повседневности. Однако не стоит на это возлагать большие надежды. Как минимум, это маловероятно. Поэтому не стоит уже в бодрствовании тратить много времени на попытки сдвинуть что-то взглядом и т.д.

Превращение в животных

Многие практики активно экспериментируют со своим телесным видом в фазе, благо ее пространство позволяет принять любую форму. Подобная деятельность в фазе, несмотря на определенную сложность, является одной из самых распространенных и интересных. Рано или поздно, с этим экспериментирует любой продвинутый практик.

Любопытный факт!

Человек находится в фазе в форме и ощущении человека только по той причине, что привык к этому в повседневной жизни. В действительности, в фазе можно себя ощутить в мельчайших деталях кем угодно и чем угодно, ведь как такового тела там просто нет.

Главная особенность экспериментов со сменой физического восприятия заключается в невероятной подробности ощущений. Если практик в фазе принял форму ящера, то он чувствует не только хвост, но и раздвоенный язык. Если практик в фазе принял форму волка, то он чувствует когти на мохнатых лапах, зубы, и имеет невероятно обостренный нюх. И это касается всех возможных ощущений, степень достоверности которых зависит от мастерства перевоплощения в фазе.

Складывается ощущение, будто у человека в мозгу временно появляются участки, отвечающие за восприятие того, чего нет. И тогда он это не просто чувствует, но еще и управляет. Например, если практик в фазе стал птицей, то он не просто чувствует крылья, но и управляет ими так, будто они всегда у него были. Такая перестройка восприятий возможна относительно всех ощущений человека и относится не только к одушевленным объектам, но и неодушевленным: камни, деревья, мебель и т.д.

Итак, техники превращения телесного восприятия:

Превращение при разделении

Сразу при разделении нужно фокусировать внимание на том, что практик уже имеет нужный вид. Это нужно не просто представлять, но и сразу пытаться почувствовать. Например, если фазер хочет превратиться в змею, то при выкатывании он должен сразу попытаться во что бы то ни стало почувствовать себя выкатывающимся в длинном теле змеи, а не человека. Если это не удастся, нужно затем использовать другие техники превращения, так как данная применяется только в начале входа в фазу. Если же эффект получился, то нужно сразу же приступать к углублению фазы в новом полученном теле, как при обычном разделении.

Динамичное превращение

Находясь в фазе в виде человека, нужно имитировать быстрые движения животного, внешний вид которого необходимо принять. Во время этого процесса важно не просто имитировать движения, но и пытаться себя почувствовать этим животным. Постепенно практик принимает все анатомические ощущения и внешний вид, к которым стремился. К примеру, если практик решил стать тигром, то он должен пытаться бежать прыжками на четырех конечностях, пытаясь почувствовать все тело большой кошки и ее ощущения, начиная от прикосновения подушечек лап и когтей с землей и заканчивая кончиком хвоста.

Превращение при перемещении

При технике перемещения телепортацией с закрытыми глазами нужно фокусировать внимание не столько на цели перемещения, сколько на своем внешне виде и внутренних ощущениях. Когда перемещение закончится, фазер выпадет в необходимое место в нужном виде. Например, если практик решил стать сферой без телесного восприятия, то он должен закрыть глаза в фазе и сфокусироваться на мыслеформе места, где он хочет оказаться, и своем ощущении. Тут же возникнет ощущение полета и постепенного трансформирования телесного восприятия. В зависимости от степени концентрации, через несколько секунд полет закончится в нужном месте, где практик сразу же будет иметь сферическое зрение и соответствующее телесное ощущение.

Превращение намерением

Опытным практикам или тем, кто может легко концентрировать свое желание, часто удается принять нужную форму без какой-либо специальной техники. Им часто достаточно просто очень сильно захотеть принять какую-то форму, как она резко или постепенно к ним приходит. В конечном итоге, именно к такому нужно стремиться всем

фазерам. Например, если практик решил превратиться в дракона, то он фокусирует намерение на своем желании, и его телесное восприятие начинает расплываться, а затем снова стабилизироваться уже в измененном виде. Либо он начинает осязаемо быстро мутировать в огнедышащего дракона. Также во время выполнения данной техники могут служить серьезным помощником какие-либо эликсиры, таблетки, микстуры, которые программируются в фазе на соответствующий результат при применении.

Во всех подобных техниках, как и вообще во всей практике фазы, огромное значение имеет сила намерения, уверенность, желание, целеустремленность. Зачастую, совершенно не нужно знать каких-либо конкретных техник, если у тебя есть конкретное желание, которого ты уверенно хочешь достичь любой ценой. Именно проблемы с намерением и уверенностью всегда лежат в корне неудач с перевоплощением в фазе. Часто фазер просто не способен поверить, что он на это способен, что и находит отражение в провальных попытках принять иной телесный вид.

Любая неверность во время выполнения техник превращения в фазе всегда находит отражение в конечном результате. С другой стороны, наличие неуверенности сигнализирует об определенной степени самоанализа, что, в свою очередь, говорит о недостаточной концентрации на технике. Поэтому, если есть полная концентрация на технике, элемент вживания в нее, то результат будет практически гарантирован.

С точки зрения углубления и удержания, важно трансформацию внешнего вида производить быстро или при наличии постоянных ярких ощущений и действий. В противном случае, например, при затяжном и медленном превращении, происходит фол.

Управление болью в фазе

Вместе со всеми положительными впечатлениями и ощущениями, с той же степенью реалистичности и достоверности, в фазе могут проявлять себя восприятия противоположного характера. Это легко проверить, если подойти в глубокой фазе к стене и со всей силы ударить ее кулаком. Боль будет практически такая же, как если бы все происходило по-настоящему.

Некоторые действия в фазе неизбежно могут вызывать неприятные болевые ощущения, поэтому нужно знать, как их избежать. Для этого нужно во время действия концентрировать внимание на внутренней уверенности, что боль не возникнет. Начать можно с того же эксперимента со стеной: внушая себе, что боли нет, бить по ней костяшками кулака до тех пор, пока боль действительно не исчезнет даже при самых сильных ударах.

Если хотя бы раз провести подобной эксперимент, достижение такого же результата больше никогда не будет требовать таких усилий. Как правило, об этом будет достаточно подумать и воспроизвести нужный внутренний настрой.

Моральные нормы в фазе

С самого начала следует понимать, что внутренний мир пространства фазы не имеет ничего общего по своим свойствам и законам с социальным физическим миром, окружающим нас в бодрствовании. Пространство фазы внешне имитирует физический мир с его свойствами и функциями лишь только потому, что мы ничего другого не привыкли воспринимать, и не ожидаем. Все наши моральные устои и правила актуальны

только для того места, в котором они были выработаны. Не имеет смысла исповедовать их же в другом мире.

Речь идет о том, что не нужно себя ограничивать в фазе лишь потому, что что-то неприемлемо, неприлично, нехорошо и т.д. Это всего лишь шаблоны поведения, которые вряд ли имеют почву в мире фазы, где все работает совсем по иным законам.

Единственные моральные правила, которые могут быть в фазе, это те, которые практик сам себе внушит или придумает. Но не стоит себя ни в чем ограничивать. Стоит, наконец, почувствовать полную свободу от всего, в возможности чего и состоит одна из самых замечательных особенностей фазового пространства.

Изучение возможностей и ощущений

Начав практику фазовых переживаний, не стоит сразу же бросаться в направлении чего-то одного, если стоит цель иметь долгосрочную практику. Будет гораздо лучше с самого начала исследовать этот мир и все, что в нем окружает. Это поможет лучше его чувствовать, знать, а, значит, и лучше и проще входить в него.

Речь идет о следующем: как и в реальности, стоит начать с познания того, что будет открываться перед практиком в первую очередь. Нужно на первых порах просто насладиться самим фактом пребывания в фазе, и его деталями и их функциями, в том числе, самыми незначительными. По факту, практику сначала следует просто побродить по фазе в том месте, где он будет оказываться. При этом ему нужно разглядывать все, что попадется. Если в руках окажется шарик, его можно покатать, чтобы убедиться в работоспособности физических законов. Если маркер – порисовать им на стене и т.д.

Также нужно попытаться полностью обострить все возможные чувства в фазе, чтобы до конца понять, насколько

фаза необычна в своей реалистичности. Необходимо испытать движение: походить, побегать, попрыгать, взлететь, упасть, поплавать. Проверить ощущения боли, ударив кулаком об стену. Для тестирования вкусовых ощущений проще всего дойти до холодильника и попробовать съесть из него все, что можно, не забывая одновременно и нюхать. Также стоит попробовать проходить сквозь стены, перемещаться, создавать объекты и т.д. Все эти действия будут очень интересны сами по себе. Только когда они будут понятны и известны, можно считать, что практик хорошо знает, что представляет собой фаза.

Типичные ошибки для первичных навыков

- При попытке определить фазу, многие ориентируются только на сходства с окружающим пространством, хотя это может быть смоделировано.
- Слишком короткая гиперконцентрация на объекте, когда сложно определить: фаза вокруг или физический мир.
- Умышленная попытка закончить фазу, когда ее нужно использовать до конца.
- Паника при параличе, вместе спокойных расслабленных действий.
- Отказ заниматься практикой фазы из-за страха, хотя это явление временное и решаемое.
- Открывание глаз на начальных стадиях фазы, хотя это часто приводит к фолу.
- Слишком ранняя попытка создать зрение в фазе, хотя сначала нужно разделить и углубиться.
- Излишняя спешка с созданием зрения, хотя оно в большинстве случаев появляется само через несколько секунд.

- Слишком большое расстояние при концентрации на руках для создания зрения, вместо 10-15 см.
- Забывание о техниках удержания при общении с живыми объектами, хотя об этом нужно помнить всегда.
- Стремление всегда добиваться вибраций, хотя они не обязательны для фазы.
- Забывание закрыть глаза или расфокусировать зрение при перемещении сквозь стены и другие плотные объекты.
- Желание сделать в фазе что-то сверхъестественное для реальности без внутреннего сильного желания и уверенности, хотя без этого оно вряд ли получится.
- Боязнь испытать в фазе боль, вместо того, чтобы научиться управлять ею.
- Соблюдение моральных норм в фазе, хотя они там не имеют никакого значения.
- Стремление сразу как-то фазу использовать, вместо того, чтобы сначала ее саму хорошо прочувствовать и изучить.

Практика по §8

Вопросы

1. Существуют ли в фазе навыки, которыми следует сначала овладеть, чтобы ее потом полноценно использовать?
2. Можно ли понять: фаза вокруг или нет, если попытаться взлететь?
3. Чаще всего человек встает в фазе или в реальности, когда у него есть сомнения на этот счет?
4. Достаточно ли подумать о теле, чтобы в него вернуться, и достаточно ли в него вернуться, чтобы им управлять?
5. Какой рукой нужно очень сильно и активно начать двигать, чтобы преодолеть сонный паралич?

6. Можно ли проговаривать про себя анекдоты, чтобы преодолеть сонный паралич?
7. Возможно ли, находясь в фазе, физически двигать глазами?
8. Что нужно делать, если сонный паралич не преодолевается?
9. Может ли сонный паралич возникнуть без практики фазы?
10. Что будет, если в фазе все время убегать от страха, вместо того, чтобы с ним встретиться?
11. Можно ли постепенно осваивать фазу, чтобы преодолеть страх?
12. Есть ли в фазе что-нибудь, чего реально имеет смысл бояться?
13. В какой момент зрение в фазе можно создавать подъемом век, а не специальными техниками?
14. Что будет, если попытаться открыть глаза, только присев на кровати, то есть еще даже не полностью разделившись?
15. Почему общение с живыми объектами в фазе может привести к возвращению в тело?
16. Какие проблемы могут возникнуть, если рассматривать губы объекта, с которым идет разговор?
17. Как быстро можно читать мелкий текст в фазе?
18. Что легче прочитать в фазе: текст в газете или большой рекламный плакат?
19. Можно ли в фазе вместо текста в книге обнаружить иероглифы?
20. Обязательны ли вибрации при переживании фазы?
21. Каким образом вибрации в фазе управляются и удерживаются?
22. Можно ли вибрации сравнить с ударом тока?
23. Можно ли прорваться сквозь стену с разбега и с закрытыми глазами?

24. Какие мышцы тела нужно напрягать, чтобы взлететь в фазе?
25. Существуют ли экстрасенсорные способности, которые недоступны в фазе для любого практика?
26. Можно ли в фазе превратить себя в шар со всеми вытекающими ощущениями?
27. Насколько боль в фазе может отличаться от боли в физическом мире?
28. Следует и имеет ли смысл в фазе уступать место старикам?
29. Что никому нельзя делать в фазе по моральным соображениям?

Задания

1. В ближайшей фазе полностью пройдитесь по своей квартире, подробно исследовав свою комнату, кухню и ванну.
2. Научитесь в фазе проходить сквозь стены и одну долгую фазу полностью посвятите отработке этого навыка.
3. Научитесь в фазе летать.
4. Ударяя стену кулаком в глубокой фазе, научитесь контролировать боль.
5. Научитесь в фазе телекинезу и пирокинезу.
6. Посвятите одну долгую фазу эксперименту со зрением: создайте его, если не было сразу, а затем не менее десяти раз закрывайте глаза и вновь создавайте зрение.
7. Одну долгую фазу полностью посвятите созданию и контролю над вибрациями.
8. Одну долгую фазу посвятите поиску различного рода текстов, чтобы поэкспериментировать с возможностями чтения шрифтов разных размеров.

§9. Перемещение и нахождение объектов.

Суть перемещения и нахождения объектов

Как и в повседневной реальности, пространство фазы невозможно использовать в каких-либо направлениях, если не уметь перемещаться и находить нужные вещи. Если в бодрствовании мы приблизительно знаем, где что-то может находиться и как это достичь, то в фазе мы не можем идти тем же путем, так как все эти механизмы работают по иному принципу.

Причина одновременного рассмотрения перемещения в фазе и нахождения объектов в ней кроется в одних и тех механизмах, которые позволяют этим техникам существовать. Практически все они с небольшими изменениями могут использоваться как для одного, так и для другого.

Изучив техники данного параграфа, человек сможет попасть буквально куда угодно и найти в фазе что угодно. Понимать такую широту возможностей нужно буквально. Единственные ограничения в данном вопросе – это возможности фантазии и сила желаний. Причем все это может касаться как реальных мест и объектов, так и вымышленных, не существующих в действительности.

В контексте перемещения не стоит акцентировать внимание на способы странствия по близким пространствам. Например, в соседнюю комнату можно просто пройти пешком, а на улицу можно выбраться по коридору или через окно. Все это

естественным образом понятно. Но стоит акцентировать внимание на то, как перемещаться в далекие пространства, которые находятся вне рамок быстрого физического достижения.

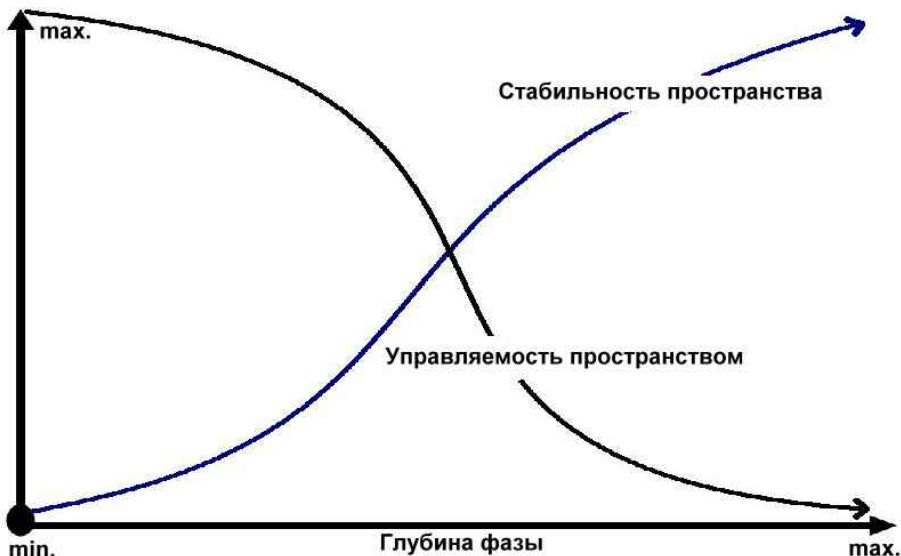
Однако сразу нужно отметить технику безопасности перемещения при первичных переживаниях фазы. Дело в том, что по неопытности часто фаза принимается за реальность, а реальность за фазу. Если в первом случае никакой опасности нет, ведь человек думает, что у него ничего не получилось и, даже встав с кровати, снова на нее ложиться. Во втором же случае существует возможность сделать опасные или даже фатальные для жизни действия. К примеру, начинающий практик, встав с кровати в бодрствовании, думая, что все это происходит в фазе, может подойти к окну и выпрыгнуть из него, ожидая привычного для фазы полета. По этой причине стоит подобным образом сокращать путь лишь после некоторого опыта, позволяющего однозначно отличать фазу от бодрствования.

Если применяемые техники перемещения будут давать сбои (попадание не в то место, к примеру), нужно просто тут же снова применять технику для достижения нужного. Так или иначе, на первых порах придется потренироваться, чтобы все получалось легко.

В техниках нахождения под объектами понимаются любые частности пространства, как его неодушевленные, так и одушевленные объекты. То есть, они одинаково эффективны, если находить любого человека или любой предмет утвари, к примеру. Однако есть несколько техник, которые подходят только для нахождения живых объектов.

Основное свойство пространства фазы

Практически все методики управления пространством фазы берутся из одного его главного правила: степень изменчивости пространства фазы обратно пропорционально зависит от глубины фазы и стабильности его объектов. То есть, чем глубже и уверенней фаза, тем трудней в ней проделывать какие-либо трюки, так как она по своим законам становится очень похожа на физический мир.

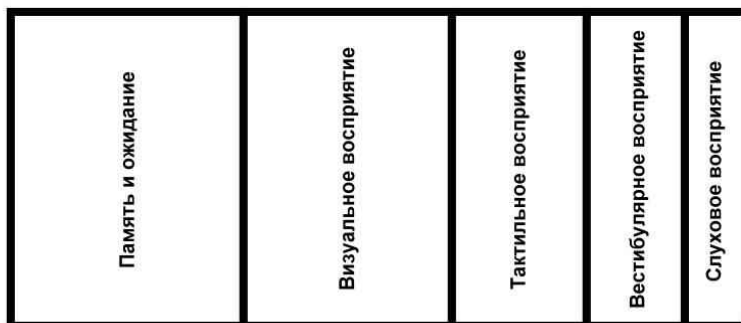


Фактически, суть всех техник перемещения или нахождения объектов основывается на знании методик, позволяющих обходить это правило. Секрет кроется в том, что помимо глубины фазы, которая влияет на управляемость, важным является и стабильность, которая, в свою очередь, во многом упирается в количество ощущений, направленных на то или иное пространство или тот или иной объект. Техники перемещения и нахождения объекта применяются, когда эти ощущения ослабевают с помощью того или иного действия.

Другими словами, когда мы держим в руках красный карандаш в фазе и рассматриваем его, задействовано тактильное

и визуальное восприятие, которые при ярком раздражении помогают объекту существовать в полной форме. Однако стоит закрыть глаза, как стабильность внешнего облика карандаша сильно слабеет. В такой ситуации достаточно сконцентрироваться на том, что карандаш синий, как, открыв глаза, мы его таким и увидим (при определенных тренировках). Такой феномен возникает из-за того, что цвет карандаша уже не воспринимается зонами восприятия мозга и, следовательно, его можно менять.

Составляющие стабильности пространства фазы



Если же красный карандаш положить на стол, то есть, выпустить из рук, и сконцентрировать внимание с закрытыми глазами на том, что на столе его не будет, то, открыв глаза, его действительно не будет (при определенных тренировках). Суть в том, что когда карандаш лежит на столе, а у практика закрыты глаза и он его не держит, никакие зоны восприятия не контактируют с ним, и карандаш не держит за собой эти зоны восприятия. Их отчасти держит за ним только память, которую фазер редактирует самовнушением.

Пользуясь различными техническими ухищрениями, данную особенность обхода стабильности пространства можно использовать с разной степенью легкости. Остается лишь

выбрать технику, которая соответствует индивидуальным особенностям.

Техники перемещения

Перемещение при разделении

Вероятно, одно из самых простых способов перемещения – это разделение с телом. С точки зрения осуществления, техника крайне проста и очень удобна. Применить ее можно практически при любой техники разделения. Суть ее в том, что при начальных стадиях движения выхода из тела нужно сфокусировать внимание на образе и ощущении места, в которое хотелось бы попасть. Еще лучше представлять, что уже в нем находишься. Как правило, разделившись, практик уже там, где хотел.

Любопытный факт!

Очень часто при смене постоянного места жительства практик продолжает какое-то время разделяться с телом все в том же доме, где привык это делать раньше.

Недостаток техники в том, что разделение происходит только при начале переживания фазы, а потому применить ее получится только один раз. Потом следует прибегать к другим вариантам.

Перемещение через дверь

Для использования данной техники нужно подойти к любой двери и сконцентрировать внимание, что она ведет к нужному месту. Открыв дверь, фазер видит перед собой это место и переходит в него. Если дверь изначально была открыта, ее нужно полностью закрыть перед применением.

Недостаток техники лишь в том, что для ее осуществления всегда требуется какая-либо дверь. Если двери нет, любители данной техники перемещения создают ее техникой нахождения объектов.

Перемещение методом телепортации

Одна из самых простых и доступных техник, с которой следует начинать новичкам. Для ее применения нужно закрыть глаза, если есть зрение, и затем делать всего одну вещь: концентрировать внимание на мыслеформе, образе того места, в которое нужно попасть. В этот момент тут же возникнет ощущение стремительного полета, а после 2-10 секунд произойдет выброс в нужное пространство.

Основная трудность заключается в умении концентрировать внимание на одной единственной цели – желаемом месте. Делать это нужно весьма четко, уверенно, агрессивно и без отвлечений. Любые сторонние мысли крайне сильно влияют на исполнение техники. Из-за них полет может быть очень долгий, закончиться фолом или выбросом в другое место.

Перемещение телепортацией с открытыми глазами

Данная техника сложна в силу того, что пространству самостоятельно нужно будет потерять стабильность под давлением сильного желания попасть в другое место. Если при телепортации полетом с закрытыми глазами мы отвязываемся от текущего места, то в данном случае этого нет. Поэтому эту технику нужно применять только при наличии опыта или уверенности в умении удерживаться в фазе.

С точки зрения осуществления, практику нужно просто остановиться и сконцентрировать внимание на том, что он уже находится в нужном месте, и на его образе. Важно в этот момент ничего близко не разглядывать и не трогать. В это время пространство вокруг начнет тускнеть, расплываться, исчезать, а

потом будет плавно проявляться нужное место. Скорость метаморфозы пространства зависит от степени сконцентрированности на желании оказаться в нужном месте.

Если концентрация будет слабая или будет плохая глубина фазы, то после того, как пространство расплывется, оно может уже не восстановиться, то есть, случится возвращение в бодрствование.

Перемещение с закрытыми глазами



Одна из самых легких техник. Для ее использования практику необходимо просто закрыть глаза с очень яркой мыслью, что он их откроет уже в необходимом ему пространстве. В момент закрытия глаз будет полезно себя представить во всех ощущениях уже находящимся в необходимом пространстве, что значительно увеличит эффективность. Перемещение должно произойти здесь и сейчас, причем обязательно без полета, как при телепортации с закрытыми глазами. Чтобы сохранить фазу, лучше выполнять эту технику не в статичном положении, стоя или сидя, а во

время ходьбы, бега, полета. К примеру, нужно идти в месте «А», закрыть глаза, сфокусировать внимание, что вокруг уже место «Б» и открыть глаза уже в нем.

Перемещение концентрацией на дальнем объекте

Для осуществления данной техники практику необходимо издали взглянуть в мелкую деталь места, в котором бы он хотел оказаться. Чем пристальней он будет пытаться разглядеть эту деталь, тем быстрее появится неожиданное ощущение, что он уже рядом с ней находится.

Недостаток данной техники только в том, что перемещение касается лишь тех мест, которые изначально видны хотя бы издали.

Перемещение прохождением сквозь стену

Техника осуществляется простым проходом или пролетом сквозь стену с закрытыми глазами с твердой уверенностью, что за ней находится нужное место. Не обязательно в качестве разделяющего пространства может выступать стена. Это может быть любой непрозрачный объект, сквозь который можно пройти/пролететь в фазе: дверь, щит, шкаф и т.д.

Главный недостаток техники заключается в наличии необходимого умения проникать сквозь твердые объекты фазы. Также необходимое условие применения – нахождение в пространстве, где есть эти самые объекты.

Перемещение нырянием

Идентичная прохождению сквозь стену техника, с той лишь разницей, что используется пол или земля под ногами, а не стены, которые есть далеко не всегда. Также для осуществления нужно с закрытыми глазами нырять головой вниз с полной уверенностью, что под поверхностью находится нужное место. Естественно, требуется умение преодолевать твердые объекты.

Можно нырять вниз не только в пол или землю, но и в любую плоскую горизонтальную поверхность: стол, стул, кровать и т.д.

Перемещение вращением

Для применения данной техники нужно в фазе начать вращаться вокруг своей оси с одновременной мысленной концентрацией на том, что по его прекращению, практик окажется в желанном месте. Глаза во время вращения должны закрываться, или зрение не должно быть ни на чем сфокусировано. Как правило, достаточно 2-5 оборотов вокруг себя. Все опять упирается в умение правильно концентрировать внимание на нужной цели без всяких отвлечений.

Перемещение через зеркало

Ввиду особенностей свойств зеркал и суеверного отношения к ним людей, через них можно легко перемещаться в фазе. Для этого достаточно выпрыгнуть или занырнуть в любое крупное зеркало, которое повстречается на пути. При этом важно фокусировать внимание, что за ним сразу будет нужное место. Ввиду свойства зеркал, часто даже не нужно закрывать глаза или отворачиваться, проникая через их поверхность.

Любопытный факт!

Когда новичков на семинарах Школы просят в первой фазе просто посмотреть в зеркало, то очень редко бывают похожие описания, так как у всех все происходит по-разному: одни видят реальное отражение, другие ничего не видят, третьи видят других людей, у четвертых действия отражения не совпадают с движениями практика и т.д. Однажды на одном семинаре из 16 человек, выполнивших это задание, ни у кого не было похожей ситуации.

Техники нахождения объектов

Техники перемещения

Все техники перемещения также актуальны для техник нахождения объекта, поскольку в обоих случаях речь идет об изменении пространства. В контексте нахождения нужно только вместо концентрации на месте фокусировать волю на конкретной детали пространства, которую нужно найти или изменить. В результате гарантируется при тренировках нахождение нужного объекта, но не гарантируется сохранения изначального места, откуда действие было осуществлено.

Однако если стоит цель найти объект, гарантировано находясь в одном и том же месте, тогда следует использовать описанные далее специализированные техники, которые позволяют изменять лишь часть пространства.

Нахождение зовом по имени

Данная техника применяется только для нахождения живых объектов. Для ее осуществления практику нужно позвать по имени нужного человека или животного, как тот войдет в помещение или как-то незаметно в нем появится. Звать можно громко, почти криком, иначе это не всегда помогает. Как правило, для результата хватает всего несколько раз произнести имя.

Если искомый одушевленный объект не имеет имени, или оно практику неизвестно, то нужно кричать любое имя или просто: «Приди! Приди!». Главное при этом всем фокусировать внимание на образе того, кого нужно увидеть, и желании это непременно сделать.

Нахождение опросом

Для осуществления данной техники нужно подойти к любому человеку в фазе и спросить у него, где быстро найти искомый объект. Как правило, тут же дается верный ответ, после

чего нужно ему последовать. Только стоит не забывать спросить именно о том, «как быстро» это сделать, или о том, чтобы объект был «поблизости», иначе можно будет потратить много времени. Также ни в коем случае при общении с человеком не нужно сомневаться в его словах, так как это чревато моделированием ожидаемого.

Недостаток техники – в необходимости наличия поблизости человека и умения общаться с такими объектами в фазе, поскольку это сопряжено с определенными трудностями.

Нахождение поворотом

Чтобы использовать данную технику, практику нужно сконцентрировать внимание, что нужный объект находится где-то за его спиной, и при обороте он там действительно будет, даже если только что его там не было. Важно, чтобы глаза до поворота не видели того места, где должен появиться объект.

Нахождение за углом

Подходя к любому углу, нужно сконцентрировать внимание и представить, что за ним находится нужный объект. Зайдя за угол, практик увидит искомое. В качестве угла может выступать любое ограничение видимости пространства. Это не только угол дома, но и угол от шкафа, угол кузова грузовика и т.д.

Недостаток техники в необходимости наличия какого-либо достаточного по размерам угла.

Нахождение в руке

Техника подходит в основе своей только для предметов, которые могут уместиться в руке или которые можно ею держать. Для ее осуществления необходимо сконцентрировать внимание на представлении, что данный предмет уже находится в руке. На руку в этот момент смотреть нельзя. Вскоре после

внимательной концентрации возникнет сначала легкое, а потом полное ощущение, что предмет уже находится в руке.

Нахождение превращением

Суть техники в умении заставлять пространство искажаться нужным образом, полностью не отвязываясь от него ощущениями. Практику нужно сфокусировать внимание на том, что в нужном месте должен появиться нужный объект. Желательно буквально захотеть его увидеть, представить, будто он уже там есть. В этот момент начнется процесс метаморфоз: пространство начнет искажаться и тускнеть, а в нем начнет проявляться нужный объект, после чего восстановится яркость и четкость, но уже с необходимыми поправками на составляющие пространства.

Данная техника сложна в выполнении относительно других, и ею лучше пользоваться только при наличии определенного опыта. Дело в том, что во время метаморфозы трудно удержаться в фазе.

Как видно из названия данной техники, ею можно не просто находить объект, но и создавать его из других. Впрочем, это относится и ко многим другим техникам.

Типичные ошибки для перемещения и нахождения объектов

- Применение техник перемещения и нахождения, не находясь в уверенной, глубокой фазе, хотя это первостепенное правило.
- Недостаточная концентрация на желании попасть в нужное место или найти нужный объект.
- Сомнения в результате, вместо полной уверенности в нем.

- Пассивное выполнение техник, вместо яркого желания и определенной агрессии.
- Забывание пробовать снова перемещаться или найти объект, даже если техника не сработала или сработала неверно.
- При телепортации с закрытыми глазами отвлечение на другие мысли из-за длительности процесса, хотя должна быть полная концентрация.
- Применение телепортации с открытыми глазами, не имея достаточного опыта.
- При технике закрытых глаз забывание о перемещении здесь и сейчас, что приводит к полету, то есть, технике телепортации.
- При перемещении концентрацией на дальнем объекте, рассматривание только общих черт и недостаточно внимательное рассматривание мелких деталей.
- При перемещении при разделении слишком позднее желание переместиться, вместо моментального желания сделать это сразу же, иначе пространство успеет создаться.
- При перемещении через дверь забывание сначала полностью ее закрыть, иначе будет контакт с тем, что за ней уже есть.
- Использование техники перемещения сквозь стену, не умея преодолевать твердые объекты.
- Использования перемещения сквозь стену со слишком внимательным ощущением процесса, что приводит к «застреванию» в ней.
- Забывание закрыть глаза при перемещении нырянием вниз, вместо их постоянного закрытия в эти моменты.
- Недостаточная внутренняя ассоциация с одушевленным объектом при нахождении его зовом по имени.
- Использование нахождения объекта опросом, не умея общаться с живыми объектами фазы.

- Использование слишком дальних углов при использовании техники нахождения за углом, вместо того, чтобы они всегда были близкими, иначе будет уходить время на их достижение.
- Использование техники превращения, не имея достаточно опыта владения пространством фазы.

Практика по §9

Вопросы

1. Какие преимущества дает умение перемещаться в фазе?
2. Что дает умение находить объекты в фазе?
3. Что общего в сути перемещения и нахождения объектов в фазе?
4. Какое единственное ограничение в возможностях перемещения и нахождения объектов?
5. Как перемещаться на совсем близкие расстояния?
6. Когда стоит применять технику полета выпрыгиванием из окна?
7. Что делать, если техника перемещения или нахождения объекта дала результат, который не планировался?
8. Можно ли найти знакомого человека, применяя техники нахождения объектов?
9. Стабильность пространства падает в глубокой фазе?
10. Какие основные составляющие стабильности пространства и объектов?
11. Насколько большую роль в стабильности пространства играет слуховое восприятие?
12. Что самое главное в технике телепортации?
13. От чего зависит скорость перемещения при телепортации?

14. Стоит ли новичку применять технику телепортации с открытыми глазами?
15. В какую технику может превратиться техника перемещения закрытием глаз?
16. Большие или маленькие детали нужно разглядывать при перемещении концентрацией на дальних объектах?
17. Техника перемещения при разделении применяется по факту свершившегося разделения или во время его начала?
18. Лучше закрытая или открытая дверь при технике перемещения через дверь?
19. Почему может не получиться применить перемещение прохождением сквозь стену?
20. Важно ли при перемещении нырянием быть в месте, где можно на чем-то стоять?
21. При технике вращения нужно представлять вращение или его делать?
22. Можно ли применять техники перемещения для нахождения объектов?
23. Что делать, если неизвестно имя человека, которого нужно позвать в фазе техникой зова по имени?
24. Важно ли в нахождении объекта методом опроса уточнять, что найти его нужно еще и быстро?
25. Насколько большой должен быть поворот при технике нахождения объектов поворотом?
26. Подойдет ли угол забора для применения техники нахождения объекта через угол?
27. Нужно ли закрывать глаза при технике превращения?

Задания

1. Три ближайших фазы посвятите экспериментам с техниками перемещения, используя все подряд и перемещаясь, куда захочется.

2. По факту трех фаз, посвященных перемещению, выберите наиболее удобные техники.
3. В следующей фазе попадите к Эйфелевой башне, на Луну и к каким-нибудь родственникам домой.
4. Три следующих фазы, посвятите экспериментам с техниками нахождения объектов, используя все подряд, в том числе техники перемещения.
5. По факту трех фаз посвященных нахождению объектов, выберите наиболее удобные техники.
6. В ближайшей фазе найдите свою маму, а затем в том же месте найдите данный учебник, красный глобус и зеленую розу.

§10. Применение фазы в жизни.

Суть применения фазовых состояний

Изначально внетелесные ощущения дают столь много эмоций и различного рода переживаний, что у практика не стоит вопрос, как это применять для чего бы то ни было. Но чем больше приходит опыта, тем все ярче этот вопрос начинает вставать. Особенно ярко он встает на фоне понимания, как именно можно применить феномен и для чего именно можно его использовать.

Часть людей приходит к данной практике с заранее известной целью, не интересуясь ничем иным. Для них изначально стоит конкретная цель, но проблема может заключаться в том, откуда такую цель они взяли. Ведь феномен окутан огромным слоем предрассудков и стереотипов, которые, зачастую, не имеют никакого отношения к реальной действительности. Первая цель данного параграфа как раз в том, чтобы отделить реальность от вымысла. А вторая цель – в подробном описании того, что точно можно иметь с практики фазовых переживаний. Само прикладное использование фазы также еще называется *аингом*.

Все доказанное и доступное прикладное значение фазы опирается в три главных направления: 1 - за счет свойства

фазового пространства моделировать любой объект и любое пространство с любыми свойствами и функциями; 2 – контактировать с подсознанием, то есть за счет возможностей фазы добиваться получения информации; 3 – влияние на физиологию практика.

Любопытно отметить, что даже если бы из огромного количества возможностей, описанных ниже, в реальности была всего одна (любая из них), данный феномен все равно имел бы право на существование.

Самое главное, все описанное не является чем-то труднодостижимым. Все это можно сразу же получить при первой же фазе, если получится удержаться и применить соответствующие техники перемещения или нахождения объекта. Какое бы мировоззрение у практика ни было, мистическое или прагматичное, ему все это безоговорочно доступно.

Конечно, прикладная сторона феномена наверняка выходит за рамки описанного в данном параграфе. Возможно, все другое просто пока не доказано, и неизвестны пути его правильного достижения. В конечном определении рамок возможного может убедиться только сам практик. Правда, ему нужно для этого соблюдать полное благоразумие, иначе выпутаться из заблуждений будет тяжело и логически и психологически.

Цель данного параграфа – дать реальный прикладной минимум, своеобразный фундамент, который в любом случае непоколебим и безусловен. Начав именно с такого подхода, будет гораздо труднее затеряться в дальнейших практических и теоретических изысканиях.

Применение за счет моделирования

Многих волнует природа фазового состояния мозга: в голове это или нет. Но в контексте применения фазы на основе

моделирования не стоит об этом задумываться. Дело в том, что весь окружающий мир мы воспринимаем только нашими органами чувств. В фазе это восприятие точно такое же и даже еще более реалистичное. В итоге, нет никакой разницы по ощущениям в том, было бы все описанное далее по-настоящему или смоделировано.

Путешествия.

- *По Земле.* Можно попасть в любую точку планеты. Особенно интересно побывать снова в местах, где фазер когда-то жил или когда-то был, куда всегда хотелось попасть. Любые достопримечательности и красоты Земли становятся доступными, будь это Эйфелева башня или остров в Океании, египетские пирамиды или водопад Анхель.

- *По космосу.* Человечество еще не скоро доберется даже до Марса, но уже сейчас каждому из нас можно перемещением в фазе оказаться на его поверхности и увидеть неповторимый пейзаж своими собственными глазами. Нет ничего более удивительного, чем наблюдать из открытого космоса галактики и туманности, планеты и звезды. Данное направление готовит любому практику самые яркие эстетические переживания из всего другого многообразия прикладного значения фазы.

- *По времени.* В данном случае появляется возможность побывать в своем детстве, увидеть, как будет выглядеть любой человек в будущем, в том числе беременная женщина может увидеть в фазе своего будущего ребенка. Можно переместиться в далекое прошлое и своими глазами наблюдать строительство тех же пирамид в Гизе, увидеть Париж XVII века, бродить среди динозавров в Юрском периоде и т.д.

- *По мирам.* Очень интересно переместиться в где-либо описанный, самостоятельно придуманный или разработанный мир. Это могут быть инопланетные цивилизации, параллельные миры, пространства из сказок и фильмов и многое другое.

Встречи.

- *С родственниками.* Поскольку часто близкие люди не могут друг друга видеть, у них есть замечательная возможность встретиться и поговорить в фазе. Конечно, это не означает взаимного присутствия в ней. Нужно лишь желание одного, а второй человек об этом может никогда даже не узнать. Больше речь идет о реализации желания общения с близким родственником, чем о передаче друг другу информации.

- *Со знакомыми.* Ввиду обстоятельств, не всегда удается видеть людей, которых очень хочется увидеть. В данном случае есть возможность реализовать это желание и, наконец, встретить человека вновь.

- *С умершими.* Чем бы феномен фазы не был в своей природе, нет ни единой иной возможности снова увидеть глаза в глаза умершего близкого человека. Нет иной возможности снова поговорить с ним и обнять его. И это не какие-то смутные переживания, а такие же, как в реальности, и даже более. Доступно это любому человеку и без особых сложностей. Главное, чтобы смелости хватило. С технической точки зрения, нужно только попасть в уверенную фазу и применить технику нахождения объекта. Стоит лишь добавить, что при нахождении умершего человека в фазе следует понимать, что в этом случае искажения в результате техник нахождения объекта могут привести к очень нежелательным переживаниям. Если эта тематика интересует, следует внимательно изучить книгу-инструкцию «Контакт с умершим».

- *С известными личностями.* Возможности пространства фазы позволяют увидеть своими глазами и лично пообщаться с любой известной личностью, применяя технику нахождения объекта. Будь это исторический персонаж, современный политик или артист. Все они доступны для любых взаимоотношений в фазовом состоянии. Например, можно встретиться с Цезарем, Иисусом, Наполеоном, Черчиллем, Сталиным, Гитлером, Элвисом Пресли, Мэрилин Монро и многими-многими другими.

Реализация желаний.

• Каждый человек имеет мечты. Вне зависимости от того, будут ли они в конечном счете реализованы в повседневной реальности, ими можно хотя бы какое-то время в законченном виде любоваться в фазе. Кто-то мечтает побывать в Лас-Вегасе, кто-то покататься на «Феррари», кто-то побывать в космосе, кто-то искупаться в деньгах, кто-то хочет экспериментов сексуального характера, при которых нет никаких ограничений (с кем, как и т.д.). Все это и все другое, наконец, можно пережить. Многие мечты упираются лишь в ряд желанных ощущений. В таких случаях фаза вообще может заменить стремления повседневного мира.

Альтернатива виртуальному миру.

• Появляется возможность участвовать в игровых баталиях не через плоский экран и клавиатуру, а как если бы это было по-настоящему. Теперь удастся реально ощущениями побывать в необычных мирах и местах, в реальности держать в руках оружие и чувствовать даже запах пороха, не говоря об остальном. Даже ощущения боли могут быть реальными. Возможности теперь ограничиваются не мощностью процессора, а только собственной фантазией.

Творческое развитие.

• *Создание объектов творчества.* Методом нахождения или перемещения творческий практик может в фазе умышленно найти объект, который затем можно реализовать в реальности. Причем, к нему можно будет каждый раз легко возвращаться в фазе при необходимости. К примеру, художник может найти удивительный природный пейзаж, который потом будет рисовать в реальности, периодически возвращаясь к нему в фазе.

• *Обработка объектов творчества.* Если творческий практик находится в процессе реализации своей идеи, то он

может в фазе предварительно посмотреть, как она будет выглядеть в законченном виде. Художник может заранее разглядеть свою картину, скульптор увидеть свою скульптуру, архитектор сможет в фазе побродить по проектируемому дому. Любое творчество может быть смоделировано в фазе с самими разнообразными целями.

- *Источник вдохновения и фантазии.* Сама по себе практика заставляет творческого человека бурлить идеями и желаниями, которые положительно сказываются на его работе. Кроме того, реализация желаний и путешествия по необычным пространствам захлестывает еще большими эмоциями, которые также положительно сказываются.

Применение за счет контакта с подсознанием

Если с точек зрения мистики и эзотерики получить доступ к информации в фазе выглядит естественным, благодаря различным информационным полям и другим структурам, то как быть материалисту, который в такие вещи не верит?

Допустим, фазовое состояние – всего лишь исключительно необычное состояние мозга, и все восприятие в нем не больше, чем необычная реалистичная игра его функций. Допустим, практик в фазе решил переместиться в лес. Для этого он применил технику закрытых глаз, в результате чего перед ним за пару секунд вырос лес.

Но что будет, если подробней осознать, что такое лес, из чего он состоит и откуда это все взялось? Ведь за секунды мозг человека смог создать гиперреалистичное пространство, не уступающее повседневности, которое состоит из миллионов травинок, листиков, сотен деревьев, множества звуков. Каждая травинка состоит из чего-то, а не является точкой. Каждый листик аналогично выполнен из составляющих. На коре каждого дерева вырезан естественный неповторимый рисунок. Все это,

получается, смог создать некий ресурс в нашем мозге, причем за секунды.

Вдруг в лесу подул ветер и миллионы листиков и травинок, подчиняясь математической модели распространения воздушных масс, пускаются в волнообразные движения. Получается, некий ресурс внутри нас способен не только создать миллионы деталей в нужном порядке всего за секунды, но и управлять каждой из этих деталей в отдельности.

Получается, даже если данное состояние всего лишь состояние мозга, то это не означает, что в этом нет никакого источника информации, ведь в нем есть огромный вычислительный ресурс, осознание мощности которого практически невозможно. Вряд ли на такое способен хоть один, пусть даже самый мощный, компьютер. Выходит, практик имеет возможность в фазе как-то с этим контактировать. Остается узнать, как именно это делать.

Вероятно, пространством в фазе управляет подсознание. Тогда выходит, что именно с ним мы можем контактировать в фазовом состоянии. Вполне возможно, что подсознание и в повседневной жизни подает нам какие-то информационные сигналы на основании вычислений своего огромного ресурса. Но мы это не слышим и не воспринимаем. Это происходит от того, что мы привыкли все слышать, но вряд ли подсознание в этом случае будет оперировать таким слабым инструментом обмена информацией, как слова. Осознанно общаться с подсознанием может позволить только фаза. Если все ее объекты создаются и управляются подсознанием, то их можно использовать в качестве переводчиков. К примеру, разговаривая с человеком в фазе, мы слышим привычные слова, а сам объект и его знания в этот момент управляются подсознанием.

Безусловно, объяснение природы возможности получения информации в фазе вряд ли можно считать полностью доказанным и безоговорочным. Возможно, в этом замешены совсем другие ресурсы. Но это не так важно. Самое главное,

точно известно, каким образом можно получать информацию в фазе.

Сам алгоритм получения информации из фазы не представляет ничего сложного. Нужно только знать техники получения информации и способы ее проверки, не считая, конечно, естественных навыков пребывания в фазе.

Алгоритм получения информации из фазы



Отталкиваясь от самого прагматичного объяснения природы фазы, как необычного состояния мозга, которым управляет подсознание, можно предположить, что получаемая в фазе информация явно имеет какие-то ограничения. Если все дело только в мозге, то он может оперировать только теми данными, которые так или иначе в него попадали за все время его существования. По факту выходит, что все когда-либо как-либо нами воспринятое любыми органами чувств запоминается и соотносится с другими данными. Причем все это касается не только наших осознанных ощущений, которые составляют всего несколько процентов от общего объема информации, а всех сразу.

Поскольку любое событие в реальности обязательно является последствием других событий, которые, в свою очередь, также являлись последствием предыдущих, то не существует никакой случайности. И если знать предварительные данные, то можно высчитать то, к чему они приведут.

В итоге получается, что, если все упирается только в ресурс подсознания, то мы можем получать информацию обо всем, что связано с нами, нашими делами, нашими близкими, делами наших близких. Мы можем узнать многое из окружающего нас мира. Можем узнать свое будущее и прошлое, и тех, кто нас окружает. В общем, чтобы приблизительно понять доступный в фазе информационный ресурс, нужно свои собственные знания умножить в 100 или даже в 1000 раз.

Невозможно узнать лишь то, предварительной информации о чем просто нет в наличии у подсознания. Допустим, оно не может высчитать, где купить выигрышный лотерейный билет на миллион долларов, так как нет данных, на которых можно было бы это высчитать. Также подсознание не сможет практику показать, как выглядит любая случайная улица в каком-либо маленьком городе на другом краю Земли.

Однако не стоит пытаться самостоятельно оценить, о чем есть информация в подсознании, а о чем нет, так как можно легко ошибиться. К примеру, если человек никогда не был в Париже и не видел Эйфелевой башни, то он может подумать, что его подсознание ничего об этом тоже не знает, хотя за всю жизнь оно уже получало огромное количество информации из картинок, фотографий, рассказов, видео, книг и т.д.

Существует три основных техники получения информации в фазе. Каждая из них обладает своими преимуществами и недостатками, что нужно хорошо знать перед использованием.

Техника одушевленных объектов.

Для осуществления данного способа получения информации практику в полноценной глубокой фазе нужно

найти человека (техниками нахождения) и узнавать у него нужную информацию (простыми вопросами). Если получаемая информация связана с каким-либо человеком, то именно его в фазе и нужно находить. Если информация не связана с кем-то конкретным, то можно создавать универсальный источник информации, который обязательным образом должен ассоциироваться с мудростью и знаниями. Например, это может быть какой-то мудрец-отшельник, известный в реальности философ и т.д.

Преимущество техники в том, что можно легко задать уточняющий вопрос и также легче проверять полученную информацию. Недостаток техники в том, что многим трудно общаться с живыми объектами в фазе по причине их молчаливости или проблем с параллельным удержанием фазы.

Техника неодушевленных объектов.

В данном случае для получения информации нужно находить техниками нахождения объектов любой информационный источник: надпись, книгу, газету и т.д. При этом важно концентрировать внимание при нахождении объекта не просто на том, что он нужен, а на том, что он будет содержать нужную информацию, ответ на интересующий вопрос. Можно даже находить радио и телевизор, переключая каналы и частоты которых, можно наткнуться на нужные тематические передачи. Можно даже использовать компьютер, чтобы пользоваться поисковиками или копаться в его папках с ожиданием, что в одной из них будут нужные данные.

Огромный недостаток техники в том, что возникают существенные сложности, когда появляется еще один вопрос или уточняющий вопрос. Как правило, приходится заново находить источник информации. Кроме того, трудно проверять источник на адекватность, как и саму получаемую информацию из него в этот момент. Однако, если у практика существуют

проблемы в общении с одушевленными объектами, эта техника может временно послужить хорошей альтернативой.

Техника сюжета.

Для получения информации данным способом нужно специальными техниками перемещения оказываться в пространстве, где происходят нужные события. И простым визуальным наблюдением нужно понять, что было, как, где и почему.

Техника сюжета подходит только для случаев, в которых можно получать информацию наблюдением.

Как проверять информацию? Сами техники получения информации в фазе не представляют собой ничего сложного и удаются с нескольких попыток, но сложность состоит в другом. Как уже отмечалось, свойства пространств, которые не входят в рамки четких ощущений, имеют слабую стабильность не только во внешнем виде, но и в свойствах. А ведь выдача правильной информации – это тоже свойства объекта. И проблема в том, что фазер может его плохо контролировать, и из-за этого возможно получение информации ложного характера.

Любопытный факт!

Пространство фазы – это совсем не повседневная реальность, поэтому нельзя к ней подходить с привычным пониманием, что все, что ты увидел, обязательно является правдой.

К примеру, объект может совершенно уверенно говорить о чем-то, но это не означает, что так оно и есть на самом деле. Во время применения техники нахождения объекта в концентрацию на образе могло попасть сомнение, которое просто могло смоделироваться. Этого ни в коем случае не должно быть, но вначале такая ситуация почти неизбежна.

Даже научившись без сомнения в настройке находить нужные одушевленные или неодушевленные объекты, все равно нет никакой гарантии, что полученная информация будет обязательно правдоподобной. Поэтому стоит знать несколько технических хитростей, позволяющих тестировать объект на способность говорить правду.

Чтобы выяснить, насколько объект способен выдавать точную информацию, ему сначала лучше задать *контрольный вопрос*. Суть его в том, чтобы задать какой-то очень простой вопрос и посмотреть реакцию объекта на него. Например: «Сколько будет 2х2?», «Как меня зовут?», «Сколько мне лет?», «Где я живу?» и т.д. Естественно, если объект не способен отвечать даже на такие простые вопросы, с ним не следует проводить эксперименты по получению информации, так как при его создании и в общении с ним практик допускает какие-то ошибки.

Получив информацию, ее нужно обязательно уточнить. Можно это сделать *уточняющим вопросом*. Для этого нужно просто спросить: откуда взялась полученная информация, какие есть у нее подтверждения, есть ли подробности и т.д. Также объекту можно переадресовать основной вопрос, но с другим порядком слов. Ответ должен быть одинаковым.

Естественно, чем более важная информация и чем более серьезные действия она подразумевает, тем больше усилий нужно вкладывать в ее проверку уже непосредственно в бодрствовании, так как при любых технических хитростях наблюдается определенный процент неправильной информации. Это нужно всегда помнить.

Можно считать, что умение получать информацию из фазы без искажений является мастерством чуть ли не самого высшего уровня. В чем же проблема? Как уже отмечалось, с технической точки зрения получение информации внешне не представляет собой ничего сложного — достаточно попасть в фазу и в ней через объекты или пространства что-то узнать. Проблемы

возникают совсем в иной плоскости, которую человеку гораздо труднее контролировать — мышление, настрой, уверенность в чем-либо, поверхностная и глубинная.

Одна из самых интересных и любопытных задач, над которой все время продолжается работа — это исследование зависимости окружающего пространства фазы, его свойств и функций от внутреннего ментального фона практика. Эта задача особенно понятна на следующем примере. Допустим, пространством фазы управляет подсознание. Допустим, практик попал в фазу не прямой техникой и выкатился из тела у себя в комнате. Получается, вся эта комната и миллионы ее мелких деталей подсознание смогло воспроизвести в идеальной точности за секунды, за доли секунды. Возможно ли представить тот объем вычислений, который произошел, чтобы с такой скоростью создать все, вплоть до каждой ниточки в шторах и каждой точки на обоях, без каких либо ошибок в физических законах? Это даже представить трудно. Допустим, в этой комнате человек решил провести известный тест с калькулятором, для чего ему нужно найти этот вычислительный аппарат и произвести на нем вычисления, которые потом можно будет проверить в реальности. Он использует технику нахождения и находит калькулятор. Тут еще раз отметим, что это не некая точка в пространстве. Данный предмет, даже несмотря на свои размеры, представляет собой непростой объект, ведь фаза его создает с невиданной точностью и четкостью. Все линии, кнопки, изгибы — все так точно, как даже нарисовать невозможно. Мало того, этот калькулятор можно даже разобрать и посмотреть его устройство, которое тоже создано вместе со всем объектом всего за какие-то мгновения.

Но вот незадача. Фазер умножает 2 на 2 и видит какой-либо результат, например: АП345В, 59274047... и т. д. То есть может получиться все что угодно, но только не верный ответ — 4.

Получается парадоксальная ситуация: подсознание выстраивает вокруг человека пространство с точностью до невозможности, вплоть до самых мизерных его деталей, но это же подсознание не способно умножить двухзначные числа, что сам человек способен решить за несколько секунд. Не выглядит ли такая ситуация странной? В действительности, нет. Пространство со своими вычислительными ресурсами тут ни при чем. Для него это не то, что не проблема — это просто сущий пустяк, даже если бы это было мгновенное вычисление умножения стозначных чисел друг на друга. Это действительно мелочь для нашего ресурса, даже если твое сознание испытывает сложности с таблицей умножения.

Суть проблемы находится в сознании человека во время выполнения данного теста. Он может просто откровенно сомневаться в результате (и это будет смоделировано). Кроме этого, в голове может присутствовать еще масса других мыслей и настроений, которые могут свести на ноль все результаты.

Эта ситуация очень похожа на технику перемещения в фазе телепортацией с закрытыми глазами. Стоит о чем-то лишнем подумать, стоит немного засомневаться в исходе полета, и он продлится гораздо дольше, или выбросит совсем в иное место, или просто вернет обратно в физическое тело. При получении информации работают точно такие же системы. Но если при телепортации достаточно несколько раз переместиться, чтобы понять суть, почувствовать ее, то вот с получением информации могут возникнуть более длительные проблемы.

Существует доказанное свойство пространства фазы — оно стабильно и устойчиво пропорционально воспринимающим его ощущениям человека. По этой причине внешние характеристики объектов бывают очень устойчивы и неизменчивы — например, когда в глубокой фазе не можешь просунуть руку в стену. Но при этом свойства и невидимые функции этих же самых объектов могут быть очень нестабильными и чуткими к любым волнениям сознания. Именно поэтому в фазе сложно моментально

превратить воду в синий кирпич, но при этом ее легко можно превратить в водку, которой будет сопутствовать не только вкус и запах, но даже и свойства, которые отразятся на сознании человека, который это выпьет. Ведь вода и водка внешне выглядят одинаково, но отличаются только по свойствам. И точно так же созданный в фазе объект для получения информации слишком зависим от внутреннего состояния практика. Загрязненность его сознания заглушает как раз то, что он хочет узнать, и что, на самом-то деле, легко могут выдавать объекты фазы.

Именно поэтому, если ты хочешь получать информацию в фазе, помни важную вещь: ты не только внешне, но и внутренне должен быть максимально безразличен в отношении получаемой информации. Параллельно с этим нужно иметь полную и всеобъемлющую уверенность, что все получится. Без этого объект будет метаться между тем, что ты хотел бы услышать, и тем, что боишься услышать, вместо простой выдачи информации. Существуют некоторые хитрости, которые помогают облегчить задачу. Самая простая из них заключается в следующем: нужно задать вопрос объекту не в лоб и не сразу, а невзначай, во время беседы на отвлеченные темы. Такой подход просто позволяет практику расслабиться и хоть на какое-то время действительно остаться безучастным к происходящему.

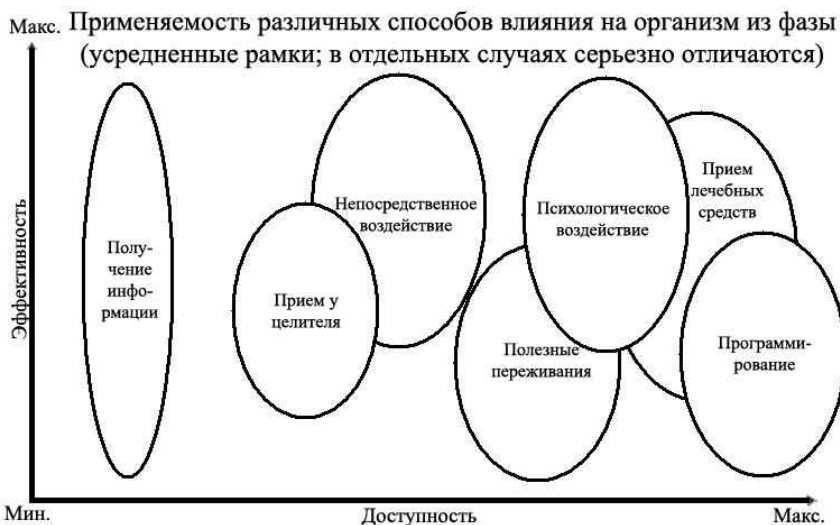
Также большое значение имеет подход к получению информации с максимально простых заданий. Чем проще будет информация, которую нужно узнать, тем лучше. Как только это станет доступно в практике, фазер может приступать к все более сложным задачам, имеющим большую значимость и важность. Не стоит сразу же начинать подобные эксперименты с чего-то невероятно сложного. Если практик не можете в фазе посчитать сколько у него пар обуви в прихожей, вряд ли он сможет узнать как стать миллионером.

Кроме всего прочего, важно учитывать конкретность необходимых знаний. Очень часто практики пытаются в фазе

получить ответы на совершенно размытые и абстрактные вопросы, от чего терпят неудачу. Чем более конкретен вопрос, тем больше шансов узнать на него ответ. К примеру, вряд ли стоит ждать конкретного и четкого ответа на такой всеобъемлюще размытый вопрос, как «Что меня ждет в будущем?». Во много раз лучше задать вопрос по поводу того, как достичь в будущем какую-то совершенно конкретную цель. Другие примеры: вместо «Как мне получить повышение?» – «Как мне осуществить текущий проект максимально эффективно?», вместо «Как мне быть здоровым?» – «Как вылечить мою главную болезнь?» и т.д.

Влияние на физиологию

Существует три основных принципа, позволяющих весьма эффективно оказывать влияние на физиологию организма с помощью фазы. Во-первых, возможность контактировать с подсознанием, чтобы узнавать, как это делать. Во-вторых, мозг больше реагирует на ощущения, чем на реальные события. К примеру, если в фазе бежать, то физические процессы организма будут соответствовать этому процессу, будто он происходит в реальности: сбивается дыхание, поднимается давление, ускоряется сердцебиение и даже отчасти кровь приливает к ногам. В-третьих, находясь в фазе, человек находится в самом глубоком измененном состоянии сознания из возможных. Именно поэтому любые формы самовнушения обладают наисильнейшим результатом.



Конечно, не следует думать, что все воздействие на физиологию обладает 100% эффектом. Это не так. Стоит рассчитывать на 50-75% результата при наилучшем выполнении технических действий. Однако и это стоит огромного внимания, ведь, по факту, результат берется из ничего. Только не нужно забывать, что для достижения результата может потребоваться далеко не однократное воздействие из фазы, ведь даже лекарства в физическом мире мы принимаем не единожды.

Обязательно стоит отметить, что если стоит цель вылечить какое-либо заболевание, не нужно надеяться только на фазу. Обязательно нужно пользоваться услугами врачей в первую очередь. Чем серьезней заболевание, тем это более актуально.

Получение информации

Действие. Смысл данной техники в получении в фазе полезной информации, которую можно применить для самолечения. Причем она может касаться не только действий в реальности, но и действий непосредственно в фазе. Можно узнать, как помочь другому человеку, что ему нужно делать,

чтобы побороть свою болезнь. Например, имея какое-то определенное заболевание или проблему со здоровьем, практик может в фазе узнать, каким лекарством лучше лечиться в физическом мире или какое действие в фазе поможет избавиться от болезни и прочих напастей. Соответствующие техники получения информации прописаны в отдельном разделе данной книги.

Показания к применению. Показания к применению максимально обширные. Так как речь идет о получении знаний, информации, то технику можно применить в любом деле, касаясь самолечения, вне зависимости от сложности и вида заболевания и вне зависимости от того, в реальности или в фазе ты собираешься его лечить.

Пример. Например, ты травмировал ногу на работе. Сильный ушиб причиняет боль, и заживление проходит медленно. Возникает вопрос: что сделать, чтобы нога начала быстрее заживать и меньше болела? Тыходишь в фазу и применяешь технику получения информации через одушевленных объектов, для чего находишь врача-хирурга. Кратко ему описываешь суть проблемы и просишь совета. Допустим, он сказал, что в фазе тебе нужно сначала немного побегать, стараясь избавиться от боли или ее просто не чувствуя, а перед самым возвращением в реальность охладить ногу хлад-агентом и вколоть большую ампулу новокаина. Также он может дать совет в реальности применить какие-нибудь компрессы, о которых вы даже никогда не слышали или какие-либо конкретные лекарства. В итоге, останется все это просто осуществить в фазе и в реальности, получая результат соответственно качеству этих действий.

Эффективность. Эффективность (точность получаемых таким образом знаний) очень сильно зависит от мастерства, то есть от умения получать информацию из фазы самим практиком. У новичка количество верных советов может не превышать 20—40 %, но с опытом их количество можно доводить до 70—100 %. В

связи с этим не стоит забывать о техниках проверки полученной информации.

Сложности и доступность. Основная сложность этого типа лечения с помощью фазы состоит в том, что практику нужно обладать дополнительным навыком: умением получать верную информацию из фазы и, соответственно, ее проверять. Обычно требуется просто попасть в фазу и, углубившись, совершать запланированные действия, соблюдая удержание. Но в этом случае все гораздо сложнее.

Сама же точность получаемых знаний сильно зависит от того, насколько фазер независим относительно получаемой информации, насколько он уверен в том, что он это сможет сделать. Он не должен оказывать внутреннего давления на источник информации, желая что-то конкретное услышать. То есть практик сам душил поток верной информации. Эти простые вещи очень сложно отключить обычному человеку без серьезных тренировок, так как все привыкли на заднем фоне сознания все время что-то обдумывать и чего-то желать.

Конечно, получение информации для лечения в фазе или в реальности является наиболее сложным приемом из всех прочих, поэтому новичку с ним лучше не связываться, если в этом нет обостренной необходимости. В отличие от многих других способов лечения через фазу, тут нужно осваивать еще отдельный и сложный навык получения информации.

Прием лекарственных средств

Действие. Известен парадоксальный эффект, когда прием таблетки из мела в четверти случаев работает так, как написано на ее этикетке. В фазе можно проделывать этот трюк с гораздо большей эффективностью и красочностью, так как в ней можно воспроизвести не только любую таблетку (и прочие лекарственные формы), но и мгновенно почувствовать ее действие. У организма просто не остается выбора, когда ему приходится усвоить таблетку с определенными функциями. Все

это заставляет организм подстраиваться под происходящие события и в реальности всеми возможными способами воспроизводить эффект. Это очень хороший метод.

Речь идет о тотальном обмане организма, заставляя его тем или иным образом работать, решая определенную задачу. Ключ к пониманию того, как это происходит, находится в следующем факте: все переживания в фазовом состоянии организм воспринимает как реальность и самостоятельно в физическом мире пытается подстроиться к событиям, воспроизводя нужный, недостающий эффект.

Это хорошо заметно при элементарном эксперименте: если смотреть со стороны на человека, который в фазе бежит, то у него сбивается дыхание, учащается сердцебиение, поднимается давление и может даже кровь к ногам приливать. И это только внешние показатели. Параллельно идет внутренняя работа на уровне секретий, причем по такой же схеме, если бы бег был настоящим. Эти внутренние процессы можно понять на таком примере: выпить в фазе стакан водки. Ты не только почувствуешь ее запах и вкус, но и моментально ощутишь соответствующий эффект, который отчасти может удерживаться даже при возвращении в состояние бодрствования. Но водка может не оказать воздействия, если, выпивая ее, фокусировать внимание на том, что у нее свойства воды. То есть сама водка при этом теряет свои свойства. Вот почему при приеме лечебных средств нужно стараться тут же почувствовать их в действии, причем как можно сильнее.

Если объяснять эффект приема лекарств в фазе только через плацебо, то долгое время не было понятно, как именно это могло бы работать, ведь, получается, человек знает, что принимает плацебо, какие бы яркие ощущения и реакции при этом не возникали. Ответ нашелся в конце 2010 года, когда в медицинской школе Гарварда проводили очередной тест с плацебо относительно страдающих синдромом раздраженного кишечника. Его отличие от других состояло в том, что пациенты

знали, что принимают плацебо, то есть пустышки. Несмотря на это, группа, принимающая псевдо-лекарство показала почти в два раза большую излечимость, чем контрольная группа, ничего не принимающая. А в 2008 году в университете Дюка проводили другой опыт с полноценным плацебо, при котором людям давали псевдо-обезболивающие разных ценовых диапазонов. Оказалось, что «дорогие лекарства» подействовали на 85% участников эксперимента, а «дешевые лекарства» только на 61%. Интересна не только разница в эффективности одних и тех же пустышек, но и само наличие такой высокой эффективности в принципе. Данный опыт показывает, что в фазе лучше принимать именно разрекламированные, дорогие и известные лекарства, чтобы получить максимум эффекта.

Самолечение в фазе через прием лекарственных средств выглядит таким образом: практику нужно найти (при помощи техник нахождения объектов) определенные лечебные средства или создать их, после чего нужно обычным образом их принимать, активно стараясь тут же почувствовать соответствующий эффект или наиболее приближенный к нему, если это невозможно. Само лечебное средство может быть любого характера: таблетки, пилюли, настойки, бальзамы, микстуры и проч. Когда человек принимает эти вещи в фазе, организм начинает, по его ощущениям, воспроизводить эффект, а кроме того, на уровне внутренних процессов происходит соответствующая реакция, которую в физическом мире должно было спровоцировать лечебное средство. Все просто.

Существенное значение имеет фактор возможности создавать собственные лечебные средства, которые имеют нужный набор свойств. Например, можно создавать и принимать таблетку, при нахождении которой ты запрограммировал свойства лечить сразу от двух болезней или воздействовать на недуг, лекарства от которого в физическом мире вообще не существует. Но при этом стоит отметить закономерность, которая выражается в том, что придуманные

средства отличаются меньшей степенью эффективности из-за определенных психологических блоков у практикующих людей.

Конечно, в большинстве случаев не хватает однократного приема лечебных средств в фазе, поэтому следует проводить своеобразные лечебные курсы, часто по времени приближенные к тому, как если бы это было настоящее лекарство. В некоторых сложных ситуациях, как и в физическом мире, нужно принимать в фазе лекарства регулярно на протяжении всей жизни.

Если говорить о дозах лечебных средств, то здесь стоит отметить одну важную вещь — по сути, можно было бы вообще лекарства не принимать в фазе, получая нужный эффект. Просто в фазе человеку очень сложно заставить свой организм работать в нужном русле без вспомогательного якоря. Сами лекарства — это то, вместе с чем гораздо легче воспроизвести нужную программу самолечения. Получается, что доза значения не имеет совершенно, но в начале практики лучше использовать внушительные нормы, так как сработает подсознательная программа влияния количества на качество. Но не нужно перебарщивать, так как лошадиная доза может вызвать негативные последствия. Когда практик научится воспроизводить эффект лекарств самостоятельно, тогда можно будет использовать препараты в мизерных количествах.

Существует хороший тест, позволяющий понять, как управлять свойствами препаратов вне зависимости от их количества. Для этого в фазе, как ни смешно это звучит в контексте самолечения, нужно взять стакан, на дне которого будет 5—10 граммов водки. Если, выпив ее, ты сможешь почувствовать эффект как от целого стакана (или целой бутылки) водки, то ты умеешь создавать нужный эффект вне зависимости от количества. Подобным образом, но лучше с другими жидкостями, дружище, можно просто развивать этот навык в фазе.

При выборе различных средств лечения может возникнуть вопрос: многие из них в реальности обладают побочными

действиями, а не будет ли это также проявляться в фазе? Уверенно можно сказать, что эффект побочных действий снижается на 50—100 %, так как для подсознания любое средство в первую очередь должно лечить, и в организме вообще может не быть программы о побочных действиях. Учитывая эту ситуацию, лучше не применять средства, побочные действия которых хорошо известны, так как именно в этом случае они могут не только проявиться, но и быть доминантами при определенных технических ошибках. То есть, лекарство в фазе может больше причинять вред, чем лечить.

Показания к применению. Показания к применению приема лечебных средств в фазе имеют максимальное значение. Так же как и с получением информации, это можно применить относительно любой задачи и любого заболевания.

Пример. Предположим, у человека появилась сильная простуда, выражающаяся в головной боли, насморке, кашле и повышенной температуре. Он входит в глубокую фазу, находит в ней на столе (техникой нахождения объектов) разрекламированное средство быстрого лечения простуды в виде растворимой таблетки. Тут же идет на кухню и бросает ее в стакан с водой, ожидая, когда она растворится. Как только это происходит, он тут же выпивает содержимое стакана, стараясь при этом сразу же почувствовать действие: по телу распространяется тепло, появляется особое ощущение хорошего самочувствия, понижается температура, исчезают мокрота и слизь в носоглотке и т. д. Возвращаясь в физический мир, фазер сразу чувствует эффект, либо тот постепенно возникает в ближайшее время. В течение ближайших дней процедура проводится еще несколько раз. Потом практик может отдельно провести курс лечения в фазе от будущих простуд, чтобы они происходили гораздо реже и менее болезненно.

Конечно, как и в отношении других моментов, техника нахождения объектов может применяться в самых разных видах.

К примеру, можно сразу найти стакан уже с растворенной таблеткой, чтобы не терять лишнее время.

Эффективность. Для новичка эффективность лечения при приеме лечебных средств в фазе составляет порядка 50—75 %, то есть в большинстве случаев ощущается яркий и стабильный эффект. Учитывая, например, что таблетки в реальности редко бывают столь же эффективными, получается, что это во многих случаях лучший способ лечения из всех существующих. При наличии опыта эффективность возрастает до 90—100 %. При этом нужно обязательно делать поправку на регулярность приема лечебных средств в фазе, что часто необходимо для закрепления эффекта.

Сложности и доступность. Существенных сложностей при приеме лечебных средств в фазе нет. Нужны элементарный навык нахождения объектов и умение воспроизводить их эффект во время непосредственного приема, что решается простым углублением желания это сделать. Это решается если не с первой попытки, то со второй или третьей.

Лечебные средства в фазе является основным способом воздействия на организм в этом состоянии. Благодаря доступности и легкости в осуществлении даже для новичков, именно эту технику нужно брать на вооружение в первую очередь и пытаться получить результат с первых же попыток. Особенно это важно благодаря высокой эффективности техники.

Непосредственное воздействие

Действие. Непосредственное воздействие на организм в фазе объясняется тем же эффектом его подстройки на всех уровнях под воздействием переживаний в фазе, что описано в отношении техники приема лечебных средств. То есть когда мы что-то делаем со своим организмом в фазе, то непосредственно чувствуем эффект там, и, кроме того, он реально отражается на нас в физическом мире, как будто все было по-настоящему. Основное отличие техники непосредственного воздействия

заключается в том, что подход к проблеме идет не через посредника (лекарство), а напрямую. По сути, это более совершенный способ, но и более сложный.

В практике все выглядит таким образом: человек входит в фазовое состояние и начинает напрямую воздействовать на больной орган или организм в целом с помощью всех существующих и не существующих в физическом мире средств. Мало того, он может воздействовать на организм просто на уровне восприятия, без внешнего контакта. Именно ощущение непосредственного воздействия является ключевым фактором. Без него техника не имеет особого смысла – обрати на это пристальное внимание.

Имеется масса вариантов непосредственного воздействия на организм в целом или на его отдельные части: прогревание, охлаждение, продувание энергией, онемение, массаж, уколы, мази, облучение — в общем, все, что только может и не может быть. В этом вопросе нужно проявлять инициативу и творческий подход.

В фазе можно воздействовать как на весь организм в целом, так и на любую отдельную его часть. Например, можно легко прогреть весь свой организм, а можно прогреть только мозг или, еще невероятнее, сделать его массаж. Это звучит непонятно и странно, но в фазе действительно можно легко просунуть сквозь себя руки, нащупать любой орган и провести нужное воздействие. Причем это настолько реалистично, что чаще всего человек долго не может этого сделать только из страха, когда чувствует, что рукой проходит сквозь себя, а телом и внутренними органами чувствует, как рука их трогает. Допустим, если человек хочет что-то сделать с печенью, то он не только сможет ее держать в левой руке, но при этом почувствует непосредственно саму печень и то, как он ее держит. Особенно страшно бывает при воздействии на сердце или мозг. Фаза — единственное место, где вы можете все это сделать. И это, действительно, просто невероятные переживания, оставляющие неизгладимый эмоциональный след на

всю жизнь. Следует обратить внимание, что можно воздействовать не только на заболевание, но и на его симптомы. Избавляясь от них, вы автоматически оказываете влияние на их первоисточник. Особенно это важно, когда этот самый первоисточник не совсем понятен.

Конечно, как и в отношении большинства других техник воздействий на организм в фазе, часто недостаточно одного непосредственного воздействия. Как правило, это нужно сделать несколько раз, попадая в фазу в течение нескольких дней, или вообще провести целый курс лечения. Так или иначе, это зависит от уровня мастерства практика в осуществлении данной техники: опытному требуется гораздо меньше процедур, чем новичку, но это и так, думаю, понятно.

Показания к применению. Непосредственное воздействие на организм применять проще всего только в отношении той проблемы, локализация которой понятна. При непосредственном воздействии очень тяжело что-то сделать при неощущаемых заболеваниях, которые имеют мало симптомов, природа которых непонятна.

Пример. Рассмотрим первый пример: ушиб ноги. Практик входит в глубокую фазу и сразу же начинает проводить над ней все возможные манипуляции. Во-первых, он концентрирует внимание на том, что нога не болит, что она здоровая, и пытается пустить по ней изнутри тепло, вибрации, которые должны произвести лечебный эффект; его нужно обязательно тут же ощутить. Если осталось время, человек (методом нахождения объекта) находит шприц, в котором смешано обезболивающее и лекарство для быстрого вылечивания ушибов. Он вкалывает всю дозу в ногу, пытаясь сразу же ощутить воздействие препарата, что легко удается, то есть фазер чувствует, как от укола распространяются онемение и приятные ощущения. Если есть возможность, напоследок он мазет ногу специальной спортивной мазью, которая еще больше ускоряет заживление. Когда практик вернется из фазы,

он, скорее всего, тут же почувствует, что нога болит значительно меньше, а вскоре она начнет выздоравливать. Но желательно еще несколько раз применять эту процедуру.

Другой пример: камни в почках. Практик входит в глубокую фазу и сначала в течение минуты пытается «продуть» почки теплом и разрушающей камни вибрацией. Для этого он сначала пытается просто ощутить почки, а потом сильным желанием вызывает в них нужные процессы. После этого он просовывает руки внутрь себя, нащупывает каждой рукой почку и начинает их массажировать таким образом, будто разрушает в них камни. Затем он осторожно просовывает пальцы в почки и ими стирает камни в порошок. Для наибольшего эффекта практик регулярно и настойчиво проводит эту процедуру в отношении именно этой проблемы, так как она быстро не решается.

Эффективность. В большинстве случаев техника непосредственного воздействия является весьма эффективным средством лечения, особенно когда проблема ощущаемая и явная. Даже у новичка эффективность может составлять 60—80 %, уже не говоря о более опытных практиках.

Сложности и доступность. Существенных сложностей при непосредственном воздействии на организм в фазе нет. Нужно лишь почувствовать определенный эффект, что легко при должном уровне желания даже без предварительных тренировок. Небольшой проблемой является страх при проникновении рук внутрь тела, который бывает непросто преодолеть. Но если цель серьезная, то это будет преодолимая задача, хотя ради развлечения на это можно никогда не осмелиться.

Непосредственное воздействие на болезнь или проблему организма в фазе достаточно легко осуществляемо и при этом очень эффективно. Поэтому даже новичкам рекомендуется пользоваться этой техникой с первых же попыток и никогда про

нее не забывать, даже освоив другие техники самолечения в фазовых состояниях. Это база.

Программирование

Действие. Действия аутотренинга, самопрограммирования и самовнушения не подвергаются сомнению даже в бодрствовании, так как эти явления давно доказаны. Их эффект тем больше, чем глубже трансовое состояние, в котором они осуществляются. С этой точки зрения не может не прийти в голову мысль использовать подобные техники и в отношении лечения через фазу, так как фазовое состояние является самым глубоким гипнотическим, трансовым состоянием, какого только можно достичь самостоятельно и осознанно. Мало того, обычный транс, в котором производят самовнушения, не идет ни в какое сравнение с фазой ни по существу, ни по действию. Исходя из этого, самопрограммирование в фазе также во много раз эффективнее, чем в любом другом состоянии. По сути, это новая эра развития этих же технологий.

Программирование в фазе заключается в том, чтобы создать подсознательные установки, которые будут самостоятельно осуществляться. Так как человек, находясь в фазе, находится в самом глубоком из возможных измененных состояний сознания, подобное воздействие обладает максимальным эффектом. Учитывая тот факт, что множество болезней человек придумывает себе сам и от этого реально страдает, техника программирования в фазе способна уничтожить корень таких «заболеваний».

Непосредственно на практике человек должен попасть в фазу и внести в свое подсознание установку на решение той или иной проблемы со здоровьем. Данное действие в фазе имеет несколько вариантов. Во-первых, можно, находясь в фазе, просто тщательно проговаривать вслух установку на решение проблемы или на самочувствие. Во-вторых, программирование можно выполнять без слов, на уровне безмолвного понимания и

представления цели. Это сделать и понять гораздо сложнее, чем словесное внушение, поэтому новичку лучше не связываться с таким вариантом.

Длительность одной попытки не должна занимать всю фазу, так как дело вовсе не в количестве усилий, а в их качестве. Пусть это будет длиться 10—15 секунд, но будет внесено в подкорку максимально глубоко и эмоционально. Не стоит думать, что можно произнести какие-то слова, которые будут работать сами по себе, словно заклинание. Эти слова нужно пережить и прочувствовать на всех уровнях сознания и восприятия.

Очень важно отметить, что при программировании словесная формула не должна содержать отрицаний. Например, нельзя проговаривать: «У меня нет бессонницы». Вместо этого гораздо лучше утверждать: «Мой сон глубокий и крепкий, я быстро засыпаю». Ну, и, конечно, как и в других техниках самолечения в фазе, в программировании часто бывает недостаточно однократного воздействия на проблему. Лучше это делать несколько раз в разные дни, а иногда стоит проводить курсы лечения.

Показания к применению. Программирование для самолечения в фазе можно применять почти к любым заболеваниям и недугам, но лучше всего оно работает в отношении проблем, связанных с психологией и общим самочувствием. Например, таким образом можно повысить свою работоспособность, избавиться от усталости и страхов, повысить выносливость, улучшить общее самочувствие на фоне заболевания и т. д.

Пример. У практика серьезная стадия какого-либо заболевания, что сопровождается упадком сил и настроения, но при этом нет возможности отлеживаться, так как нужно обязательно присутствовать на работе. Он попадает в глубокую фазу и начинает про себя вслух проговаривать следующий текст: «Когда я выйду из фазы, то в течение дня буду ощущать себя

бодрым, здоровым, активным. У меня будет хорошее настроение и идеальное общее самочувствие. Я здоров. Я активен. Я счастлив. У меня избыток энергии, и я полон жизненных сил». При этом он не просто произносит эти слова, но и пытается их прочувствовать, пережить. Конечно, перед выходом из фазы ему еще лучше провести дополнительные процедуры по лечению самого заболевания. Так или иначе, подобное внушение практически сразу по возвращении в реальность дает результат, который может быть очень устойчивым.

Эффективность. Так как большинство людей неспособно полностью прочувствовать внушаемую самому себе программу, эффективность программирования для лечения через фазу не очень высокая. Для новичков показатель не превышает 30—50 %. При продолжении практики эффективность возрастает. Интересно, что в данном случае часто бывает достаточно однократного воздействия, а не многократного, как в других лечених через фазу.

Сложности и доступность. Основная сложность при использовании техник программирования — это умение искренне прочувствовать вносимую установку. Для многих, в силу психологических особенностей и трудностей понимания, это неподъемная задача. Кроме того, отдельно нужно отметить тот факт, что программирование может выносить практика из самой фазы, так как это само по себе расслабление. Поэтому нужно при его осуществлении не забывать применять какие-нибудь удерживающие приемы техники. Например, можно постоянно тереть ладони друг об друга или что-то разглядывать вблизи, а также постоянно поддерживать вибрации.

Часто лечение в фазе через программирование малодоступно для новичков, исходя из оценки эффективности и тех трудностей, которые при этом возникают. Поэтому, если не стоит какая-то определенная цель, решаемая только таким образом, лучше использовать другие техники.

Психологическое воздействие

Действие. Психологическое воздействие в фазе является наиболее значимым, очевидным, понятным и доказанным способом влияния на организм во всех случаях, когда надо решить проблемы, связанные с психикой человека и психосоматическими заболеваниями. Не зря это воздействие в рамках осознанных сновидений признано наукой.

Принципы работы этой техники необычайно просты:

- адаптация или переживание каких-либо событий в фазе полностью отражаются на повседневности;
- новое переживание негативных событий прошлого стирает реальный физический отпечаток, который они оставили на уровне физиологии;

Вначале следует отметить, что сама по себе практика фазы, вне рамок самолечения, все равно обладает мощнейшим положительным эффектом, который очень плодотворно сказывается на любой личности. Речь идет о том, что, познав фазу — по сути, познав новую широту мира и отсутствие горизонтов, — человек совсем по-другому начинает относиться к реальной жизни. Он становится открытым, менее закомплексованным, более общительным. Мало того, практическое покорение фазы выстраивает в человеке какой-то внутренний стержень, ведь это реальная работа. Ну и конечно, как может не повлиять сама практика на человека, если это реальное самосовершенствование? Реальное и поражающее, а не на грани воображения и додумывания, как часто бывает во многих других практиках.

Показания к применению. Какие именно проблемы решаются с помощью психологического воздействия в фазе: психические заболевания и расстройства (в том числе фобии, страхи, комплексы, нерешительность, депрессии, зажатость и многое другое). Данная техника самолечения в фазе

малоприменима к каким-либо заболеваниям, не имеющим отношения к психологии человека. Исключение составляют недуги, вызванные причинами психосоматического характера (по некоторым данным, до 50 % всех заболеваний, но их сложно выделить самостоятельно).

Пример. Разберем ситуацию, когда человек боится летать на самолете (аэрофобия). Чтобы решить эту проблему, человеку нужно попасть в глубокую фазу и, применив технику перемещения, оказаться в летящем при сильной турбулентности самолете. Несмотря на то, что все это происходит не в физическом мире, страх на 80—120 % такой же, поскольку реалистичность состояния крайне высокая и разницы в ощущениях почти никакой нет. Но зато нет реальной угрозы для жизни, и подсознательно фазер это понимает, пытаясь задержаться в самолете как можно дольше, привыкая к его раскачиванию, встряхиваниям и резким провалам. Как правило, хватает всего пары таких жестких моделированных ситуации, чтобы любая фобия если не исчезла, то отошла на задний фон и перестала беспокоить.

Рассмотрим другую ситуацию, когда человека, который в детстве пережил сильнейший стресс: на его глазах погиб любимый щенок. Именно в таких случаях работает шикарный метод — общение с духом умершего существа (включая человека). Особенно это актуально, когда с технической точки зрения в этом ничего сложного нет. Нужно только попасть в глубокую фазу и применить технику нахождения объекта. Щенок появится ровно тот самый, что был в детстве. Он будет так же лизать лицо, играть, лаять и смотреть на хозяина преданными глазами, виляя маленьким хвостиком. Его можно будет снова взять в руки, погладить, ощутить его шерсть, вес и температуру. Он будет точно такой же, как если бы человек видел его по-настоящему. Даже когда он будет играючи кусаться, хозяин это сразу почувствует. Первая подобная встреча, как правило, вызывает некоторые печальные эмоции и

слезы, но потом от понимания того, что в фазе можно продолжать видеться с этим существом, проблема быстро отходит на задний план (как и все психосоматические осложнения, возникшие на ее фоне). Возникает ощущение, что этот щенок реально жив, ведь мы все воспринимаем ощущениями, а не выводами?

Эффективность. Инструменты психологического воздействия в фазе обладают очень хорошим эффектом. Поскольку речь идет о психологии, трудно сравнивать эффективность этой техники с другими способами лечения, но даже у новичков успех доходит до 100 % уже при первых применениях. Это что-то из ряда вон выходящее.

Сложности. Так как объект работы при данной технике лечения в фазе — это психика и сознание, требуются определенные внутренние усилия для достижения результата. К примеру, если человек пытается побороть клаустрофобию, то при погружении в замкнутые пространства в фазе у него будет возникать реальный страх, который все равно нужно будет побороть самостоятельно. Здесь фаза только дает плацдарм для работы с самим собой. Так что не стоит думать, что удивительная эффективность данного метода берется из воздуха.

Доступность. Самолечение в фазе техникой психологического воздействия легкодоступно новичкам с первых же входов в фазу, так как не требует никаких специальных навыков, кроме умения перемещаться, поэтому этим направлением можно пользоваться с самого начала.

Лечение других людей

Большинство, в первую очередь, интересуется вопросом не самолечения, а помощи другим людям. Оно и понятно, ведь у кого-то есть близкие, которые сами по какой-то причине не могут использовать фазу или крайне негативно воспринимают подобные вещи, имея о них стереотипное представление. В других случаях читатель данной книги может оказаться

профессионалом в лечении нетрадиционными способами или быть начинающим целителем.

Следует в первую очередь сделать акцент на том, что из всего многообразия теоретических способов влияния на другого человека в фазе только один считается доказанным и очевидно применимым. Это получение информации. Если действие всех прочих техник на самого практика не подвергается сомнению и оно доказано экспериментально, то эффект их влияния на других людей только теория, которую еще никто не смог доказать на опытах. К примеру, если ты в фазе найдешь своего знакомого и дашь ему какое-то лекарство, то это будет иметь эффект только в теории.

Стоит понимать, что пытаться применить все, кроме техники получения информации, — риск потратить зря время и силы. Безусловно, кто-то уверяет, что на практике доказал возможность непосредственного воздействия на другого человека в фазе. Но я буду говорить только о том, что каждый сможет осуществить буквально с первого раза. Во всех остальных случаях можно однозначно утверждать: либо влияние на другого человека невозможно, так как мало кто видит результат, либо просто не совсем понятно, как это делать. Так или иначе, решаясь на подобные недоказанные эксперименты, ты действуешь на свой страх и риск. Если это и может себя как-то проявить, то уже тебе самому на практике нужно будет понять, что необходимо добавить, чтобы воздействие на другого человека из фазы давало стабильный результат.

Огромную роль в выборе действий играет теоретическое отношение к природе феномена фазы. Если ты материалист, то, кроме получения информации, у тебя не будет другого варианта кому-то помочь. Если ты допускаешь оккультные составляющие практики, то тут вряд ли могут возникнуть какие-то ограничения в самой практике. Это выбор каждого человека, но ты должен понимать, что если даже прочие техники позволяют влиять и на других людей, то результаты явно не стабильные, так как многие

подвергают их сомнению по причине отсутствия практических доказательств, а не из-за своих взглядов и теорий. Именно поэтому я не говорю об этом уверенно. Эксперименты не дали подтверждения.

Конечно, если ты хочешь помочь другому человеку, то, кроме получения информации, есть еще один доказанный способ: убедить его практиковать фазу, применяя в ней соответствующие техники самолечения. С точки зрения прагматичного отношения к феномену, это куда более верный вариант, чем пытаться повлиять на человека из фазы.

Если ты решил вылечить другого человека, то поможет техника получения информации. Она подробно описана в этой книге, и именно так ее можно применять, с той лишь разницей, что ты должен искать знания о конкретной особе, а не о себе. Ты можешь не только узнать, как именно лечить человека в реальности, но и провести для него комплексную диагностику организма.

Выглядит это таким образом: используя технику получения информации, находишь специалиста, который поможет разобраться с проблемой твоего человека. Ты разговариваешь с этим врачом о том, как помочь человеку, что можно сделать в реальности и т. д. Затем ты в реальности воспроизводишь полученные из фазы рецепты или советы человеку, ради которого все это делал. Или просто ему передаешь полученные знания.

Исходя из наиболее материалистической позиции, нужно отметить тот факт, что далеко не каждому человеку можно помочь в фазе. Не вдаваясь в подробные объяснения, скажу: чем больше ты знаешь о человеке, тем больше о нем сможешь узнать в фазе. Допустим, ты видел только его фотографию, тогда, возможно, ты о нем все равно что-либо узнаешь и как-то сможешь помочь. Но если ты знаешь этого человека лично, то количество получаемой о нем информации в фазе резко возрастет. Нужно хотя бы немного пообщаться с человеком, прежде чем

пытаться в фазе получить информацию о его здоровье и методиках лечения, которые ему подойдут больше всего.

Недоказанные эффекты

Часто люди приходят к практике фазовых состояний с изначально неверными представлениями о том, что действительно можно с данной практики получить. Все перечисленное далее входит в перечень таких неверных представлений. Проблема в том, что никто не доказал, что это все не может быть. Однако отталкиваться в действиях, все-таки, нужно от того, что доказано и проверено, чтобы не допустить ошибок и пустой траты времени.

Физический выход. Случайно сталкиваясь с феноменом фазовых состояний практически невозможно не интерпретировать их как реальный выход души из тела – физический выход. Именно такое ощущение складывается, и человек несколько не обманет, если так скажет. Но он ошибется сам. С опытом легко становится заметно, что часто в комнате выхода из тела что-то не совпадает, а если что-то сдвинуть, то в реальности это никак не отражается.

Все применения, вытекающие из физического выхода, также никем в реальных научных экспериментах не доказаны. К примеру, вряд ли возможно увидеть бумажку с кодом, которую где-то положит другой человек. Вряд ли возможно полетать по физическому миру, хотя может так казаться. Вряд ли получится кого-то ущипнуть, а потом в реальности найти синяк именно в этом месте.

Иные миры. Одно дело, когда пространство фазы похоже на физический мир, и человек вынужден думать, что его душа вылетела из тела. Другое дело, если это пространство вдруг принимает совершенно неестественный вид. Как итог, человек может решить, что попадает в параллельный мир,

потусторонний мир, астрал, ментал, эфир и т.д. и т.п. Хотя можно попасть буквально куда угодно, это не означает, что стоит реально думать, что в фазе можно путешествовать по каким-то мирам и уж тем более это как-то использовать. Стоит сохранять разумность.

Развитие сверхспособностей. Безусловно, отчасти верно считать саму по себе практику фазы экстрасенсорной способностью, так как это действительно развитие крайне необычных навыков, которые всегда считались мистическими. Но времена меняются, и теперь вряд ли стоит к этому относиться таким образом.

Также бытует недоказанная теория, что практика фазы открывает необычные способности. Хотя об этом можно встретить много упоминаний, но ведь сами эти способности никем еще достоверно не доказаны. То же самое касается умышленного развития необычных способностей в фазе. Да, они там тренируемы, ведь вначале их там тоже нет, но это не означает, что натренированность в фазе будет иметь значение в реальности. Во всяком случае, это не является доказанным, и совсем не стоит начинать практику только с намерением это осуществить, когда есть масса других направлений, которые доступны практически с первого же попадания в фазу.

Применение фазы для инвалидов

Если для большинства обычных людей данная практика все же является развлечением, а в лучшем случае, элементом саморазвития, то для людей с ограниченными возможностями ситуация может обретать совершенно иной уровень важности. Для них пространство фазы может быть единственным местом, где они могут себя чувствовать не только полноценно, но и гораздо свободней и с большим количеством возможностей, чем обычные люди в повседневности.

Ослепший в фазе будет снова видеть, причем ярче, чем это происходит в реальности. Обездвиженный сможет не только ходить и бегать, но и летать. Потерявший слух сможет вновь услышать журчание ручьев и чириканье птиц. И это только самое общее описание всех этих возможностей. По сути, практика фазы для инвалидов – это возможность открыть для себя новый и ни с чем не сравнимый мир, с полноценными и даже более возможностями. На фоне общей обстановки в повседневном мире, для многих это может стать единственным способом получать какие бы то ни было положительные эмоции.

Естественно, существуют некоторые нюансы, которые стоит заранее понимать. Во-первых, к примеру, если человек был с рождения слепым, то существует большой вопрос, сможет ли он в фазе видеть тем зрением, которое есть у обычных людей. Однако это вопрос не изучен до конца, и таким людям нужно просто самостоятельно проводить тренировки, пытаясь все-таки это сделать, так как теоретически это возможно. Во-вторых, некоторые виды ограниченности человека могут негативно сказываться на практике фазовых состояний мозга. Например, ослепшим трудней ловить промежуточные состояния между сном и бодрствованием, ввиду того, что их полное пробуждение, в отличие от обычных людей, может происходить без открытия глаз на фоне восприятия окружающих звуков. В-третьих, огромную негативную роль играет чисто психологический фактор. Ограниченные в возможностях люди имеют целый ряд специфических взглядов и настроений, которые могут им мешать.

Так или иначе, данная область прикладного применения фазового состояния требует дополнительных изучений и дополнений. Она заслуживает значительного внимания, так это действительно инструмент реабилитации инвалидов. Он рабочий, уникальный и крайне удивительный с точки зрения переживания самим человеком.

Фаза – альтернатива наркотикам

Когда человек находится в поиске новых ощущений и новых красок жизни, практика фаза вполне может отвлечь от стремления применять наркотические средства. По сути, фаза – это самостоятельный и безопасный способ переживать куда более сильные переживания, чем с помощью каких бы то ни было наркотиков. Отчасти это может также относиться к алкоголю, интерес к которому может быть вытеснен саморазвитием через фазу.

Возможность употребления наркотических средств в самой фазе, с теми же ощущениями и переживаниями, может также служить способом отвыкания от применения наркотиков в реальности.

Еще более ярко выглядит необходимость распространения фазы среди мистических течений, практики которых во многом основаны на различных препаратах растительного или химического происхождения. В погоне за «саморазвитием», «духами» и «слиянием с высшим Я» часто люди не гнушаются любыми средствами. Однако это почти всегда происходит по той простой причине, что они просто не в курсе существования каких-либо других технологий переживания сильно измененных состояний сознания. Как показывает опыт общения с мистиками, прожженными опытом применения различных порошков, таблеток, трав, кактусов и грибов, по их собственному признанию, они бы никогда не пришли к таким экспериментам, если бы знали, что есть простые и доступные техники входа в фазу.

Люди привыкли считать, что древние шаманы и маги знали что-то особенное и их технологии наиболее продвинутые. Однако почти во всех культурах они проявляли свои способности исключительно благодаря различным стимулирующим веществам. По сути, они всегда занимались более доступной деградацией, интерпретацией наркотических

галлюцинаций, а не саморазвитием, за которым гонятся современные люди.

К сожалению, недостаток распространенности знаний о непрямых техниках входа в фазовые состояния привел к тому, что в западной культуре сформировался рынок химических добавок для той же практики фазы. В то время, как при правильном выполнении непрямых техник результат гарантирован в 90% попыток, людям внушается, что дело не в техниках и методах, а в наличии или отсутствии того или иного вещества в организме. Как итог, развивается чисто психологическая зависимость от применения этих веществ, и тормозится технический прогресс освоения фазы. Даже речи идти не может ни о каком реальном продвинутом практическом уровне при употреблении любых вспомогательных веществ. Главная особенность фазы в возможности ее самостоятельного достижения.

Типичные ошибки применения

- Осуществление прикладного применения фазы, даже не углубившись, хотя углубление всегда и в любом случае осуществляется в первую очередь.
- Увлечение применением, из-за чего забываются все основные техники удержания.
- Забывание при путешествиях по космосу и подводному миру ставить установку на возможность дыхания, иначе возможно удушье.
- При путешествиях во времени концентрация на каком-либо объекте, а не времени, что должно быть основным.
- Забывание при встрече с одушевленными объектами о техниках удержания, хотя они должны быть всегда в уме.

- Неспособность преодолеть страх при контакте с умершим, хотя достаточно всего лишь один раз себя перебороть.
- Ограничение своих желаний при их реализации в фазе, хотя в ней уже нет никаких барьеров.
- Стеснение чего бы то ни было в фазе при некоторых действиях, хотя там уже нет привычных норм поведения, и они остаются только у практика в голове.
- При получении информации из фазы желание получить знания, которые явно выходят за рамки подсознания.
- Применение техники получения информации через одушевленные объекты, не умея общаться с таковыми в фазе.
- Забывание проверить объект на возможность передавать реальные знания, хотя без этого ошибки более вероятны.
- Забывание проверить информацию в фазе, прежде ее использования в реальности.
- Забывание проверить серьезную информацию в реальности перед ее использованием, хотя это нужно делать обязательно.
- Однократные попытки применить воздействия на физиологию через фазу, хотя это нужно делать регулярно для большинства случаев.
- Попытка вылечить болезнь только с помощью фазы, без лекарств и врачей, хотя обязательно нужно вначале обращаться к специалистам.
- Изначальное мнение, что фаза – это выход души из тела, хотя в практике это легко опровергается.
- Акцентирование только на недоказанных областях, вопреки всем доводам, что чревато бессмысленной потерей времени.

Практика по §10

Вопросы

1. Какие три основных направления применения фазы?
2. Доступно ли прикладное значение любому практику?
3. Можно ли путешествовать в фазе по странам Африки?
4. Можно ли в фазе походить по лунному грунту?
5. Можно ли в фазе оказаться во времена зарождения Земли?
6. Можно ли в фазе оказаться в волшебном мире Зазеркалья?
7. Каких родственников можно встретить в фазе?
8. Можно ли любимого актера встретить в фазе и поговорить с ним?
9. Где можно осуществить любую заветную мечту?
10. Можно ли в фазе реально по восприятию оказаться в сюжете игры Doom?
11. Может ли музыкант использовать фазу для своего творчества?
12. Влияет ли практика фазы на фантазию человека?
13. Что вероятней всего управляет пространством фазы?
14. Какая информация доступна для получения в фазе?
15. Можно ли в фазе узнать, где затерялся ключ от своей квартиры?
16. Какой круг людей может в фазе узнать, где некто спрятал клад?
17. Можно ли верить любой информации, полученной в фазе?
18. Нужно ли в реальности проверять полученную в фазе информацию, даже если она была проверена в самой фазе?
19. Можно ли приступать к получению информации в фазе, не углубившись?

20. С кем нужно общаться для получения информации техникой одушевленных объектов, если речь идет о мыслях начальника?
21. Как у одушевленного объекта в фазе узнавать информацию?
22. Можно ли в качестве неодушевленного источника информации использовать надпись на стене?
23. Можно ли техникой получения информации сюжетом узнать, где потерялся ключ от квартиры?
24. Нужно ли обращаться к врачу раньше, чем пытаться вылечить заболевания через фазу?
25. Эффект от влияния на физиологию в фазе всегда 100%?
26. Какой техникой можно влиять на организм других людей через фазу?
27. Можно ли получение информации использовать для влияния на организм и процессы в нем?
28. Можно ли в фазе принимать всем известное обезболивающее и будет ли от этого эффект?
29. Можно ли применять аутотренинг в фазе?
30. Могут ли спортсмены использовать фазу для развития своих навыков?
31. Насколько реально «вылететь душой» из тела при осуществлении практики фазы?
32. Можно ли через фазу попасть в параллельный мир?
33. Стоит ли надеяться на развитие сверхспособностей в фазе?

Задания

1. Встретьте в фазе любимого певца и переместитесь в дом, в котором мечтали бы жить.
2. Найдите в фазе мудреца или авторитета в области фазы и узнайте у него, каким образом лучше всего входить в фазу лично Вам.

[Школа М.Радуги: семинары и онлайн обучение](#)

3. Попробуйте в фазе добиться жара по всему телу, переместившись в сауну или добившись этого без внешних факторов, то есть, простым внушением.
4. Научитесь в фазе двигать взглядом предметы и оцените, насколько этот навык отразится на реальности.

[Новая версия книги!](#)

Сайт о феномене www.aing.ru

Форум практиков www.aing.ru/for/

Помощь в обучении www.school.aing.ru

Глава 3. Вспомогательные сведения

§11. Полезные советы.

Прагматичная позиция

Стоит с самого начала помнить, что единственно верный путь получения практики без лишней потери времени – это наиболее прагматичная и рациональная позиция в отношении природы и возможностей феномена внетелесных переживаний.

Как правило, большая часть информации, известной человеку из самых разных источников, является заблуждением, которое становится очевидным с первых же реальных входов в фазу и проведенных в ней опытов. Поэтому имеет смысл подходить к практике с чистого листа. А исповедовать нужно всего одну логическую линию: *все принимается лишь к сведению, кроме того, что подтверждается личным опытом.* Только личным опытом, а не опытом знакомых, авторов книг, преподавателей, авторов постов на блогах и форумах.

Человеку свойственно заблуждаться и, вместе с этим, свойственно передавать это заблуждение окружающим. Как итог, многие просто парадоксальные байки относительно фазового явления стали априори восприниматься вместо истины.

Не следует отрицать все, что пишется в литературе эзотерического толка. Возможно, что-то из нее можно почерпнуть. Но точно не стоит отталкиваться от нее, как от истины первой инстанции.

Чтобы дом стоял прочно, нужен хороший фундамент. Единственным вариантом сделать хороший фундамент практику фазы – изначально относится к феномену наиболее приземленно, максимально с научным взглядом, отрицая любые сверхъестественные явления. Такой подход к делу не позволит пойти неверным путем. А на прочном фундаменте каждый вправе выстраивать свою правду.

Самостоятельный анализ

Если практика интересуют единичные переживания фазы, то простого изучения данного учебника и прочих материалов может быть вполне достаточно. Но если человек хочет добиться наибольших результатов, то ему не обойтись без включения своей собственной головы.

До тех пор, пока все вопросы решаются поиском ответов в различных источниках информации, никакого реального прогресса ожидать не стоит. Многие вещи никто описать и изъяснить не может. Всегда масса моментов остается на личное усмотрение и понимание. Найти все ответы просто невозможно. Мало того, это очень сильно тормозит прогресс, ведь ученику-практику приходится отвлекаться на утомительное чтение или разговоры.

А ведь другие могут заблуждаться. Ни в коем случае не должно быть никаких авторитетов и недостижимых идеалов. Ко всему и всем нужно относиться изначально скептически. Поэтому нужно чаще включать собственное мышление, чтобы решить какой-то вопрос, чем пытаться найти ответ где-либо. Учитывая тот фактор, что данный учебник содержит все самые главные темы и вопросы, то его вполне достаточно для развития самостоятельного анализа.

К примеру, если практик столкнулся в техниках фазы или уже внутри нее с каким-то непонятным явлением или

проблемой, в первую очередь, он должен самостоятельно попытаться понять причину их возникновения. И так нужно делать каждый раз. Надеяться нужно только на себя. Если всегда искать ответы вне собственного разума, то есть вероятность наткнуться на ложное мнение и принять его на вооружение.

Этот вопрос не затрагивался бы в этой книге, если бы не был настолько актуален. Многие упорно не хотят анализировать свои удачи и неудачи, а вместо этого открывают самые разные книги, часто противоречащие друг другу, и извлекают оттуда информацию, которую даже не удосуживаются проверить. Заканчивается все это обычно ничем, кроме как дальнейшими умножающимися заблуждениями.

Шкала анализа и поиска ошибок при различных методах входа в фазу и нахождения в ней

	Непрямой метод	Метод осознания во сне	Прямой метод
1	Добиться попытки на пробуждении	Добиться сильного намерения	Добиться провалов сознания
2	Добиться проявления любой техники, перебирая их <i>(уже фаза!!!)</i>	Добиться засыпания	Добиться глубокого провала сознания <i>(уже фаза!!!)</i>
3	Добиться разделения	Добиться осознания в процессе сновидения <i>(уже фаза!!!)</i>	Добиться разделения
4	Добиться углубления фазы		
5	Добиться осуществления плана действий		

6	Добиться долгого удержания фазы
7	Добиться повторного выхода из тела
При проблемах со входом в фазу или ее контролем, нужно по шкале определять пропущенные или не преодоленные шаги.	

Отношение к специальной литературе

Главным источником распространения информации о фазовом состоянии мозга всегда была различного рода литература. В ней феномен фазы чаще называют другими терминами: астрал, внетелесное путешествие или осознанное сновидение. Вместе с распространением информации эти же книги часто являются источником распространения заблуждений.

Это легко понять, если взять несколько таких книг и сравнить описанные в них события и теории. Как правило, они противоречат друг другу. Очень часто за основу берутся никем не подтвержденные, в том числе самими авторами, взгляды. Как итог, масса рассуждений, не имеющих никакого отношения к реальности, и почти всегда наблюдается полное отсутствие хоть какого-то сомнения хотя бы к чему-то. А ведь фаза – это не место, где можно доверять своим глазам и чувствам, так как окружающее пространство, его вид и свойства, очень зависят от самого человека.

К примеру, если практик уверен, что, войдя в фазу, он должен обязательно увидеть лежащее на кровати тело, то он его практически всегда будет там видеть. Если же он уверен, что его тело в фазе всегда должно быть связано шнуром с физическим телом, то он его действительно в фазе будет всегда видеть и даже ощущать. Но это простое моделирование ожидания. Точно

также при случайном попадании в фазу те, кто думает, что это пришла смерть, видят ангелов и туннель, в конце которого свет. Если человек религиозный, он может подумать, что происходит что-то святое, и к нему действительно приходит даже сам Бог. Если первой мыслью кого-то является похищение инопланетянами, то так оно и будет происходить.

Все это было бы просто смешно, если бы не встречалось на каждом шагу. Получается, если изначально не иметь каких-то сомнений, то всему этому остается только верить. Верить, рассказывать другим и описывать в книгах...

Существуют авторы, у которых таких заблуждений вообще нет, например, Стивен Лаберж. Также имеется и ряд других, но новичку часто сложно отделить правду от заблуждения и даже откровенного вымысла, поэтому всегда стоит очень скептически относиться к содержанию любых книг. В любой книге правда только то, что подтвердилось личным опытным путем. Все остальное нужно принимать только к сведению.

Наибольшее внимание в книгах стоит уделять техническим разделам входа в фазу и элементам управления. Пожалуй, это единственные точки соприкосновения всех взглядов и теорий.

Условия для входа в фазу

Поскольку техники входа в фазу связаны с особым рода работой с мозгом, то нужно создавать комфортные условия, чтобы его как можно меньше касались внешние раздражители. Желательно, чтобы не было слишком холодно или слишком жарко. Если в помещении, где осуществляются техники, слишком светло, то рекомендуется экранировать глаза от яркого света. Например, для этого хорошо подойдет специальная мягкая спальная маска-очки. Поскольку она не всегда хорошо держится, особенно во время беспокойного сновидения, то можно также использовать обычные осенние шапочки темных

расцветок из плотных тканей, которые можно натягивать на глаза. Конечно, всего этого можно избежать, если имеются плотные шторы, которые создают сумерки в комнате.

Любопытный факт!

В светлых помещениях спальная маска на глазах может помочь увеличить успешность попыток на 100%, а также помочь находиться в фазе гораздо глубже и дольше, чем без нее.

Кроме света, частыми раздражителями являются звуковые помехи. Поэтому нужно стараться заранее продумать и создать как можно большую звуковую изоляцию. Часто достаточно выключить звук на телефонах, закрыть дверь из комнаты и окна. Если это не помогает или за окном слишком шумно, то можно использовать обыкновенные беруши.

Также бывает не лишним предупредить окружающих людей, чтобы не беспокоили. Желательно также, чтобы на кровати с практиком больше никого не было, например супруга или супруги. Именно по этой причине практики стараются засыпать в отдельной комнате для применения отложенного метода или выхода в фазу после дневного сна. Иногда это даже вызывает привязанность практики только к определенному месту/кровати в доме («фазовая комната», «фазовая кровать»).

Чаще всего мешают осуществлять техники домашние животные, почему их следует заранее накормить и постараться оставить за пределами комнаты, где будут осуществляться прямые или не прямые техники.

Общение с единомышленниками

Огромную пользу приносит обсуждение своего и чужого опыта с другими практиками. Это ведет к обмену информацией,

получению новых знаний и взаимной помощи в определенных проблемах и вопросах.

Наибольшим эффектом обладает личное общение, а не только через почту, форумы и блоги. Поэтому желательно встречаться с единомышленниками в реальности. Это всегда интересно, так как фаза одно из самых интересных переживаний, и всегда интересны описания других.

Ввиду того, что тематика пока еще очень слабо развита в обществе, могут возникнуть проблемы с поиском собеседников. Это можно решить простым личным распространением своих практик, что не может не заинтересовать кого-то из окружающих. Еще лучше сразу передавать обучающую литературу, например, данный учебник.

Любопытный факт!

С каждым годом в мире появляется все больше семей, которые полным составом увлекаются фазой. Из зарегистрированных в Исследовательском Центре ВТП случаев, наибольший интерес вызывает семья, в которой фазой в соревновательной форме увлекается 6 самых близких человек из трех поколений (14-65 лет). В другом случае к активно практикующим родителям присоединился ребенок 8 лет.

На сайте www.aing.ru существует не только самый большой прагматичный форум о фазе, позволяющий получать огромное количество информации и обмениваться ей, но и контакты координаторов Клубов практиков фазы по всему миру. Это некоммерческие объединения энтузиастов, которые просто встречаются для обмена и обсуждения знаний. Это один из вариантов найти собеседников по своему месту жительства. Также можно легко стать координатором такого Клуба, если его поблизости нет.

Правильное ведение дневника

Серьезным помощником в изучении фазы сможет стать простое ведение дневника. Он поможет не просто фиксировать произошедшее ясно, но и осознавать его. При правильном ведении он поможет развиться анализу, который тут же сдвинет качество опыта совершенно на иной уровень. В общем, ведение дневника способствует исчезновению хаотичности практики, превращая ее в структурированное и четкое освоение феномена.

Эффективный дневник должен содержать массу показателей, чтобы в случае необходимости можно было провести статистические исследования для выявления закономерностей. Обязательно в нем должно быть указано: дата, время суток, подробное изложение входа в фазу и переживаний в ней, описание сделанных ошибок, план действий на следующую фазу. В начале пути практику имеет смысл записывать даже неудачные попытки попасть в фазу. Потом можно отмечать только удачные фазовые переживания.

Пример одной правильной записи дневника:

Данные:

*Опыт №12
«Пожарная машина»
5 января 2008 г.
14.13*

Опыт:

Проснулся рано утром. После зарядки принял душ и позавтракал. До обеда смотрел телевизор и читал книги.

Лег немного поспать в 13.00 сразу после обеда. Было желание применить не прямые техники, о чем была поставлена установка. Первый раз проснулся на движении, но на попытке применить силовое засыпание, чтобы нивелировать его последствия, уснул. Во второй раз проснулся без движения и тут же попытался

выкатиться. Так как не получилось, я попытался взлететь и встать. После этого стал делать фантомное раскачивание. Движение возникло в правой руке. Поделав его несколько секунд, решил попробовать прислушивание. Шум появился, хотя усиливаться не стал. Но перед глазами появились образы, и я начал их разглядывать. Когда они через 5-7 секунд стали такими же реальными, как зрение, я тут же решил применить выкатывание, и оно легко получилось

Зрение было тусклым, словно через пелену. Но зато все остальные ощущения были на грани реального. Тут же подошел к окну. Почему-то на улице было лето, а не зима. Под окном стояла красная пожарная машина. На небе были очень низкие облака, а над ними солнце.

Дальше все быстро расплылось, и я оказался в теле, после чего встал и посмотрел на часы. Было 14.15.

Ошибки:

1. Когда сработали фантомные раскачивания, нужно было во что бы то ни стало развивать их амплитуду, а не просто раскачивать и уже тем более менять на другую технику. Ведь если раскачивание появилось, всегда можно добиться фазы. 2. То же самое с шумом. Не было яркого желания усилить шум, или хотя бы вслушиваться в него. Все выполнялось вяло. 3. Нужно было начинать с углубления, а не действий, ведь зрение не было четким. 4. Нужно было применять техники удержания. 5. Нельзя смотреть долго вдаль без параллельного удержания, а я рассматривал все под окном и на небе. 6. Нельзя забывать о плане действий.

План действий на следующий раз:

1. Обязательное углубление фазы до максимума. 2. Нужно попробовать пройти сквозь стену. 3. Переместиться к тетушке в Нью-Йорк. 4.

Переместиться к статуе Свободы и рассмотреть ее корону.

§12. Коллекция техник (45).

Общие принципы техник

Перечисленные ниже техники могут быть использованы как при прямом методе входа в фазу без предварительного сна, так и при непрямом методе, осуществляемом на фоне пробуждения. Исключения составляют техники осознания во сне, которые перечислены отдельно, хотя и они косвенно не могут не влиять на вероятность успешности прочих методов. И ровно наоборот, все прочие техники не могут не влиять на повышение побочной вероятности возникновения осознания во сне. Кроме нескольких исключений, список не включает в себя неавтономные техники входа в фазу, основанные на каком-либо внешнем физическом или химическом воздействии.

Особенности использования методов детально описаны в соответствующих параграфах, и нужно просто по аналогии использовать перечисленные далее техники. Однако стоит сразу четко понимать основное различие. На фоне пробуждения, при непрямом методе, стоит цель найти рабочую технику, быстро перебирая наиболее интересные и понятные. Как только что-то начинает работать, на технике нужно остановиться, усилить ее проявление, и тут же пробовать разделяться. Работоспособность техник проявляется в яркости их проявления, когда, например, какое-то представляемое движение становится реальным. Возникновение любых реальных ощущений от техник на

пробуждении говорит о том, что они работают, а практик уже в фазе.

При прямом методе техники играют совершенно второстепенную роль, заключающуюся в создании плавающего состояния сознания (усыплением сознания или его активацией, в зависимости от характера выполнения техники), которому свойственны провалы сознания на небольшие промежутки времени. Чем глубже провал, тем больше шансов сразу же попасть в фазу на выходе из него. При этом техники могут себя проявлять от начала и до конца. Это не имеет никакого значения без провалов сознания, в отличие от непрямых техник.

Также не стоит забывать, что прямые техники, выполняемые без предварительного сна, работают в 10 и более раз хуже, чем непрямые, выполняемые на пробуждении. Поэтому все перечисленные техники могут легко приносить результат на фоне пробуждений, но для новичков быть совершенно бесполезными в ином исполнении.

Все техники описаны только в общих чертах, и подразумевается, что к текущему моменту практик уже имеет базовые представления о всех механизмах возникновения фазы и способен все дополнительные нюансы додумать самостоятельно.

Чтобы перечисленные далее техники работали лучше, практически на фоне каждой и из можно применять некоторые технические хитрости, значительно увеличивающие шансы на результат. Во-первых, нужно стараться не просто выполнять техники «для галочки», а буквально вживаться в выполняемые действия, стараться слиться с ними и перекинуть все свои ощущения в них. Во-вторых, можно немного, как можно более естественно, поднимать глаза вверх. В-третьих, начинать использовать техники, предварительно воображаемо перевернувшись на 180 градусов относительно продольной оси физического положения тела. В-четвертых, параллельно выполнению техник всегда пытаться вспоминать в ощущениях, как они уже работали, или как фаза уже происходила. В-пятых,

следует всегда иметь четкую мотивацию для входа в фазу, созданную, к примеру, максимально интересным планом действий.

Таблица создания техник

Описанные далее техники являются каплей в море в их реальном многообразии. Достаточно сказать, что практически каждый фазер придумывает какие-то технические элементы совершенно самостоятельно и успешно использует их в практике. Учитывая разновидности отдельных техник и возможность одновременного применения сразу нескольких из них, общее их количество может составлять тысячи. Однако все они имеют всего несколько основных разновидностей, зная которые, можно с легкостью самостоятельно создавать сколько угодно техник. Мало того, понимание принципов создания техник значительно облегчает их общее понимание.

Далее представлена таблица создания техник, но не стоит ею особенно злоупотреблять, ведь в абсолютном значении техники второстепенны для входа в фазу. Главное – понять принцип возникновения фазы, и тогда будут работать все техники. В противном случае, их можно знать десятки и сотни, но никакого практического толка от них не будет.

**Таблица создания и техник входа в фазу
и их проявления в практике**

		А	Б	В
		Актив (ощущение)	Актив (представление)	Пассив (поиск)
1	Зрение	Набл. образов (подсказка)	Визуализация	Наблюдение образов
2	Слух	Шум	Представление	Прислушивание

		(подсказка)	звуков	
3	Моторика	Фантомные раскачивания	Представление движения	
4	Вестибулярное восприятие	Реальное вращение	Представление вращения	
5	Тактильное восприятие	Вибрации	Мобильник	
<p align="center">Примеры смешанных техник:</p> <p align="center">Техника визуализация рук Техника плавания Техника похищения инопланетянами Техника каната Техника сенсорно-моторной визуализации</p>				<p>1А, 3Б, 2Б(В) 3Б, 5Б(В) 4Б, 5Б 1Б, 3Б, 4Б, 5Б 1Б, 2Б, 3Б, 4Б, 5Б</p>
<p>Примечание: в таблице не представлено обоняние, ввиду редкого использования, и эмоциональное восприятие ввиду сложности отображения, а также некоторые другие элементы.</p>				

Техники, основанные на движении

Техника разделения

Практик пытается просто сразу разделиться с телом, не используя никаких техник создания состояния: выкатиться, взлететь, встать, вылезти и т.д.

Техника фантомных раскачиваний

Фазер пытается двигать какую-либо часть тела, не напрягая мышц и ничего не представляя и не визуализируя. Например, это может быть рука, ноги, плечи, голова и даже челюсть. При возникновении движения главная цель максимально увеличить амплитуду, а не скорость раскачивания или площадь раскачиваемой части тела.

Техника представляемых движений

Фазер пытается реалистично почувствовать какое-либо движение, которое он изначально просто представляет. Например, это может быть плавание, бег, ходьба, полет, кручение педалей ногами или руками. При выполнении техники не обязательно ее визуализировать, так как главное – движение.

Техники, основанные на зрении

Техника наблюдения образов

Фазер вглядывается в пустоту перед глазами, не открывая их. Как только он начинает видеть какое-либо изображение, он пытается это лучше разглядеть, путем расфокусированного зрения, будто насквозь изображения, отчего оно становится более стабильным и реалистичным.

Техника визуализации

Фазер пытается реалистично увидеть и рассмотреть какой-либо предмет прямо напротив глаз на расстоянии не более 15 см.

Техники, основанные на вестибулярном ощущении

Техника представляемого вращения

Фазер пытается представить, что его тело вращается вдоль продольной оси. Конечная цель – добиться замены представляемых ощущений реальными. В целом, вращение может осуществляться в любой плоскости, но не нужно пытаться его визуализировать или пытаться видеть себя со стороны, так как главный акцент – на собственные вестибулярные ощущения.

Техника реального вращения

Фазер пытается закрутить вдоль продольной оси ощущения своего физического тела. В данном случае не нужно не только визуализировать процесс, но и представлять его. Нужно отталкиваться от реальных ощущений, хотя плоскость вращения может быть изменена по желанию.

Техника качели

Фазер пытается почувствовать, что он находится на раскачиваемой качели, либо будто его тело само раскачивается по такой же амплитуде. Главная цель – добиться реальных ощущений раскачивания и стараться делать полные круговые обороты.

Техники, основанные на слухе

Техника прислушивания

Фазер вслушивается внутрь своей головы, пытаясь расслышать, есть ли там какие-то звуки или фоновое шипение. Если звук слышен, нужно стараться его усилить как можно сильнее таким же пассивным вслушиванием.

Техника силового прислушивания

Фазер активно, почти с внутренним напряжением, пытается во что бы то ни стало услышать звуки внутри головы или фоновое шипение. Если это работает, он пытается максимально усилить эти звуки таким же активным вслушиванием.

Техника представления звуков

Фазер пытается услышать внутри головы какие-то конкретные, определенные звуки. Лучше всего для этого подходят чьи-то голоса, знакомая музыка, зов по собственному

имени. Если они возникают, то практик пытается их сделать как можно более громкими.

Техники, основанные на тактильном восприятии

Техника мобильника

Фазер пытается почувствовать лежащий в руке какой-либо предмет, например, мобильный телефон, яблоко, пульт от телевизора и т.д. При этом нужно стараться добиться реальности и полной детализации ощущений.

Техника представляемых ощущений

Фазер пытается почувствовать какие-либо тактильные ощущения своего тела, начиная от того, что на нем что-то или кто-то лежит, и заканчивая ощущениями прикосновения кого-то или чего-то.

Техника напряжения мозга

Фазер пытается импульсивно или статично напрягать мозг, как будто это мышца. Это вызывает ощущение реального напряжения внутри черепной коробки, давление, шумы, вибрации. В конечном итоге это техника создания и усиления вибраций, при которых возможен вход в фазу.

Техника безмышечного напряжения тела

Как и напряжение мозга, но относится ко всему телу, которое следует пытаться напрячь, не напрягая физических мышц, что вызывает внутренне давление, шумы и вибрации, что в конечном итоге может привести к фазе.

Техника искажения телесного восприятия

Фазер пытается достоверно почувствовать, что его тело растягивается, уменьшается, раздувается, сплющивается, закручивается или искажается еще каким-либо образом.

Техники, основанные на реальных движениях и ощущениях физического тела

Техника движения глаз

Фазер делает резкие движения глаз влево-вправо, вверх-вниз. При этом сами глаза не открываются. При правильном выполнении возникают вибрации и возможно разделение.

Техника точки во лбу

Не открывая глаз, фазер сводит их к точке в центре лба. Это не должно выполняться с силой и чересчур активно. Таким образом, положение глаз должно принять естественную форму глубокого сна, что может привести к рефлекторному переходу в фазу или помочь другим техникам.

Техника дыхания

Фазер концентрирует внимание на процессе дыхания и всех его деталях: расширение и сжатие грудной клетки, заполнение легких воздухом, прохождение воздуха через рот и горло. При этом возможен плавный переход в фазу или возникновение вибраций.

Техника фиксированной руки

Фазер ставит руку на локоть и просто засыпает. В момент отключения сознания рука падает и напоминает практику, что можно попробовать применить техники или сразу разделиться, так как во время обрыва сознания могло возникнуть нужно переходное состояние.

Техника тактильных раздражений

Фазер перевязывает лодыжку или запястье веревкой, или надевает маску для сна. В моменты пробуждения, во сне или после провалов сознания ощущения от этих вещей будут напоминать о нужных действиях.

Техника физиологического дискомфорта

Практик мало ест в день практики или мало пьет воды, съедая много соленого. Также практик, наоборот, может слишком много выпивать воды в нужный день с попытками. Физиологические ощущения дискомфорта будут чаще будить практика, вызывать осознание во сне или не давать глубоко заснуть при прямых техниках.

Техники, основанные на эмоциях и намерении

Техника силового засыпание

Фазер имитирует естественное засыпание, но контролирует сознание, и в последний момент перед реальным его отключением применяет техники или сразу пробует выйти из тела. Техника может выполняться отдельно или параллельно при любой другой технике.

Техника намерения

Практик входит в фазу только за счет сильного, максимально обостренного желания немедленно пережить фазу. Либо это может быть более спокойное, но постоянное желание в течение дня. Особенно намерение эффективно не только во время попытки или задолго до нее, но и перед каждым засыпанием, которое можно будет использовать прямым или непрямым методом.

Техника вспоминания состояния

Практик во время применения техник входа в фазу или без них пытается вспомнить ощущения уже имеющегося ранее опыта, пытаясь их как будто вызвать напрямую, сразу к ним стремясь.

Техника вспоминания вибраций

Чтобы вызвать вибрации, фазер пытается их просто вспомнить максимально детализированно в ощущениях или вызвать за счет сильного желания их пережить.

Техника перемещения

Не используя техник создания фазы или разделения, практик сразу же настырно и уверенно пробует применить техники перемещения.

Техника мотивации

Чтоб вход в фазу случился спонтанно или техники сработали гораздо лучше, практик создает максимально любопытный, интересный и важный план действий в фазе, который ему хочется непременно осуществить.

Техника страха

Фазер пытается вспомнить что-то максимально страшное, ужасное, могильное, представить это рядом с собой, чтобы вызвать у самого себя настоящий страх, ужас, что в нужный момент равносильно фазе. Главный недостаток техники в том, что страх может сохраниться в фазе, и практик может пытаться из нее тут же выйти.

Техника полета

Без техник создания фазы и разделения, практик пытается сразу же создать ощущение полета.

Техника счета

Для входа в фазу, практик ведет обратный отсчет от 100 до 1, стараясь сохранить внимание или, наоборот, добиться провалов в сознании, в зависимости от метода входа в фазу.

Техника доттинга

Практик переносит внимание по точкам на теле, расположенным на кожной проекции самых крупных суставов или в самих суставах. На каждой точке нужно останавливаться на несколько секунд или вдохов, пытаюсь ее почувствовать как можно более четко.

Лучшие смешанные техники

Техника плавания

Фазер пытается максимально детализировано представить процесс плавания, стараясь почувствовать все физические ощущения процесса и даже ощущения окружающей воды. Плыть можно любым стилем. (Лучшая техника 2010-11 годов на семинарах Школы)

Техника каната

Фазер представляет, что над ним висит канат, и он тянется по нему вверх. При этом важно пытаться почувствовать движения рук, прикосновение к канату, ощущение подъема, и иногда можно добавлять визуализацию процесса.

Техника визуализации рук

Фазер пытается почувствовать, что трет руки перед собой, будто согревает их. При этом важно пытаться почувствовать движения рук, ощущения их соприкосновения, звук трения, а также нужно стараться все это увидеть. Представляемые руки нужно тереть перед глазами на расстоянии не более 15 см.

Техника сенсорно-моторной визуализации

Фазер как можно внимательно и активно представляет, что уже разделился с телом и применяет техники углубления фазы, включающие в себя обострение всех возможных восприятий. Он представляет, что ходит по комнате, все разглядывает с близкого расстояния, трогает и т.д. То есть, сразу выполняется углубление фазы без техник создания нужного состояния и разделения.

Необычные техники

Техника похищения инопланетянами

Практик представляет, что к нему в комнату попали инопланетяне, хватают его за щиколотки и вытягивают из тела. Либо он представляет, что его вытягивают исходящим из космического корабля лучом.

Техника секса

Практик попытаться максимально детально почувствовать интимные ощущения полового акта. Больше подходит женщинам в пассивной форме.

Техника зубной щетки

Практик пытается почувствовать, что чистит зубы. При этом он пытается почувствовать движения руки, ощущение щетки во рту, вкус зубной пасты. Также можно попытаться добавить ощущений, представляя себя стоящим возле зеркала в ванне.

Техника говорящей подушки

Лежа ухом на подушке, практик пытается услышать звуки, мелодии, голоса из подушки. Он может пытаться услышать как конкретные звуки, так и просто пассивно вслушиваться в то, что есть.

Техники осознания во сне

Техника якоря

В течение бодрствования практик вырабатывает привычку анализировать свое состояние, встречаясь с определенными якорями: руки, шум воды, лица людей и т.д. Постепенно эта привычка переходит в сновидение, давая шанс среагировать на якорь и понять, что все вокруг сон. Якорь должен не редко и не часто встречаться и во сне, и в бодрствовании. Чтобы более достоверно понять, насколько все вокруг реальность или сон, нужно при встрече с якорем пытаться взлететь или попробовать гиперконцентрацию.

Техника развития сновидческой памяти

Практик вспоминает утром и вечером все свои последние сновидения. Для более устойчивых результатов нужно вести дневник сновидений, стараясь в него вносить как можно больше сюжетов сновидений. Чем больше фазер запоминает снов, тем ярче они и тем чаще становятся осознанными.

Техника картографии сновидений

Практик не просто ведет дневник сновидений, но и пытается на специальной карте отмечать все места, которые ему приснились. Главная цель – составить общее пространство, где все места сновидений будут соприкасаться в одну целостную картину мира.

Техника логического анализа сновидений

Каждый раз при анализе сновидений, в уме или при ведении дневника, фазер должен максимально критически относиться к логическим нестыковкам, на которые он не обращает внимания во сне, хотя они могут служить хорошим

знаком, что все вокруг сон. Постепенно это критическое сознание начинает работать во сне, что позволяет сны превращать в фазы. Особенно техника эффективна при анализе снов сразу на пробуждении.

Высшая техника

Высшая универсальная техника

Хорошо знакомый с фазой практик старается не использовать техники для создания нужного состояния. Он сразу пытается получить нужное состояние. Это больше похоже на сильное намерение пережить фазу вкупе с акцентированным воспоминанием ощущений, связанных с ней. Техника подходит только фазерам, имеющим внушительный опыт.

§13. Исследователи феномена фазы в лицах

Стивен Лаберж (Stephen LaBerge)



Стивен Лаберж родился в 1947 году в США. Получив степень бакалавра математических наук университета штата Аризона, в 19 лет поступил в аспирантуру в Стэнфордский университет на специальность «химическая физика», однако в 1969 году ушел в академический отпуск.

Вернувшись в университет, в 1977 году начал исследовать психику человека. Одним из направлений было исследование всего, что связано со сном. Уже в 1980 году получил степень доктора философии по психофизиологии. В 1987 году создал Институт осознанных сновидений (Lucidity Institute).

Стивен Лаберж внес наибольший научный вклад в изучение фазовых состояний. Достаточно сказать, что именно он один из первых в мире в полноценном научном эксперименте доказал возможность осознания во сне (после Кит Хёрн). Это было сделано подачей из сна определенных сигналов глазами в то время, когда, по приборам, человек спал. Вместе с тем, была также доказана общность движения глаз в реальном теле и в воспринимаемом в фазе.

«Осознанное сновидение» – наиболее известная книга Лабержа, впервые изданная в 1985 году. В 1990 году в соавторстве с Ховардом Рейнголдом была выпущена книга «Мир осознанных сновидений». Именно благодаря усилиям С.Лабержа были созданы майндмашины для осознания во сне: DreamLight, NovaDreamer, DreamMaker.

Главная особенность всех работ и действий Лабержа заключается в абсолютной прагматичности позиции в отношении природы феномена. Пожалуй, это один из немногих авторов и исследователей, лишенных какого-либо иррационализма. Все, что можно прочесть и узнать из его книг, проверяемо и доступно каждому, хотя и не предлагается каких-то заоблачных сверхвозможностей.

Карлос Кастанеда (Carlos Castaneda)



Ввиду стремления Карлоса Кастанеды следовать духовной практике «путь воина», которая подразумевает стирание личной истории, его биография точно не известна. Можно лишь про ранние годы Кастанеды утверждать, что родился в промежутке между 1925 и 1935 годом, причем за пределами США. В 1960-х годах он поступает в Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе, где за свои книги получает степень доктора философии по антропологии.

Весь жизненный путь Кастанеды был посвящен изучению взглядов некоего Хуана Матуса или Дона Хуана, Качоры. Данный персонаж, вероятнее всего, является собирательным образом индейца-шамана, мага, носителя культуры древних «толтеков».

Кастанеда написал более десятка книг, но к фазовому состоянию больше всего имеет отношения книга «Искусство сновидения», выпущенная в 1993 году. В ней содержится несколько действенных технических элементов входа в фазу, через осознание во сне. Однако все это погружено в огромное количество мистификаций и лишено какой-либо прагматики.

Несмотря на то, что основная направленность деятельности Кастанеды не касалась фазового состояния, он все равно стал одним из законодателей в данной сфере, так как его общая

популярность достигла грандиозных масштабов во всем мире. Умер в 1998 году.

Роберт Монро (Robert A. Monroe)



Роберт Монро родился в 1915 году в США. В 1937 году получил степень по инженерии в Государственном Университете штата Огайо. Долгое время работал на радиостанциях режиссером и сценаристом, пока не основал свою собственную радиокomпанию в Нью-Йорке, которая постоянно расширялась.

В 1956 году его компания также занялась исследованием влияния звуковых волн на возможности мозга.

В 1958 году Монро случайно на собственном опыте столкнулся с фазовым состоянием, которое его сильно заинтересовало, и чему он в дальнейшем посвятил всю свою деятельность. В 1974 году он основал Институт Монро, который был всецело направлен на изучение необычных состояний сознания и возможности влияния на него аудиостимулированием и прочими технологиями. Одним из главных достижений было создание системы «Hemi-Sync», действие которой заключалось в достижение необычных состояний, в то числе внетелесных, через синхронизацию работы полушарий мозга.

В 1971 году вышла его первая книга «Внетелесные путешествия». Затем были еще две книги: «Далекое путешествие» (1985 г.) и «Окончательные путешествия» (1994 г.)

Роберт Монро внес наибольший вклад в популяризацию фазового состояния в обществе. Однако понимал он его больше, как реальный выход души из тела, почему был введен термин

«Внетелесное переживание» – ВТП (ОВЕ). Книга «Внетелесные путешествия» имела столь масштабный успех во всем мире, что Монро уже вскоре стал безусловным лидером в данной области.

Однако стоит учесть слишком большое влияние мистики на труды и взгляды Монро. Особенно это заметно, начиная со второй книги. Большинство описанных явлений не поддаются подтверждению на реальной практике. А единственная попытка провести полноценный научный эксперимент, доказывающий выход души из тела, оказалась неудачна. В итоге, вместе с распространением знаний о существовании внетелесных ощущений, были также широко распространены типичные для явления заблуждения. Умер в 1995 году.

Патриция Гарфилд (Patricia Garfield)



Патриция Гарфилд родилась в 1934 году в США. Беспрерывное ведение дневника сновидений с 14 лет дало ей и всему человечеству огромные плоды познания снов, в том числе осознанных, то есть фазы.

Является одним из основателей Ассоциации по Изучению Сновидений (The Association for the Study of Dreams). Доктор философии по клинической психологии.

Патриция Гарфилд – автор множества книг, но самую большую известность получила книга 1974 года «Творческое сновидение». Это была одна из первых попыток подойти к фазовому состоянию в популярном и прагматичном виде, что вызвало интерес и понимание во всем мире. Данная работа содержит не только много хороших практических элементов, но и описаний сновидческой практики в различных культурах.

Сильван Мульдон (Sylvan Muldoon)



Сильван Мульдон родился в 1903 году в США. Считается американским пионером изучения фазы, но под эзотерическим термином «астрал». В 12 лет случайно проснулся в фазе, во время чего увидел шнур, соединяющий осязаемое и реальное тело. Во время переживания Мульдон подумал, что умирает. Но уже через некоторое время пришел к выводу, что это проявление «астральной проекции». Затем подобные переживания повторялись. Однако Мульдон так и не смог стать продвинутым практиком, ввиду отсутствия полного контроля над практикой.

Координировав свои усилия с известным американским исследователем непознанного Гервардем Харрингтоном (Hereward Carrington), в 1929 году издал нашумевшую книгу «Проекция астрального тела». Затем авторы выпустили еще две книги: «Случай астральной проекции» (1936) и «Феномен астральной проекции» (1951). Также Мульдон написал еще две книги вне соавторства с Харрингтоном.

Несмотря на нагромождение эзотерики, книги Мульдона, особенно самая первая, содержат много полезной практической информации и объяснений самых различных моментов, которые могут случиться в фазе или ей сопутствовать. Однако, между тем, именно Мульдон считается главным распространителем тех самых иррациональных эзотерических терминов и теорий, которые повсеместно вошли в обиход. Умер в 1971 году.

Чарльз Ледбитер (Charles Leadbeater)



Чарльз Ледбитер родился в 1847 году (по некоторым источникам в 1854 году) в Англии. Ввиду сложностей не доучившись в Оксфорде, принял сан священника, но очень активно увлекся оккультикой. Как итог, в 1883 году Ледбитер становится членом Теософического общества, став одним из самых известных его участников.

Сочетание яркого ума и больших научных познаний с паранормальными увлечениями привело к написанию им многих книг самых разных направленностей. Одна из них – «Сны. Что это такое и как они вызываются» (1898 год) – была практически первым трудом, затронувшим феномен фазовых состояний. Однако все повествование погружено в массу эзотерических терминов и теорий. Доминирующим понятием в отношении фазы является *астральный план*. Однако книга не лишена некоторых полезных технических элементов. Умер в 1934 году.

Роберт Брюс (Robert Bruce)

Роберт Брюс родился в 1955 году в Англии, но основная деятельность осуществлялась в Австралии. Много лет изучая и продвигая феномен, стал в начале XXI века одним из мировых лидеров в сфере так называемых «астральных проекций». Кроме того, является специалистом во многих других паранормальных областях.



Роберт Брюс написал несколько книг, но главной и самой известной в мире считается «Астральная динамика» 1999 года издания. Поскольку автор исповедует слишком явные эзотерические взгляды, это очень сильно отразилось на его теориях и терминологии.

[\(Оглавление\)](#)

[Новая версия книги!](#)

Имеющиеся полезные практические элементы достаточно часто погружены в большой объем никем не проверенной и не доказанной информации. Р.Брюс является распространителем типичных предрассудков и стереотипов относительно фазового явления.

Ричард Вебстер (Richard Webster)



Ричард Вебстер родился и осуществляет свою деятельность в Новой Зеландии.

Автор около 50 книг, разошедшихся по миру тиражом во многие миллионы экземпляров. Некоторые из них полностью посвящены фазе, например, «Астральные путешествия для начинающих». Однако данная книга перегружена распространенными заблуждениями относительно фазового состояния и теорий его объяснения. Техническая сторона представлена также неэффективно.

Существует большая вероятность, что автор сам не имеет никакого реального опыта, что можно сказать и в отношении содержания других десятков книг, посвященных разным направлениям.

Чарльз Тарт (Charles Tart)



Чарльз Тарт родился в США в 1937 году. В 1963 году получил степень доктора философии по психологии в Университете Северной Каролины. Также проходил

обучение в Стэнфордском университете. Один из основателей трансперсональной психологии.

Тарт стал одним из самых видных исследователей необычных состояний мозга после выхода в свет первой книги «Измененные состояния сознания»(1969 год). В книге практически впервые была задета тематика входа в фазу через осознание во сне в прагматичной форме. Однако в те годы было нормальным использовать ЛСД и марихуану, опыты с чем также описываются даже в контексте фазовых состояний.

§14. Итоговое тестирование.

Приведенные тесты могут содержать как один, так и несколько вариантов правильных ответов. Также они могут не содержать их вовсе. Поэтому стоит внимательно вчитываться в суть вопроса, обращая внимание на намеки и тонкости в нем.

Теоретические знания считаются удовлетворительными, если ученик способен ответить точно хотя бы на половину вопросов. Если данный уровень не достигнут, лучше слабые места повторить снова или заново прочесть учебник целиком. Иначе существует вероятность, что будут совершаться элементарные ошибки, которые будут мешать полноценной практике.

Если количество правильных ответов превышает 80%, то теоретические знания практика находятся на весьма продвинутом уровне, и это обязательно положительно скажется на непосредственных переживаниях фазы.

Ответы находятся в дополнении в конце учебника.

1. При применении и проявлении непрямой техники фантомных раскачиваний неожиданно возник шум и реалистичные образы. Что можно сделать?

- А) продолжать делать фантомное раскачивание;
- Б) переключиться на наблюдение образов или прислушивание;
- В) попытаться делать все или некоторые техники одновременно;

Г) выбрать наиболее ярко проявляющуюся технику и остановиться на ней;

2. При пробуждении нечаянно были на несколько секунд открыты глаза. С чего лучше всего начать не прямые техники в таком случае?

А) попытки разделения;

Б) техники наблюдения образов;

В) техники быстрого движения глаз;

Г) техники силового засыпания;

Д) лучше просто вообще не начинать и дальше уснуть с намерением снова проснуться и попробовать все сделать без изначального движения;

3. Какие действия предпочтительны для прямой техники перед ночным сном на фоне долгого недосыпания и сильной усталости?

А) монотонное выполнение техники наблюдения образов;

Б) внимательность и концентрация на действиях;

В) отсутствие плавающего состояния сознания;

Г) быстрая смена техник;

Д) качественное расслабление;

4. Во время выполнения прямой техники возникли небольшие вибрации. Можно ли применять технику напряжения мозга для их усиления?

А) да;

Б) нет;

В) можно, но практически только на фоне сильной усталости или недосыпания;

Г) нельзя только если попытка входа в фазу выполняется днем;

5. Какие из перечисленных ниже действий непосредственно перед засыпанием повышают вероятность входа в фазу через осознание сновидения?

- А) осуществление прямых техник;
- Б) намерение осуществить непрямые техники по пробуждению;
- В) вспоминание сновидений прошлой ночи;
- Г) составление плана действий на случай входа в фазу таким образом;

6. Если осознание возникло в самый последний момент сновидения, которое потом исчезло, какие действия из перечисленных ниже нужно предпринять, чтобы все равно попасть в фазу как можно раньше?

- А) попытаться снова заснуть, чтобы потом снова осознать себя в сновидении;
- Б) тут же применить непрямые техники;
- В) сделать перерыв и попозже применить прямые техники;
- Г) начать вспоминать сновидения за всю ночь;

7. Какие действия из перечисленного, скорей всего, помогут быстро попасть в фазу, проснувшись в состоянии сонного паралича?

- А) расслабление;
- Б) засыпание с намерением осознать себя во сне;
- В) движение реальных глаз и языка;
- Г) прямые техники;

8. Что нужно делать человеку, если его спонтанно выбросило из тела, когда он просто лежал или проснулся среди ночи?

- А) возвратиться в тело и применить правильные техники разделения;

- Б) осуществлять намеченный план действий для фазы;
- В) сразу углубляться;
- Г) пытаться быстро создать зрение, если его не было;
- Д) применить технику силового засыпания;

9. При входе в фазу начало получаться выкатывание, но только наполовину, а дальше ни при каких усилиях продолжить движение не получается. Что лучше сделать в этой ситуации?

- А) попробовать вернуться обратно и снова выкатиться дальше, и так несколько раз;
- Б) начать делать циклы не прямых техник;
- В) прерваться и через несколько минут снова вернуться к разделению;
- Г) попробовать разделить взлетом, вставанием или вылезанием;
- Д) применить какую-нибудь непрямую технику создания фазы и снова вернуться к выкатыванию;

10. Во время выкатывания практик неожиданно застревает в полу или стене. Что он может сделать в такой ситуации для продолжения фазы?

- А) с силой пролезть сквозь препятствие;
- Б) применить технику перемещения;
- В) попытаться вернуться в тело и снова выкатиться;
- Г) применить сенсоризацию ощущений;

11. Как углублять фазу, если практик во время разделения оказался в ситуации полета в темном бесформенном пространстве?

- А) техникой падения вниз головой;
- Б) никак;

- В) созданием и усилением вибраций;
- Г) ощупыванием самого себя;
- Д) перемещением в какое-либо пространство и углублением в нем вариациями сенсоризации ощущений;

12. Если в течение 15-30 секунд техники углубления не сработали в полной мере, какие действия можно совершить?

- А) продолжать пытаться углубиться;
- Б) выйти из фазы;
- В) попытаться вернуться в тело и снова применить техники входа в фазу;
- Г) приступить к осуществлению намеченных действий;

13. Какую технику или способ удержания в фазе следует предпринимать во время телепортации с закрытыми глазами в какое-либо место?

- А) технику усиления и удержания вибраций;
- Б) тактильную сенсоризацию, ощупывая руками одна другую;
- В) никакую;
- Г) технику вращения;
- Д) многократно проговаривать про себя желание не выпасть из фазы;

14. В каких случаях засыпание в фазе вероятней всего?

- А) при поиске нужного человека;
- Б) при общении с одушевленными объектами;
- В) при полном спокойствии и полной остановке каких-либо действий;
- Г) при бесцельных путешествиях;
- Д) при участии в сторонних событиях;

15. По какому из перечисленных ниже признаков можно точно понять, что практик уже вышел из фазы и находится в реальности?

- А) часы показывают точное и одинаковое время, даже если отворачиваться от них и снова потом на них смотреть;
- Б) полная реалистичность ощущений;
- В) наличие в комнате близких, которые общаются с практиком;
- Г) внутреннее чувство того, что фаза прекратилась;
- Д) при наблюдении с близкого расстояния в течение 5-10 секунд кончика пальца с ним ничего не происходит;

16. В каких случаях стоит умышленно прерывать путешествия в фазе?

- А) возникновение страха, что не получится вернуться вообще, или прямого страха смерти;
- Б) при реальной возможности куда-то опоздать в физическом мире;
- В) во время испуга от каких-то страшных событий или объектов;
- Г) при необъяснимом животном страхе чего-то непонятного и неизвестного;
- Д) если кто-то в фазе настоятельно просит вернуться в реальность;
- Е) при возникновении острых болей в организме не по причине воздействия объектов и пространства фазы;

17. Что будет происходить вероятней всего, если в фазе стараться избегать какого-то ужасного существа или опасного человека, которые будут пытаться настичуть практика?

- А) им надоест и они отстанут;
- Б) исчезнет страх перед ними;

- В) фаза будет происходить чаще обычного, дольше и глубже;
- Г) будет сохраняться больше нервов и эмоций;
- Д) они все чаще будут наступать, чем больше будет боязнь;

18. В каких случаях действительно стоит задумываться о создании зрения в фазе, если оно не появилось самостоятельно?

- А) сразу по разделению без углубления;
- Б) сразу после углубления;
- В) во время полета в темном пространстве при перемещении;
- Г) при желании что-то немедленно рассмотреть только разделившись;

19. Каким образом можно пройти сквозь стену, если стоять к ней близко, не переставая пристально рассматривать ее в упор?

- А) постепенно просовывая в нее руки, а затем все тело и голову;
- Б) постепенно просовывая в нее сначала голову, а затем все тело;
- В) пытаюсь проковырять в ней дыру, расширяя которую можно будет пролезть насквозь;
- Г) толкая ее плечом, пытаюсь продавить;

20. Практик в фазе находится в ситуации, когда у него полностью заблокированы и обездвижены руки. При этом он находится в помещении с единственным выходом, дверь которого начинает закрываться. Какими двумя способами легче всего оставить дверь открытой?

- А) громко, властно и уверенно приказать двери оставаться открытой;

- Б) расцепить любым способом руки и придержать дверь;
- В) взглядом остановить дверь(телекинез);
- Г) методом нахождения создать человека, который придержит дверь;

21. Какие сложности могут возникнуть у практика в фазе во время перемещения техникой двери?

- А) дверь не будет открываться;
- Б) за дверью будет прежнее или другое не нужное место;
- В) невозможно будет взяться рукой за ручку, так как рука будет проходить сквозь нее;
- Г) сложности с внутренней концентрацией на нужном месте;
- Д) за дверью будет часто возникать черная пустота;

22. Какие обязательные условия для получения результата при перемещении в фазе сразу на выкатывании при первоначальном разделении с телом?

- А) отсутствие зрения;
- Б) темное время суток;
- В) четкое намерение попасть куда-либо;
- Г) уверенность в конечном результате;
- Д) наличие вибраций;

23. Практик в фазе находится в темном помещении, где все очень плохо видно. Имеется люстра, но нигде нет выключателя. Как максимально быстро включить свет?

- А) путем телепортации заново переместиться в это же место с настройкой на имеющийся свет или выключатель;
- Б) методом нахождения объекта найти фонарик и осветить им;

- В) нужно потереть ладонями лампочки в люстре;
- Г) методом нахождения объекта создать в комнате включатель;
- Д) закрыть глаза и сконцентрироваться на том, что свет уже есть, и после этого открыть глаза;

24. Во время общения с одним одушевленным объектом в фазе возникло желание увеличить компанию еще одним определенным человеком. Какое действие в данном случае предпочтительно только новичкам?

- А) предложить пойти в соседнее помещение, где техникой двери или угла будет находиться нужный объект;
- Б) нужно громко позвать человека по имени, чтобы он пришел;
- В) переместиться в это же место, но с наличием обоих одушевленных объектов;
- Г) добавить нужного человека техникой закрытых глаз;
- Д) спросить у имеющегося объекта, насколько он не против увеличения компании;

25. Куда в фазе нельзя попасть, используя техники перемещения?

- А) внутрь мамонта;
- Б) в прошлое и будущее;
- В) в рай;
- Г) в эпизод фильма «Звездные войны»;
- Д) в раскаленную лаву;

26. Чем будет отличаться умерший человек в фазе от его реального прототипа при правильном выполнении техники его нахождения?

- А) только сам практик может надумать отличия, а не увидеть или воспринять их;
- Б) тембром голоса;
- В) светящимся нимбом;
- Г) реалистичностью по физическому восприятию;
- Д) отсутствием памяти;

27. Какие сложности могут возникнуть в фазе при получении информации от одушевленных источников информации?

- А) невозможность запомнить полученную информацию;
- Б) молчание объектов;
- В) неадекватность объектов;
- Г) сексуальное влечение, если источник информации противоположного или интересующего пола;
- Д) лживость информации;

28. Каким образом можно в фазе повлиять на ускорение выздоравливания от простудного заболевания, характеризующегося насморком и болями в горле?

- А) длительным удержанием и усилением вибраций в течение всей фазы, входя в нее несколько дней подряд;
- Б) приемом аспирина, входя в фазу несколько дней подряд;
- В) путешествуя по жарким местам в фазе, входя в нее несколько дней подряд;
- Г) переживая стрессовые ситуации в нескольких фазах;
- Д) найдя врача в фазе и выяснив, что лучше всего предпринять в реальности или даже в самой фазе;

29. Какие достижения принадлежат Стивену Лабержу?

- А) основание Института осознанных сновидений;
- Б) степень доктора философии по антропологии;
- В) научное доказательство возможности осознания сновидения;
- Г) степень доктора философии по психофизиологии;
- Д) доказательство общности движений глазных яблок в фазе и в реальности;

30. Кто из перечисленных ниже лиц подходил к изучению фазового состояния с прагматичных позиций, полностью лишенных оккультизма?

- А) Стивен Лаберж;
- Б) Роберт Монро;
- В) Сильван Мульдон;
- Г) Чарльз Ледбитер;
- Д) Патриция Гарфилд;
- Е) Карлос Кастанеда;

§15. Высший уровень практики.

Практика профессионального уровня

Общее познание о непрямых техниках и элементарных правилах углубления и удержания можно считать начальным уровнем практики. Знание всех технических деталей практики можно считать базовым уровнем практики. Теперь речь пойдет о высшем уровне практики, который значительно отличается от предыдущих по всему фронту действий.

Если практик все еще не способен умышленно попадать в фазу хотя бы несколько раз в неделю, то ему не стоит читать данный параграф. Это может внести дополнительную путаницу в сознание и расфокусировать внимание на пока еще совершенно ненужные и непонятные вещи. Если практик все равно продолжит это читать, то он берет на себя полную ответственность за такое решение.

При изучении практики фазы процесс сначала идет по усложнению, от простых познаний и техник к максимально сложным. Однако при достижении определенного уровня, процесс идет в обратную сторону, к упрощению всего подхода за счет выделения главенствующих принципов. Сразу начинать с этих принципов невозможно, так как их можно выделить именно только в самостоятельной практике при изучении базового уровня. Это происходит естественно у многих практиков. Задача этого параграфа заключается лишь в акцентировании внимания

на тех вещах, которые в любом случае, осознанно или нет, пришли бы в голову постоянно практикующему фазу человеку.

Если на каком-то этапе практики приходилось владеть огромным багажом знаний, что неизбежно угнетало сознание и внимание, то с опытом все упрощается, и сам процесс практики приносит гораздо больше удовольствия. Возможно, только высший уровень практики и можно считать реальной практикой фазы, так как только теперь настает гармония между практикой и реальной жизнью, не доставляя никакого дискомфорта.

Каковы горизонты практики высшего уровня и что сможет практик, достигший его:

- Эффективность не прямых техник должна достигнуть не менее 90% от общего числа попыток;
- Вероятность возникновения осознания во сне, при желании его достичь, должна быть не меньше 80%;
- Лимит прямых техник 60-70% попыток, так как остальные 40-30% определяются внешними факторами, на которые повлиять невозможно;
- Углубление занимает минимум времени и осуществляется в процессе достижения плана действий;
- Удержание менее энергозатратно и более пролонгированное;
- Применение фазы в той или иной форме происходит по первому желанию;
- Даже практику среднего уровня возможно попадать в фазу по много раз в сутки (3-6 раз и более, не считая повторных выходов). В высшем уровне практики это должно быть повседневной нормой.

Если фазер не достиг такого уровня относительно всех этих нюансов, то он все еще делает какие-то фундаментальные ошибки, и ему есть к чему стремиться. Если он достиг этого

уровня, он живет в двух мирах, а перед его ногами лежит безграничная Вселенная, где теперь только он один может определять свои действия и находить в них смысл. Уже никто и ничто не сможет внести какие-то более или менее существенные поправки к опыту.

Абсолютный принцип

Одним из определяющих принципов в высшем уровне практики становится чистое намерение. Практик уже знает, что именно ему нужно от тех или иных технических действий, и он просто напрямую стремится получить результат за счет смеси конкретного, акцентированного желания с элементами воспоминания состояния. По-иному говоря, фазер теперь стремится к желанию что-то сделать или пережить, а не к осуществлению ритуалов, которые помогают добиться того же, когда еще нет четкого понимания, что это такое.

Чтобы что-то получить, теперь практик просто этого хочет и почти без каких-либо других действий добивается. Смысл большинства техник пропадает, и они становятся нужны только в особенных случаях, когда только с помощью них можно добиться результата в сложных ситуациях.

Непрямые техники

При практике высшего уровня фазер удивляется не самой фазе, как при прочих уровнях, а тому, если у него вдруг не получается в нее попасть, неудачной попытке. Особенно это касается непрямых техник. К такой результативности ведут три ключевых момента.

Если техники на пробуждении не работают за счет агрессивного подхода, то это всегда поправимо при правильном использовании силового засыпания параллельно техникам. При этом они все начинают работать, поэтому не важно, что именно делать. А ведь если техника сработала на фоне пробуждения, это четкий признак явной фазы. То есть, они являются просто маркерами фазы. Многие опытные практики сразу же начинают использовать параллельное силовое засыпание при выполнении непрямых техник, почему у них либо сразу же получается выйти из тела, либо срабатывает первая же примененная техника.

Во время выполнения непрямых техник опытный фазер не делает техники, потому что нужно делать техники, чтобы получить нужное состояние. Он просто напрямую стремится к этому состоянию и, чтобы контролировать сознание, может делать какую-то технику. На пробуждении задача получить нужное состояние, определенный физиологический процесс. А если так, и если это состояние уже хорошо знакомо, то к нему сразу же и нужно стремиться! Вот и весь секрет. Словами практически невозможно объяснить, как это выглядит, хотя в практике многие это делают интуитивно. Обычно, это больше похоже на смесь вспоминания состояния, силового засыпания и обостренного намерения во что бы то ни стало попасть в фазу. Главное, стремиться к самой фазе напрямую.

Также огромное значение имеет исключительно логический момент, понимание которого взрывает эффективность непрямых техник. Дело в том, что, фактически, каждый раз просыпаясь, практик уже находится в фазе, в глубокой или поверхностной ее форме. То есть, если человек проснулся, то он уже физиологически в фазе по определению. Когда он это понимает, в момент попытки он действует куда более уверенно и акцентировано, получая взамен результат. Ведь не секрет, что значительная часть неудачных попыток, если не 90%, определяются даже не действиями, а простой неуверенностью в результате, что находит отражение в

происходящем, за счет свойства фазы моделировать ожидание. Ожидаешь, что ничего не получится, даже если ты в фазе – у тебя ничего не получится. Уверен, что прямо сейчас ты это сделаешь, потому что ты уже в фазе – получай результат! Мы действительно уже в фазе на пробуждении. Можно даже так подходить к этому пониманию, что, проснувшись, нам нужно не в фазу попадать, а углублять ее. Это хорошо заметно на технике сенсорно-моторной визуализации, которая, по сути, заключается в выполнении углубления без какого-либо разделения или предшествующих технических действий. Не зря эта техника очень хорошо работает почти только у опытных практиков, а у новичков с ее пониманием проблемы.

Прямые техники

Главный вывод, к которому приходит опытный практик, прямые техники, в действительности, просты и не намного сложнее любых других. Проблема заключалась лишь в понимании определенных деталей. Как только они становятся понятны, результат становится легко достижимым.

Несмотря на постоянное акцентирование, что определяющим значением является плавающее состояние сознания, почти все новички упрямо ищут эффект в переборе разнообразных техник. Продвинутый практик, наоборот, практически не использует техник. Он сразу же стремится достичь плавающего состояния сознания, практически ничего не делая при этом и нисколько не напрягаясь. Именно поэтому из уст опытных практиков можно слышать одно и то же выражение: «Да, я ничего и не делаю. Я просто ложусь и жду фазы». И она приходит в 50-70% от всех попыток. Это вызывает жуткий контраст с новичками, которые просто до изнеможения пытаются получить выход из тела, тратя на это уйму времени и

сил, а в итоге имея результат в 1-2% от всех попыток, причем в лучшем случае, да и то чисто случайно.

Разберем пример прямого входа в фазу продвинутых практиков. Фазер определяет, что интересного он будет делать в фазе, ложится перед сном в неудобное положение для сна и просто пытается заснуть, держа в голове мысль, что было бы неплохо попасть в фазу. Всё! 3-10 минут, и он в фазе, на фоне выхода из одного из провалов в сознании. Если же он знает, что может быстро заснуть, он будет использовать чередование техник для фиксации сознания. Если его сознание, наоборот, слишком яркое, он будет монотонно выполнять какую-то технику и ляжет в максимально удобном положении для сна. Но в большинстве случаев квинтэссенция прямой техники заключается в попытке заснуть в неудобном положении, сохраняя на заднем плане мысль о фазе. Именно так это должно происходить, и именно так оно часто и хорошо работает.

Так происходит по той простой причине, что это лучшие условия для возникновения необходимых и качественных провалов в сознании, на фоне выхода из которых возникает фаза. Если же фазер не получает результат за 10-15 минут, то он просто ложиться спать или просто прекращает попытку, ведь прямая попытка войти в фазу должна выполняться в удовольствие. Если его нет, это первый признак ошибок.

Однако более значительной поправкой является то, как именно фазер относится к результату попытки. Не зря он просто держит в голове мысль о том, что неплохо было бы попасть в фазу. Это должно быть фоновой мыслью без какого-либо акцентирования внимания. Практику должно быть все равно, получится у него или нет. Он должен отпустить контроль, желание, снизить значимость. И тогда все начинает работать. Если же ложиться осуществлять прямую технику на фоне обостренного желания попасть в фазу как бы то ни было прямо сейчас, то ничего не будет. Если нет спокойного, безразличного отношения, фазы не будет. Если есть какое-либо волнение и

осязаемое ожидание, ничего не будет. Продвинутый фазер даже не будет пробовать прямые техники, если он чувствует избыточное волнение или желание попасть в фазу. Он делает попытки, только когда хладнокровен и, по большому счету, безразличен к результату. На самом деле, он, конечно, не безразличен. Просто его намерение глубинное, а не поверхностное, которое физиологически мешает получить нужный результат. Как только практик понимает значение этого принципа, эффективность его попыток входа в фазу резко возрастает.

Исключение может составлять вход в фазу прямым методом на фоне отложенного метода. Тогда роль техник может существенно возрасти, а глубинного намерения – снижаться, в зависимости от продолжительности бодрствования после пробуждения. Сами же попытки в таком случае должны приближаться по эффективности к непрямому методу.

Осознание во сне

Меньше всего внимания и действий у продвинутого практика занимает вход в фазу через осознание во сне. По сути, он делает только две вещи, чтобы среди ночи и уж тем более при отложенном методе гарантировать себе осознание во сне. Во-первых, он создает интересный план действий, который его будет туда манить. Во-вторых, засыпая, он просто хочет это пережить, особенно об этом не задумываясь и не делая из этого идею фикс. Всё! Практик будет очень удивлен, если у него ничего не получится.

Опять же, все упирается в правильное создание намерения. У опытного фазера оно кардинальным образом отличается от новичка. У новичка он выглядит как «я хочу осознать себя во сне», а у фазера «я сейчас осознаюсь во сне», за счет чего удается внести программу куда более глубоко в подсознание.

Тем более, оно уже натренировано к этому моменту предыдущей практикой, и ему большего и не требуется.

Неавтономные методы

Опытные и очень продвинутые практики, достигшие высшего уровня управления входом в фазу, никогда не используют какие-либо внешние вспомогательные средства: приборы, работу в паре с напарником, звуковые файлы, химические препараты, растительные вещества и пр. В этом просто нет никакой необходимости. Если даже новичку во много раз легче попасть в фазу с помощью собственных усилий, то у продвинутого фазера это соотношение увеличено в десятки раз. Использование неавтономных методов всегда является уделом тех, кто вместо решения собственных классических для всех практиков ошибок в обычных техниках, ищет решение вопроса в чем-то стороннем.

Углубление

По сути, техники углубления у продвинутого практика внешне мало чем отличаются от базового уровня. Однако есть два основных отличия в характере выполнения данных техник. Во-первых, опытный фазер предпочитает выполнять углубление одновременно с началом выполнения плана действий. То есть, он как новичок не разделяется, углубляется, осуществляет план действий, а разделяется и сразу же осуществляет план действий, параллельно обостряя реалистичность ощущений. Это плодотворно сказывается и на самом качестве углубления и на элементарном экономии времени в фазе.

Во-вторых, это намерение углубиться, то, как оно осуществляется. Если новичок зачастую делает техники углубления, ожидая результат просто от самого факта механического выполнения каких-то действий, то продвинутый фазер делает техники углубления с акцентированным стремлением и желанием получить гиперреалистичную фазу, словно притягиваясь к ней с помощью тех же самых действий, параллельно вспоминая в ощущениях, что это такое. Техники ему лишь помогают лучше выразить это намерение.

Удержание

Пожалуй, единственное, с чем приходится сражаться продвинутому практику, это продление фазы. Хотя и это борьба чисто условна и вызвана стремлением к идеалу. По сути, опытный фазер и отличается от новичка тем, что времени его пребывания в фазе вполне достаточно для него, ведь сколько бы он не находился в фазе, это умножается на большое количество входов в фазу даже за один день. Как итог, практик всегда выполняет все поставленные в фазе задачи, причем достаточно быстро. А если все задачи выполняются, то где причина быть недовольным временем нахождения в фазе?

Первое, что выделяет продвинутых практиков, это постоянное наличие плана действий в фазе. Причем интересного и полезного. Практик всегда знает, что будет делать в фазе и как именно ее применять. Ему всегда хочется попасть в фазу, потому что у него всегда много дел в ней, пусть даже иногда и бесполезных для физического мира. Мало того, многие продвинутые практики занимаются какими-то своими исследованиями, связанными с фазой, что дополнительно их стимулирует к практике и развитию.

Главная же проблема новичков в удержании фазы заключается, как ни парадоксально, в боязни фолла, то есть,

неумышленного возвращения в тело. Из-за этого они некорректно выполняют процедуры удержания, и у них почти полностью отсутствуют намерение удерживаться и уверенность в собственных силах. А ведь это является определяющим фактором в освоении фазы.

Новичок выполняет техники удержания, чтобы его не вернуло обратно в тело или чтобы он не заснул, когда опытный практик выполняет техники удержания, чтобы удерживаться в фазе.

Как итог, первого часто и стабильно выдергивает из фазы, а опыты второго в разы более длительные и спокойные. Даже мысли о собственном теле в фазе опасны возвращением в него, что уж говорить о техниках, которые акцентировано направлены на осознаваемую возможность вернуться в него.

На фоне всего нахождения в фазе, на фоне всех процедур удержания, практик должен обладать максимальной уверенностью, что он будет в фазе ровно столько времени, сколько ему нужно. Одного того фактора достаточно для значительного продления средней фазы.

Однако в вопросе удержания фазы продвинутыми практиками существует наиболее четкий фронт наибольшего противостояния между человеком и его организмом. Это ложные фолы. Абсолютное большинство возвращений в тело из фазы ложные. В зависимости от личных особенностей и уровня практика, это значение может колебаться от 50% до 90% от всех возвращений в тело. Именно поэтому существует обязательное правило попытки повторного выхода из тела, на возвращении в него. Даже при его соблюдении очень часто опыт все равно заканчивается ложным пробуждением, как становится ясно спустя какое-то время.

Отчасти проблема решается простым пониманием, что возврат в тело из фазы ничего не значит вообще. Если это произошло, то это мелкий штрих к опыту, на который даже не надо обращать внимания. Если ты только что был в фазе, то она

не могла так легко и быстро прекратиться. *Опытному практику нужно всегда (всегда!) уверенно пытаться повторно войти в фазу и делать это максимально уверенно. А если в какой-то из разов повторно выйти больше не получилось, то нужно в обязательном порядке сделать как минимум два теста на проверку реальности (гиперконцентрация, выдох через зажатый нос, поиск нестыковок и т.д.), так как существует огромная вероятность, что фаза, на самом деле, все еще продолжается.* Только последняя деталь – проверки реальности – может добавить 20% к общему опыту. То есть, при практике высшего уровня, фазер обязательно пробует выйти из тела повторно, а если не получается, то также обязательно делает проверки реальности.

Причин, почему проблема с ложными возвращениями стоит так остро практически для всех практиков, много. Одна из главных – определенная неуверенность в своих силах при удержании фазы, что решается усилением намерения и внимания. Однако есть и специфическая проблема, которая практически не поддается контролируемому решению и вызвана удивительными особенностями сознания человека в измененных состояниях: ложная память.

Иногда в памяти фазера во время переживания опыта вдруг возникает кластер ложных воспоминаний, причем детализированных и эмоционально насыщенных. Они говорят о том, что он уже давно находится в фазе, вполне психологически приемлемое время. Как результат, фазер просто не особо сопротивляется фолу или даже сам его провоцирует. Когда же он возвращается в тело, то понимает, что фаза была гораздо короче, чем сложилось психологическое ощущение. Бывает, что только подробный анализ выявляет эту необычную проблему, а практик начинает понимать, что он был в фазе не 5 минут, как показалось, а всего 10 секунд. Рецепт противостояния этому странному проявлению сознания человека тот же самый: повторные выходы в обязательном порядке, чтобы не

подумалось и не показалось, и проверки реальности, если это не получается.

Управление

Профессиональный практик без проблем перемещается в фазе и находит ее объекты с первой попытки с помощью любых техник или без техник вообще, на голом намерении. Для него не составляет труда одним пальцем поднять в фазе дом или гору, так как в его голове уже не осталось предрассудков и шаблонов, вызванных повседневным миром. Он может принять любую форму тела и вызвать какие угодно ощущения, не свойственные не только человеку, но и чему бы то ни было известному. Другими словами, если практик чего-то не может сделать в фазе, он не достиг высшего уровня контроля над ней, и ему есть над чем работать.

Фронт этой работы очень прост и понятен: намерение, уверенность и желание. Это те самые моменты, которые определяют любые стороны управления фазой. Если что-то не получается, ошибку нужно искать не в технике, а в том, как она выполняется, внутри себя, внутри своего подсознания, которое никак не привыкнет, что теперь границы физического мира актуальные не всегда.

Применение

Несмотря на то, что продвинутому фазеру не трудно применять фазу в любых известных прикладных направлениях, он не так много этим занимается. Тому есть несколько причин. Во-первых, когда счет опытам фазы переходит на тысячи, и ты делаешь это помногу раз на день, твои потребности просто не

успевают за твоим опытом. Попросту говоря, фазер уже все сделал, что только было нужно, и он достаточно редко к этому возвращается. Во-вторых, только в очень редких случаях продвинутые практики рассматривают фазу как инструмент для решения каких-то задач или проблем. Для них это просто жизнь. Ведь мы же не живем здесь, в физическом мире ради каких-то достижений в другом мире? Мы живем для этого мира. Так и фаза. Она хороша, чудесна и волшебна только потому, что она есть, и мы можем в ней находиться. Поэтому продвинутые практики ничего от фазы не ищут. Они счастливы самим фактом возможности жить в двух мирах.

Если же брать конкретные применения фазы, то главный фронт борьбы пролегает в наиболее сложной области – получении информации. Все другие направления, в общем, не представляют собой ничего сложного даже для практиков среднего уровня, что уж говорить об опытных. Но вот в отношении совершенства навыка получения достоверной информации приходится работать перманентно.

Но и тут возникает максимальное упрощение технологии. Ведь, по сути, техники получения информации нужны для создания посредников с подсознанием (или информационными полями, как некоторые считают). Эти посредники нужны, чтобы лучше понимать и очевидно видеть информацию. Но ведь все это опять посредники и ритуалы для новичков, которым не понятны внутренние действия, но понятны внешние, почему им по-другому не объяснить. Опытный фазер, в большинстве случаев, использует абсолютный способ получения информации: он ее получает напрямую. Мыслеформой мгновенно формулируется запрос и тут же в памяти появляется на него ответ, как будто ты его уже знал. Это похоже на давно известное явление ложной памяти, только в данном случае она может быть не ложна и нести реальную полезную составляющую. Или задача что-то узнать может создаваться до

входа в фазу, а сразу при разделении ответ на нее уже имеется в голове.

Точно также происходит влияние на физиологию в фазе. Нужный эффект достигается не приемом лекарств и прочими воздействиями в фазе, а путем прямого создания нужного эффекта. Правда, ввиду особенностей работы подсознания, все же иногда рекомендуется использовать дополнительные «костыли» в виде лекарств и т.д., чтобы повысить эффективность реакции организма.

Роль практики в жизни

Фазер высшего уровня живет в правильном балансе между практикой и реальной жизнью. Это выражается в успешной и счастливой физической жизни, которая совершенно не мешает и не отвлекает от практики, а наоборот ее дополняет определенными эмоциональными красками. Фаза – это дополнение физической жизни, а жизнь физическая – дополнение фазы. Проблемы в обычной жизни катастрофически отражаются на практике, почему, даже исходя из стремления лучше заниматься фазой, никогда не нужно забывать о том мире, где сознание родилось изначально. К тому же, саму фазу можно очень широко использовать для благополучия карьеры или собственного бизнеса.

Опытный практик всегда знает, когда время жизни, а когда время фазы. И он старается не переплестать одно с другим, и тогда все выходит наилучшим образом. К примеру, в рабочий день нужно стараться о фазе не думать и концентрироваться на более насущных вопросах. Когда же приходит время заняться практикой, нужно переключатся только на нее, забывая все другие насущные проблемы. Четко разграничив две жизни, практик будет чувствовать себя наиболее комфортно, и у него не

будут возникать перерывы в практике, как это часто бывает со всеми, кроме подкованных данной философией.

Однако не стоит думать, что продвинутые фазеры обязательно входят в фазу каждый день без исключений. Иногда они тоже делают перерывы, осознанные или вызванные внешними обстоятельствами. Иногда просто не до этого чисто по физическим причинам. В среднем, при всех возможностях, этому уделяется 3-5 дней в неделю при способности попадать в фазу от 3 до 6 раз в каждый из дней и более. За год это дает около полутысячи полноценных фазовых переживаний, что позволяет продвигаться весьма широкими шагами во всех областях покорения феномена.

Способность обучать

Если фазер достиг высшего уровня практики, то он является представителем нового типа человека, возможно, человека будущего, если рассматривать саму возможность феномена с точки зрения эволюции сознания человека. При этом он является носителем редких технических знаний, дополненных полновесной личной практикой. Нужно четко понимать и осознавать, что это действительно очень редкий и ценный навык, о котором большинство людей не могут и мечтать. Эти знания не должны пропадать и тратиться только на личное благополучие и личную полноценную жизнь в двух мирах. Мир прекрасен только тогда, когда внутренняя гармония синергирует с внешней.

Поэтому практику стоит больше уделять внимания окружающим людям и их отношению к феномену. Чем больше будет понимающих и практикующих вокруг людей, тем комфортней будет себя чувствовать сам практик. Конечно, подобную экспансию знаний о скрытых возможностях человека стоит осуществлять только под флагом теоретической

[Школа М.Радуги: семинары и онлайн обучение](#)

нейтральности и максимально прагматичных позиций, чтобы найти наиболее широкое понимание и не казаться изгоем, как это происходило долгое время.

Возможно не только личное обучение друзей и близких, но ведение местного Клуба практиков, открытие филиала Школы внетелесных путешествий, написание собственных книги и статей, открытие сайтов, а также участие в качестве волонтера в экспериментах Исследовательского Центра ВТП. При наиболее высоких достижениях можно даже вести какие-то собственные направления исследований в рамках Центра.

Главное, не тратьте свои опыты и знания впустую! Найдите им полезное для всего человечества применение. Вы теперь особенный человек, и пришла ваша очередь влиять на этот мир!

[Новая версия книги!](#)

Сайт о феномене www.aing.ru

Форум практиков www.aing.ru/for/

Помощь в обучении www.school.aing.ru

Дополнение



Выход из тела
ВИДЕОУРОКИ
www.aing.ru

(С участием Марии Форцы)

[Смотреть сейчас!](#)

Присылайте свои опыты!

Если вы смогли пережить внетелесное путешествие (попасть в фазу), то Исследовательский Центр ВТП всегда рад изучить ваш опыт и, возможно, использовать в своих работах. Поэтому присылайте свои самые любопытные путешествия на электронную почту aing@aing.ru. Не забывайте указывать ФИО, возраст, страну и город, а также род деятельности.

Система оценки опытов

5-бальная система оценки качества внетелесного опыта (фазы)	
Умышленный вход в фазу любой техникой	+1
Наличие или достижение реалистичности пространства	+1
Нормальное и длительное нахождение в фазе (от ~2 мин.)	+1
Умышленное применение фазы для какой-либо цели	+1
Умышленные исследования фазы и эксперименты в ней	+1
При наличии сомнения относительно любого из пунктов вместо целого бала, дается только половина бала	

В качестве дополнительного развития аналитического мышления, увеличения уровня практических знаний и повышения намерения, читателю предлагается самостоятельно попытаться оценить часть или все опыты, описанные в данной книге по предложенной системе.

Ответы на итоговое тестирование

- | | | |
|----------------|-----------------|-----------------|
| 1. А, Б, В, Г; | 11. А, В, Г, Д; | 21. А, Б, Г; |
| 2. Г; | 12. А, Г, А+Г; | 22. А, В, Г; |
| 3. Б, В, Г; | 13. В; | 23. Д; |
| 4. В; | 14. Г, Д; | 24. Б; |
| 5. А, Б, В, Г; | 15. Д; | 25. –; |
| 6. Б; | 16. Б, Е; | 26. А; |
| 7. – | 17. В, Д; | 27. Б, В, Г, Д; |
| 8. В; | 18. Б; | 28. Б, В, Д; |
| 9. А, Г, Д; | 19. – | 29. А, В, Г, Д; |
| 10. Б, В; | 20. А, В; | 30. А, Д; |

Упрощенное описание самого легкого способа входа в фазу

Нужно, проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, моментально попытаться разделить с телом. Попытка разделения осуществляется без представления, а с желанием сделать реальное движение, не напрягая мышц (выкатывание, взлет, вставание и т.д.).

Если разделение в течение 3-5 секунд не получится, нужно тут же пытаться чередовать несколько наиболее эффективных техник по 3-5 секунд каждую, пока какая-либо из них не сработает, после чего на ней можно остановиться на большее время:

- наблюдение образов: пытаться рассмотреть возникающие картинки перед глазами и разглядеть их;
- прислушивание: пытаться услышать шум в голове и сделать его громче вслушиванием или усилением волей;
- вращением: представлять вращение вокруг продольной оси;
- фантомное раскачивание: пытаться двигать какой-либо частью тела, не напрягая мышц, стараясь увеличить амплитуду;
- «напряжение» мозга: пытаться напрячь мозг, как будто это возможно, что приводит к вибрациям, которые также нужно этим же действием усилить.

Как только какая-то техника начнет себя ярко проявлять, нужно стараться осуществлять ее до тех пор, пока идет прогресс, а потом нужно пробовать разделить. Если не получится, можно снова вернуться к технике. Также можно начать ее чередовать с другой.

Общее время чередования техник не должно превышать минуты. Периодически, особенно на фоне каких-либо интересных ощущений, можно пробовать разделить с телом.

4 главные ошибки

Чаще всего практиками совершаются 4 основные ошибки во время переживания фазы. Чтобы фазовые опыты всегда были долгие и качественные, достаточно избавиться от этих типичных недостатков:

- 1 – нет углубления;*
- 2 – нет удержания;*
- 3 – нет плана действий;*
- 4 – нет попытки повторного входа в фазу после ее прекращения.*

Копирайт

Ввиду особенностей практики, никаких авторских прав на технические сведения данной книги не существует. Если брать все содержание данной книги, то некоторые технические элементы (20-25%) могут разрозненно встречаться в других источниках. Но даже разработанные автором и Исследовательским Центром ВТП алгоритмы, методики и техники не могут иметь авторского права, так как в большинстве случаев являются интуитивными и наверняка уже посещавшими чью-то голову ранее.

Содержание данной книги является смесью компилированных и самостоятельно разработанных методик, главной особенностью которых является апробирование в реальных условиях при обучении широких масс новичков и

опытных практиков. Другими словами, данная книга содержит исключительно проверенные технические сведения, самые актуальные к последнему сроку обновления книги. Авторское же право при подобном подходе является третьестепенным, практически бессмысленным вопросом.

Школа внетелесных путешествий

Если вы хотите глубже изучить феномен внетелесных переживаний на практике, то кроме книг и сайта вы можете посещать семинары и регулярные занятия Школы внетелесных путешествий – настоящего конвейера внетелесных переживаний! Это первая специализированная структура в России. Мало того, ни в одном другом месте мира занятия не обладают такой степенью эффективности, как в Школе. Часто эффект бывает сразу же после первого или второго занятия. Этому способствует исключительно практический, рациональный и прикладной подход. Нет никаких теорий и пустых лекций. Только реальное практическое обучение. Каждый вправе называть феномен фазы по своему – внетелесное путешествие, астральная проекция, осознанное сновидение – но технические моменты все равно общие, и именно им можно обучиться в Школе

Кроме занятий в Москве, постоянно осуществляются семинары во многих городах России и других стран. Чтобы на них попасть, нужно оставить заявку по почте или по телефону.

Обо всем подробно можно узнать на сайте, где также можно рассказать о своем опыте на форуме и получить советы от многих сотен других реальных практиков.

Контакты Школы внетелесных путешествий:

сайт www.aing.ru,

почта aing@aing.ru
телефон +7(926)695-89-61
(звонить в будни с 10.00 до 19.00
по московскому времени).

Исследовательский Центр ВТП

OOBE Research Center – Исследовательский Центр ВТП (внетелесных переживаний) основан в 2007 году. Изначально выполнял только функцию поиска упрощенных методик обучения феномену фазы путем массовых экспериментов в рамках Школы внетелесных путешествий, результатом чего стал данный учебник. Впоследствии был расширен до изучения всех сторон явления, по которым идет постоянная экспериментальная работа: поиск и работа с фундаментальными свойствами фазы, поиск и отработка лучших методов управления состоянием, поиск и отработка всех направлений прикладного использования феномена, популяризация и т.д.

Идет постоянный набор волонтеров для экспериментов! Для участия в работе необходимо иметь базовые знания английского языка и уметь входить в фазу не менее раза в неделю. Местоположения практика не важно, ввиду современных средств коммуникации. Не тратьте свой опыт впустую – вставляйте в план действий наши эксперименты!

Подробнее: <http://research.obe4u.com/>

Краткий словарь терминов и понятий

Фаза, фазовое состояние – зонтичный термин, включающий в себя ряд понятий, объединенных состоянием, когда

при полном осознании человек понимает, что находится вне физического восприятия (внетелесное переживание, осознанное сновидение, астральная проекция)

Непрямые техники – вход в фазу после пробуждения от сна любой продолжительности в течение первых 5 минут и если было минимум физических движений.

Прямые техники – вход в фазу без участия сна, либо если после сна было осуществлено много физических действий, или прошло не менее 5 минут реального времени.

Осознание во сне – вход в фазу через возникновение осознания непосредственно в сюжете сновидения.

Диссоциация – разделение; в данном случае – научное описание переживаний в фазе.

Сонный паралич – ступор, полное обездвиживание, часто возникающее при засыпании, пробуждении, входе и выходе из фазы.

Трафарет – реальное физическое тело, уже не ощущаемое восприятием в фазе.

Углубление фазы – способы доведения фазы до максимальной реалистичности и стабильности окружающего пространства.

Удержание фазы – способы предотвращения фазы от засыпания, простого и моделированного возвращения в реальность.

Фазер – практик фазовых состояний.

ФБС – фаза быстрого сна (фаза БДГ, REM-фаза); фаза сна, характеризующаяся повышенной активностью мозга, сопряженной с быстрыми движениями глаз и видением сновидений.

Физический выход – недоказанный реальный выход души человека из его тела во время переживания фазы.

Фол – непреднамеренное прекращение фазы путем спонтанного возвращения в повседневную реальность.

[Школа М.Радуги: семинары и онлайн обучение](#)

Циклы не прямых техник – самый легкий способ попасть в фазу через быстрое многократное чередование определенных техник по пробуждению от сна, пока одна из них не сработает.

[Новая версия книги!](#)

Сайт о феномене www.aing.ru

Форум практиков www.aing.ru/for/

Помощь в обучении www.school.aing.ru

Часть IV

ЭВОЛЮЦИЯ СОЗНАНИЯ 2.0

Или что общего между Библией, похищениями инопланетянами, предсмертными видениями и внетелесными путешествиями?

Введение



Данная работа посвящена новой ступеньке эволюции человека, его сознания в частности. Оно выходит за рамки физического мира и тела. Процесс начался давно и мы находимся на переходном моменте, когда об этом уже пора говорить, ввиду очевидности. Следы этого процесса вы обнаружите в Библии, предсмертных видениях и даже при «похищениях» инопланетянами, доказательство чего перед вами. Скоро мы будем жить в двух мирах и это будет также нормально, как сон и бодрствование.

Во время чтения и последующего обдумывания информации учтите одну важную вещь: автор статьи 100% прагматик, а он не теоретик, начитавшийся книг, вечно погруженный в вечные думы. Если дюжина моих книг ни о чем не говорит, так как написать можно полную ерунду, то вот колоссальный личный опыт и опыт обучения тысяч людей диссоциативной психопрактике, в народе известной как внетелесные путешествия(ВТП) или осознанные сновидения, должен о чем-то говорить. Я сам это пережил тысячи раз, мне рассказывали тысячи описаний этого переживания, спонтанных

или умышленных. Я живу 24 часа в сутки 7 дней в неделю только этой тематикой и ничего в жизни у меня больше нет.

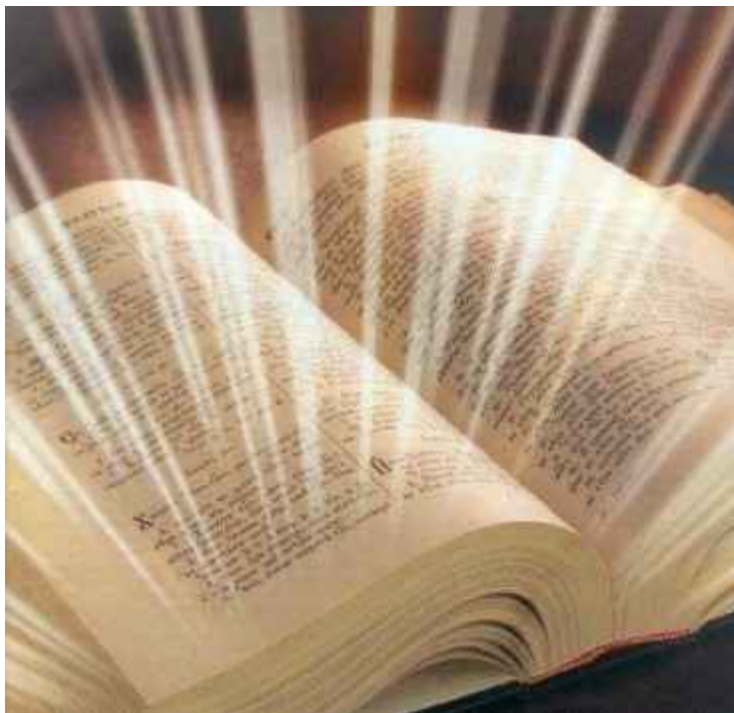
Вы можете спорить с чем угодно, но с тем, что за полжизни мне удалось много чего узнать, сопоставить и проверить экспериментально - вы оспорить не сможете, пока не сделаете того же самого. Вы можете не согласиться со мной, но от фактов далеко не убежишь. А речь я буду вести только о фактах, причем всем известных. Я просто их собрал вместе, так как по роду деятельности мне уж слишком очевидна их общность.

Использованные источники:

1. Библия
2. Известные описания похищения инопланетянами, собранные на сайте <http://www.ufocasebook.com/>
3. Описания предсмертных видений из книги Раймонда Моуди «жизнь после жизни»
4. Всего одна единственная тема форума с моего сайта (<http://aing.ru/>), где к моменту написания данной статьи почти 400 человек описали свои первые переживания выхода из тела. Со всеми авторами можно связаться.

Михаил Радуга
Основатель Исследовательского Центра ВТП
www.aing.ru

Глава 1. Библейские астральщики



Вы сразу должны четко понимать, что я не хочу сказать, что Бога нет. Я просто говорю о частных историях и конкретных ситуациях, в которых имеет место, возможно, неправильная интерпретация происходящего. Ничего более. Если бы я хотел обсудить наличие Бога, я бы написал другую статью.

Первый раз ради чистого любопытства и по собственному желанию я читал Библию, когда мне было 9 лет. И уже тогда у меня возник закономерный вопрос: не слишком ли часто (почти всегда) герои этих историй сталкиваются с высшими сущностями во сне или в близких к нему состояниях? Меня это

даже расстроило — как-то на чудо не очень похоже, ведь я тоже могу много чего во сне увидеть. Вот всего лишь несколько примеров:

(Вторая книга царств, глава 7)

4 Но в ту же ночь было слово Господа к Нафану:

(Деяния святых апостолов, глава 16)

9 И было ночью видение Павлу: предстал некий муж, Македонянин, прося его и говоря: приди в Македонию и помоги нам.

(Деяния святых апостолов, глава 18)

9 Господь же в видении ночью сказал Павлу: не бойся, но говори и не умолкай,

(Первая книга Моисеева: Бытие, глава 46)

2 И сказал Бог Израилю в видении ночном: Иаков! Иаков! Он сказал: вот я.

(Первая книга Паралипоменон, глава 17)

3 Но в ту же ночь было слово Божие к Нафану:

Я даже не стал приводить примеры, где так и написано — приснился Господь и сказал... Этого там навалом. Все бы ничего, но я и мои ученики тоже используем техники выхода из тела на засыпании, через осознание во сне и особенно на пробуждении.

[\(Al Magico\)](#)

...Сегодня ночью наконец то это произошло осознанно!...

[\(Amigo\)](#)

...Просыпаюсь ночью в своей комнате. Темно. Пытаюсь включить свет, но выключателя на привычном месте нет, я понимаю, что это сон. Из-за темноты становится страшно...

(Crank)

...Я проснулся утром, и первой моей мыслью было попробовать выйти в астрал. Я даже не успел толком сделать никаких волевых усилий, как вдруг щелчок в груди, темнота и ощущение что переместился на несколько метров вверх...

(Azimut)

...У меня почти год не получалось выйти в астрал пока я не стал делать не прямые техники чаще и больше. Было это сегодня утром в десятом часу...

Однако это только к слову. Самое интересное, я нашел в Библии как минимум четыре явных описания спонтанного выхода из тела на фоне засыпания/пробуждения. Причем, их там явно больше, но они все очень бегло описаны и потому не очевидны для примеров. В этих четырех случаях просто больше деталей, и они как раз таки все и расставляют по своим местам. К примеру, вот первый, красивейший и классический случай:

(Третья книга царств, глава 19)

4 А сам отошел в пустыню на день пути и, придя, сел под можжевельным кустом, и просил смерти себе и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих.

5 И лег и заснул под можжевельным кустом. И вот, Ангел коснулся его и сказал ему: встань, ешь.

6 И взглянул Илия, и вот, у изголовья его печеная лепешка и кувшин воды. Он поел и напился и опять заснул.

7 И возвратился Ангел Господень во второй раз, коснулся его и сказал: встань, ешь; ибо дальняя дорога пред тобою.

Вам это ничего не напоминает? Вспомните, как вас могли будить в детстве в школу, вы одевались, собирались, но вас потом снова будили! И так могло быть несколько раз. Или вспомните, когда вы выключили будильник, а он снова зазвонил и опять вас разбудил. Это типичное ложное побуждение. Вы с ними сталкиваетесь почти каждый день, но они далеко не все такие яркие, и вы их можете впоследствии не идентифицировать. До трети всех ощущений и действий на фоне пробуждения не настоящие, хотя выглядят таковыми.

(Эдгарас)

...Мне было 8-10 лет, звучит будильник, вставать лень, пару секунд думаю, что пара в школу... В следующий момент встаю бодрым, иду в ванную... Вдруг в комнату входит мама и просит, чтобы я встал и пошел в школу... И так было не один раз...

Илия потом почувствовал сытость в реальности, но и это не новость для умышленной практики. Чувство сытости там можно легко создавать, как и просто есть все, что угодно. Но давайте представим, что Илия заснул не под можжевелевым кустом, а в уютной квартире и, засыпая, думал не о Боге, а о том, что хочешь не хочешь, но скоро в школу. Пришел бы тогда ангел к Илию? Или представьте, Эдгараса на месте Илия. Одна из главных технических хитростей выхода из тела на фоне пробуждения — это мысли об этом на фоне засыпания. Причем, можно думать не столько о самом выходе, а о том, что вы хотите с помощью него получить... Особенно это хорошо работает при утренних и дневных множественных пробуждениях. Поэтому совсем не удивительно, что пришел ангел к озабоченному

отношениями с Богом Илию не во время пешей прогулки, а именно после того, как он заснул. Причем, засыпая, он думал о нем. С точки зрения практики все было сделано отлично. Только вот Илия не распознал ложность следующих пробуждений, так как по ощущениям это переживание может превосходить повседневность. Думаю, даже если бы распознал, это ничего для него не поменяло. Сон и явь — разницы для библейских героев не представляют.

Второй случай похож на предыдущий:

(Первая книга царств, глава 3)

1 Отрок Самуил служил Господу при Илии; слово Господне было редко в те дни, видения были не часты.

2 И было в то время, когда Илий лежал на своем месте, - глаза же его начали смежаться, и он не мог видеть, - 3 и светильник Божий еще не погас, и Самуил лежал в храме Господнем, где ковчег Божий;

4 воззвал Господь к Самуилу: И отвечал он: вот я!

5 И побежал к Илию и сказал: вот я! ты звал меня. Но тот сказал: я не звал тебя; пойди назад, ложись. И он пошел и лег.

6 Но Господь в другой раз воззвал к Самуилу: Он встал, и пришел к Илию вторично, и сказал: вот я! ты звал меня. Но тот сказал: я не звал тебя, сын мой; пойди назад, ложись.

7 Самуил еще не знал тогда голоса Господа, и еще не открывалось ему слово Господне.

8 И воззвал Господь к Самуилу еще в третий раз. Он встал и пришел к Илию и сказал: вот я! ты звал меня. Тогда понял Илий, что Господь зовет отрока.

9 И сказал Илий Самуилу: пойди назад и ложись, и когда Зовущий позовет тебя, ты скажи: говори, Господи, ибо слышит раб Твой. И пошел Самуил и лег на месте своем.

10 И пришел Господь, и стал, и воззвал, как в тот и

другой раз: Самуил, Самуил! И сказал Самуил: говори, Господи, ибо слышит раб Твой.

И сказал Господь Самуилу: вот, Я сделаю дело в Израиле, о котором кто услышит, у того зазвонит в обоих ушах;

По моим опросам, на фоне вечернего засыпания не менее половины людей хотя бы раз в жизни слышали подобные голоса. Мало того, это они помнят распознанные ложные голоса. Я даже не считаю, что каждый из вас их слышал сотни раз на засыпании и пробуждении, но не придавали значения, так как думали, что они реальные (будто соседи или звуки с улицы). Это нормально для отключающегося или пробуждающегося сознания.

([Goodman](#))

...Решил прилечь часа на 2. Минуты через 2, после того, как только лёг, слышу голос. Было такое чувство, что кто-то сидит рядом с диваном в кресле...

([Slider](#))

...Буквально за секунды до того как провалюсь в сон, меня будто кто-то зовет... Заметьте, я ещё не сплю. Сначала обычным "голосом".. потом более повелительным, потом вообще в приказном. И меня будто втягивает что-то в кровать...

([Budushee](#))

...Иногда во сне я слышу голоса, которые, например, отчетливо произносят мое имя, как бы зовут меня куда-то.... и это настолько реально, что я просыпаюсь в паническом страхе...

В практике даже техника есть специальная, для индукции этих звуков и использования для выхода из тела. Называется

техникой прислушивания. Имеет массу вариантов. В том числе, когда ты, засыпая или особенно просыпаясь, пытаешься услышать, как тебя кто-то зовет по имени. Как слышишь — ты можешь разделить с телом. Только практики обычно ставят другие цели, нежели увидеть Бога. А вот Самуил получил четкое указание от своего наставника именно это и сделать («пойди назад и ложись, и когда Зовущий позовет тебя, ты скажи: говори, Господи, ибо слышит раб Твой»).

[\(KabaN\)](#)

...Получилось выйти с помощью прислушивания. Сразу же возник шум, быстро перерос в рев, и меня выкинуло в фазу...

[\(SilentWay\)](#)

...Через некоторое время в ушах стал нарастать звук, а я прислушивался. Понял, что захожу в фазу, когда по телу стал проходить электрический ток...

Настала очередь третьего и четвертого случаев. Они оба похожи. Не менее трети из вас они напомнят весьма знакомую ситуацию, в которой и вы сами оказывались — сонный паралич (сонный ступор, каталепсия), чему почти всегда сопутствует дикий ужас и что обычно происходит на засыпании или пробуждении.

(Книга Иова, глава 4)

12 И вот, ко мне тайно принеслось слово, и ухо мое приняло нечто от него.

13 Среди размышлений о ночных видениях, когда сон находит на людей,

14 объял меня ужас и трепет и потряс все кости мои.

15 И дух прошел надо мною; дыбом стали волосы на мне.

16 Он стал, - но я не распознал вида его, - только облик

был пред глазами моими; тихое веяние, - и я слышу голос:

(Первая книга Моисеева: Бытие, глава 15)

12 При захождении солнца крепкий сон напал на Аврама, и вот, напал на него ужас и мрак великий.

13 И сказал Господь Авраму: знай, что потомки твои будут пришельцами в земле не своей, и поработят их, и будут угнетать их четыреста лет,

Могу привести всего лишь несколько примеров из многих, и они вам наверняка покажутся уж очень похожими на примеры из Библии. Особенно эмоционально.

[\(Stress\)](#)

...Было ощущение дремоты, и тут возникло пространство перед глазами, оно было темное, и постепенно стало приобретать объем. Я ощутил, что передо мной был четкий выбор, выйти в астрал, или остаться на месте и засыпать. Выбор был очевиден. Резкий щелчок, и ощущение падения вниз, чей-то непонятный шепот в правом ухе сменился на крик, который то затихал, то возобновлялся, шум со всех сторон, панический страх за жизнь...

[\(Skyer\)](#)

...Просыпаюсь ночью от сильного страха, который я начал ощущать сквозь сон. В комнате абсолютная темнота, и я чувствую, как мой нос сонно сопит в центре моей же головы. Тогда я понимаю, что моя голова наполовину вышла. Тело слегка отделилось, но плохо. Резко наступил ощущение дикого испуга. Что-то шумело, как будто вдалеке...

(Sol)

...В последний раз, когда меня настигал сонный паралич с жестким страхом, я выкатилась с кровати и смотрела на дверь...

Засыпание или просыпание, страх, темнота... Все это абсолютно типичные вещи для практики внетелесных путешествий. Новички такое рассказывают в трети случаев! Только они потом редко Господа ожидают, поэтому он у них и не появляется.

В общем, в этом как раз и суть. При спонтанном и неуправляемом переживании диссоциативного состояния вы получите то, чего больше всего боитесь или ожидаете в этот момент. Вы еще не раз в этом убедитесь далее, но и в приведенных примерах совершенно очевидно и понятно, почему библейские герои встретили Господа — они только о нем и думали, только к нему и стремились. Это совершенно нормально, что они там увидели Бога.

А вот теперь самое главное: все это может быть пустым разговором и бессмысленной теорией, но не только библейские герои когда-то так Господа видели. Мы взяли примеры из одного источника — Библии. А сколько подобных историй в других источниках!? Масса. И все с теми же признаками — прилег, уснул, проснулся и т.д. Мало того, увидеть Господа можно каждый раз при практике выхода из тела! Алгоритм прост — техника выхода из тела и затем техника нахождения объекта. И все... Есть даже техника нахождения объекта прямо во время выхода, чтобы он тут же рядом был. Я так несколько раз встречал Бога ради интереса, когда в юности только начинал этим заниматься. Я встречал множество практиков, которые делали то же самое. Вы даже можете сами попробовать это.

Но вот что это? Правда ли это Бог? Это уж ваше дело. Один практик скажет, что это моделирование подсознанием,

которое всем управляет в этом состоянии. Другие скажут, что это параллельный мир, и там много богов. Третьи скажут, что это и был тот самый Господь, о котором все говорят. Тут уж каждый интерпретирует, во что горазд. Однако возможность увидеть в этом состоянии кого угодно, даже несуществующих персонажей мультфильмов, весьма настораживает. Также настораживает, что если у тебя нет стереотипов, ты можешь там с этим Богом сделать что угодно. Скорей всего, в отношении подобных явлений ни о каком реальном Боге речь не идет. Он, может, и есть, но в этих случаях это нечто иное.

Вывод: как минимум часть случаев явления Бога в Библии вряд ли являются таковыми. Скорей всего, это спонтанные и нераспознанные переживания внетелесного состояния с дальнейшим сюжетом, спровоцированным верой и ожиданием Всевышнего. То, что каждый это может повторить — самый весомый аргумент. Если вы скажете, что видение Бога в Библии и в практике – это разные вещи, то как определить, что какие-то опыты истинные, а остальные ложные, если в описании все одинаково? Кто будет судить? Кто знает, может быть, и не было бы никогда Библии, если бы не эти спонтанные внетелесные переживания или, как их еще называют мистики, астральные проекции? Как вы увидите далее, много бы еще чего не было, если бы не эта наша зарождающаяся способность.

И не является ли Библия намеком на какие-то наши скрытые способности? Настолько важные и особенные способности, что иначе как с Господом и не ассоциируемые?

(В февраля 2012 года 16 волонтеров искусственно воспроизвели чудо видения ангела пророком Ильей из главы 19 Третьей книги царств в эксперименте OOBЕ Research Center в Лос-Анджелесе)

Глава 2. Заявка на похищение инопланетянами



В этой статье я не говорю о том, есть ли вземные цивилизации или нет, но хочу отметить, что большая часть свидетельств похищения людей НЛО – такая же неверная интерпретация спонтанного внетелесного состояния, как и в Библии. Новые времена, новые Боги... Я уверен, что другие цивилизации есть, но вряд ли они так часто навещают в квартиры, как это можно подумать, читая тысячи «свидетельств».

Точно так же, как и явления Господа в Библии, меня всегда настораживали рассказы о похищении инопланетянами, так как и то, и другое почти всегда было на фоне засыпания или пробуждения.

([Кристина К.](#))

...Я проснулась от крика моего младенца. Я пошла к нему, но его не было в кроватке! Я попыталась позвать

мужа, но он даже не двинулся. Я попыталась включить свет, но он не включился. Затем я увидела яркий луч за окном, в котором был мой плачущий малыш. Я выдернула его оттуда и прижала к себе... Прямо над домом был огромный треугольный объект...

[\(Уайтли Стрибер\)](#)

...Странные звуки разбудили меня после нескольких часов сна. Я подумал, что взломали сигнализацию, но затем я был шокирован, увидев неизвестных существ в спальне...

Если у вас все еще теплится надежда, что я ошибаюсь в своих первых намеках, то мне придется вас окончательно расстроить. В 15 лет меня тоже «похищали», но через два года, когда я уже имел внушительный внетелесный опыт и опыт осознанных сновидений, я понял, что это был спонтанный самостоятельный выход из тела. Если бы это потом не повторилось, и я дьявольской ухваткой не начал это исследовать на экспериментальной практике, я бы до сих пор был бы железно уверен, что меня похищали инопланетяне. Ведь по ощущениям это действительно было, и как же не верить своим ощущениям? Я всегда видел много ярких и четких снов, но это не было похоже на сон ни по одному параметру.

Все было стандартно. Я проснулся среди ночи в необычайно ярком сознании и попытался повернуться на бок, но не смог — я был парализован. Шок, ужас. Попытки закричать ни к чему не привели. Первая мысль — смерть. Но это мы еще отдельно обсудим. Вторая мысль была о НЛЮ. Тут же меня неведомая сила подняла в воздух и потащила к окну. Я был в шоке, но все равно стало интересно, как я пролечу сквозь закрытое окно, так как думал, что взлетел физически. Но стекло прошло сквозь все мое тело, что я почувствовал всеми внутренностями. Затем я завис в осеннем ночном холоде

напротив окна и, наблюдая звездное небо, смирился с происходящим. Тут же я оказался в кровати. Долгое время я всех уверял, что меня похищали НЛО, но просто стерли память о дальнейших событиях.

Пробуждение, засыпание, страх и паралич, с которыми я столкнулся, — это типичные признаки похищения инопланетянами, о чем вы можете много прочитать в различных источниках:

[\(Аноним\)](#)

...Однажды ночью я проснулась около 3 часов утра в ужасе. Я чувствовала двух существ в моей спальне менее чем в полуметре от кровати. Я даже не пробовала посмотреть на них, так как боялась того, что увижу. Я видела только часы и рядом спящего мужа. Я попыталась повернуться и разбудить его, но не смогла, так как была парализованная. Затем я попыталась закричать, но не смогла издать и звука...

[\(Аноним\)](#)

...В 10 часов вечера в конце июня 1987 я лежала в моей кровати и начала чувствовать что-то странное, будто кто-то смотрит на меня. Затем я услышала голос, который сказал: «Мы пришли за тобой... Ничего плохого мы тебе не сделаем». В этот момент я поняла, что полностью парализована и могла двигать только глаза...

[\(Аноним\)](#)

...Я читал книгу на крыльце своего дома. Неожиданно я стал чувствовать будто... что-то меня придушивает. Я начал паниковать, так как не мог дышать. Я попробовал закричать, но не издал никаких звуков...

[\(Питер Кури\)](#)

...Когда я лежал на кровати, неожиданно почувствовал, как что-то схватило мои лодыжки. В этот момент я почувствовал онемение во всем теле, и меня парализовало, но я все еще находился в сознании. Затем я заметил три или четыре невысоких существа рядом с моей кроватью...

Но эти же признаки совершенно точно также типичны и для внетелесных путешествий и осознанных сновидений! Не странно ли это? И не странно ли то, что наряду с этими признаками мои практики также переживают контакты с сущностями? Они просто не делают из этого сенсацию, так как часто уже понимают, что при первых переживаниях там можно увидеть все что угодно. Вот всего лишь часть примеров все из одной и той же темы на форуме:

[\(Лилия\)](#)

...Только я стала засыпать, как что-то изменилось. Я услышала звук, как будто кто-то спрыгнул со стула в ванной, хотя коты у меня не было. И слышались шаги. Такого смертельного ужаса у меня не было никогда ни до, ни после. Я лежала в зале, и было видно входную дверь. И она стала открываться, но не видно, кто это. Только когда подошли ко мне вплотную слева, я взглядом вбок увидела двоих: метра два, полупрозрачные, через них было видно стенку, и светящиеся миндалевидные глаза красивого бирюзового цвета. Я хотела встать или позвать на помощь, но я не могла даже пальцем пошевелить... Потом они ещё приходили почти каждый день, и я очень боялась ночи...

[\(МистерСИГМА\)](#)

....Это самое ужасное событие в моей жизни... Я засыпал у себя дома в своей кровати. Я слышал, что кто-то зашёл в мою комнату. Не придавал этому особого значения. Две женские руки обхватили меня сзади и, надавив на живот, начали поднимать моё тело вверх. Отчётливо ощущал тонкие пальцы рук с длинными ногтями у себя на животе, но был полностью парализован и не мог абсолютно ничем пошевелить и оказать хоть какое-то сопротивление...

[\(Лёха\)](#)

...Один раз было, что при температуре под 40 отделился от тела и увидел неких светящихся существ, похожих на инопланетян. Вся обстановка была очень реальна. Страху натерпелся...

[\(Skyer\)](#)

...Спал на полу. Просыпаюсь. Лежу, как обычно, спросонку смотрю на потолок. Планирую день. Вдруг слышу, что кто-то ходит в коридоре. Спал в офисе, оставался в ночь... Бронированная дверь закрыта изнутри... Окна зарешечены стальной решеткой. Меня парализовало от страха. Лежал и ждал, что же будет дальше. Медленно открывается дверь, и в комнату заходит существо ростом около 2 метров, желто-зеленая кожа, тонкий и огромная голова...

[\(Роман 26\)](#)

...Вдруг ночью скатился с дивана, не совсем понимая, что произошло, как вдруг в углу от меня появилось какое-то существо, похожее на карлика, злое и страшный. Я просто похолодел от ужаса, а тело покрылось крупными мурашками, настолько все было реально, очень реально...

(Stress)

...Резкий щелчок, и ощущение падения вниз, чей-то непонятный шепот в правом ухе сменился на крик, который то затихал, то возобновлялся, шум со всех сторон, панический страх за жизнь (все это в течение каких то 4- 5 секунд), еще было ощущение, что похищают мою душу. Попытка встать, открыть глаза или пошевелиться не дала результата, было ощущение полного паралича по всему телу, от этого страх только усиливался...

(Medicine show)

...Сейчас выходы сильные и мучительные, чем больше я работаю и сосредотачиваюсь на фактической деятельности, тем сильнее меня выносит туда. Там я иногда вижу, но чаще ощущаю физически неких существ, которые меня душат, давят, прыгают у меня на голове или карябают. Просыпаюсь с соответствующими ощущениями. Там, где было воздействие, там и болит...

(Psycho)

...Так вот в первый мой осознанный сонный паралич меня хватил панический страх с глюками, что за спиной кто-то топал очень быстро на месте. Я как бы могу с трудом двигаться, но на самом деле лежу совсем без движений, через некоторое время отпустило...

Повторяю, это лишь крошечная часть описаний с форума, с подобными признаками и событиями, но никто не считает, что наш сайт посвящен НЛО. Люди просто развивают новую способность. Предполагаю, что разница между «похищениями» и практикой выхода из тела состоит только в интерпретации происходящего. Конечно, вы можете возразить, что одно

другому не мешает, и инопланетяне используют эту нашу способность для «похищений». Но считать ли «похищением» то, когда ты сам выходишь из тела, сам находишь инопланетян и общаешься с ними? При этом ты можешь сделать с ними все, что захочешь... Когда я понял, что меня реально не похищали, я специально их там находил, чтобы избавиться от страха. Лечение фобий и страхов, кстати, одно из прикладных направлений практики. Что уж там говорить, если добрая половина моих практиков хотя бы раз при выходе из тела умышленно находили инопланетян. Интересно это. Главное, превзойти страх.

В доброй трети всех контактов с пришельцами и НЛО вы обнаружите следы спонтанного внетелесного переживания. Однако еще как минимум в другой трети случаев это явление явно присутствует, но либо нет подробностей, либо они опущены (часто умышленно, чтобы скрыть нестыковки). Вот самый простой пример, как это может произойти:

[\(Келли Кахил\)](#)

...После полуночи мы ехали домой, когда первый раз заметили возле нас летающую тарелку с окнами по кругу... Неожиданно в одну или две секунды я почувствовала спокойствие, когда странные лучи, превратившие ночь в день, исчезли. Я тут же спросила мужа о произошедшем. Но он сказал, что ничего такого не было, и как обычно вел машину...

Думаю, для вас уже стало очевидно, что Келли просто отключилась еще в самом начале, убаюканная ночной поездкой, и все происходило вне физического мира и только для нее одной. Но ощущения были столь реальными, что она посчитала иначе: мужу просто стерли память. А итог потрясает: один из самых известных случаев подтверждения существования внеземных цивилизаций.

Почему же эти «похищения» происходили и происходят? Технология достаточно проста: иногда сознание просыпается раньше тела или тело засыпает раньше сознания, и люди в этот момент уже не находятся в физическом мире, хотя по ощущениям ничего может не измениться. Если вдруг человек начинает что-то подозревать, то его внутренние страхи и ожидания моментально всплывают и материализуются в самом натуральном виде. Раньше чаще ангелы и боги приходили к людям, но в эру, когда по телевизору часто говорят пришельцах, другого ожидать не приходится.

Мы уже обсудили, к чему приводит спонтанный выход из тела при ожидании Бога или гостей с Марса, а теперь в качестве доказательства рассмотрим пример ребенка, который тоже попал в такое же состояние, но вот голова еще другим занята. Это очень показательный и смешной пример. Читайте далее:

[\(Azwraith\)](#)

...Дело было зимой, поздно ночью, когда мне было 8 лет. Я проснулся, удивился, что посреди ночи было довольно светло, и пошел в туалет. После того, как я вышел, я решил попить воды и пошел на кухню... Когда я налил воды и подошел к окну... я чуть не выронил стакан, когда увидел, как по подоконнику с шумом пробежало нечто размером с карлика как раз в рост окна. У этого существа была форма человека, на нем были надеты маленькие черные сапоги, ярко-зеленые рейтузы в полоску, ярко-красная куртка и такого же цвета шапка с колпаком... Лицо я его не видел, так как оно было полностью во тьме, и пробежал он довольно таки быстро... Я от страха уже думал бежать прятаться, но из чистого любопытства решил подойти поближе к окну и удостовериться: не показалось ли мне? Подойдя к окну, я увидел как из-за угла дома в сторону (где обычно я наблюдал закат солнца) полетел странный объект,

очертания которого я сразу узнал: это были сани деда мороза... Перед санями бежали странные звери, похожие на лошадей, но не олени... До этого случая я не верил в гномов и деда мороза, так как мне все друзья твердили, что их не существует, и все подарки приносят родители... Но разве родители могут летать на санях? Я был в замешательстве...

На моих семинарах были тысячи людей и многие из них начали интересоваться подобной практикой именно после сонного паралича, спонтанного выхода из тела или даже «похищений инопланетянами». Подобная интерпретация явления, как и оно само, весьма распространена. Как минимум, только 5 раз мне рассказывали истории, в точности похожую на мою. А по опросам только в США целых 10% населения утверждают, что были хотя бы раз похищены НЛО.

Ради эксперимента, я даже сделал сайт, где «внеземные цивилизации» принимают заявки на похищения. Суть проста: после отправления заявки требуется на фоне пробуждений ночью и утром активно думать об НЛО, что и порождает как простые спонтанные выход из тела, так и похищения. Мало того, с тем же принципом у меня в техническом наборе даже есть техника под названием «метод похищения инопланетянами». При правильном выполнении эта техника работает где-то в 15% пробуждений даже у новичков. А опытные практики вообще могут всегда успешно ее использовать на фоне пробуждения.

Вывод: нам стоит разделить понятия «НЛО» и «инопланетяне», так как вторые – это, как правило, лишь материализованные объекты при спонтанных внетелесных переживаниях. То есть, в тех объектах, которые мы считаем за космические корабли, скорей всего, совсем другие существа. Мы же встречаемся только с нашими материализовавшимися представлениями. То есть, данный феномен, это не доказательство существования любопытных инопланетян, а

доказательство того, что мы больше, чем просто физическое тело, в котором обычно зажаты. Опять же, это легко доказуемо практикой. Любой с помощью техник внетелесных путешествий может вступить в контакт с инопланетянами. По ощущению, это настолько реально, что физический мир покажется смутным сном в сравнении.

Глава 3. Как побывать в конце тоннеля при жизни



Фактически, единственным более или менее понятным подтверждением жизни после смерти являются предсмертные видения. К сожалению, мы поведем речь именно об этом феномене. «К сожалению» потому, что вам придется взглянуть на его природу совсем с другой точки зрения. Суть проста: очевидно, что внетелесные путешествия и осознанные сновидения имеют ту же природу, что предсмертные видения в клинической смерти, но только первые почему-то не являются доказательствами наличия жизни после смерти, а то и наоборот — опровергают это. **Прежде, чем мы разберем этот вопрос, хочу предупредить, что я не собираюсь доказывать, что жизни после смерти нет.** Я всего лишь хочу показать, что одно из явлений, связанных с этим вопросом, возможно, имеет совсем иную природу и смысл.

Начнем хотя бы с того, что даже чисто логически «предсмертные» видения считать именно предсмертными неправильно: их всегда рассказывают живые люди... Возможно, это больше относится к жизни, а не к смерти. Также хочу отметить, что Раймонд Моуди, цитатами из чьей книги я буду пользоваться, совсем не утверждал, что собранные им случаи однозначно являются признаками существования души и жизни после смерти. Он только сделал предположение, подкрепив его отличными историями. Однако сам не раз ссылаясь на различные психопрактики, препараты и тому подобное, что явно вызывает схожие переживания. Масла в огонь еще подливает слишком большое разнообразие происходящих событий во время клинической смерти. Моуди даже вынужден был ввести классификации. Ожидаемого шаблона в этом точно нет.

Согласитесь, если не знать, что следующие цитаты принадлежат людям при смерти, можно легко подумать, что они – вполне здравствующие практики внетелесных путешествий или астральных проекций:

(Из книги Р.Моуди «Жизнь после жизни»)

...И в этот момент я почувствовала, как я отделилась от своего тела, проскользнула между матрасом и перилами с одной стороны кровати - в действительности было даже странно, что я прошла сквозь перила вниз, на пол. Затем я стала медленно подниматься вверх...

(Из книги Р.Моуди «Жизнь после жизни»)

...С этого момента я потерял чувство времени и ощущение физической реальности в отношении своего тела - потерял контакт со своим телом. Моя сущность или мое "я" или мой дух, назовите это как хотите, - я почувствовал, что оно как бы выходит из моего тела, из

меня вверх, через голову. Это не причиняло боли, просто оно словно поднималось и было надо мной...

(Из книги Р.Моуди «Жизнь после жизни»)

...Я находилась над столом и видела все, что люди делали вокруг меня. Я знала, что умираю, что именно это происходит со мной. Я очень беспокоилась о моих детях, думала о том, кто теперь будет о них заботиться. Так что я не была готова идти...

Или наоборот, читая опыты практиков, можно запросто подумать, что это описания ситуаций во время смерти. Тем более, что ощущение смерти вне тела чуть ли не самое распространенное.

О схожести этих явлений я задумался еще до того, как обучил выходу из тела тысячи человек и услышал уж очень много схожих историй. Как я уже описывал, при моем первом спонтанном опыте в 15 лет я сначала подумал, что умираю, но мысль об инопланетянах имела большую силу, и я пережил «похищение». Так вот, когда через пару лет стало понятно, что похищение было ложное, то закралось подозрение, что если бы я больше боялся смерти, то пережил бы ложную клиническую смерть. Ведь при неуправляемом переживании выхода из тела с тобой случается ровно то, чего ты больше всего боишься или ожидаешь. Вот оттуда и берутся Боги, полет души, НЛО и даже изнасилование женщин инопланетянами. Если говорить просто, выход из тела происходит, когда сознание работает, а тело уже нет. Видимо, во время наркоза или при смерти такое тоже может происходить, причем достаточно часто. То есть, люди попадают в то же самое состояние, что и практики внетелесных переживаний. Случайно оказавшись в такой ситуации на операционном столе или во время сильной болезни, что вы подсознательно будете ожидать или о чем будете думать? Смею

предположить, что в абсолютном большинстве случаев вы вспомните про Бога, ангелов, туннель и свет в конце него...

Нет такой детали, которая была бы свойственна предсмертному видению, но не свойственна внетелесному переживанию. Например, тело на кровати:

(Из книги Р.Моуди «Жизнь после жизни»)

...Мог видеть все вокруг себя, в том числе и свое собственное тело, лежащее на кровати, и при этом не занимал никакого места...

(мистерСИГМА)

...Чувствовал, как моё тело прошло сквозь потолок, но меня тянули всё выше и выше. Испугался, что это уже смерть и испугался не столько смерти, а больше неизвестности. Всё произошло так стремительно, не готов был я к таким переменам... Я летал по своей комнате и видел самого себя, спящего в своей кровати...

Летающие и испускающие свет шары:

(Из книги Р.Моуди «Жизнь после жизни»)

...Я проснулся от страшной боли. Я поворачивался с боку на бок, чтобы занять более удобное положение. Как раз в этот момент появился свет в углу комнаты, под потолком. Это был просто светящийся шар, похожий на мяч, не слишком большой, не более 12-15 дюймов в диаметре...Я почувствовал, как меня что-то вытягивает, и что я оставляю свое тело. Я оглянулся и увидел себя лежащим на кровати, в то время как я продолжал двигаться по потолку комнаты...

(Руклинок)

...Взлетел где-то 49 см. над кроватью... Не мог понять, почему всё освещается со спины. Посмотрел через левое плечо и увидел маленький яркий белый шарик позади лопатки на расстоянии 20 см. - вот что освещало комнату...

Периодическое отсутствие телесного восприятия:

(Из книги Р.Моуди «Жизнь после жизни»)

...Умиравшие, чья душа, разум, сознание (или можете назвать это как то иначе) отделилась от тела, говорили, что после выхода они не чувствовали, чтобы у них вообще была какая-нибудь "телесная" оболочка...

[\(Толик\)](#)

...Было как-то непонятно, не было никаких чувств, я не видел своих рук. Я был как шар прозрачный висящий у стены над кроватью...

И даже пресловутый тоннель не является прерогативой только предсмертных видений:

(Из книги Р.Моуди «Жизнь после жизни»)

...Затем я двинулся, вы можете считать это чем-то сверхъестественным, - через длинное темное пространство. Оно было похоже на канализационную трубу или нечто в этом роде. Я просто не могу вам этого описать. Я двинулся, и все время слышал этот звенящий шум...

[\(Igor.L\)](#)

...При полете в тоннеле, я обратил внимание на то, что в нем много разветвлений, ходов. На выходе было

яркое свечение. Мне стало интересно, и я попал в другую реальность...

(Из книги Р.Моуди «Жизнь после жизни»)

...И после вибрации и движения через длинное темное пространство, все мои детские мысли, вся моя жизнь были здесь, в конце туннеля, просто вспыхивали передо мной. Нельзя сказать, что это было в форме картин, скорее как мысли, не могу точно описать вам этого, но там просто было все...

([SilentWay](#))

...Но, к сожалению все закончилось не очень хорошо. Я только чувствовал, что лечу, и меня тянет, то в одну сторону, то в другую, в темном пространстве....

Схожесть переживаний нельзя не заметить. Она просто очевидна даже для человека, который в опыте не знает ни того, ни другого. Ввиду того, что практиков внетелесных путешествий становится все больше и больше, я стал все чаще встречать людей, кто имеет опыт и того, и другого. И знаете, что они говорят? Это одно и то же! По сути, никакой разницы, кроме отсутствия риска для жизни при самостоятельной практике.

Есть еще один очень сильный аргумент: ложные предсмертные видения. Они ничем не отличаются от реальных. К примеру, ко мне не раз подходил какой-нибудь человек и начинал рассказывать, как он пережил клиническую смерть, выход из тела, полет в тоннеле к свету и т.д. Но после пары вопросов становилось понятно, что никакой клинической смерти не было, а все остальное было при обычном спонтанном выходе из тела. Потому что клиническая смерть — это когда врачи фиксируют остановку сердца, а не когда ты прилеж вздремнуть после сытного завтрака с пончиками.

Мало того, вне тела так легко подумать, что ты умираешь, что такие мысли возникают, вероятно, в пятой части всех опытов вообще. Пережив это много тысяч раз, я до сих пор периодически попадаю под этот ужас. А уж что говорить про новичков, которые ломятся обратно в тело, только из него выйдя, так как в реальной практике это не так легко пережить, как на словах, и потому что кажется, что обратно уже не вернешься? Вот всего несколько примеров все из той же огромной темы форума, посвященной первым внетелесным переживаниям:

[\(Budushee\)](#)

...Я действительно упала на пол, но физических ощущений от этого не испытала, лишь только панический ужас и ощущение приближения смерти...

[\(Юрий\)](#)

...При полном осознании себя как сущности, я чётко понимал, что тело у меня отсутствует, его просто нет! Первая мысль - так вот она какая, смерть! Причём зрение в этот момент отсутствовало тоже. Но потом всё же начались попытки что-то предпринять - я начал сознанием сканировать пространство вокруг и в какой-то момент вдруг почувствовал, что у меня есть мизинец! Это уже зацепка, я начал расширять ощущение тела и постепенно "вернул" себе всё тело...

[\(GenSek\)](#)

...Просыпался от жуткого ощущения проваливания в темноту и как будто погружения сознания в полное небытие. Боялся, что чуть не умер...

[\(Лилия\)](#)

...И тут до меня дошло, что я умерла. Я забежала в зал и увидела себя лежащей в кровати. И я прыгнула в себя...

Однако, вы можете подумать, что всем выше сказанным я только подтвердил жизнь после смерти, ведь получается, что мы можем пережить предсмертный опыт даже без угрозы для жизни. Но тут есть одна очень большая загвоздка. Когда я первые годы занимался этой практикой, я был уверен, что моя душа реально выходит из тела, и я точно бессмертен. Но вот когда начались непрерывные эксперименты, обнаружилось, что моя «душа» путешествует совсем не в физическом мире, как казалось, а в чем-то другом. Возможно, это лишь состояние мозга такое, пусть и более реальное, чем физический мир. Многие думают, что это параллельный мир. Но это не важно. Важно то, что это совершенно неоднозначный вопрос, и возможно множество решений.

Вывод: возможно, предсмертные видения стоит относить не к доказательству жизни после смерти, а к доказательству того, что мы имеем гораздо больше способностей в физическом мире, но видим это только в критической ситуации. Возможность с помощью технических алгоритмов пережить подобную «смерть» без какой-либо опасности любому человеку доказывает это.

Глава 4. Эволюция



Массовость явления

Что будет, если соединить три фрагмента, взятых из библейского явления Бога, похищения инопланетянами и предсмертного видения?

...Среди размышлений о ночных видениях, когда сон находит на людей, объял меня ужас и трепет и потряс все кости мои. И дух прошел надо мною; дыбом стали волосы на мне. Начала чувствовать что-то странное, будто кто-то смотрит на меня. Затем я услышала голос, который сказал: «Мы пришли за тобой. Ничего плохого мы тебе не сделаем». И в этот момент я почувствовала, как я отделилась от своего тела, проскользнула между матрасом и перилами с одной

стороны кровати - в действительности было даже странно, что я прошла сквозь перила вниз, на пол. Затем я стала медленно подниматься вверх...

Пережив тысячи собственных и проанализировав тысячи чужих внетелесных опытов, могу точно сказать, что получился классический первый выход из тела, что часто бывает с новичками.

Очень вероятно, что подобные явления очень сильно взаимосвязаны. Возможно, они одной природы. Но вы ведь не думаете, что такая мощная способность нашего сознания, на которой частично основана Библия, проявила себя только во встречах с НЛО, клинической смерти и внетелесных путешествиях? Мы лишь рассмотрели три примера из множеств. Перед вами расширенный список явлений и понятий, где вы можете встретить одни и те же свойства:

- встречи с Богом в Библии и других религиозных источниках
- подготовка к осознанному умиранию в буддизме и многих других восточных религиозных течениях
- предсмертные видения
- похищения инопланетянами
- практика внетелесных путешествий
- практика астральных проекций
- практика осознанных сновидений
- йога сновидений
- ложные пробуждения
- сонный паралич
- видения демонов, монстров, привидений и т.д.

И это не считая сотен мистических и оккультных направлений, где под самыми разными названиями подобная

практика стоит особняком к другим, как наивысшая точка развития.

И еще пару слов о массовости, что немаловажно. Каждый четвертый человек переживал хотя бы один раз выход из тела на засыпании или пробуждении. Каждый третий хотя бы раз в жизни бывал в сонном параличе. Каждый второй хотя бы раз в жизни полностью осознавал себя в сновидении. И каждый человек сталкивался с этим сотни раз в поверхностной форме или в нераспознанном виде. Например, до трети всех действий и ощущений на фоне пробуждения не настоящие. А уж сколько раз вы вставали, что-то делали и ложились обратно, даже не подозревая, что всего этого не было в физическом мире. Вспомните мальчика с историей про деда мороза. Если бы он не увидел странное существо на подоконнике, то пошел бы спать и ничего бы не заметил.

По всему видно, что это явно очень массовое явление, свойственное каждому человеку, что мною лично проверенно, так как научить выходу из тела можно любого. Да, кому-то это дается тяжело и долго, а кто-то делает с первой же попытки. Большинству же требуется всего пару дней при правильных действиях.

К слову сказать, на пробуждении это настолько легко, что если взять 100 человек и попросить их каждый раз, просыпаясь, пытаться просто разделиться с телом во что бы то ни стало, то не менее 15 это сделают за одни сутки! Я уж молчу о результате, если им объяснить все технически тонкости. Лично для меня массовость и доступность явления является абсолютной очевидностью. Доказательства этому я вижу каждый день.

Влияние на историю

Люди привыкли думать, что выход из тела – это что-то странное, редкое и сомнительное, хотя сами наверняка с его признаками сталкивались. Мало того, люди даже не осознают,

какое сильное влияние данная особенность мозга оказала на всю историю человечества. Взять хотя бы Библию, которая предопределила не менее половины всех глобальных событий, которые произошли за последнюю тысячу лет. А сколько людей, под тем или иным соусом с этим столкнувшись, изменили отношение к жизни или к некоторым ее сторонам? Вероятно, не менее 75%, которые затем косвенно повлияли на всех остальных.

Данная наша способность все время шла с нами рядом, влияла на нас. Но только сейчас мы посмотрели в нужную сторону и увидели этого исполина, тайного кардинала, смутившего разум миллионов. Не пора ли отдать ему должное, подведя логическую черту под целым массивом явлений, которые нам всегда казались совершенно не связанными? Не станет ли мир после этого проще, и не пойдем ли мы себя гораздо лучше?

Новый этап эволюции сознания

Так получилось, что ввиду своей деятельности и некоторого личного опыта, мне оказались видны и понятны определенные закономерности совершенно в разных направлениях, которые даже не принято сопоставлять. Наблюдая, как феномен выхода из тела интересует практически любого, наблюдая его следы во всей истории человечества, наблюдая, как это доступно каждому, я не смог пройти мимо вывода, что это все не просто так.

Человек обладает невероятной приспособляемостью и постоянно эволюционирует. Это сейчас трудно представить, но всего несколько тысяч лет назад наше сознание и самопонимание выглядели совсем иначе. В привычной нам форме его просто не было. То, что происходит сейчас, можно объяснить с двух точек зрения: естественной или социально культурной эволюции.

Вполне возможно, что сознание, развившись и поглотив все наше бодрствование, естественно эволюционирует в те состояния, где казалось вообще невозможным: во время сна нашего тела. Грубо говоря, сознанию стало мало места в бодрствовании, и оно продолжает экспансию на наш мозг. Если до стадий так называемого медленного сна еще далеко, то процесс начался с фазы быстрого сна (REM-сон), когда мы обычно видим сновидения. Всего один признак этого процесса: у каждого второго наблюдаются вспышки 100% осознанности непосредственно во снах. Наверняка такое происходит у всех и очень часто, но ввиду особенностей памяти мы это пока забываем при пробуждении.

Другой же взгляд на возникновение внетелесного феномена можно проследить ввиду тотальных изменений в культурной и научно-технической среде. Даже три-четыре столетия назад средний уровень интеллекта вряд ли дотягивал и до половины текущего положения. Ввиду современных систем образования, чудовищных потоков информации (увеличившихся в сотни раз) и скоростной коммуникации наше сознание вынуждено использовать свои ресурсы на полную мощность. Возможно, их стало не хватать. И чаша оказалась переполненной, почему то и дело сознание разливается туда, где ему, казалось, быть не положено или даже не возможно. Ему просто деваться некуда ввиду перегрузок современного общества. Поэтому все чаще и чаще происходит спонтанная диссоциация на пробуждениях или через сны. Это происходило и раньше, но редко, а теперь приняло потоковую форму.

Судя по всему, мы находимся на переломном этапе новой эры – закрепления нового состояния сознания и мозга, что стало закономерным последствием эволюции.

Особо стоит отметить детей и их предрасположенность к внетелесным переживаниям. Большинство взрослых просто забывает, что это было чуть ли не нормой в раннем детстве. В моей практике встречалось много людей, которые помнили, как

это часто с ними происходило в 2-4 летнем возрасте. Мне приходилось разговаривать с детьми, которые утверждали, что могли это запросто делать, когда еще не могли разговаривать, но с возрастом это стало происходить все реже и постепенно стало уходить из памяти. Это говорит в пользу либо естественной эволюции сознания, либо, наоборот, регрессии. То есть, существует вариант, что мы не обретаем новую способность, а, наоборот, ее постепенно теряем за счет каких-то проблем в современном сознании взрослого человека.

Так или иначе, мы можем обратить внимание на новое состояние сознания, которое у нас есть. И которое, возможно, только начало развиваться. Если раньше у нас было только три основных и совершенно разных состояния: бодрствование, быстрый сон и медленный сон – то теперь мы получили что-то среднее между бодрствованием и быстрым сном, включающее часть свойств и того и другого. Первые шаги в научном доказательстве существования этого состояния были сделаны Стивеном Лабержом в стэндфордском университете еще в начале 1980-х. Успешный эксперимент был сделан в контексте осознания во сне, однако сейчас становится очевидно, что его результат стоит распространить на куда большее количество явлений. В практике совершенно очевидно, что это то же самое, что и выход из тела, просто за счет другого принципа. А уж спонтанный выход из тела мы проследили в целой массе явлений.

Однако когда вы видите слово «сон» в контексте всей этой истории, не думайте, что и само явление похоже на него. Мы разобрали массу примеров, когда суперреалистичность ощущений заставляла людей думать, что они умирают, видят бога или инопланетян. Имеет место такое понятие, как гиперреалистичность: в большей части выходов из тела все ощущения обострены настолько, что физический мир кажется смутным сном. Именно поэтому столько людей этим занимается.

Это просто самое интересное и невероятно, что ты можешь пережить в своей жизни.

У меня совершенно нет желания говорить о том, куда действительно мы попадаем при выходе из тела. Моя задача оповестить о такой возможности и научить этому. Практики же обычно сами решают, что именно с ними происходит. Одни считают, что путешествуют душой в физическом мире. Другие уверены, что душа путешествует в параллельных мирах. Третьи объясняют это лишь состоянием мозга, который, правда, в этом случае сравнивается с Вселенной, направленной внутрь каждого из нас – настолько безграничны возможности

Будущее

Вполне возможно, через определенное время мы будем жить в двух мирах. Фактически, практики внетелесных путешествий и осознанных сновидений уже это делают. Но я говорю не о практике, а об обычной способности, которая будет совершенно нормальной для нас.

К примеру, когда человек будет ложиться спать вечером или днем, он будет легко выходить из тела в этот момент и совершать еще целый ряд других важных и интересных ему дел. И перед утренним пробуждением он сможет часами осознанно находиться вне физического тела, прежде чем вернуться в него. Фактически наша жизнь продлится на 2-3 часа в день за счет времени, которое пока мы просто теряем во сне. Учитывая гипертрофированное восприятие времени вне тела, эти 2 часа больше будут похожи на удвоение жизни. Никак иначе, как жизнью в двух мирах, это не назовешь. И это будет совершенно нормальное явление.

Сколько этот процесс займет времени и когда это станет естественным для всего человечества? Может, пару десятилетий. А, может, века и тысячелетия. Главное, понимать, что процесс идет, и что лично вы сами можете уже начать жить в двух мирах

в ближайшие дни. Все инструкции в свободном доступе на моем сайте www.aing.ru. То есть, нам еще в любом случае придется ждать смены ряда поколений до того, как эта способность будет врожденной и нормальной для всех. Но с помощью технических алгоритмов это уже сейчас доступно каждому. Просто пока это не совсем естественно и требует определенных усилий.

Гипотетически, когда-нибудь наше сознание вообще не будет прерываться, но это уже другой вопрос, так как пока досконально известно о возможности сознания только в фазе быстрого сна, когда и происходит выход из тела. Вероятно, медленный и неосознанный сон сохранится ввиду его важности для физиологии организма.

Мы будем использовать этот навык для самых разнообразных целей, что уже реальность для практиков: путешествия в пространстве и времени, встречи с любыми живыми и умершими людьми, получение информации, самолечение, применение в творчестве, развлечения и мн.др. По сути, перед нами откроется тот самый мир, о котором мы читали в сказках, безграничный и идеальный, где все возможно и доступно. И все это при полном осознании и с телесными восприятиями ярче, чем в физическом мире. Может, это и есть тот самый рай?

Кто-то считает, что при выходе из тела мы попадаем в некий параллельный мир, где всем управляют информационные поля и прочие подобные вещи. Прагматичная же позиция больше склоняется к тому, что это новое развивающееся состояние мозга, и всеми событиями в нем управляет наше собственное чрезвычайно мощное подсознание. Оно обладает фантастическим вычислительным ресурсом и способно за долю секунды в точности выстраивать пространства с миллионами деталей, и затем каждой управлять в отдельности. Ни один мощный компьютер не составляет и процента от ресурса нашего личного подсознания. Это просто потрясает, когда ты видишь это в практике. Возможно, это настолько серьезное состояние,

что его проявления древние причисляли к Богу. Об этом практически прямо сказано в ключевых строках Библии, которые указывают на идеальные моменты для спонтанных внетелесных переживаний:

(Книга Иова, глава 33)

14 Бог говорит однажды и, если того не заметят, в другой раз:

15 во сне, в ночном видении, когда сон находит на людей, во время дремоты на ложе.

16 Тогда Он открывает у человека ухо и запечатлевает Свое наставление,

[Новая версия книги!](#)

Сайт о феномене www.aing.ru

Форум практиков www.aing.ru/for/

Помощь в обучении www.school.aing.ru

Полное оглавление

[Новая версия книги!](#)

Сайт о феномене www.aing.ru

Форум практиков www.aing.ru/for/

Помощь в обучении www.school.aing.ru

[ФАЗА ЗА 3 ДНЯ](#)

О феномене.....	6
Пошаговая инструкция непрямого метода.....	8
Шаг 1. Спим 6 часов и просыпаемся по будильнику.....	9
Шаг 2. Снова засыпаем с намерением.....	10
Шаг 3. Первое мгновение пробуждения - разделение.....	11
Шаг 4. Циклирование техник после попытки разделиться.....	12
Шаг 5. После попытки.....	16
План действий в фазе.....	17
Не получилось?.....	18
Четыре принципа эффективности.....	23
У меня получилось!.....	23

[100 ФАЗОВЫХ ОПЫТОВ](#)

[Глава 1. Моя первая фаза](#)

Разделение сразу при пробуждении.....	26
Использование не прямых техник.....	34
Подсказки.....	42
Осознание во сне.....	45
Прямой выход из тела без предварительного сна.....	51
Спонтанные опыты.....	55

[Глава 2. Фазовые эксперименты](#)

[Глава 3. Опыт знаменитых практиков](#)

[Глава 4. Показательные примеры](#)

ПРАКТИЧЕСКИЙ УЧЕБНИК

Глава 1. Вхождение в фазу

<u>§1. Общие сведения.....</u>	<u>180</u>
<u>Суть феномена фазы.....</u>	<u>180</u>
<u>Научная картина.....</u>	<u>182</u>
<u>Эзотерические и мистические объяснения.....</u>	<u>184</u>
<u>Зачем нужна эта практика?.....</u>	<u>187</u>
<u>Образ жизни практика и его подход к фазе.....</u>	<u>188</u>
<u>Режим практики: 2-3 дня попыток в неделю.....</u>	<u>191</u>
<u>Алгоритм освоения фазы.....</u>	<u>193</u>
<u>Методы входа в фазу.....</u>	<u>195</u>
<u>Противопоказания.....</u>	<u>199</u>
<u>Рекомендации по пользованию учебником.....</u>	<u>200</u>
<u>Практика по §1.....</u>	<u>201</u>
<u>§2. Непрямой метод.....</u>	<u>203</u>
<u>Общий принцип непрямого метода.....</u>	<u>203</u>
<u>Базовые техники.....</u>	<u>205</u>
<u>Выбор нужных техник.....</u>	<u>212</u>
<u>Техники разделения.....</u>	<u>214</u>
<u>Лучшее время для выполнения.....</u>	<u>221</u>
<u>Осознанное пробуждение.....</u>	<u>224</u>
<u>Пробуждение без движения.....</u>	<u>228</u>
<u>Циклы не прямых техник.....</u>	<u>231</u>
<u>Подсказки.....</u>	<u>239</u>
<u>Агрессия и пассивность.....</u>	<u>241</u>
<u>Бермудский треугольник попыток.....</u>	<u>241</u>
<u>Силовое засыпание – максимальный эффект.....</u>	<u>243</u>
<u>Стратегия действия.....</u>	<u>248</u>
<u>Типичные ошибки для не прямых техник.....</u>	<u>250</u>
<u>Практика по §2.....</u>	<u>252</u>
<u>§3. Прямой метод.....</u>	<u>255</u>
<u>Общий принцип прямого метода.....</u>	<u>255</u>
<u>Лучшее время для выполнения.....</u>	<u>257</u>
<u>Интенсивность попыток.....</u>	<u>259</u>
<u>Положение тела.....</u>	<u>260</u>
<u>Длительность попытки.....</u>	<u>261</u>
<u>Расслабление.....</u>	<u>262</u>
<u>Варианты использования прямых техник.....</u>	<u>263</u>
<u>Плавающее состояние сознания.....</u>	<u>265</u>

Школа М.Радуги: семинары и онлайн обучение

<u>Вспомогательные факторы.....</u>	<u>269</u>
<u>Стратегия действий.....</u>	<u>273</u>
<u>Типичные ошибки для прямых техник.....</u>	<u>274</u>
<u>Практика по §3.....</u>	<u>275</u>
§4. Метод осознания во сне.....	277
<u>Общий принцип метода осознания во сне.....</u>	<u>277</u>
<u>Лучшее время для выполнения.....</u>	<u>279</u>
<u>Техники осознания во сне.....</u>	<u>280</u>
<u>Действия при осознании во сне.....</u>	<u>285</u>
<u>Стратегия действий.....</u>	<u>286</u>
<u>Типичные ошибки для осознания во сне.....</u>	<u>286</u>
<u>Практика по §4.....</u>	<u>287</u>
§5. Неавтономные способы.....	289
<u>Суть неавтономных способов входа в фазу.....</u>	<u>289</u>
<u>Технологии напоминания.....</u>	<u>290</u>
<u>Работа в паре.....</u>	<u>292</u>
<u>Технологии создания состояния.....</u>	<u>293</u>
<u>Гипноз и внушение.....</u>	<u>295</u>
<u>Физиологические сигналы.....</u>	<u>295</u>
<u>Кофейная методика.....</u>	<u>297</u>
<u>Химические средства.....</u>	<u>298</u>
<u>Будущее неавтономных способов входа в фазу.....</u>	<u>299</u>
<u>Типичные ошибки при неавтономных способах.....</u>	<u>300</u>
<u>Практика по §5.....</u>	<u>301</u>

Глава 2. Управление фазовым состоянием

§6. Углубление.....	303
<u>Общий принцип углубления.....</u>	<u>303</u>
<u>Первичное углубление.....</u>	<u>306</u>
<u>Углубление сенсоризацией ощущений.....</u>	<u>307</u>
<u>Второстепенные техники углубления.....</u>	<u>313</u>
<u>Общая активность и намерение.....</u>	<u>315</u>
<u>Типичные ошибки при техниках углубления.....</u>	<u>316</u>
<u>Практика по §6.....</u>	<u>317</u>
§7. Удержание.....	319
<u>Общий принцип удержания.....</u>	<u>319</u>
<u>Техники и правила против возвращения в тело.....</u>	<u>322</u>
<u>Техники и правила против засыпания.....</u>	<u>326</u>
<u>Техники против ложных пробуждений или проверка реальности.....</u>	<u>328</u>

Общие правила удержания.....	331
Типичные ошибки при удержании.....	333
Практика по §7.....	334
§8. Первичные навыки.....	336
Суть первичных навыков.....	336
Определение фазы.....	337
Экстренное возвращение. Паралич.....	338
Борьба со страхом.....	341
Нападения и агрессия объектов фазы.....	342
Создание зрения.....	344
Общение с живыми объектами.....	345
Чтение текста в фазе.....	347
Вибрации в фазе.....	348
Техники перемещения сквозь объекты.....	349
Полет в фазе.....	350
Сверхспособности в фазе.....	351
Превращение в животных.....	353
Управление болью в фазе.....	357
Моральные нормы в фазе.....	357
Изучение возможностей и ощущений.....	358
Типичные ошибки для первичных навыков.....	359
Практика по §8.....	360
§9. Перемещение и нахождение объектов.....	363
Суть перемещения и нахождения объектов.....	363
Основное свойство пространства фазы.....	364
Техники перемещения.....	367
Техники нахождения объектов.....	372
Типичные ошибки для перемещения и нахождения объектов.....	374
Практика по §9.....	376
§10. Применение фазы в жизни.....	379
Суть применения фазовых состояний.....	379
Применение за счет моделирования.....	380
Применение за счет контакта с подсознанием.....	384
Влияние на физиологию.....	394
Недоказанные эффекты.....	414
Применение фазы для инвалидов.....	415
Фаза – альтернатива наркотикам.....	417
Типичные ошибки применения.....	418
Практика по §10.....	420

§11. Полезные советы.....	423
Прагматичная позиция.....	423
Самостоятельный анализ.....	424
Отношение к специальной литературе.....	426
Условия для входа в фазу.....	427
Общение с единомышленниками.....	428
Правильное ведение дневника.....	430
§12. Коллекция техник (45).....	433
Общие принципы техник.....	433
Таблица создания техник.....	435
Техники, основанные на движении.....	436
Техники, основанные на зрении.....	437
Техники, основанные на вестибулярном ощущении.....	437
Техники, основанные на слухе.....	438
Техники, основанные на тактильном восприятии.....	439
Техники, основанные на реальных движениях и ощущениях физического тела.....	440
Техники, основанные на эмоциях и намерении.....	441
Лучшие смешанные техники.....	443
Необычные техники.....	444
Техники осознания во сне.....	445
Высшая техника.....	446
§13. Исследователи феномена фазы в лицах.....	447
Стивен Лаберж (Stephen LaBerge).....	447
Карлос Кастанеда (Carlos Castaneda).....	448
Роберт Монро (Robert A. Monroe).....	449
Патриция Гарфилд (Patricia Garfield).....	450
Сильван Мульдон (Sylvan Muldoon).....	451
Чарльз Ледбитер (Charles Leadbeater).....	451
Роберт Брюс (Robert Bruce).....	452
Ричард Вебстер (Richard Webster).....	453
Чарльз Тарт (Charles Tart).....	453
§14. Итоговое тестирование.....	455
§15. Высший уровень практики.....	466
Практика профессионального уровня.....	466
Абсолютный принцип.....	468
Непрямые техники.....	468

Школа М.Радуги: семинары и онлайн обучение

<u>Прямые техники.....</u>	<u>470</u>
<u>Осознание во сне.....</u>	<u>472</u>
<u>Неавтономные методы.....</u>	<u>473</u>
<u>Углубление.....</u>	<u>473</u>
<u>Удержание.....</u>	<u>474</u>
<u>Управление.....</u>	<u>477</u>
<u>Применение.....</u>	<u>477</u>
<u>Роль практики в жизни.....</u>	<u>479</u>
<u>Способность обучать.....</u>	<u>480</u>

Дополнение

<u>Присылайте свои опыты!.....</u>	<u>482</u>
<u>Система оценки опытов.....</u>	<u>483</u>
<u>Ответы на итоговое тестирование.....</u>	<u>483</u>
<u>Упрощенное описание самого легкого способа входа в фазу.....</u>	<u>484</u>
<u>4 главные ошибки.....</u>	<u>485</u>
<u>Копирайт.....</u>	<u>485</u>
<u>Школа внетелесных путешествий.....</u>	<u>486</u>
<u>Исследовательский Центр ВТП.....</u>	<u>487</u>
<u>Краткий словарь терминов и понятий.....</u>	<u>487</u>

ЭВОЛЮЦИЯ СОЗНАНИЯ 2.0

<u>Введение.....</u>	<u>491</u>
<u>Глава 1. Библейские астральщики.....</u>	<u>493</u>
<u>Глава 2. Заявка на похищение инопланетянами</u>	<u>503</u>
<u>Глава 3. Как побывать в конце тоннеля при жизни.....</u>	<u>513</u>
<u>Глава 4. Эволюция.....</u>	<u>521</u>

Полное оглавление

Новая версия 2015 года!



[Заказать онлайн или узнать наличие в магазинах](#)

Вы читаете версию 2011 года! Новая же версия 2015-го года – «Фаза. Взламывающая иллюзию реальности» – содержит сотни технических поправок, новые разделы, а также полностью новую часть о фундаментальной природе феномена фазы и теми неожиданными сложностями, которые пришлось преодолевать в его изучении и популяризации. Книга адаптирована для расширенной аудитории читателей.

Это третье, обновленное издание главной книги Михаила Радуги — ведущего специалиста по изучению феномена фазы (как его еще называют «выход из тела», «астрал», «осознанные сновидения» и др.)

В ней хранится ответ на главный вопрос: Что же такое ФАЗА?

Михаил впервые расскажет о своем нелегком пути, который он прошел, прежде чем стать ведущим специалистом по теме «выхода из тела».

В книгу включены новые практики, наработанные за последние несколько лет, позволяющие человеку испытать это удивительное переживание буквально в ближайшую ночь.

От Автора: «Всю жизнь от Сибири до Калифорнии, от нейрофизиологии до квантовой физики, в нелегальных экспериментах с тысячами людей я искал элегантное решение одной странной загадки. Но найденный ответ поверг меня в шок и изменил представление о всей реальности. В отличие от других, я предлагаю не просто взглянуть на окружающий мир с иного ракурса, а опробовать самостоятельно проверенные на тысячах людей пошаговые практики, которые уже через несколько часов могут разрушить основы вашей ограниченной реальности и дадут новые революционные инструменты получения информации, самолечения, путешествий, развлечений и многого другого».

[Заказать онлайн или узнать наличие в магазинах](#)

P.S. В магазинах возможны альтернативная обложка и название «Сверхвозможности человеческого мозга. Путешествие в подсознание».

[Новая версия книги!](#)

Сайт о феномене www.aing.ru

Форум практиков www.aing.ru/for/

Помощь в обучении www.school.aing.ru

**Не забудьте сообщить об этой книге своим друзьям,
отправить им по почте или сообщить
на своих страницах в Интернете.**

С предложениями по переводам и изданиям данной и прочих книг М.Радуги обращаться по почте aing@aing.ru