



МИХАИЛ  
ГОДУГО  
Справочник  
астрального  
здоровления

Центральная  
Библиотека  
Российской  
Академии  
Специальных  
Воспитаний

Несмотря на странность названия данной книги, как может многим показаться, я человек на сто процентов прагматичный и материалистичный, не верящий ни в какую недоказанную чепуху и воспринимающий только то, что можно потрогать своими руками и увидеть своими собственными глазами.

Астрал, как внешний мистический мир, меня мало интересует. Мне интересно то состояние мозга, которое им обычно именуется, изучению и практике которого я посвятил всю свою жизнь с 15 лет. На самом деле астрал, внетелесные переживания (ВТП) и осознанные сновидения (ОС) — это явления одной и той же природы, одного и того же состояния мозга (фаза). Практика данного состояния с разнообразными прикладными целями является одним из самых мощных и перспективных движений современности. Именно о том, каким образом это состояние влияет на организм, вы узнаете в данной книге.

---

---

**Справочник  
АСТРАЛЬНОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
Целительные силы фазовых состояний  
Михаил Радуга**

Несмотря на странность названия данной книги, как может многим показаться, я человек на сто процентов прагматичный и материалистичный, не верящий ни в какую недоказанную чепуху и воспринимающий только то, что можно потрогать своими руками и увидеть своими собственными глазами.

Астрал, как внешний мистический мир, меня мало интересует. Мне интересно то состояние мозга, которое им обычно именуется, изучению и практике которого я посвятил всю свою жизнь с 15 лет. На самом деле астрал, внетелесные переживания (ВТП) и осознанные сновидения (ОС) — это явления одной и той же природы, одного и того же состояния мозга (фаза). Практика данного состояния с разнообразными прикладными целями является одним из самых мощных и перспективных движений современности. Именно о том, каким образом это состояние влияет на организм, вы узнаете в данной книге.

Для ее создания мне понадобилось 5 лет экспериментов и наблюдений в ракурсе применения фазового состояния мозга для самолечения, не считая множества лет личной практики и исследования самого явления, итогом чего был десяток других книг. Кроме того, значительную роль сыграл огромный опыт обучения данному феномену тысяч людей, что позволило в этой книге донести полноценную практику, а не чудесные размышления, как оно часто бывает в книгах. Меня всегда интересовали только реальная практика и реальный результат, и именно этого я жду от читателей данной книги. У вас в руках подробная инструкция к применению. Все вопросы уже решены за вас, и вам только осталось воспользоваться наработками в решении собственных проблем.

При составлении данного труда мне пришлось осмелиться сказать что-то абсолютно новое и никем не описанное. По сути, это совершенно новый подход к самолечению. Возможно, именно он даст вам то, о чем вы всегда мечтали, или позволит решить проблему, которая была недоступна другим вариантам лечения.

Для меня лично данная книга — это просто способ отчитаться о проделанной работе и возможность видеть еще больше сияющих глаз — у людей, кому моя деятельность приносит пользу и по-новому окрашивает жизнь. Только это является моим двигателем в жизни, никакими другими заботами я не обременен. А ваши достижения в этом направлении будут вашей истинной платой мне. Надеюсь на это и жду ваших успехов!

Михаил Радуга

*Основатель*

*Школы внетелесных путешествий*

*15 сентября 2009 г.*

# Глава первая

## Астрал, фаза и самолечение

В первой главе мы разберемся в природе явления и всех предварительных понятиях, связанных с его использованием в самолечении, а также выделим алгоритм действий для самостоятельной практики.

### *Астрал. Природа и история фазового состояния*

Мало кто обращает внимание и вообще понимает тот факт, что такому понятию, как «астрал», суждено было стать термином, обозначающим не конкретное понятие, как может показаться, а целый спектр зачастую совершенно разных явлений и теоретических предположений, которые, правда, в большинстве случаев преподносятся в виде истины первой инстанции. Проблема в том, что для астрала нет всем известного четкого определения. Мало того, люди, интересующиеся подобными вещами, вряд ли заглядывают в какие-либо словари.

Итогом такого положения вещей стало то, что определений этому явлению разве что не такое же количество, как людей, кто знает это слово. Для одних это метафизический, а для других эфирный мир. Для кого-то это необъяснимое состояние души и сознания, а для кого-то — реалистичное переживание. Остается только удивляться тому, что такая абстрактность привела к множеству смежных терминов, вытекающих из понятия астрала. Например, «нижний астрал» и «верхний астрал». Некоторые даже считают, что астральных уровней еще большее количество, и эти же люди вам подробно даже могут рассказать, чем они отличаются.

Мы же с вами будем вести речь об абсолютно конкретном явлении, которое имеет отношение к астралу, когда он звучит в определении «астральных путешествий», «астральных проекций», «выделению астрального тела» и т. д. Причем мы с вами будем говорить не о каком-то представлении или смутном переживании, а о гиперреалистичном опыте, то есть когда вы находитесь в другом пространстве и чувствуете себя также реально, как сейчас перед этой книгой. Мне известно много школ и известных «экстрасенсов», которые этим же термином обзывают легкие трансовые состояния, когда, сидя в кресле, они, расслабившись, визуализируют свое «путешествия». Нет, это не то. Еще раз повторю, мы говорим о реальном в ощущении на все сто процентов переживании. Не путайте его с подобными вещами, кои обычно легки и быстродостижимы.

В общем, люди обычно с пеной у рта могут спорить и чуть ли не грызть друг друга в надежде доказать, что это такое астрал и есть ли он на самом деле. Я прошу вас не заикливаться на этой терминологии и вообще на каких-либо теоретических элементах, так как этот поглощающий ваши силы источник совсем не тот, в который нужно вкладываться ради достижения какого-либо практического результата.

Конечно, я не являюсь человеком, который знает все на этом свете и который может взять и однозначно указать, что есть правда, а что нет. Сделав это, я уподоблюсь всем тем, кто бесконечно пытается доказать вещи, даже самому себе до конца неизвестные. Однако обратите внимание на то, что мой практический опыт огромен не только в его протяженности, но и в интенсивности, о чем мы поговорим позже. Именно практический опыт был тем примером, который значительно повлиял на мои теоретические предположения, и именно этого фактора, как правило, не хватает спорящим сторонам. Исходя из сказанного, я лишь попытаюсь в этом

разделе кратко изложить свой личный взгляд, который я могу обосновать и который был сформирован регулярной практикой, изучением и преподаванием. Мало того, я живу этим, только этим, и все мои действия в жизни посвящены только этому.

Первое, весьма любопытное, что я хотел бы вам сказать: термин «астрал» несовершенен не только потому, что не имеет четких определений в обществе, но и потому, что он не единственный — предмет нашего разговора может с таким же успехом именоваться «внетелесными путешествиями». На первый взгляд, особенно наивный взгляд теоретика, не имеющего никакой практики, это разные вещи, и о них даже пишут разные книги. Мало того, им посвящены разные сайты и передачи на телевидении, есть и организации, которые занимаются одним и тем же, считая, что это разные вещи.

Иногда это все сплетается и получается, что ты сначала «выходишь» из тела, а потом в этом состоянии попадаешь в астрал. Звучит заманчиво, но, поверьте, мне так никто и не объяснил, что конкретно нужно сделать, чтобы совершить этот самый переход из одного состояния в другое. Одни говорят, что нужно после разделения с телом пройти сквозь зеркало, другие — про падение спиной назад, третьи — про полеты в северо-западном направлении, четвертые — про то, что нужно все время выкрикивать желание видеть какие-то энергии. Сам факт, что никто не может дать четкого ответа на вопрос, как этот переход совершить, заставляет серьезно усомниться: возможен ли он вообще, хотя бы теоретически?

Но почему же это все родственно? Иногда, «выходя» из тела, человек думает, что его душа разделилась с физической оболочкой и он оказался в повседневном мире в виде духа, энергии. Действительно, на практике в это легко поверить, так как определенные свойства переживания, о которых мы поговорим позже, просто не оставляют шансов для сомнений. Но одно дело, когда ты ходишь посреди комнаты и летаешь сквозь стены к соседям, а другой момент, когда ты вдруг попадаешь совершенно в иной мир, в котором ты никогда не был и где все выглядит по-другому. Например, там вместо людей — ангелы, вместо домов — землянки, а небо не синее, а желтое. Что ж остается думать человеку? Ну конечно, он каким-то образом попал в параллельный мир, возможно, тот самый астрал, хотя по свойствам переживание совершенно не изменилось и все еще не отличается от того, которое ты испытывал, когда ты ходил по комнате!

Так оно часто и бывает, в этом и есть беда. Когда люди такое рассказывают, они совершенно не врут. Они описывают то, что увидели своими глазами и трогали своими руками. Мы ведь привыкли этому доверять?.. Нам и в голову не придет усомниться в том, что мы видим. Хотя стоило бы это делать, если учитывать, что это закон физического мира. Он вряд ли будет действовать в другом месте, как и то, что ты там можешь летать и проходить сквозь стены, хотя тут никогда этого не сможешь сделать.

Идем дальше. Кто-то разочаруется, но к астралу кроме внетелесного феномена имеет отношение еще одно явление, куда более приземленное по своей сути. Это осознанные сновидения.

Что это такое? Многие с этим сталкивались, и оно выглядит следующим образом: тебе снится сон, и в какой-то момент ты вдруг понимаешь, что окружающее — это сновидение и ты можешь делать все, что захочешь! Проблема здесь в том, что когда ты осознаешь себя непосредственно во сне, то, естественно, никаких сомнений не остается, что это простой сон, хотя и осознанный и частенько странно реалистичный.

Но как быть, если человек на фоне засыпания или пробуждения сразу же попадает в сон без засыпания? При этом, как правило сюжет таков, что ты находишься в своей комнате, так как это напрямую от бодрствования все произошло... И если проследить описание внетелесных переживаний (ВТП) и астральных путешествий, то легко заметить, что никаких отличий от осознанных сновидений все это не имеет по своей сути, кроме способа входа в это состояние. Да,

ты можешь видеть свою комнату и даже тело на кровати, но суть та же самая, как и свойства. Проще говоря, если исходить из осознанных сновидений, лишь форма пространства, в котором ты находишься, заставляет тебя думать, что твоя душа вылетела из тела или ты попал в некий астральный мир. Но тут «выскакивает» мнение, что душа во сне находится в астрале... В общем, и не описать всех предположений. Это бесполезная трата времени.

Всего пара страниц, а уже столько сомнений и догадок. Поскольку все это не имеет смысла, давайте заострим внимание на том, что существует без всякого сомнения, и будем от этого отталкиваться. Это не параллельный мир. Это не выход души из тела. Это не возможность эфирным телом посмотреть, чем занимаются соседи за стеной. Это наличие явления.

По своему опыту могу точно утверждать, что нет никакого смысла пытаться взрослому человеку навязать какую-либо точку зрения, когда у него уже есть устоявшееся мировоззрение. Мало того, если каждый считает себя правым, то все должны задуматься о странности сего факта — что-то тут не то. Как показывает история, споры идут тысячелетиями, а вот практики так мало, и разговоры о сути так редки, что лично мне все это еще много лет назад осточертело и я бросил затею разбираться в теориях.

Вы можете считать, что существует только астрал, вы можете считать, что есть и астрал, и совершенно другие явления, вроде внетелесных путешествий и осознанных сновидений. Вы можете иметь множество других взглядов и предположений. Но, вне зависимости от наших мнений, пусть и противоположных, мы не можем не сойтись на том, что существует явление, которое всех нас так запутало. Оно точно есть, чем бы оно ни было. Мало того, известно, как его освоить, как применять в самых разных направлениях, в том числе влиять на свой организм, лечить его или узнавать, как лечить.

Дабы заняться практикой и объединить все воинствующие лагеря, много лет назад я ввел термин «фаза», «фазовое состояние мозга». Первые годы меня проклинали на чем свет стоит за введение еще одного термина, когда люди и в существующих-то разобратся не могут. Многим казалось, что новая терминология из той оперы, когда каждый хочет придумать свою науку или религию, для чего в первую очередь нужно иметь свои названия и признанные авторитеты.

Однако критика стихла, когда я написал с десятков книг на эту и смежные темы, а мое имя, Школа и сайт стали наиболее популярными на территории бывшего СССР в рамках всех явлений, которые я объединил фазовым состоянием. А постоянное появление на телевидении и в прочих СМИ показало, что, кроме меня, этим больше никто профессионально не занимается. Остались только обиженные «гуру», так как унификация явлений в первую очередь подразумевала доступность их на практике всем без исключений, а не неким избранным и тем, на кого снизошла «космическая сила».

Именно фаза заставила объединиться в плодотворных усилиях закоренелых мистиков и оккультистов с рьяными прагматиками и материалистами. Одни под фазой понимают внешний параллельный мир (астрал), а другие — определенное состояние мозга, которое, как бы чего ни казалось, за его пределы не выходит.

Так вот, фазовое состояние мозга (или просто фаза) — это весь спектр диссоциативных переживаний, при которых человек находится в ясном сознании, но при этом понимает, что находится не в привычном физическом мире. Все, чему свойственны эти два показателя, и есть фаза. Как понятно, эти два фактора свойственны всем трем выше описанным явлениям — астралу, внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям. Во всех случаях ты себя полностью осознаешь, но при этом четко понимаешь, что пространство вокруг тебя не является физическим миром.

Конечно, лично я отдаю предпочтение в теориях наиболее прагматичным взглядам, что позволяет говорить и писать в этой книге лишь то, что каждый сможет проверить на

собственном опыте вне зависимости от своего мировоззрения. Но я не буду эти взгляды отстаивать, так как не вижу в этом хоть какого-либо смысла. Лишь об одном я всегда прошу людей: не судите о природе данного явления по книгам и словам других людей. Все принимайте к сведению, а реальность — это только то, что вы сами смогли подтвердить на своем собственном практическом опыте. По факту это означает следующее: прежде чем приступить к практике, следует выкинуть все из головы и начать решение вопроса с чистого листа. Мой опыт обучения людей подсказывает, что каждый человек имеет такое огромное количество предрассудков и необоснованных ожиданий от данного явления, что, кроме них, у него в сознании практически ничего больше нет.

Надеюсь, мы выяснили, почему не стоит задумываться о теориях. Но наверняка вам сейчас не понятно, о каком же таком явлении, существование которого бесспорно, идет речь. Поэтому немножко заострим внимание на его качествах.

Главное, что стоит учесть в первую очередь: это не какое-то смутное представление или нечеткое переживание. Я до сих пор часто называю фазу внетелесным переживанием как раз потому, что яркость ощущений при вхождении в фазу очень интенсивная и сначала у тебя нет никаких шансов, кроме как подумать, будто ты реально вышел из тела. Переживание столь реалистично, что очень часто люди попадают в него спонтанно, но даже не замечают этого. Особенно часто это происходит на фоне пробуждения. Поверьте, до четверти всех тех случаев, когда, проснувшись, вы почесали себе ухо, перевернулись на другой бок, услышали, как на улице метет дворник или у соседей громко работает телевизор, не происходили в реальности! Мало того, вы могли вставать, что-то делать и снова ложиться в полной уверенности, что все это было по-настоящему, но это тоже все было сделано в фазе. Только когда вы начнете практиковать данное состояние, вы сможете замечать такие случаи осознанно.

Другой момент, который поможет вам понять степень яркости ощущений, — это ситуация, когда человек спонтанно или просто в первые разы переживает фазу. Это столь реалистично, это столь невообразимо ярко и достоверно, что большинство людей испытывают дикий животный ужас (у которого зачастую нет никакой внешней причины). Человек так пугается происходящего, что пытается как можно быстрее вернуться обратно в тело. Несведущему кажется, что, мол, да чего же тут бояться-то! Действительно — чего? Но одно дело говорить о том, что ты можешь вот так как сейчас, так же реалистично, с теми же ощущениями, стоять где-то в ином пространстве, и другое дело это реально переживать. Ведь здесь ты ничего не боишься в текущий момент, потому что знаешь законы и правила физического мира. Ты знаешь, что можешь спрятаться за стеной и что за дверью находятся двери соседей. Но ведь «там» ты вообще ничего не знаешь! Ты просто стоишь в другом мире, где все вокруг совсем иной природы, и ты уже можешь не знать, что за той дверью и как тебе защищаться в случае чего. Ты можешь не отдавать себе в этом отчета, но даже подсознательное понимание этих вещей «взрывает» инстинкт самосохранения. Особенно все это актуально, когда степень фазы становится глубокой, но об этом будет отдельный разговор.

Что касается ощущений, то они могут быть не просто такими же реальными, как сейчас, но и значительно превосходить их. Например, когда люди в моей Школе переживают фазу, я у них всегда спрашиваю, какой степени глубины они смогли добиться определенными техниками. Где-то в трети случаев они говорят, что яркость ощущений относительно повседневности там доходит до 110–130 процентов! Понять, как можно видеть четче и реалистичнее, чем я вижу сейчас, невозможно до тех пор, пока ты там реально не окажешься. Это можно сравнить с тем, когда человек с плохим зрением надевает очки: было все мутно и нечетко, и вдруг появились резкость и яркость. Вот так же можно сравнить смутную реальность с глубокой фазой.

Когда речь идет об ощущениях, нужно понимать, что это весь спектр того, что мы можем



чувствовать в физическом мире, и еще много сверх того. Больше всего людей пугает, что они не чувствуют свое физическое тело. Когда ты выходишь в фазу, например взлетаешь вверх, то по всем своим ощущениям ты сам взлетел, а не некое твоё воображение или представление. Ты в этот момент и далее только помнишь, что где-то там, в реальности, лежишь на кровати, а сам, с теми же руками, ногами, головой, со всеми теми же чувствами, ходишь, летаешь в другом пространстве. Кстати, это часто вызывает множество страхов, так как незащищённое тело кажется уязвимым.

Мало того что совершенно реально чувствуешь своё тело, ты ещё можешь подойти к столу, стенам, шкафу, дереву и трогать поверхность. Ты можешь взять в руки любой предмет и крутить в руках его так же, как если бы это было по-настоящему. Ты можешь ощутить температуру и структуру предметов, как и все прочие качества. Ты можешь всё рассмотреть в деталях, вплоть до маленькой царапинки на обоях или мельчайшего узелка на рисунке кожи своего пальца.

Ты можешь слышать пение птиц, шум ветра и журчание ручья, если находишься в фазе в лесу. Ты будешь чувствовать лучи солнца, если окажешься на улице. А если это будет зима, то тебе будет холодно. Ты можешь подойти к холодильнику и, открыв его, съесть что-то, и это будет так же реально по ощущению, как если бы происходило по-настоящему. Мало того, продукты в фазе часто обладают более выразительным вкусом, чем в реальности.

Ты можешь даже почувствовать любой запах, как приятный, так и нет. На эту тему мне всегда вспоминается случай, когда на одном из занятий мужчина постеснялся при всех сказать, что у него тоже получилось почувствовать запах. Позже он рассказал, что в фазе вышел на балкон, где сохли носки, и просто попробовал их понюхать. Он обалдел от того, что даже там это так же реально, как в повседневности.

И всё это только те ощущения, которые у вас есть в физическом мире. Можно написать отдельную книгу о том, что ещё там переживают люди, чего нельзя пережить в повседневности. Например, как можно почувствовать у себя на руке шесть пальцев или по всем ощущениям стать стрекозой.

Само всё это так реально и завораживающе, что порой, попадая в фазу, ты просто стоишь обалдевший посреди комнаты без какого-либо желания что-либо с этим делать. Так как ты всё ещё, даже спустя десятилетия практики, не можешь привыкнуть, что оно действительно есть, то это не сказка, а реальность.

В начале практики у людей, как правило, не возникает прикладной вопрос, потому что всё это слишком интересно само по себе. Затем это всё больше и больше начинает волновать. Тут на сцену выходит множество возможностей, начиная от путешествия по миру и заканчивая встречами с умершими. Но нас больше всего сейчас интересует тот момент, что само это явление обладает невероятными возможностями в самолечении.

Многие из вас имеют проблемы со здоровьем, которое вы хотели бы поправить этим новым методом. И моя цель во всех деталях описать все ваши действия в этом направлении, дабы это было максимально быстро и качественно. Может быть, я не буду рассказывать о каких-то фантастических вещах, но зато всё, что в этой книге описано, — это реальность, доступная каждому вне зависимости от мировоззрения.

### *Личная история*

Если вас интересует только практика, то вы можете смело пропустить этот и следующие два раздела. В них я хотел бы немного рассказать о том, как всё это началось со мной и каким образом я пришёл к этой книге. Не самое любимое моё дело описывать свои

автобиографические детали, но многие читатели настырно хотят знать, кто я такой и почему имею право вести разговор о таких предметах.

Сразу хочу сказать, что, если бы со мной все это не произошло, я бы в жизни никогда не поверил тем людям, которые рассказывают, как они вылетают из тела. Понимание сего делает меня очень лояльным к скептикам относительно данного вопроса.

В общем, все мое детство прошло при тяжелых обстоятельствах, так как мы жили вдвоем с матерью и все время переезжали с места на место, каждый раз начиная все с нуля. Сам факт отсутствия крепкого мужского плеча в семье послужил причиной огромной череды сложностей и проблем. Мы жили крайне бедно и зачастую просто выживали. Наряду с этим у меня сформировалось множество комплексов. Каждый раз при переезде было трудно обзаводиться друзьями, и я был очень зажат в себе, отчего больше читал книги и сидел дома, чем гулял, и я рано понял, что такое жизнь и какие у нее реальные правила.

Не сказать, что меня как-то интересовала магия или мистика, но одной из любимых мною тем всегда были НЛО и экстрасенсорика. Первое было любопытно само по себе, а второе, очевидно, интересовало в силу того, что казалось ключом к будущему процветанию благодаря обретению сверхспособностей. Вероятно, жизненная ситуация заставляла думать, что лишь такой подход может что-то изменить, поскольку ничего другого я не знал и не видел.

Все это было бы банально, если бы в одну осеннюю ночь все кардинально не изменилось. Мне было 15 лет. Я просто лег спать и просто проснулся среди ночи, но это были последние моменты той, старой жизни. Начиная с этих секунд все резко изменится, и в моей жизни появится нечто, что станет стержнем всего дальнейшего существования.

Я не сразу заметил странность ситуации. Это казалось обычным пробуждением, правда, я себя чувствовал необычно бодро для такого позднего часа и такого резкого пробуждения. Я попытался то ли перевернуться, то ли почесаться, но... это не получилось. Я не смог пошевелиться, так как был словно камень, бревно. Понимание сего факта вызвало резкую волну физически осязаемого страха, охватившего и проглотившего все мое существо со всеми мыслями и желаниями.

Впоследствии я узнал, что это явление не такое уж редкое и называется сонным параличом, ступором, просоночной каталепсией. По моим статистическим наблюдениям, с этим хотя бы раз в жизни сталкивался один человек из трех-четырех. Опросите знакомых на эту тему и легко подтвердите сей факт. Данное явление относительно хорошо изучено наукой и не является чем-то фантастическим, хотя по переживанию так не скажешь. Дело в том, что на фоне так называемой фазы быстрого сна, когда нам снятся сновидения, мозг блокирует сигналы, поступающие к физическому телу, чтобы мы не бились в конвульсиях, когда нам снится, как мы удираем от злых собак. Но иногда бывает так, что человеческое сознание просыпается раньше отключения этой функции — и вот тут-то чего только не бывает с бедными людьми.

Однако вернемся к той ночи и к моей личной истории. Перепугавшись до смерти, я сначала все-таки попытался расшевелиться, но вскоре понял, что у меня просто нет никаких шансов это сделать. Я не мог даже мизинцем двинуть. Только мои глаза открывались и закрывались. Страх от неизведанного переживания только нарастал, и я наконец смекнул, что происходит. Конечно, это сейчас кажется смешным, но я был совершенно уверен в том, что меня будут похищать инопланетяне. Я же был очень увлечен этой темой, все время о таком похищении мечтал и много раз читал. А это приблизительно так каждый раз и начинается.

Мои мысли мгновенно получили подтверждение — мое тело начало плавно подниматься над кроватью. Мысленно взыв от шока, я попросил отсрочку у невидимых существ, и меня положили обратно. Не успел я перевести дух, как меня, в том же окаменевшем виде, неведомая сила снова подняла вверх. На этот раз движение было куда увереннее и целенаправленнее.

Сначала я оказался в центре своей комнаты, а потом меня потащили к окну. К своему удивлению, я его не разбил, а прошел сквозь него. Это действительно было удивительно, потому что я был уверен, что взлетел физически. Обратите внимание на этот момент, чтобы понять, насколько эти переживания реалистичны. Практики часто попадают в фазу, но думают, что у них не получилось, и ложатся обратно в кровать, лишь потом понимая, что сделали все правильно...

Вылетев на улицу и оказавшись напротив своего окна, увидев ясные звезды на небе, я уже смирился с неизбежным, поэтому решил сменить свою истерическую позицию, но в этот самый момент тут же все прекратилось. Позже вы поймете, какую связь имеет расслабление, задумчивость в фазе с длительностью нахождения в ней. Но мне до таких знаний было далеко, когда я, оказавшись в кровати, резко вскочил.

Сотни людей после этого рассказа мне говорили, что это был сон. Но, извините, я что никогда снов не видел? Они мне снятся каждый день и в самых разнообразных, в том числе реалистичных, формах. Но ни до, ни потом я такого сновидения не переживал. Это можно было назвать сном с тем же успехом, если сейчас лечь на кровать и решить, что ты только что лег на нее во сне. Это было реальностью.

Вот так все это началось. Конечно, я еще года два был уверен, что меня похищали НЛО, но они просто стерли мне память о том, что было после того, когда я оказался за окном. Я не врал, если об этом рассказывал. Это действительно так и было. На первый взгляд.

Проблема в том, что, когда ты попадаешь в фазовое состояние спонтанно и не умеешь им управлять, да и вообще ничего о нем не знаешь, с тобой начинает происходить то, чего ты больше всего подсознательно ожидаешь или боишься. Именно поэтому, когда человек не замечает, что попал в фазу, он просто ходит по квартире, занимаясь своими привычными делами. Он же думает, что он просто встал. Но другое дело, когда он сразу понимает, что с ним происходит что-то очень странное. В большинстве случаев дальше ступора он не заходит. Мало того, сам этот паралич совсем не обязателен.

Но что произойдет с человеком, если он много раз читал, что НЛО похищают ночью при схожих обстоятельствах, мало того, мечтал об этом? Это начнет происходить, причем так же реально в ощущениях, как если бы это происходило по-настоящему, а иногда и еще более реалистично. Вот и мое увлечение сыграло со мной такую интересную шутку, которая изменила всю мою жизнь. А что было бы, если бы я думал, что умираю? Или если бы я был глубоко верующим?

Вы прочитали все предыдущие страницы, и теперь существует 30-процентная вероятность, что, даже если вы не будете читать дальше эту книгу и пробовать описанные в ней техники, в течение месяца с вами все равно что-то произойдет по схожему сценарию. Это вам говорю я — человек, который съел собаку на механизмах возникновения данного переживания и обучил этому многие тысячи людей.

### *Мои исследования и книги*

Сразу вас успокою: стресс и шок при переживании фазового состояния не являются обязательными ее составляющими. Поэтому ваше первое попадание в глубокую фазу, то бишь астрал, или внетелесное переживание, совсем не обязательно принесет вам столько неприятностей, как было со мной.

После того первого случая, который однозначно мне указал, что жизнь не такая серая штука (как мне уже начало казаться), был определенный перерыв, пока все не повторилось снова. Если

после первого раза я уже не мог долго уснуть, да и вообще долгое время этого боялся, то потом все происходило в куда более мягкой форме. Причиной этому было отсутствие мнимых инопланетян. Я просто просыпался в том же ступоре. Я уже знал, что могу просто встать или взлететь, но боялся сделать это.

И все же постепенно я начал пытаться вставать и заходить в этом процессе хоть немного дальше, чем в прошлый раз. Такая тактика адаптировала меня к страху, который перестал доминировать через 20 таких выходов, что произошло в течение полугода. При этом меня занимал тот факт, что я это делаю сам, хоть и неуправляемо. То есть если меня в первый раз якобы вытащили из тела зеленые человечки, то теперь на них не было даже намека. Получалось, что это какой-то навык.

Интересуясь экстрасенсорикой, невозможно было пройти мимо мысли, что данная способность напрямую имеет к этому отношение. Мало того, это самое интересное из данной области. А самое главное — это была реальность, а не упрямые попытки поверить во что-то едва ощутимое и неоднозначное. Неудивительно, что я стал копаться во всей возможной литературе, пытаясь найти полезную информацию.

При этом, думаю, не стоит опускать нелюбимую вещь: данная способность воспринималась мной не на уровне интересного факта (как это происходит сейчас), а как средство, которое позволит обрести власть над происходящим вокруг. Ведь мне казалось, что я избранный, особенный. Именно со мной (и чуть ли не только со мной) это происходит, а не с кем-либо еще. Прошло около четырех лет, чтобы эта пакость окончательно вышла из моей головы. Факты ее выбили.

Начнем с того, что мне довольно быстро пришлось отказаться от всей той литературы, что попала под руку. Причина в том, что я с каждой неделей все лучше осваивал новое интересное переживание на практике и мог легко проверить утверждения и факты из книг. Оказалось, что в них очень мало реального и гораздо больше продолжительных фокусов, вроде моей истории с НЛО. Отталкиваться от этих «трудов» просто не было смысла. Нужно идти своим путем. Психологически это было очень тяжело сделать, ведь сей факт означал, что я, будучи еще тинейджером, должен был понять, что книга не обязательно источник знаний и люди, которые их пишут, не обязательно все знают и думают о чем-то правильно.

Скорее всего, понимание, что только я сам смогу найти ответы на все вопросы (пусть даже путем долгих и упрямых экспериментов), послужило тем самым толчком к развитию, которого очень многим не хватает, особенно тем, кто пытается сделать из каких-то авторов безусловных авторитетов (каких бы тем это ни касалось). Впоследствии, уже в издательской сфере, на телевидении, в печати и прочих СМИ, я познал механизмы возникновения тематики о непознанном, все больше убеждаясь, что правильно сделал, выкинув все книги в мусорку. Я наплевал на упрямую навязчивость авторитетов. Когда вы видите телепередачу о чем-либо сверхъестественном, когда читаете об этом книгу, учитывайте следующее: где-то 50 процентов — это откровенный обман, а 40 процентов — заблуждение и дилетантство. В лучшем случае только 10 процентов информации заслуживает хоть какого-то серьезного отношения. Если говорить о СМИ, то создающие все эти очерки и сюжеты люди вообще не понимают, о чем идет речь, и просто по заданию главного редактора выполняют свою работу, подбирая крохи любой информации на заданную тему. Раз все это снабжается красивыми картинками и серьезным голосом комментатора, да еще показывается по главным каналам, поверить в мои слова достаточно трудно. Но вы бы вообще больше никогда не смотрели телевидение, если бы я подробно описал, каким образом все это происходит в действительности. Вы были бы в шоке, но это другая тема.

Оказавшись наедине с самим собой и собственными силами, я начал буквально штурмовать

это непознанное состояние. Приблизительно с 16 до 20 лет с небольшими перерывами я просто жил только этим и ничем больше. Я уже был один, и никто не мог мне помешать. Конечно, я стал несколько асоциален, но буквально каждый день проводил такое огромное количество опытов и экспериментов, что их итог стоил каких угодно жертв с моей стороны. Мало того, это просто было интереснее всего на свете. Достаточно сказать, что меня не могли отвлечь ни голод, ни сибирский мороз, ни отключения телевизора и электричества за неуплату. Не секрет, что многое, чего не было в реальности, я просто получал «там».

Такой практический натиск принес множество полезных результатов. Во-первых, я постепенно уловил, как в это странное состояние попадать намеренно, а не спонтанно. Во-вторых, дошел до понимания, что никакие инопланетяне меня не похищали. В-третьих, начал понимать свойства того пространства, куда попадал. Сначала я был уверен, что моя душа разделяется с телом. Потом думал, что иногда я попадал в какой-то параллельный мир. А в итоге пришел к еще более прагматичному выводу: все это особое состояние мозга, и ответы нужно искать в нем, а не в мистике.

Наряду с этим была заложена база: понимание техники удержания данного состояния, необходимости его углубления, взаимодействия с пространством, перемещения и нахождения объектов в нем и многого другого. К тому же я смог классифицировать все технические нюансы.

Отдельно нужно отметить прикладную сторону. Именно этот момент в первую очередь повлиял на то, что я выбросил прочие книги. Например, в них описывалось, что в этом состоянии можно слетать к какому-нибудь человеку и ущипнуть его, а потом в реальности у него будет синяк. Одному Богу известно, сколько отчаянных попыток я сделал, чтобы это проверить, надеясь на обретение суперсилы... Да, там ты можешь найти знакомого и ущипнуть его, но он потом не вспомнит этого в реальности, да и на какие-то синяки даже намеков не бывает.

Впоследствии я выработал несколько основных преимуществ в своих техниках. Одна из них заключается в том, что я на практике «выточил» большой список прикладного использования данного явления, который может применить каждый человек, с первого раза попав в фазу, вне зависимости от его мировоззрения. В том числе это касается возможности самолечения, чему посвящена данная книга. По сути, эта важная составляющая любой практики почти отсутствовала у других авторов либо сплошь состояла из неких романтических мечтаний, которые ничего общего не имеют с действительностью.

Конечным итогом исследований стала моя первая, тогда же созданная книга «Вне тела», которая вскоре была множество раз издана в России и других странах, несмотря на все ее недостатки как первой книги. Мало кто догадывался, что ее написал человек двадцати лет от роду, а потому спрос с автора был очень жесткий. Ситуацию усугубили отвратительные правки редакторов (даже в лучших издательствах), которые не замечали простых ошибок. А ведь читатель уверен, что ответственность за наличие или отсутствие ошибок в книге ложится исключительно на автора. Хотя и редакторов понять можно: по языку у меня всегда была стабильная двойка, отчего всех ошибок и не уловить.

Так или иначе, эта книга помогла тысячам людей обрести практические методы, и я все же больше слышал положительные отзывы, чем отрицательные. Потом была книга «Майндент», в которой данная возможность мозга рассматривалась как плацдарм для будущих виртуальных миров. Тогда же я начал писать и первую версию лечебника. Потом была создана одна из самых популярных моих книг «Контакт с умершим», где фаза рассматривалась в виде единственной возможности общаться с человеком, который ушел из жизни, для чего довались четкие инструкции. Далее я создал целую серию из пяти книг для самой популярной телепередачи о непознанном, идущей по российскому телевидению.

Однако все это я теперь считаю разминкой к работам совсем иного уровня. Спустя

несколько лет после предыдущих работ, обретая нужные познания и получив опыт реального обучения других, я написал свои лучшие книги из серии «Школа внетелесных путешествий»: «Практический учебник» и «Личные опыты». Особенно я горжусь учебником. Это первая книга, где нет ничего, кроме практики. Это больше учебник по физике, чем книга по практике астрала или внетелесных путешествий, то есть фазы. Четкие параграфы с вопросами и заданиями. Никаких рассуждений, которым дана воля в настоящей книге. Именно в «Практическом учебнике» нужно искать подробную информацию по освоению фазового состояния, здесь она приводится сжато, так как имеется специализация: самолечение. Я создавал «Учебник» как лучшую книгу по практике фазовых состояний, и читателю мой подход понравился. По опросам, 70 процентов считают эту книгу лучшим практическим пособием по астралу, внетелесным путешествиям и осознанным сновидениям. Только 10 процентов читателей оценивают ее ниже 5 баллов по пятибалльной шкале.

Все это время параллельно продолжались исследования и работа в отношении влияния на физиологию в фазе. Накопилось много информации и опыта, что позволило наконец завершить этот «Астральный лечебник» и не стыдиться за него.

### *Школа и ее уроки*

Я никогда не мечтал, чтобы мою книгу 70 процентов читателей оценили как лучшую по этой тематике, но я также не мог предвидеть того успеха, которого мне удалось достичь на занятиях основанной в 2007 году Школы внетелесных путешествий.

Если соблюдать хронологию, то еще в 17–18 лет я пробовал обучать фазе людей. Но это было между делом, и я даже не думал, что когда-нибудь стану этим заниматься серьезно. Когда вышла моя первая книга, у меня сразу появилась масса поклонников и последователей, и некоторые из них просто донимали меня просьбами об очном обучении.

Я долго от этого отказывался. Часто эти люди были в разы меня старше и даже не подозревали, что мечтают обучаться у юнца. Мало того, люди полны стереотипов и предрассудков, отчего мои внешние данные (достижения в культуризме и единоборствах) долгое время шли мне не на пользу. Интеллект спортсменов не внушает уважения и доверия. Признаться, в мире спорта я не раз убеждался, что этому есть основание. Но ведь желание быть в великолепной физической форме также может рассматриваться и как уровень всесторонней развитости человека.

Помимо этих причин (возраст и телосложение) была еще одна: я просто не хотел вести занятия. Я не мог себе представить, как это будет выглядеть и чем будет мне интересно. Кроме того, уже давно практику фазы я рассматривал как хобби и не более. Я и думать не мог, что это позволит мне зарабатывать на жизнь и больше ничем другим не заниматься.

Кто-то может подумать, что я зарабатывал и зарабатываю на книгах, но это величайшее заблуждение. В современном мире на этом зарабатывают только единицы из многих тысяч и тысяч, те, у кого регулярные тиражи начинаются с сотен тысяч и миллионов экземпляров. А поскольку аудитория моих книг значительно меньше, чем у фэнтези или детективов, то тираж в пару десятков тысяч уже считается огромным достижением. То есть ты вкладываешь сотни часов в течение месяцев ударной работы, получая в итоге столько, сколько можно заработать за неделю-две, копая канавы вручную. Вас это удивит, но, вкладывая титанические усилия в данную работу, я даже не надеюсь, что за всю мою последующую жизнь книга принесет дохода хотя бы на 1–2 месяца существования. Это просто любовь к делу и желание поделиться наработками. Именно поэтому я позволяю все свои книги совершенно бесплатно

распространять в Интернете, даже если, к примеру, в их перевод я вложил годовую зарплату гражданина со средним достатком.

В общем, у меня давно были свои понятия о жизни, а практика фазы просто была ее украшением. Но однажды все очень резко изменилось. Я остался без тех карьерных перспектив, которые долгое время казались закономерным будущим. Мало того, у меня не было средств к существованию. Как-то я заглянул в свою электронную почту и обратил внимание, что вопрос по поводу того, не провожу ли я обучение, приходит чуть ли не каждый день от людей с разных концов планеты. И я решил попробовать проводить занятия с целью дополнительного заработка.

Сначала это были двухмесячные курсы, которые по затратам были если не в минус, то в ноль, но сами результаты обучения были достаточно хорошие. Приходя раз в неделю, 90 процентов учеников хотя бы один раз за два месяца попадали в фазу, а кто-то за это время умудрялся даже хорошо освоить ее. Учитывая то, что кто-то в это вообще не верит, а кто-то привык к мысли, что обучаться чему-либо приходится годами, данный результат мне казался существенным, и он меня воодушевил. К тому же мне было очень приятно наблюдать эмоции людей, которые получали то, о чем могли только мечтать: возможность попадать в другой мир, чем бы он ни был по своей сути, и применять метод для решения нужных задач, в том числе и для самолечения.

Эффективность постепенно росла, а где-то через полгода мои курсы стали очень популярны не только в Москве и по России, но и в соседних странах. Неожиданно я стал зарабатывать на этом столько, что мог полностью посвятить себя любимому делу, и только ему, и ни от кого не зависеть (а это само по себе дорогого стоит).

Но самое интересное началось где-то через два года. Нужно понимать, что обучение людей я сразу начал рассматривать не только как возможность заработать, но и как замечательный исследовательский ресурс. Я получал бешеный объем информации. На семинарах я проводил постоянные эксперименты с техниками в поисках лучших вариантов. В итоге занятия приобрели форму трехдневных семинаров, на которых до 80 процентов участников попадали в фазу! Такие результаты повергли меня в шок. Я об этом даже не мечтал и никогда не думал, что такое вообще возможно.

Часто половина группы уже на следующий день после первого занятия рассказывает, как от одного до нескольких раз они вылетали, выкатывались из тела или осознали себя во сне. При этом большинство людей изначально считает, что сама затея вообще бред и ничего такого не бывает! Все просто: если это не получается, ты просто делаешь что-то неправильно. Это основное правило, которое позволяет добиваться таких результатов. В технических разделах лечебника я в краткой форме описал, как вы можете добиться эффекта, практикуя самостоятельно. Ведь чтобы себя лечить в фазе, сначала нужно в нее попасть — и это главная трудность, над которой вам придется больше всего работать.

Если бы не было Школы, я бы никогда не смог написать «Практический учебник», а книга, что в ваших руках не имела бы и половины той ценности, которой обладает сейчас. Я бы даже сказал, что основание Школы и постоянный опыт обучения людей сделали меня другим человеком в прямом и переносном смысле. Мои знания выросли в разы, а сам я стал счастливым человеком, так как любимое занятие стало приятной работой.

Конечно, я с завидной регулярностью получаю сообщения, что являюсь последней сволочью и тварью, зарабатывая на обучении деньги. Наверно, эти люди сами не просят зарплату на работе и ходят обучаться к бомжам. В укор приводятся примеры Кастанеды, Саи Бабы, Оша и других, хотя они стали миллионерами, до которых мне никогда не дотянуться по доходам, даже до десятой их части. Но это нормальная реакция некоторых людей, которые, видимо, не понимают, что если бы я не жил за счет этой тематики, то не смог бы ее изучать и

тратить все свои силы только на нее. Конечно, в счет не идет даже то, что в 99 процентах случаев люди вообще ничего не платят за мои техники, а на семинарах всегда бесплатно обучались инвалиды и неимущие.

На данный момент Школа имеет много филиалов по всему миру, и я всегда помогаю людям, если они хотят тоже обучать людей, если имеют опыт. Я даже с них ничего не беру, только ставлю условие, что они будут соблюдать мой прагматичный подход, чтобы защитить учеников от заблуждений, кои данную сферу окутали плотным туманом.

### ***Отношение в обществе***

Стоит отдельно остановиться на моменте отношения общества к фазовым явлениям, поскольку практик неизбежно столкнется с целым рядом проблем, связанных с этим. Нужно учитывать, что эта область долгое время была оплотом всех возможных иррациональных кругов общества, которые имели полное монопольное право на все, что с этим связано. Долгое время превалировали оккультные термины и соответствующее отношение к явлению. Все это привело к следующей ситуации: среди обычных людей сформировалось четкое представление, что такое понятие, как астрал, является либо заблуждением не вполне нормальных людей, либо обманом в принципе. То же самое можно сказать и относительно термина «внетелесные путешествия». Чтобы понять объемы проблемы, просто представьте, что будет, если вы всем вокруг возьмете и расскажете, что читаете книгу «Астральный лечебник». В большинстве случаев вам скажут, что вы спятили, или просто жалостливо на вас посмотрят. Насколько это справедливо, когда эту книгу написал человек прагматичный и материалистичный в основах мировосприятия?

Одна из причин возникновения термина «фазовое состояние мозга» (или просто «фаза») как раз была вызвана огромным количеством предрассудков и стереотипов относительно всех прочих терминов. Говоря о фазе, у вас есть шанс объяснить все с нуля тому, у кого нет сформированного мнения об этом понятии.

Если говорить об окружающей реальности, в которую погружается человек, практикующий фазу, то следует заранее учитывать, что делиться своими чувствами со всеми подряд чревато негативными последствиями. Вы можете вызвать не только жалость, но и гнев своих близких и знакомых. Кто-то над вами будет просто насмехаться, особенно за спиной. Такова суть этого мира, и к этому нужно просто быть готовым, чтобы оно не причиняло вреда. Мне лично никто не смел высказывать в лицо свои гнусные мысли, остерегаясь вполне достижимого физического возмездия, а от других практиков мне приходилось слышать множество неприятных историй.

Это не означает, что вы должны зажаться в себе и скрывать свое новое и крайне необычное увлечение. Во-первых, если вы будете прагматично объяснять практику фазы, не используя оккультных терминов, то вы не только избежите большинства проблем, но и сможете заинтересовать тех, кто в иной ситуации никогда бы на это даже не взглянул. В связи с этим подходит не только термин «фаза», но и «осознанные сновидения». Подчеркиваю, все неприятности исходят именно от оккультных терминов, почему от них и нужно избавляться. Во-вторых, просто обращайтесь больше внимания на людей, которым это могло бы понравиться в принципе, и будьте с ними более откровенными. Как правило, это люди, которые интересуются непознанным или их волнует какая-то проблема, как раз решаемая с помощью фазы. Также это все люди, которые интересуются резервами сознания и человека в целом.

### ***Вездесущность феномена***



Очень часто я начинаю ломать стереотипы человека именно с этого пункта. Первоначально может показаться, что фаза (то есть астрал, или внетелесные переживания) — это весьма узкое и редкое явление, которое никогда не касается обычного человека. Мало того, считается, что многие об этом никогда даже не думали и не рассуждали. Это глубочайшее заблуждение! Фаза настолько вездесуща в повседневной жизни человека и касается такого количества областей нашей жизни, что это воистину одно из самых часто встречающихся явлений. Вы это хорошо поймете, прочитав данный раздел. Проблема лишь в том, что большинство и не подозревают, какие привычные вещи могут иметь непосредственное отношение к фазе, пусть даже к ее поверхностным факторам.

Начнем с того, с чего началась моя практика. Я решил, что меня похищали инопланетяне. Вы считаете, я один так подумал, попав в подобную ситуацию на фоне пробуждения? Эта мысль родилась, потому что я много раз читал о похищениях, где все происходило точно так же! Анализируя случившееся позже, заметил, что практически все описания «похищений» начинаются или изначально происходят по одним и тем же принципам, как и у меня. Всегда человек лежит или расслабленно сидит, причем чаще именно ночью. Всегда отсутствуют сторонние свидетели. Часто возникает ступор и ощущение «вибраций», что было и у меня. К закономерности также стоит отнести полное расхождение сюжета дальнейших событий. Если я просто вылетел в окно, то многие встречались с «внеземными существами», которые почему-то (и весьма странно) каждый раз меняют облик, чаще совпадающий лишь по гуманоидной внешней форме, но никак не в деталях. Например, у одних людей они лысые, а у других волосатые, у одних маленькие, а у других большие, у одних зеленые, а у других синие и т. д.

Просто глупо игнорировать факт, что все эти похищения лишь сюжетная линия неуправляемой фазы, которая в таком случае принимает форму глубинных ожиданий. Заметьте, такие похищения едва ли происходят с теми, кто в принципе не интересуется непознанным. Это не означает, что они спонтанно в фазу не попадают, просто у них проигрываются другие сюжеты, согласно их собственным, более материалистичным, ожиданиям.

Хочу подчеркнуть, что рассказывающие о похищениях люди не врут и, как правило, не придумывают свои истории. Просто они попали в заблуждение, привыкнув верить своим собственным глазам и прочим ощущениям, оказавшись в ситуации, когда это делать вообще запрещается. Ситуацию окончательно подтверждает возможность намеренно общаться с «инопланетянами» в фазе при ее освоении, причем в этом нет ничего сложного. Это, конечно, не значит, что ты общаешься с реальными существами. Просто пространство может принять любой вид.

Другой момент, который каждый замечает почти сразу, это схожесть описаний фазы, какой бы термин для нее ни использовался, с так называемыми «предсмертными видениями». Особенно это актуально для людей, которые пережили клиническую смерть. Легко заметить, что свойства этих переживаний совершенно одинаковые. Заметная разница только в том, чем это состояние вызвано. Если это убрать, то дальше люди одними и теми же словами описывают происходящее, будь это начало смерти или переживание фазы.

Как и в ситуации с «похищениями», описания сюжетов подобной «смерти» очень сильно разнятся. Зачастую общее: это только вылет из тела, обзор операционной, туннель, — а дальше уже у каждого по-своему... Нельзя пренебрегать этим фактом.

Ситуация с клинической смертью весьма щекотливая. То, что это очередное диссоциативное переживание, то есть фаза, сомнений нет. Но получается, если найти объяснение обычной фазе, то это же будет объяснением переживаний в предсмертных видениях. А ведь эти объяснения могут быть и материалистичного характера...

Мало кто догадывается, что «предсмертные видения» делятся на два основных вида. Я

лично это заметил, лишь когда начал собирать описания из уст людей, которые это переживали и интересовались фазой. Первый вид — когда происходит зафиксированная клиническая смерть, например на операционном столе. Второй вид — когда человек уверен, что переживал клиническую смерть, но никто внешне этого не замечал и не фиксировал, то есть никто не отмечал остановку жизненных функций.

Помните, когда я проснулся в странном состоянии первый раз, то подумал, что меня похищают инопланетяне? А если бы я подумал, что умираю, как часто люди и думают при параличе? Стоит ли говорить, что первые два года я бы всем рассказывал не про зеленых человечков, а про то, как попал в черный тоннель со светом в конце, и про то, что со мной было дальше. Если вы думаете, что подобная «клиническая смерть» является редкостью, то вы сильно заблуждаетесь. Ее переживают в разы чаще, чем настоящую. Но описания одни и те же!..

А что было бы, если бы я, к примеру, будучи очень-очень верующим, проснулся в том же параличе? Не снизошло бы на меня просветление сверху и не пришли бы ко мне ангелы, апостолы и боги? Не поведали бы они мне какую-то информацию и не рассказали бы о моей миссии? Не послужило бы все это безоговорочным подтверждением моей веры?

Все это было бы просто предположением, кабы не встречалось в большинстве религиозных «чудес». Прочитайте Библию и найдите там хоть один личный контакт с «Высшим» вне лежачего или сидячего положения контактера. То тут, то там просоночные состояния, на фоне которых чаще всего происходит не только спонтанная фаза, но и намеренная, о чем будет подробно рассказано в технических главах. Стоит ли говорить о тех несчастных, которые решили молиться сутками и нечаянно и незаметно для себя попали в фазу?..

Вышесказанное никак не служит подтверждением или отрицанием какой-либо веры. Просто я как специалист в данной сфере не могу не отметить некоторые устойчивые закономерности в отдельных ситуациях, которые мне кажутся странными.

Нераспознанная фаза ведет не только к контактам с НЛО, Богом или предсмертным видениям. Как правило, большинство весьма удивительных явлений (например, контакты с умершими, видения призраков, духов, монстров...) происходят именно в такой ситуации.

Если даже все эти необычные ситуации кажутся редкими, то не счесть тех случаев, когда каждый из вас спонтанно переживал фазу без ярких признаков (почему ее и не замечал). Начнем с того, что даже если вы испытывали просоночный паралич, то уже можете считать, что фаза у вас была, просто без разделения с телом. Также, если вы себя хоть раз полностью осознавали во сне, случайно или намеренно, можете считать, что с фазой сталкивались. Конечно, это могли быть не очень яркие переживания, но их можно было перевести в гиперреалистичную форму специальными действиями, о чем будет отдельная глава.

Ну и, конечно, с завидной периодичностью каждый из вас на фоне засыпания (а еще чаще — пробуждения) совершает мнимые физические действия, слышит фантомные звуки и т. д. Часто люди даже рассматривают свою комнату, не замечая, что глаза у них закрыты. Если говорить о последнем факте, то только 10–15 процентов людей осознают, что такое с ними происходило. А сколько людей не замечали? Ведь без умысла и не догадаешься, что происходит.

Вот несколько типичных примеров, как обычно люди сталкиваются с легкими проявлениями фазы:

при пробуждении начинаешь вставать, но тело будто весит в сто раз больше и его все время тянет назад, словно прикрепленное к резинке (если такое было, вы вставали не по-настоящему, как казалось);

встаешь, начинаешь что-то делать, куда-то собираться, а потом тебя вдруг снова будят в постели;

выключаешь будильник, а он потом чудесным образом снова звонит (ох, как часто бывает, что мы его в фазе пытаемся выключить);

лежишь себе, и вдруг зачесалось ухо; почесал его, а потом думаешь: «Как я это сделал, если моя рука под моим телом и я явно ее оттуда не доставал?»;

проснувшись, переворачиваешься на другой бок, но, вскоре заснув и снова проснувшись, замечаешь, что по-прежнему лежишь в первоначальном положении, будто и не переворачивался;

проснувшись или засыпая, замечаешь, что у соседей или в другой комнате громко работает телевизор, а потом оказывается, что вокруг полная тишина;

проснувшись, что-то делаешь и снова ложишься, а потом оказывается, что никто не помнит, как ты вставал и как ты с окружающими разговаривал;

и еще многие и многие другие проявления, которые очень часто встречаются в повседневной жизни.

Все выше сказанное не только служит показателем, что фаза вовсе не такое уж редкое явление, но и доказывает, что оно существует, это не чья-то глупая выдумка.

### *Религия и магия*

В общем, как это ни печально, с некоторыми религиями у меня складываются весьма холодные взаимоотношения, при этом я точно не являюсь инициатором такой ситуации и едва нахожу объяснения происходящему.

Если говорить о восточных религиях, то практика фазы в большинстве случаев не только ими не возбраняется и не считается чем-то плохим, но под другими названиями даже присутствует в них самих. Например, это буддизм и многие индусские верования. Достаточно сказать, что прекращения цепи бессмысленных реинкарнаций можно достичь, тренируясь при жизни попадать в фазу. Считается, что если ты можешь таким образом отключаться от тела, сохраняя осознанность, то так же осознанно сможешь умереть и перейти на иной уровень бытия.

Реинкарнация в христианстве тоже когда-то допускалась, ведь душа бессмертна и откуда-то должна приходиться на Землю... Никогда об этом не задумывались? Но это «недоразумение» окончательно исчезло во второй половине I тысячелетия. На Константинопольском соборе 553 года его разрешили простым голосованием с поднятием рук, и, очевидно, с тех пор в христианстве сложно встретить особую радость от практик фазовых состояний.

Но я хочу еще раз особо отметить, что сама эта практика не служит ни подтверждением, ни опровержением какой-либо из религий. И уж тем более сложно назвать грехом еще один способ самолечения через фазу, как и все прочее, что из нее вытекает.

Проблема, как всегда, возникает в умах простых смертных, а не где-то на Небесах. Можно встретить много современных служителей христианской церкви, которые, хотя и осторожно, скажут, что нет ничего плохого в познании мира и себя, хотя бы и через фазу. Особенно это актуально, если речь идет в материалистичном русле относительно ее природы.

Но при этом мне лично приходится регулярно терпеть реальные нападки со стороны других служителей. Вроде ничего плохого никому не делаешь, живешь и всей душой отдаешься тому, чтобы помочь людям в их устремлениях и дать им то, о чем они мечтают или чего им сильно не хватает, добродушно и доверчиво относишься к людям и миру. Но на тебя нападают как на лютого врага, пытаются выставить психом и крайне небогоугодным человеком.

Я этого искренне не понимаю. Вроде, церковь в первую очередь должна подразумевать терпимость и доброту, а по факту часто встречаешь жесткую агрессию, причем на ровном месте. Опять же повторяю: это лишь проявление отдельных лиц, которые не могут быть лицом всей

церкви и ее истинных правил и законов. Все же в церкви есть много положительных людей.

Что касается откровенной магии, то тут тоже есть несколько проблем. Она предполагает, что практика астрала всегда была уделом «избранных» и «особенных», одаренных свыше некой «силой», или «энергией». Многие жили и живут за счет этих мифов до сих пор. А тут появляетесь вы, берете и запросто делаете это, причем делаете реально, а не на словах и в воображаемых переживаниях, как это делают почти все «маги» и «экстрасенсы». Что за этим последует? Вариантов много. Вам могут сказать, что не стоит с этим баловаться, так как нужны особые знания, которые есть только у «особенных». Вам могут сказать, что вы делаете совсем не то, что они, и это просто «низший астрал». А чаще всего от вас будут дистанцироваться, так как конкуренция никому не нужна и никому не нужно разоблачение мифа о том, что это очень сложно и недоступно.

В общем, я считаю практику фазы лишь способом саморазвития, не имеющим никакого отношения ни к религии, ни к магии. Но многие думают иначе, к сожалению.

## Самолечение

Фаза, то есть астрал, или внетелесные переживания, очень многогранное и интересное явление. Оно интересно и любопытно само по себе, но я считаю практику успешной только в том случае, если человек намеренно использует это состояние в прикладных направлениях. Таковых великое множество, а данная книга посвящена только одному из них — самолечению, которое и само по себе также удивительно многогранно.

Однако если сейчас вы держите в руках подробную инструкцию к действиям, то для меня все начиналось далеко не так, я многого не понимал.

Когда в один прекрасный момент я осознал, что почти все, что можно прочитать в книгах об этом явлении, едва ли соотносится с реальностью (а это касается и его применения), я был очень расстроен. Но постепенно я заметил, что меня раз за разом туда притягивает что-то конкретное. Я стал выделять эти вещи, собирая отдельный список применения, пытаясь его развивать. Уже достаточно быстро была набрана огромная база, которая до сих пор постоянно увеличивается вкуче с постоянно поступающими сведениями. Что касается блока применения в области самолечения, то история его началась совершенно неумышленно.

С раннего детства я страдал бронхиальной астмой, и это очень сильно отражалось на качестве моей жизни. Долгое время никто не мог понять, что конкретно вызывает мои приступы, когда я начинал задыхаться. По большому счету врачи никогда не могли мне толком помочь. Мало того, что они не знали природы моих приступов, так еще и не могли их снимать. Зачастую «лечение» заключалось в накачке лекарствами через капельницы и пилюли. Приступ проходил, но не потому, что меня травил этими вещами, а потому, что меня увозили в больницу, где не было условий, из-за которых все и возникало. Это подтверждает тот факт, что в больнице приступы проходили с той же скоростью, с какой они проходили, когда я просто покидал ситуацию или место, которое было ее причиной. Проще говоря, меня действительно просто травил.

Лишь в середине 1990-х появились ингаляторы, которые могли в любой момент снять приступ за пять секунд, если, конечно, ты находишься вдали от аллергена, к примеру. Но никакие исследования не указывали на конкретные аллергены, хотя в медицинских центрах мне выявляли аллергены в виде каких-то растений и домашней пыли, но на улице (или в период цветения) никаких обострений у меня никогда не было вообще. Только домашняя пыль была похожа на правду, но только лишь в единичных случаях, так как обычно это не приводило к

приступам.

Еще лет в 16–17 мне пришла в голову мысль попробовать в фазе получить информацию о моей проблеме. Надо отметить, что я до этого вообще не подозревал, что могу оттуда выносить полезные знания, поэтому эксперименты со здоровьем были одними из первых в этом направлении.

Попав в очередной раз в фазу на фоне пробуждения, я кинулся к книжному шкафу с четкой уверенностью, что найду на его полках брошюру, где будет четкий список моих аллергенов. Пробежавшись взглядам по полкам, на одной из них действительно обнаружил необычную белую тонкую книжку, которую сразу опознал как цель. Тут же схватил ее и начал быстро смотреть содержание, так как понимал, что меня может быстро вернуть в тело, а намеренно удерживаться в фазе тогда почти не умел. Текст был не на всех страницах четкий, но по некоторым было ясно видно, что речь идет об аллергиях. Вдруг на одной из страниц вижу: крупными буквами написано мое имя, а под ним указано четыре пункта: шерсть домашних животных, птичий пух, древесная пыль и душные помещения при высокой влажности.

Вскоре я вернулся обратно в тело и первым делом сел и стал обдумывать произошедшее. Только в этот момент в моей голове выстроилась четкая схема моей жизни. Тут же стало совершенно очевидно, что тот или иной аллерген во всех без исключения случаях действительно присутствовал в моменты возникновения приступов. Мало того, я не смог вспомнить случаев, когда был длительный контакт с этими вещами без плачевных последствий для меня.

Казалось бы, я узнал в фазе то, что ни я, ни врачи не могли утверждать. Но мне показалось тогда, что это не совсем явный способ получения информации, так как путем собственных вычислений я рано или поздно смог бы сделать эти выводы. Конечно, сейчас я бы так к этому не отнесся. Какие могут быть вопросы к ситуации, когда ты легко и просто узнал такие важные сведения? Не факт, что они когда-либо вообще стали очевидными. Своевременное и реальное получение осознанной информации нельзя недооценивать.

Так или иначе, тогда мне это чем-то особенным не показалось, поэтому какого-либо особого внимания произошедшему не уделил. Но при этом я тут же воспользовался полученными знаниями. На практике это оказалось не так сложно, благо большинства пунктов можно было легко избегать. Немаловажным фактом было то, что к коту, который у меня жил, давно выработался стойкий иммунитет.

Но что делать с приемом ванны? Дело в том, что для меня этот обычный для рядового человека процесс являлся сущим адом. Из-за повышенной духоты и влажности без каких-либо последствий я мог мыться не более трех минут. Если это длилось больше, у меня возникала такая одышка, что она могла продолжаться еще 1–2 дня...

Вот тут я снова решил применить фазу, но уже с конкретной целью избавиться от проблемы, связанной с принятием ванны. Я воспользовался другим методом получения информации: задать вопрос какому-либо живому объекту в фазе. Опуская подробности, которые будут в деталях изложены в технических разделах, мне удалось спросить у этого объекта о решении своей сложной задачи. К моему удивлению, он мне посоветовал усложнить дыхание во всех случаях, после которых у меня возникает одышка. Также он упомянул о каких-то трубочках, через которые стоит дышать.

Поначалу полученная информация мною совершенно не воспринималась всерьез. Чисто психологически было трудно поверить, что ты можешь узнать в фазе какое-то решение, и это будет реально помогать, а не будет очередным преувеличением, что часто имеет место во всех практиках в области непознанного.

Однако в ближайший прием ванны я все же решил на всякий случай попробовать затруднить себе дыхание, дыша через трубку диаметром в 1 см, противоположный конец

которой был перемотан материалом. Изначально эксперимент затевался с определенной долей иронии, но от нее не осталось и следа, когда через 20 минут я вышел из ванны, вынул трубку изо рта и понял: у меня не то что не было одышки — мне дышалось даже гораздо лучше и легче, чем обычно! Да, в процессе я испытывал определенные неудобства, и было не совсем комфортно вдыхать и выдыхать с некоторым усилием, но несколько минут таких проблем были ничто в сравнении с теми последствиями, которые возникали раньше.

Позже я выяснил, что не обязательно дышать через трубку с замотанным концом. Оказалось, что подойдет и просто трубочка маленького диаметра, вроде трубочки (или даже двух) для коктейлей. Также выяснилось, что можно просто дышать через узкую щель в губах или делать не более 2–3 вдохов в минуту. Мало того, оказалось, что подобные трюки действовали не только в ванне, но и в любой другой ситуации, когда возникает астматическая одышка.

Описанный случай был первой очевидной победой в области прикладного применения фазы, и одновременно я доказал (было хотя бы для себя самого), что в фазе можно получать полезную информацию и также помогать своему здоровью. Впоследствии и то, и другое приобрело совсем иные масштабы, а сами механизмы послужили основой для многих книг, в том числе и этой.

Что касается моей старой проблемы, то позже я пошел еще дальше первых попыток диагностики и получения инструкций по действиям. Благодаря другим исследованиям стало понятно, что принимаемые в фазе препараты могут оказывать такое же влияние на организм, как если бы они принимались по-настоящему. Этот один из многих способов самолечения я также решил использовать для закрепления победы над своим врожденным недугом. Спустя несколько лет я в фазе создал лекарство, которое запрограммировал на лечение от астмы и просто какое-то время его регулярно там принимал. И этот ход оказался удивительно эффективным. Он позволил найти корень проблемы, а не решать проблему, связанную с последствиями, как было с трубочками. Особенно это оказалось действенно относительно приема ванны — проблема просто исчезла. В памяти уже давно стерся случай, когда мне нужно было использовать хоть какие-то технические ухищрения, чтобы спокойно мыться.

Сама аллергическая астма дает о себе знать не чаще одного раза в 2–5 лет, вместо регулярных, практически еженедельных приступов. И то это бывает чисто случайно и, как правило, из-за непредвиденного стечения обстоятельств. Даже трудно представить, что бы я делал без практики фазы. Вся моя жизнь была бы в серых тонах только лишь из-за одной этой болезни. Кроме этого конкретного примера, можно также отметить, что всего за несколько месяцев активного лечения в фазе и получения информации о своем организме я в принципе стал болеть в 10 раз реже. С каждым годом я чувствую себя все лучше и добиваюсь все больших достижений в своем внешнем и внутреннем физическом состоянии, я не угасаю постепенно и не накапливаю все возможные проблемы, как это происходит практически с каждым в нашем окружении.

Родившись с массой заболеваний (еще гипертония, плохое зрение, подверженность герпесу и т. д.), все детство я, как губка, впитывал в себя любую гадость, которая могла встретиться на пути, когда большинство детей вокруг гораздо больше радовались жизни и не имели никаких особенных проблем. С самого раннего детства мне все врачи напрочь запрещали заниматься каким-либо спортом и даже посещать физкультуру в школе. Но практика фазы привела к тому, что я стал очень атлетичным и здоровым человеком. А что те здоровые дети, что были вокруг? Это невероятно, я был больной изначально, но вырос совершенно здоровым, а они словно катят ком проблем и заболеваний, который с каждым годом все растет и растет.

Если ничего не делать, даже если вы были здоровыми с детства, вы будете все равно словно изнашиваться со временем. В современном мире это очевидно, даже если сравнивать в 10 и 25

лет одного и того же человека. А дальше все знают, что начинает происходить. Именно благодаря фазе, ввиду ее просто фантастической универсальности, не свойственной ничему другому, вы можете не только лечить все возможные заболевания, но и защитить себя от этого процесса износа.

Приведенная личная история является лишь одним маленьким примером того, чему посвящена книга. Это лишь небольшая прелюдия к тому массивному спектру информации, который был исследован относительно влияния на организм из фазы. Мне остается только надеяться, что вы будете корректно выполнять технические рекомендации, что будет гарантировать вам такой же результат.

### *Прочее применение фазы*

Применение фазы в области лечения организма и диагностики огромный и емкий вопрос. Но из общих сведений практик должен в обязательном порядке понимать все ее возможности. Это нужно по двум причинам. Во-первых, освоив навык входа в фазу, вы в любом случае будете обладать большим запасом времени пребывания в ней, чем нужно для лечения. Это время можно качественно для себя проводить, используя его для самых разнообразных целей. Во-вторых, вполне может так оказаться, что вас данное явление заинтересует не только как способ самолечения, но и как вариант иного использования. Вполне допускаю, что для кого-то самолечение отступит на второй план, как только он узнает, что еще интересного из фазы (астрала) можно получить.

Еще раз отметим: сам по себе факт нахождения в фазе, когда ты не чувствуешь своего физического тела, но при этом абсолютно реалистично находишься в новом полноценном мире, является столь мощным и потрясающим переживанием, что, кроме этого, просто ничего не нужно (во всяком случае, на первых порах). Человек просто наслаждается происходящим и в той же степени самой возможностью такого состояния. Ведь переживание фазы является очевидным доказательством, что мир гораздо интересней, чем принято думать.

Когда же эмоции утихают, прагматичные стороны ума человека начинают тут же доминировать, что выражается в настойчивом поиске возможностей использовать фазу в каких-либо целях. К сожалению, тут не все так просто. Дело в том, что те древние традиции, когда вся эта тема была оккупирована магией, сильно отразились на представлениях людей относительно возможностей использования фазы.

Речь идет о том, что в первую очередь приходят идеи, которые только на первый взгляд кажутся очевидными, но к реальной практике не имеют никакого отношения. Это своего рода некие романтические ожидания. Например, многие думают, что в этом состоянии душа может вылететь из тела и слетать к знакомым, чтобы за ними подсмотреть. В фазе действительно можно получать информацию, но это несколько не значит, что душа может выходить из тела. А другие думают, что в фазе они смогут сдвинуть что-то в своей комнате, и это отразится в реальности. Как итог — тысячи людей тратят бесчисленное количество времени на то, что не дает результата. Кто-то направляет все свои усилия в фазе, чтобы на кого-то повлиять (как правило, пробует ущипнуть человека, а потом спросить его в реальности, пытаясь получить подтверждение результата).

Все эти (и подобные им) варианты использования фазы являются лишь теориями, которые никто не доказал, и, на мой взгляд (как опытного практика), рассчитывать на них — грубейшая ошибка. Я имею право это утверждать не только потому, что так решил. Я сам долгое время с этим экспериментировал, надеясь на обретение сверхспособностей, но никаких устойчивых и

контролируемых результатов не было.

Нужно рассчитывать только на возможное, на то, что не вызывает никаких сомнений. И именно об этом я расскажу в этом разделе, и все перечисленное сможет сделать любой, независимо от его мировоззрения.

Начнем с самого простого — путешествий, что в первую очередь всегда приходит в голову, когда понимаешь, что можешь летать и быстро перемещаться куда угодно. Допустим, можно побывать в каком-то уголке Земли, посмотреть какие-то достопримечательности, начиная от Великих пирамид в Гизе и заканчивая микроскопическими экваториальными островами. Можно побывать в Космосе, что является самым сильным эстетическим переживанием в фазе, особенно когда любишь галактиками и туманностями или, например, стоишь на поверхности Марса. Кроме того, к путешествиям также можно отнести перемещения во времени, что позволит обычному человеку увидеть живых динозавров или будущее человечества.

При всем этом, я не утверждаю, что вы в реальном физическом мире перемещаетесь. Это уже теории и философии. Суть только в том, что по вашим ощущениям вы абсолютно реально там можете оказаться, как если бы сделали это по-настоящему.

После путешествий обычно люди догадываются, что в фазе (астрале, вне тела) можно встречаться с другими, допустим, это будут родственники, друзья и близкие, которых вы давно не видели, но очень хотели бы с ними пообщаться. Вопрос становится более серьезным, когда речь заходит об умерших родственниках. Без сомнения, для любого из нас это единственная техника, позволяющая продолжать общаться с ушедшим из жизни человеком, даже для закоренелых материалистов. Среди человеческих ожиданий обязательно всплывает возможность развлекательного характера — например, встретиться с исторической личностью, известным артистом или политиком.

Стоит отдельно отметить качество этих переживаний, связанных с общением с людьми. Главное здесь то, что общение совершенно такое же, как если бы вы это делали сейчас в физическом мире. И никаких исключений. Ты видишь тот же взгляд, слышишь тот же тембр голоса и можешь потрогать человека и обнять. Ты можешь даже слышать привычный запах этого человека, и ведет он себя так же, как всегда. Но это только сам факт реалистичной встречи с человеком, речь не идет о настоящей реальности или его душе. Достаточно сказать, что человек, которого вы встречали в фазе, потом ничего не помнит.

Одно из основных применений на практике — это использование пространства фазы для получения недоступных в физическом мире вещей и переживаний. Для одних это ярко выраженные и достоверные сексуальные переживания, которые в фазе могут быть реализованы, в том числе и с теми, кто недостижим в реальности. Для других это возможность пережить полеты в Космос, динамику мощной «феррари», гастрономические удовольствия и многое другое.

Молодые люди часто относятся к данной практике как к альтернативе компьютерных и прочих виртуальных развлечений. Одно дело переживать сюжет игры на экране монитора и другое дело непосредственно все чувствовать в своем теле.

Люди, ищущие в серой жизни новых впечатлений, вместо губительных наркотиков могут воспринимать фазу как источник достижения своей цели. Только это будет уже не опасная деградация, а саморазвитие и личностный рост.

Для людей с ограниченными возможностями, то есть инвалидов, фаза является мощным средством реабилитации. В ней они снова могут наслаждаться потерянными возможностями или переживать те вещи, которых не хватает в повседневности. Причем именно в этом ракурсе прикладное значение фазы начинает приобретать наиболее сильное и серьезное значение.

Творческие люди являются одной из наиболее широких аудиторий практики фазы, так как



они имеют возможность не только искать объекты творчества, которые могут потом реализовать в физическом мире, но и они обрабатывать в фазе объекты творчества, моделировать их. Например, художник в фазе может отыскать пейзаж, который потом, уже в реальности, изобразит, а архитектор в фазе может посмотреть здание, которое он еще только начал проектировать на бумаге, что позволит заранее вычислить, как оно будет выглядеть, какие будут иметь недостатки, что нужно исправить.

Отдельным блоком прикладного применения фазы, одним из самых любопытных и полезных, считается получение полезной информации о нашей окружающей жизни и делах. Данная область стоит особняком от других из-за своей востребованности. Многие практики приходят к фазе только ради доступа к такой информации.

Не стоит задумываться, что является источником данной информации. Материалисты считают, что это ресурсы подсознания, а другие могут думать, что это некие информационные поля и даже параллельные миры. Однако истина одна — это возможно вне зависимости от вашего мировоззрения. Если даже фаза является всего лишь состоянием мозга, то процессы, управляющие восприятием пространства, показывают, что подсознание способно за секунду создать миллионы деталей, вычислить их правильное соотношение друг с другом и еще и управлять каждой из них.

В связи с этим я люблю приводить простой и удивительный пример попадания в фазу в лес. Если считать, что это плод работы мозга, то он за секунды в полной реалистичности создал сотни деревьев, все возможные запахи и звуки, а самое главное — миллионы травинки и листиков, каждый из которых не просто состоит из чего-то и имеет все положенную ему структуру, но и в отдельности управляется. Допустим, подул ветер — и все эти миллионы деталей идеально подчиняются математической модели его распространения. Если такое способен вычислить мозг, то разве для него проблема наши насущные проблемы и задачи?

Так или иначе, в фазе (астрале) действительно можно получать информацию. Как это сделать, вы частично поймете из данной книги. Получение информации ради лечебной цели является одной из составных частей лечения через фазу. Вы можете там узнать, как себя лечить в реальности или в самой фазе. Вы можете диагностировать болезни, причем не только у себя, но и у других людей, также узнавая и то, как их лечить. По аналогии с описанными техниками вы сможете получать информацию о любых других вопросах, которые вас могут интересовать.

Описанные выше варианты прикладного использования фазы являются лишь верхушкой айсберга. Мы перечислили наиболее популярные, исключая не только самолечение, но и развитие навыков и способностей, обучение языкам и многое, многое другое. Кроме того, часто люди находят что-то новое и особенное, отвечающее их личным и уникальным запросам. А в общем нет такого человека, который бы не нашел в фазе что-то полезное для себя.

## ***Развитие человечества***

Без сомнения, сама практика фазовых состояний (астрал, внетелесные путешествия и осознанные сновидения) — это не только дополнительная возможность реализовать какие-либо цели или желания. Всеобщее распространение фазы позволяет надеяться на развитие человечества в целом. Это словно еще один этап эволюции. Если раньше мы в 99 процентах случаев эволюционировали за счет совершенствования внешнего окружения, то теперь настала очередь внутреннего мира.

Ситуацию можно сравнить с плотиной, которая позволила небольшой речке заполнить огромную котловину. По каким-то непонятным причинам плотина почти все время была

закрыта, и вот настал момент, когда вода просто пошла поверх нее, заполняя то огромное пространство, которое есть в окружающем мире. Причем эти новые территории куда шире, и их даже осмыслить невозможно. Вот и распространение фазовых состояний вызвало такой же внутренний прорыв, де-факто увеличивающий наш мир в тысячи раз. Причем это актуально именно в свете обиходного распространения таких практик в самых широких слоях общества, а не в каких-то маргинальных оккультных средах.

Самое интересное в ракурсе данной книги это то, что возможность оказывать полезное влияние на свой организм в фазе можно рассматривать как отдельную возможность эволюции человечества, так как наше здоровье является одним из приоритетных блоков всего нашего существования. Этот вопрос важен всем и всегда. На протяжении последних столетий человечество активно развивало лишь технологии внешнего воздействия. Сначала это были лишь какие-то микстуры и таблетки, а потом дело дошло до радиации и электромагнитных волн. И тут на сцену выходит фаза, буквально сметающая все со своих привычных мест. И все сделанное прежде получает мощную альтернативу. При широком распространении не иначе как революцией всей человеческой жизни это никак не назвать.

Что об этом говорить? Вы уже сегодня можете начать это подтверждать своим личным опытом. Полученные результаты вас настолько удивят, что вряд ли в вашем окружении останется человек, с которым вы не поделитесь новой возможностью, особенно если он вам очень близок.

Подчеркиваю: практика фазовых состояний была известна всегда, но именно ее широкое распространение в массах и прагматичный взгляд приводят к новому витку эволюции того совершенного человека, который будет в далеком будущем.

### *На приеме у психиатра*

Чтобы смысл данного раздела был понятен, начну с небольшой истории. Как-то мне пришлось успешно взаимодействовать с Анной Бариновой — талантливой российской журналисткой и писателем. Она писала в разные издания несколько статей обо мне, а также была ведущей радиопередач, в которых я был героем. Анна, в общем, относится к людям, которые далеко не во всех вопросах согласны с материалистической точкой зрения, хотя сама является весьма прагматичной и трезвомыслящей особой. Мало того, у нее имеется некоторый опыт и как очевидца сверхъестественного, и как человека, практикующегося в этой области.

Казалось бы, именно она должна оценить практику фазовых состояний по достоинству, не проявляя каких-либо симптомов недоверия. Анна была на занятиях моей Школы и своими глазами видела, как люди рассказывают о своих удачных опытах. Но спустя какое-то время, когда уже осуществилось несколько проектов, она мне честно призналась, что с самого начала не очень-то и верила мне, моим книгам и сайту. Все это казалось ей каким-то обманом, аферой, что ли. И только наше личное многократное общение по теме фазы и всего, что ее окружает, позволило ей понять, что все это реальность, и я действительно все преподношу так, как оно есть.

Вдумайтесь: увлекающийся непознанным человек, имея информацию обо мне и опыт общения со мной, видевший успешных практиков на семинарах Школы, все равно далеко не сразу смог признать, что все это правда! Конечно, иногда людям достаточно пары фраз о феномене — и они становятся его поклонниками до конца жизни, особенно когда есть практика. Но когда речь идет о прагматичных людях и тех, кто всю жизнь был далек от сверхъестественного, не интересовался непознанным, то могут возникнуть серьезные проблемы.

Как уже отмечалось, все эти проблемы в 90 процентах случаев исходят от стереотипов оккультизма, которые стабильно осели в умах людей. Они привыкли, что если речь идет об астрале или неких «выходах из тела», то это непременно разговоры спятивших индивидуумов или шарлатанов-обманщиков. Мало того, в большинстве случаев это так и есть!

А что будет, если вам придется общаться с психиатрами? Сложности могут в разы увеличиться. А если учесть последствия, то иначе как опасной такую ситуацию не назовешь. Не секрет, что в психиатрических лечебницах всегда обитает внушительное количество лиц, утверждающих, что они летают в астрал и прочие параллельные миры. Неужели практика фазы может вывести на путь, как у этих бедолаг?

Естественно, посвятив жизнь этой теме, я пережил все сопутствующие ей сложности и никак не мог пройти мимо этого важного момента. Ну конечно, не я, а люди в белых халатах не смогли пройти мимо меня.

Предыстория достаточно долгая. В один момент на пути встретился человек, который крайне негативно отнесся к моей деятельности, но при этом он имел определенные полномочия. В итоге я оказался на консилиуме психиатров. Трудно о чем-то говорить, когда ты заходишь в помещение, в котором сидит около десятка умудренных опытом врачей и профессоров, выдавших на своем веку такое количество психов, что обычному человеку об этом даже страшно подумать. Еще труднее приходится, когда они, ухмыляясь, тебя приветствуют следующим вопросом: «Ну рассказывай, где ты там летаешь...»

Безусловно, я немного разволновался, но с самого начала собирался быть максимально прямым, честным и искренним. Поэтому не стал кривить душой, что, мол, ничего такого нет. Наоборот, я просто рассказал все так, как оно есть, по существу, как я понимаю это явление и что делаю в этом направлении.

Мало того, я осмелился выразить претензии по поводу того, что многие люди, сталкиваясь с этим явлением и начитавшись бредовой литературы, страдают от недостаточного количества реальной информации, вследствие чего становятся их же (врачей) клиентами. К примеру, когда человек спонтанно переживает внетелесный опыт, ему никто не будет трезво объяснять природу этого диссоциативного переживания. Единственные объяснения, которые он сможет найти на полках отделов эзотерики в книжных магазинах, далеко не всегда толковые. Получается, люди виноваты лишь в том, что никто не пытается правильно объяснить происходящее. В итоге нормальные люди действительно часто попадают в психушки, уверовав в те невероятные объяснения, которые иногда можно прочесть у некоторых авторов. То есть сами психиатры ничего людям не объясняют, а потом их же считают невменяемыми, больными шизофренией, к примеру.

Стоит ли говорить, что все мои слова и объяснения носили исключительно прагматичный и материалистичный характер. Вот тут-то и пригодился отказ от таких терминов, как астрал. Конечно, под конец разговора ни у одного из членов консилиума не возникло ни единого вопроса относительно моего психического состояния, хотя вначале было все наоборот, так как они уже прочитали обо мне «правдивый» доклад. На меня начали смотреть как на нормального человека и даже в чем-то посочувствовали. В общем-то, я ведь прав, что именно недостаточное количество информации часто становится причиной идентифицированной невменяемости.

Исходя только лишь из этого случая, можно точно утверждать, что в подобных ситуациях вам стоит придерживаться наиболее материалистичных точек зрения на природу фазовых состояний. Мало того, если вы считаете, что это некие параллельные миры, то вам на время лучше оставить эту мысль и принять то, что фаза — это еще одно состояние мозга, медитация, самогипноз или транс, но только в сотни раз ярче.

Обращаясь за помощью к данному лечебнику, вы должны абсолютно трезво и ясно понимать, что все описанные в нем техники лечения (того или иного заболевания) через фазовое состояние мозга (астрал) являются открытиями, которые к моменту их описания еще не получили должного исследования и апробирования. То, что это лечение имеет место, не подвергается сомнению (и это будет подробно описано ниже). Однако точно не выяснено, от чего зависит степень эффективности применяемых техник.

Нужно понимать, что результат во многом зависит от качества воспроизведения технических элементов в фазе. Вы можете совершить какие-то ошибки и в итоге не добиться эффекта, и заболевание будет прогрессировать.

Поэтому не нужно совершать грубейшую ошибку, полагая, что теперь все прочие средства лечения не нужны и бесполезны. Возможно, благодаря фазе отчасти так и будет, но в свое время. И это тем актуальнее, чем серьезнее ваше заболевание. Конечно, традиционная медицина часто не лечит, а вредит. Врачи бывают некомпетентными или безразличными ко всему, кроме своих доходов. Но не забывайте, что, несмотря на эти негативные вещи, именно уровень медицины в развитых странах позволяет увеличивать среднюю продолжительность жизни населения.

Наиболее мощный эффект, как следует из наблюдений, возникает в случае, если вы используете комплексный подход, то есть вкупе с фазой какие-то традиционные методики лечения. Стоит в буквальном смысле подстраховываться, используя все возможные способы лечения, если они друг другу не противоречат. Мало того, многие варианты лечения недугов в фазе сводятся к привычным для человека средствам, которые применимы в традиционной медицине. Например, в фазе можно применять таблетки и прочие лекарства практически с тем же эффектом, но с той разницей, что вам не надо их покупать.

По-другому говоря, умный человек возьмет из имеющегося арсенала самое лучшее и именно благодаря этому получит максимальный результат. Используйте все возможные направления лечения и самолечения, выбирая из всего самое действенное и полезное. Фаза же послужит еще одним набором знаний о дополнительных вариантах лечения.

Без сомнения, в чем-то фаза окажется в разы эффективнее всего того, что только бывает в отношении самолечения, но изначально ее стоит расценивать лишь как один из способов. Даже получив потрясающий эффект однажды, вы не должны думать, что точно так же это будет касаться всех прочих заболеваний и проблем со здоровьем. Вы можете совершить какие-то ошибки, но они не страшны, если вы подстрахуетесь другими способами лечения.

Мне бы не пришлось об этом отдельно писать, если бы не были известны случаи, когда больной полностью доверялся какому-то народному целителю (например, в лечении рака). Часто в таких случаях болезнь переходила в такую форму, где официальная медицина становилась беспомощной, хотя она могла избавить от проблемы на ранних стадиях ее возникновения. Такие же неадекватные и ошибочные действия могут бросить тень на практику фазовых состояний и оттолкнуть от нее тех, кому она могла помочь (и возможно, только она). Люди не смогут понять, что ваши проблемы возникли не из-за фазы как таковой, а из-за того, что вы некорректно ею пользовались.

Без сомнения, вы получите много положительных и крайне интересных результатов от практики, но всегда должны помнить главную трудность и отличительную характеристику лечения через фазу: все зависит от качества выполненных действий, а не просто от того, что вы выпили таблетку, которая будет действовать сама по себе, как это бывает в повседневности.

Конечно, у всего есть свои сложности и недостатки. Стоит сразу представлять негативные стороны лечения через фазу (астрал). Основная проблема заключается в том, что за удивительную и необычайно эффективную возможность лечения заболеваний каждый человек заплатит собственными усилиями. Гораздо проще заработать, купить и выпить дорогую таблетку (которая кроме сомнительного лечения будет еще и травить), чем провести ряд действий внутреннего характера, чтобы через невероятное по своей сути фазовое переживание вылечить впервые возникшую (или закоренелую) болезнь.

Может быть, такая характеристика и цена — это как раз то, что должно сопутствовать истинной ценности?

Давайте подробно разберем вашу цену лечения через фазу. Конечно, это не стоимость данной книги, тем более что вы могли ее у кого-то взять или бесплатно скачать в Интернете. Конечно, это не стоимость каких-то дополнительных приспособлений или препаратов, которые нужно приобрести, так как ничего внешнего не надо. Это ваши усилия. Даже подчеркну — ваши правильные усилия.

В первую очередь под усилиями нужно понимать вход в само фазовое состояние. Могу вас разочаровать — это совсем не похоже на медитативные или трансовые состояния, которых не так уж сложно достичь при помощи широко известных техник. Это в десятки раз более сложное состояние чисто физиологически и в тысячи раз более яркое состояние просто по своему проявлению. Достаточно сказать, что, столкнувшись с фазой на практике, большинство людей напрочь забывает про все возможные медитации, так как они ни в какое сравнение не идут с фазой. Это просто детские игрушки. Просто ничто.

Поэтому не стоит думать, что ты лег иходишь в фазу, как в обычный транс. Ничего подобного.

В общем, если делать все верно, то попасть в фазу вы действительно можете — если не с первой попытки, то со второй—пятой. Но суть в том, насколько вы сразу поймете, что именно от вас требуется в техниках, так как вы изначально можете даже не представлять, к чему стремитесь в конечном итоге. Может быть, с первых попыток не получится, но нужно упрямо продолжать, так как причина неудачи — это ваши собственные ошибки в действиях. Я бы так не утверждал, если бы описанные в данной книге техники мной лично не были апробированы на тысячах людей. И это не считая тех огромных масс, которые читали о моих техниках в книгах или на сайтах. Я точно знаю, что метод работает.

По сути, успех при входе в фазу состоит из двух вещей: то, как вы правильно поймете техники, и то, как вы сможете их осуществлять в этом ракурсе. От вас требуются совершенно простые и понятные действия, но именно с ними будут сложности. Например, вы будете вместо фазы частенько просто засыпать. А это будет означать, что в ваших действиях не было достаточной активности и внимательности. И всего-то. Или другой пример: я очень настоятельно буду вас просить начинать практику только с помощью непрямых техник, которые срабатывают гораздо быстрее и проще прямых раз в сто. Но многие упрямо начинают с прямых техник, от чего сами же и страдают, чувствуя себя неудачниками.

В ракурсе входа в фазу также актуальна проблема вашей изолированности от чьей бы то ни было помощи. Например, при разговоре с практиком, анализируя всего две-три его попытки, я могу выписать ему десятки технических ошибок, которых он не заметил. Еще раз отмечу, что более подробную информацию о техниках входа в фазу и всех связанных с ними проблемах можно узнать из практического учебника Школы внетелесных путешествий.

Когда у тебя нет сил сходить за лекарством, ты можешь попросить других. Когда у тебя нет денег на какое-то лечение, ты можешь занять эти деньги в банке. Но вот если ты не можешь попасть в фазу, то нищий ты или миллиардер — никакого значения не имеет. Тебе никто и ничто не поможет. Никаких приборов в нее вводящих или таблеток не существует.

Есть и другие проблемы, но они легко решаемы во время практики фазы. Достаточно отметить тот факт, что попасть в фазу — это не означает покорить ее. Существуют отдельные науки углубления состояния и его удержания, управления и перемещения в нем и многое другое. Вам, конечно, все это нужно хотя бы немного знать, чтобы успеть качественно воздействовать на свой организм.

Другая сложность — ваше понимание ключевых моментов в техниках лечения организма в фазе. С одной стороны, они могут быть очень простыми, но при этом люди все равно умудряются буквально создавать себе трудности.

Так или иначе, все это мы подробно обсудим в отдельных главах. Но вы должны быть заранее готовыми к работе, к определенным усилиям. Причем это касается не только ваших действий, но и определенного умственного напряжения. Мотивация у вас уже есть — избавиться свой организм от тех недугов, которые в нем имеются.

***Автор — выскочка, шарлатан и мистификатор***

Знаете, с какой проблемой мне иногда приходится сталкиваться, когда у человека не получается вхождение в фазу? Это не зависит от его природных сложностей относительно этой задачи, и не значит, что я ему не дал правильных техник. Совсем нет. Проблема может заключаться в его отношении ко мне.

Механизм работает следующим образом: например, человек читает книгу с инструкциями, но относится к ним так, будто их написал непонятно кто, почему многие важнейшие моменты и уточнения просто опускаются и не воспринимаются всерьез. Особенно это актуально, если человек мне не очень верит, начитался других авторов об астрале, умудрен многими другим знаниями и считает, что сам все понимает, хотя никакой значимой практики не имел. Итогом пренебрежительного отношения к моим словам служат неудачи, которые являются для этого человека подтверждением моей же некомпетентности. Вот так! Кто виноват в моих проблемах? Разве я сам? Никогда в жизни! Во всем всегда виноват кто-то другой!

В связи с этим хочу сразу предупредить: если я что-то пишу в отношении технических действий, то это сделано не для красного словца, не для литературной составляющей и не для заполнения книги пустым текстом. Поймите, я имею огромный опыт обучения и очень хорошо знаю, что приводит к успеху или к неудаче. Я несу ответственность за свои слова перед каждым из вас, и, чтобы не навредить своей репутации, я вам выдаю в точности то, что вы должны делать. Если я написал, что что-то делать нельзя, значит, действительно нельзя! Если написал, что в такой-то момент нужно сделать следующее, то это действительно нужно сделать!

Ни одного слова в техниках просто так не написано. Каждое утверждение несет в себе конкретное и важное действие. И если вы будете пренебрегать пониманием этого, то не смейте удивляться своим неудачам. Залог успеха — буквальное понимание того, что от вас требуется, с педантичным выполнением этого во всех нюансах. Мне искренне хочется насладиться вашими успехами и тем обиднее, когда вы сами себе мешаете. Других барьеров нет.

***Алгоритм действий***

Постепенно подходя к практической информации, вы должны заранее всецело понимать, в каком порядке должны следовать ваши действия. Упущение определенных моментов может все испортить и вызвать у вас недоумение вместо удовлетворения. Вместе с этим избыточное внимание к второстепенным моментам может сильно отвлечь от главного.

Чтобы не терять времени, не обязательно сначала прочитать всю книгу, все технические разделы, прежде чем начать что-то пробовать. Уже после прочтения второй главы можно дочитывать книгу при параллельных попытках попасть в фазу (астрал), чему эта глава всецело посвящена. Также стоит сразу обратить внимание, каким образом можно экстренно возвращаться из фазы, что описано в третьей главе. Хотя обычно стоит вопрос, как бы там удержаться подольше, в стрессовой ситуации не так просто вернуться в тело, и вы должны на всякий случай знать, что делать.

Однако не стоит бежать впереди себя, почему после прочтения книги не нужно расфокусировать свое внимание. Прочитав ее, вы поймете, о чем речь, но сразу пробовать все в ней описанное не имеет никакого смысла. Сконцентрируйте внимание сначала только на том, как попасть в фазу. Все остальное должно отойти на второй план. Причем не важно, с помощью какого именно способа вы входите в фазу: непрямого (ускоренный), прямого (сложный) или через осознание в сновидении (слабо управляемый). Главное, туда попасть в первый раз и почувствовать, что это такое.

Как только это получится первый раз, не оставляя попыток попасть в фазу снова, внимательно изучите и поймите углубление и удержание фазы. Без этих пунктов она чаще всего будет смутной и очень кратковременной, почему вряд ли ваше лечение будет иметь большой эффект, да и вообще вряд ли вы успеете что-то там сделать.

Как только у вас получится попасть в фазу и удержаться в ней хотя бы 1–2 минуты объективного по восприятию времени, вы можете внимательно изучать техники нахождения объектов и перемещение в фазе параллельно с непосредственными техниками самолечения, диагностики и даже лечения других людей.

После этого второстепенным техникам управления фазой вы можете уделять ровно столько времени и сил, сколько вам покажется необходимым. Главное, чтобы вы попали в полноценную фазу и смогли применить в ней технику лечения. Конечно, в особых случаях вы можете сразу выучить основные принципы действий, что позволит буквально с первого удачного входа в фазу провести воздействие на свой организм в ней. Однако потом все равно нужно более детально изучать каждый шаг освоения фазы.

Алгоритм действий для самолечения в фазовом состоянии:

**вход в фазу => углубление**

**фазы => удержание фазы + самолечение**

### *Эффективность и результат*

Конечно, вас сразу может интересовать, сколько времени уйдет на то, чтобы попасть в фазовое состояние. Как уже отмечалось, все зависит от вас. Хоть и в сжатом виде, но у вас есть все необходимые технические описания, которые при правильном понимании и выполнении не могут не дать результата. Подчеркну, **правильное выполнение техник не может не дать результата.**

В зависимости от вашей предрасположенности, степени понимания техник и общих условий, первого входа в фазу большинству практиков стоит ждать с первой по десятую попытки, если речь идет о непрямых техниках. При этом вы можете все эти десять попыток

сделать буквально за один-два дня.

Некоторым придется сложнее ввиду недопонимания техник или неспособности их полностью осуществить, почему им может потребоваться 1–2 недели до первого опыта фазы, при каждодневных попытках. Самое главное, никогда не нужно отчаиваться, если возникают трудности. Во-первых, в итоге вы будете так вознаграждены за свои усилия, что не опечалились бы, даже если бы пришлось год напролет каждый день работать над собой. Во-вторых, вы где-то всего лишь допустили промах, и вам нужно его ликвидировать, чтобы эффекта не приходилось ждать так долго.

Также нужно сразу понять: если у вас вначале получается попадать в фазу один раз из трех—семи непрямым попыток, это не означает, что так будет всегда. Чем больше будете практиковаться, тем выше будет соотношение удачных попыток к их общему количеству. Если говорить о прямых техниках, то нормальным уровнем считается успех в одну из трех—пяти попыток, а вот при непрямым техниках одна из двух попыток у опытного практика заканчивается удачей, и этого не так сложно достичь, выполняя четкие технические требования. Мало того, это далеко не предел. Например, количество успешных попыток входа в фазу непрямым методом у некоторых превышает 90 процентов.

Иногда кто-то наталкивается на повышенные сложности, которые могут быть результатом целого массива факторов. Кто-то может и за месяц ничего не получить, но это редкое исключение, если делать хотя бы одну попытку в день. Опять же, это просто сигнализирует о каких-то глобальных ошибках в действиях, и нужно просто их решить.

Так или иначе, от новичка в любом случае потребуются считанные дни, а не месяцы и годы, как это считалось раньше. В связи с этим нужно отметить, что бесполезно менять тактику и обращаться к другим техникам, не описанным в книге, если входение в фазу не получилось за несколько дней или даже недель. В любом другом источнике вам предложат если не годы, то месяцы странных подготовок и попыток. Повторю, я имею колоссальный личный опыт и опыт обучения, зная все возможные технические течения в области фазовых практик, почему использую только самое рабочее и эффективное из того, что было, и из того, что удалось самостоятельными силами наработать. Какой смысл утаивать более легкие технологии? Если бы они были, то они были бы отражены в том, что вам предлагается делать. И неужели вы думаете, что, толком ничего в этом не понимая, сможете так просто найти нечто более рабочее, чего не удалось мне за многие годы, посвященные этой практике, когда я только этим и живу? Просто доверьтесь опыту и педантично выполняйте успешно испробованные на других людях техники.

Однако кроме входа в фазу вас также должен интересовать вопрос: насколько самолечение в фазе эффективно и как долго стоит ждать результата? Огромное значение имеет не то, что ты делаешь в фазе, а как именно ты это делаешь, поэтому существует много подводных камней. Суть проблемы в том, что внешне ты делаешь все верно, но на самом деле идешь в противоположную сторону. Например, если ты в фазе принимаешь лечебную микстуру с полной уверенностью, что это полный бред и никакого толка в этом не будет, то ты не только не получишь лечения, но даже вкус у этой микстуры будет совсем не такой, как положено.

В идеале, все способы лечения в фазе имеют реальный максимальный эффект от первого же применения, но ошибки в действиях могут свести на ноль этот показатель.

Однако я имею общие статистические сведения, которые позволяют понять общую картину для абсолютного большинства практиков. Для 60–70 процентов практиков нужно 2–5 воздействий в фазе в разные дни, чтобы избавиться от не самой сложной проблемы. При этом общее количество решенных задач от всех, над которыми была работа, колеблется в районе 70 процентов. Это не означает, что в оставшихся 30 процентах не будет никакого эффекта. Вовсе не так. При некоторых заболеваниях просто не получится достичь полного выздоровления, но



частично это почти всегда получается.

При наиболее верных действиях результат более быстрый и очевидный, но такого мастерства достигают не больше 10 процентов практиков. К слову сказать, обычному человеку, стремящемуся решить какие-то свои локальные задачи, достигать такого уровня вовсе не обязательно, чтобы получить результат.

При наименее верных действиях практик может вообще не получить результата. Вообще без результата практически никто не оказывается, но некоторые люди (около 10 процентов) просто не способны полностью решать свои проблемы со здоровьем в фазе. Также интересно отметить случаи, когда у человека возникают проблемы с собственным самолечением, но зато хорошо получается помогать другим людям, например диагностировать их в фазе. Это не удивительно, если учитывать, что люди всегда по-разному овладевают навыками. Поэтому у некоторых будет хорошо получаться одно, но из рук вон плохо — другое.

Конечно, все описанные выше результаты очень сильно зависят от тех задач, которые вы решаете в фазе. В некоторых случаях чисто биологически эффект не может быть быстрым. Например, у вас вряд ли с одного воздействия в фазе мгновенно исчезнет язва, так как нужно время на заживление ткани. Но при этом головная или любая другая боль может пройти буквально мгновенно.

## *Универсальность*

Одной из отличительных особенностей лечения через фазовое состояние (астрал) является его удивительная универсальность. Я лично так и не нашел ни одного другого средства, которое позволяло бы решать такое множество проблем, связанных со здоровьем.

Мы в этой книге не только рассматриваем основные возможности самолечения, но и перечисляем около сотни конкретных недугов с теми действиями, которые должны при них осуществляться. Но это только поверхность, верхушка айсберга, только самые часто встречающиеся недуги.

Если бы я взялся описать все возможные применения фазы для самолечения, то мне не хватило бы жизни, работая над этой невероятно огромной книгой каждый день. Поэтому не стоит думать, что фаза не поможет в тех случаях, которые не описаны. Используя аналогию с другими болезнями, совершенно просто понять, что именно можно делать в иной ситуации.

Можно предположить, что фаза здесь в заведомо выигрышном положении. Ведь по сути, это отдельный, параллельный мир, и, как любой полноценный мир, она обладает всем тем спектром возможностей, которые он предоставляет. То есть это ведь не пилюля с одним заранее известным действием. Это дверь в другое пространство, где есть та самая пилюля, тысячи других и миллионы прочих возможностей лечения.

# Глава вторая

## Вход в фазовое состояние

Чтобы использовать фазовое состояние мозга (астрал) для самолечения, сначала нужно в него войти. Эта техника в самом легком и сжатом виде отражена в этой главе. Подробная информация по данному вопросу находится в книге «Учебник школы внетелесных путешествий».

### *Виды техник*

Сначала нужно узнать о способах входа в фазу, чтобы не путаться в них и использовать эффективно. Самое главное, на что вы должны обратить наибольшее внимание, — это так называемые не прямые техники, осуществляемые на фоне пробуждения. Немного сложнее вход в фазу через осознание себя во сне. Ну и меньше всего в начальной практике вы должны думать о прямых техниках — способах входа в фазу без сна, путем расслабления тела и сознания.

Непременнo-обязательным условием для новичка, желающего как можно быстрее попасть в фазу и применить в ней самолечение, является не прямой вход. Если вы действительно хотите получить быстрый результат, то обратите наиболее пристальное внимание на то, что именно с таких техник вам предлагают начинать, а не с каких-либо других. Как бы там чего ни казалось и ни думалось, в 90 процентах случаев именно действия на фоне пробуждения обладают наибольшим успехом. Учитывая, что сон может быть совсем непродолжительным, это не означает, что сначала нужно много спать и, соответственно, тратить много времени.

Если у вас ничего не получится с этим входом в фазу, то уж тем более не стоит что-либо делать с прямыми техниками, осуществляемыми без сна. Они сложнее для новичка как минимум в 10 раз. Казалось бы, достаточно об этом сказать один раз — и все будет в порядке, но опыт явным образом подсказывает, что порой недостаточно сказать об этом даже десятки раз, причем лично в глаза, чтобы человек это понял. Как правило, понимание приходит после недель неудачных попыток прямых техник (несмотря на то, что советовалось изначально делать не прямые на фоне пробуждения).

Создавая эту книгу, у меня вовсе не было цели ввести вас в заблуждение. Я пытаюсь донести наиболее применяемые сведения, и вы должны это понимать. Поэтому, стремясь заняться самолечением в фазовом состоянии мозга, изначально все силы должны уходить на не прямые техники, то есть действия, осуществляемые на фоне пробуждения. Для успеха нужно только лишь дословно следовать инструкциям. Понадобится от одной до шести попыток, чтобы первый раз хотя бы просто попасть в фазу.

Чуть проще выглядит вход в фазу через осознание во сне. Если непонятно, то можно отметить, что сновидение заканчивается ровно в тот момент, когда ты вдруг понимаешь, что все вокруг тебя сон и ты можешь делать все что угодно. При этом дальнейшее качество переживаний и ощущений уже никоим образом не имеет отношения к обычному сну. Однако я лично никогда не считал данные переживания полноценными. Дело в том, что, попав в фазу, осознав себя непосредственно во сне, мы попадаем в ситуацию, когда начинаем что-то переживать, не входя перед этим в бодрствование. В итоге это очень сильно может отразиться на качестве опыта. Он может быть менее продолжительным, чем при других техниках входа, и уровень осознанности в нем, как правило, гораздо ниже.

Еще хуже обстоит дело с самими техниками осознания во сне. Если при других случаях нужно что-то делать и сразу виден результат, будь он удачный или нет, то здесь все наоборот. Вы можете в течение месяца много раз на дню выполнять какие-то действия, которые через пару недель или месяцев приведут к осознанию сновидения. Проблема в том, что вы не можете что-то конкретное делать, чтобы осознать себя, так как в этот момент спите. В итоге все техники основаны на том, чтобы человек окольными путями пришел к этому (к осознанию). Однако стоит отдельно учитывать тот факт, что, даже если вы нисколько не будете заниматься техниками осознания во сне, это все равно с вами периодически будет происходить под действием намерения осуществить другие техники.

Прямые техники, осуществляемые без сна, на первый взгляд кажутся наиболее подходящими для практики, ввиду того что они лучше всего контролируемы. Запомните наперед одно важное правило: они мало и плохо работают как раз из-за того, что имеется избыточный контроль над действиями. Многие вообще уверены, что именно такие методики позволяют попасть в истинный астрал, но на практике от такого утверждения не остается и следа, когда вы убеждаетесь, что не имеет значения, каким образом вы попали в фазу — до, после или во время сна. Ощущения и свойства пространства в любом случае одни и те же.

Без сомнения, грамотное овладение прямыми техниками является высшим мастерством в области умения входить в фазу, но это не то, с чего стоит начинать, так как это требует больше времени и каждая отдельная попытка приблизительно в 10 раз дольше, чем, например, в непрямой технике. Учитывая, что новичку требуется приблизительно в 10 раз больше самих попыток, то получается, что прямые техники требуют в 100 раз больше усилий (и это только по самым скромным подсчетам). **Поэтому к прямым техникам стоит подходить только в том случае, если имеются устойчивые результаты с непрямими техниками.** Это позволит при продолжительной работе иметь параллельную гарантированную практику. Кроме того, насколько легко делать какие-то продолжительные усилия, если даже не знаешь, к чему стремишься?

Ну и, конечно, вам совершенно не стоит задумываться о каких либо прочих способах вхождения в фазовое состояние. Если речь идет о каких-либо травках, кактусах и грибах, то я строго запрещаю их использовать, так как это не путь к развитию, а регрессия вкупе с зависимостью от каких-либо внешних средств, вместо стремления к самостоятельности. Подобные вещи были в конце XX века весьма популярны, так как их хорошо прорекламировали такие авторы, как Карлос Кастанеда и ему подобные. Достаточно сказать, что он во многих странах мира запрещен как раз в связи с пропагандой наркотических веществ, описанных в его книгах. Конечно, в разных древних культурах подобный подход к необычным переживаниям был приемлемым, но лично я не могу найти связь между саморазвитием и глюциногенами. Особенно смешно это будет выглядеть, если вы пришли к фазе с целью самолечения.

Естественно, еще хуже дело обстоит с химическими препаратами. Я даже не буду упоминать их названия в контексте данной книги, так как это было бы просто безумием. Применение этих веществ не просто дает сомнительный результат, оно вызывает зависимость и приводит к разрушению организма. Как правило, если диссоциативные переживания и возникают на фоне таких вещей, то полноценными их назвать весьма сложно, так как практически отсутствует какой-либо контроль. Кстати, это свойственно практически всем сторонним воздействиям, что легко проследить по описаниям практикующих людей. Например, у них частично отсутствует осознанность и они не могут управлять своими желаниями и действиями.

Отдельно стоит отметить разнообразные приборы и программы, которые легко можно найти на рынке саморазвивающих техник. Это так называемые майндмашины, которые могут

быть вспомогательными средствами для переживания фазовых состояний: астрала, внетелесного опыта и осознанного сна. Следует понимать, что вам вряд ли что-то поможет иметь устойчивую практику, если вы самостоятельно не способны это сделать. Все эти вещи нужно рассматривать именно как вспомогательные, но никак не основные.

Проблема в том, что человек настолько привык к тому, что многие вещи выполняются за него, когда он просто нажимает кнопку или выпивает таблетку. Так и с фазой — многие сразу же начинают искать такой же легкий путь. Множество дельцов, понимающих этот спрос, умело им пользуются, уверяя, что их технологии как раз заменят все личные усилия. Как итог, человек тратит огромное количество времени, деньги и в лучшем случае имеет какие-то очень редкие переживания спонтанного характера. А чаще вообще ничего не имеет, потому что большая часть таких изобретений работает только потому, что человек уверен, что они сработают, или потому, что помогают находиться в плавающем состоянии сознания, что является одним из ключевых моментов для многих техник.

Наиболее работающие в этом ракурсе технологии — это все приборы и программы, имеющие цель будить или подавать знак практике во время фазы быстрого сна. Чаще всего такие приборы сделаны в виде ночной маски для сна, со встроенными функциями светозвуковой стимуляции, которая срабатывает в момент, когда датчики движения определяют по движениям глаз, что человек видит сны. Именно на фоне этого состояния возникают все фазовые переживания. Дальше человек должен уловить сигнал и понять, что он спит, то есть осознать себя во сне. Однако, как правило, в итоге человек просто просыпается и применяет непрямые техники. Кроме того, такие изобретения можно применять не чаще 1–2 раз в неделю и на фоне «отложенного метода», о чем будет упоминание далее в контексте традиционных техник. Главная проблема любых внешних воздействий в том, что мозг крайне быстро и легко к ним резистирует, в результате чего очень быстро перестает воспринимать воздействие. К примеру, резистенция выражается в том, что человек перестает во сне видеть световые вспышки и слышать звуки, которые воспроизводит прибор.

Существует еще масса других средств, но достаточно сказать, что в практике почти никогда не подтверждается их заявленная эффективность. Если бы была техника, позволяющая легче и быстрее получить результат, чем с помощью непрямых техник, то вы получили бы соответствующие рекомендации по ее использованию. Но пока это является недостижимой мечтой, поэтому обратите внимание на то, что за вас никто в фазу попасть не сможет, так же как и серьезно помочь в этом направлении.

## ***Непрямая техника***

Хотите быстрый результат и устойчивую практику? Начните именно с этого раздела, не обращая внимания на другие, пока не начнет что-то устойчиво получаться.

### ***1. Характеристика***

Непрямые техники — самый простой и быстрый способ попасть в фазовое состояние (астрал). Данный класс техник осуществляется на фоне пробуждения от сна. Это первое, с чего должен начинать практик, причем необходимо концентрироваться до победного конца, не пытаясь перескакивать на другие техники в попытке найти более легкое решение, так как его просто нет.

## **2. Краткое описание непрямых техник**

Суть состоит в том, чтобы практик пытался как можно чаще просыпаться без физического движения (желательно уже в выпавшись) и начинал свои действия с попытки сразу же разделить с телом. Если это не происходит в течение 3–5 секунд, практик должен в течение одной минуты чередовать по 3–5 секунд в разных вариантах следующие техники: визуализация, наблюдение образов, вращение, «техника мобильника», прислушивание, фантомное раскачивание и силовое засыпание. Если во время этого процесса какая-либо из техник начинает работать, проявлять себя — на ней нужно останавливаться, пытаясь за счет нее попасть в фазу. Если в течение одной минуты результат не получается, то дальше нужно снова заснуть, если есть такая возможность, чтобы потом сделать еще одну попытку.

## **3. Лучшее время для практики**

Пробуждения в разное время имеют отличную друг от друга эффективность. Наиболее лучшими промежутками для практики считаются утренние пробуждения и пробуждения после дневного сна, на что сразу стоит обратить наибольшее и пристальное внимание. Тяжелее всего попасть в фазу ночью, хотя это не означает, что такое бывает редко. Проблема в том, что когда вы среди ночи просыпаетесь и начинаете что-то делать, то бывает трудно сконцентрироваться на фоне сильного желания спать.

Если есть цель сделать как можно больше попыток за один день, то можно использовать очень плодотворный «отложенный метод» (если не надо никуда рано вставать). Суть его в том, что практик вечером ложится спать и, ничего не делая во время ночных пробуждений, спит до утра и просыпается по будильнику приблизительно после 5–6 часов полноценного сна. После этого практик должен от 2 до 30 минут бодрствовать (можно выпить чаю, прочитать данную инструкцию и осуществлять прочие дела, фиксируя пробуждение). Потом нужно снова лечь спать с мыслью, что сейчас будет много пробуждений, и каждый раз на их фоне будут осуществляться попытки попасть в фазу (например, с целью проведения в ней процедуры самолечения). При этом уже нужно просыпаться самостоятельно, без будильника. Суть «отложенного метода» в том, что он позволяет в оставшиеся 2–4 часа сна сделать много попыток, так как из-за подобного прерывания сна остаточный сон становится поверхностным. Таким образом, за одно утро можно сделать от двух до 10 попыток попасть в фазу, притом что у новичка в среднем одна попытка из пяти приводит к результату.

## **4. Осознанное пробуждение**

Во время непрямых техник сложно вспомнить сразу после пробуждения о своем намерении входить в фазу. Это важно, когда шансы попасть в фазу с каждой секундой после пробуждения уменьшаются. Существует несколько техник, с помощью которых можно добиться осознанного пробуждения, но можно выделить только одну, без которой в любом случае почти ничего не получается — это создание намерения при засыпании.

Вы должны навсегда запомнить, что успешность непрямых техник во многом зависит от того, насколько сильно вы будете желать их осуществить. Если, засыпая, вы не будете об этом думать, то, пробудившись, также не будете их делать, потому что просто о них не вспомните.

Поэтому, засыпая перед пробуждениями, во время которых планируете пробовать непрямые техники, нужно дать себе четкую установку.

В эту установку должно входить желание проснуться без физических движений, так как чем их больше произойдет, тем меньше шансов останется на вхождение в фазу. Однако, если вы сделали движение, не стоит отказываться от попыток. Да, шансов меньше, но они все равно есть, и нужно использовать каждую возможность, тем более что у многих возникнут сложности именно с этим пунктом.

## ***5. Разделение при пробуждении***

Первое, с чего должны начинаться непрямые попытки попасть в фазу, — это разделение с телом. Этого делать не надо, если вы совершили физическое движение, когда проснулись. В этом случае нужно сразу приступать к циклированию техник. Если же вы проснулись без движения, то нужно применять следующие техники разделения: выкатывание, вставание, взлет и вылезание. Как правило, до трети всех удачных не прямых входов в фазу происходят именно в тот момент, когда вы, проснувшись, просто сразу же выходите из тела.

Этот пункт звучит крайне удивительно и странно для новичка, но статистика сработавших техник хладнокровно это доказывает. Если вы не будете пытаться разделиться с телом в первую очередь, то потеряете до трети всей практики. На первый взгляд действие выглядит столь просто, что трудно в это поверить, но это действительно просто и часто именно так и происходит. Проблема в том, что людям и в голову не приходит, что они могут так легко пережить внетелесный опыт (выйти в астрал), поэтому никто никогда этого и не пробует в повседневной жизни.

На фоне пробуждения состояние мозга таково, что многие, казалось, невозможные вещи с легкостью удаются. Те же попытки разделиться, если просто днем лечь на кровать, ровно ни к чему не приведут. Даже намек на фазу не будет. Но, например, попытка взлететь на фоне пробуждения может совершенно неожиданно тут же увенчаться успехом. Причем если у вас мало опыта, то из-за сверхреалистичных переживаний вы можете даже подумать, что взлетели по-настоящему, то есть физическим телом.

Сами техники разделения чрезвычайно просты, но люди очень часто придают им слишком большое значение, тем самым запутывая себя и ничего не получая даже тогда, когда попадают в фазу и должны просто встать. Суть выкатывания, вставания, взлета и т. д. — в попытке осуществить эти действия в буквальном значении этих слов, при этом не напрягая никаких физических мышц. К примеру, пытаясь выкатиться из тела, нужно именно скатиться с кровати, но не включать при этом физическое тело. При всем этом совершенно не нужно чего-то представлять, нужно пытаться сделать. Представление в технике разделения — грубейшая ошибка, которая все рушит.

Очень важным моментом служит понимание, что сам факт разделения далеко не обязательно выглядит как разделение чего-то с чем-то. Как правило, вы просто чувствуете, как начинаете неожиданно двигаться, не напрягая мышц. Именно поэтому вектор усилий должен идти от собственного тела, а не какого-то эфирного, фантомного или астрального, как многие пытаются делать. То есть нужно встать или вылететь, просто не напрягая мышц.

Если речь идет о не прямых техниках, то, проснувшись, нужно быстро опробовать все известное разнообразие техник разделения. Они либо сразу приведут к результату, либо ничего не получится, и в этом случае нет смысла тратить какие-либо усилия больше, чем в течение 3–5 секунд. Разделения не получилось, скорее всего, потому, что проворонили первые мгновения

пробуждения, и, чтобы вернуть нужное состояние, нужно применить циклирование техник.

Иногда бывает, что разделение происходит только наполовину, а дальше словно что-то мешает. В такой ситуации нужно со всей силой пытаться вырваться из тела, даже если это будет очень тяжело. Но ни в коем случае не нужно отступать, как многие думают. Самое большое отступление, которое можно сделать, — это моментально на несколько секунд отвлечься на технику, после которой разделение стало возможным, или на силовое засыпание, если разделения осуществляются сразу по пробуждению.

Если удастся разделиться, сразу же нужно переходить к техникам углубления, что описаны в третьей главе.

## **6. Циклирование техник**

Если разделение с телом не удалось сразу по пробуждении либо вы проснулись на фоне физического движения, то нужно сразу прибегать к «циклам не прямых техник». Если не существует универсальных техник, которые всех без исключения приводили бы к фазе, то существует алгоритм, который всех без исключения может привести к положительному результату, причем достаточно быстро, если понять его суть. И это именно циклирование.

Нужно в течение одной минуты чередовать набор из двух—четырех техник по 3–5—10 секунд каждую, пытаясь уловить, насколько техники проявляют себя или нет. Как только какая-то техника начинает работать, на ней нужно остановиться и довести ее до фазы. Если вы сделали не меньше четырех—шести кругов в течение одной минуты и никаких проявлений не заметили, то не стоит продолжать попытки. Будет гораздо проще и эффективнее, если вы снова заснете с мыслью, что чуть позже проснетесь и снова попробуете.

Очень важно, чтобы в набор техник входили понятные действия, к которым есть предрасположенность. Вы должны их выбрать, основываясь на их предварительном тестировании. При этом ни в коем случае не нужно останавливать выбор только на одной технике. Их должно быть обязательно несколько даже во время одной попытки. Как правило, в разные дни работают разные техники, и этот парадокс нужно всегда помнить. Допустим, сегодня работает визуализация, а завтра она может никак себя не проявлять, зато может сработать вращение.

Очень часто люди делают одну и ту же ошибку — используют только 1–2 цикла техник, а циклы нужно выполнить не менее четырех раз. Это еще один парадокс, заключающийся в том, что с первого раза какая-то одна техника может не работать, но чуть позже, наоборот, начнет себя проявлять ярче всего. Например, вы в первом цикле вкупе с другими техниками делали вращение. Делали его и во втором, и в третьем цикле, но оно себя не проявляло вплоть до четвертого цикла, когда вы смогли попасть в фазу. Если будете себя ограничивать только одним или двумя циклами, то лишитесь до половины всего опыта, что обязательно скажется и на прикладной стороне феномена, например самолечении.

Можно на конкретном примере описать циклирование. Допустим, я проснулся и в первые секунды сразу же пробую выкатиться или взлететь. Если за 3–5 секунд у меня ничего не получается, я начинаю тут же делать циклирование, состоящее, например, из следующих техник: вращение, наблюдение образов и фантомное раскачивание. Сначала пытаюсь представляемо вращаться вокруг своей оси. Если за 3–5 секунд никаких признаков фазы не возникает и вращение не становится более реалистичным, я перехожу на наблюдение образов. Если за 3–5 секунд образы не возникают, я перехожу на фантомное раскачивание. Если за 3–5 секунд никакого движения не возникает, я начинаю весь цикл с самого начала, то есть, с вращения. И

так продельваю не менее четырех раз. Допустим, во время третьего цикла неожиданно возникает фантомное раскачивание, проявляющееся в небольшом движении кисти. Тогда я через 3–5 секунд не перехожу на другую технику, а продолжаю делать фантомное раскачивание, со всей силой пытаюсь увеличить амплитуду. Через несколько секунд она становится большой, и я могу, например, просто разделиться с телом или меня спонтанно из него выбросит. Именно в этот момент я попадаю в фазу и сразу же в ней начинаю углубляться, после чего осуществляю поставленные задачи.

## 7. Техники

Сами по себе техники далеко не так эффективны, как их использование вне не прямых циклов. Их нужно воспринимать только как одну из составляющих процесса непрямого входа в фазу. Самих техник существует большое разнообразие (буквально сотни), но мы перечислим только наиболее важные и часто срабатывающие. Кроме того, все техники делятся по направлениям, и те, которые перечислены ниже, представляют все из этих направлений. То есть все прочие техники являются их аналогами или производными.

В начале своего опыта обратите внимание на первые три техники, так как новичку их легче понять и воспроизвести. Потом постепенно подключайте другие техники, по мере понимания, что это такое во время тренировок с ними.

**Визуализация.** Проснувшись (желательно не двигаться и не открывать глаза), вы должны в течение 3–5 секунд пытаться увидеть и почувствовать перед своими глазами вашу ладонь. Делать это нужно таким образом, будто она там уже есть, но вы ее почему-то не видите и нужно лишь попытаться тщательнее всмотреться. Если за это время ничего не произойдет, техника в текущий момент не работает и ее нужно поменять. Если в течение этих 3–5 секунд вы вдруг реально начнете видеть свою руку так, как если бы она действительно была перед вашими глазами, или просто вдруг начнете ее чувствовать в этом положении, а не в том, где она лежала, то нужно попытаться быстро сделать эти восприятия еще ярче, а потом тут же начать разделяться с телом.

**«Техника мобильного».** Проснувшись (желательно не двигаться и не открывать глаза), вы должны в течение 3–5 секунд пытаться почувствовать лежащий в руке телефон (яблоко и т. п.). Делать это нужно так активно и настойчиво, будто он там действительно лежит, но вы по какой-то причине вдруг перестали его ощущать. Если за это время ничего не произойдет, то техника сейчас не работает и ее нужно менять. Но в большинстве случаев за это время в руке, как ни парадоксально, действительно возникает телефон, причем так реально в ощущениях, что можно подумать, что он там действительно есть. Его тут же надо попытаться трогать пальцами и, как только это получится, нужно, продолжая держать его в руке, просто вставать с кровати или разделяться с телом иным образом.

**Вращение.** Проснувшись (желательно не двигаться и не открывать глаза), вы должны в течение 3–5 секунд пытаться представлять как можно реалистичнее, что кружитесь вокруг своей продольной оси. Если за это время ничего не произойдет, то техника не работает и нужно действовать дальше. Если вдруг представляемые ощущения будут заменяться реальными, а не воображаемыми, то нужно не менять технику, а останавливаться на ней и еще больше и активнее вращаться, пока ощущения не станут максимально яркими, будто вы по-настоящему кружитесь. В этот момент можно спокойно разделяться с телом, если не произойдет непроизвольного выхода.



**Наблюдение образов.** Проснувшись (желательно не двигаться и не открывать глаза), вы должны в течение 3–5 секунд вглядываться в пустоту перед глазами, пытаясь разглядеть хоть какие-то образы, картинки, остатки от сна. Если ничего не будет видно, то техника сейчас не работает и ее стоит менять на другую. Если же хоть возникнет какое-то подобие изображения, то нужно в него вцепиться, внимательно в него всматриваясь, но ни в коем случае не вглядываясь в детали, а наблюдая целостно. Тут же картинка будет становиться все ярче и четче, а когда через несколько секунд станет такой же яркой, будто вы смотрите телевизор, нужно резко применить технику разделения. Если переждать, то легко можно заснуть, хотя иногда новичков просто засасывает в картинку, и они таким образом без разделения попадают в фазу, где нужно тут же производить соответствующие действия.

**Прислушивание.** Проснувшись (желательно не двигаться и не открывать глаза), вы должны в течение 3–5 секунд внимательно и активно вслушиваться в звуки внутри головы, пытаясь расслышать шипение, гул, рокот, звон, свист и т. д. Если за это время ничего не произойдет, то технику следует менять, так как в этот момент она не работает. Если же звук возникнет, то к нему нужно прислушиваться более интенсивно, вслушиваться, отчего он будет становиться все ярче и сильнее. Через несколько секунд он станет сильным, вплоть до рева, после чего можно пытаться разделиться с телом.

**Фантомное раскачивание.** Проснувшись (желательно не двигаться и не открывать глаза), вы должны в течение 3–5 секунд пытаться рукой или другой частью тела сделать раскачивающиеся движения, не напрягая физических мышц. Если за это время ничего не произойдет, то техника не работает и ее нужно в текущий момент менять. Если возникнет вязкое и медленное движение, то его амплитуду (и только ее) нужно очень активно усилить, вкладывая в этот процесс все внимание и желание. Амплитуда движения будет тут же возрастать, и когда она достигнет 10 и более сантиметров, можно попытаться разделиться с телом, если это не произойдет само по себе. Иногда можно продолжать делать раскачивания, пока, к примеру, рука не начнет свободно двигаться. Тогда остается просто встать.

**Силовое засыпание.** Проснувшись (желательно не двигаться и не открывать глаза), вы должны в течение 3—10 секунд делать вид, что хотите тут же снова заснуть, выполняя при этом все те действия, которые обычно свойственны такому процессу, когда вы на самом деле хотите срочно заснуть. Но при этом не нужно засыпать, а уже через те же 3—10 секунд нужно прийти в себя, «всплыть», после чего можно пытаться разделиться. По ощущению данный процесс происходит так, что вы чувствуете: еще немного, еще мгновение — и вы отключитесь. В момент силового засыпания происходит своеобразный «откат», после которого вообще все действия обладают повышенным эффектом. Именно по этой причине с силового засыпания лучше начинать попытки, когда вы проснулись на физическом движении. Мало того, можно эту технику просто чередовать с другими. А еще лучше иногда пробовать выполнять прочие техники, пытаясь параллельно осуществлять и силовое засыпание. Но никогда не забывайте, что во время этой техники можно очень легко и незаметно заснуть по-настоящему и не получить результата.

Во время выполнения одной техники часто начинает проявляться другая. Если вы считаете, что вторая работает даже лучше, то можете спокойно на нее переключиться или выполнять техники одновременно. Например, при фантомном раскачивании часто возникают шум и образы.

Огромное значение имеет понимание сути техник и того, как они должны работать. К примеру, если вы слабо понимаете, что такое фантомное раскачивание, то получить от него какой-то результат на фоне пробуждения при выполнении непрямых техник будет очень и очень

сложно.

Ситуация усугубится, если подобное происходит почти со всеми известными техниками. Но решение достаточно простое: **несколько дней посвящать по 15–20 минут исключительно тренировке с техниками, чтобы просто их почувствовать и понять**. Кроме того, это позволит выбрать для циклов наиболее эффективные техники. Нужно отметить, что все техники достаточно легко себя проявляют при тренировке. К примеру, на прислушивании легко научиться слышать шум, а при наблюдении образов быстро видеть картинки, но при этом не появляется состояние фазы. А вот на пробуждении эти техники трудно быстро завести, но если это получится, только недостаток опыта помешает попасть в фазу.

Ни в коем случае не тренируйтесь с техниками перед ночным засыпанием! А если и делаете это, то не более 10–15 минут. Конечно, это не имеет отношения к тем случаям, когда у вас уже появилась устойчивая практика с непрямыми техниками и вы решили освоить прямые, делая их вечером.

## 8. Подсказки

Циклирование по пробуждении при непрямых техниках является обязательным условием быстрого входа в фазу, поэтому его нужно делать обязательно. Суть этого процесса в том, чтобы быстро определить, какая именно техника будет работать лучше всего в текущий момент. Но иногда, стоит нам только проснуться, можно сразу уловить, с какой именно техники нужно начинать, и тогда можно отказаться от циклирования.

Если вы сразу по пробуждении, не открывая глаз, видите какие-то картинки, образы, обрывки сна, то нужно тут же осуществлять технику наблюдения образов.

Если вы сразу по пробуждении замечаете, что в голове стоит какой-то шум, рев, играет музыка или слышны внешние звуки, которые являются явно не реальными, то нужно тут же приступать к технике прислушивания.

Если вы сразу по пробуждении ощущаете «гудение тела», какое-то высокочастотное вибрирование, то нужно сразу попытаться усилить эти ощущения любым способом (интуитивно поймете, как это делать); как только эти ощущения станут сильными, можно пробовать разделять.

Если вы сразу по пробуждении вдруг замечаете, что у вас онемела какая-либо часть тела (часто без реальной причины), то вы должны в этой части тела тут же начинать фантомное раскачивание.

## 9. Активность, пассивность и уверенность

Во время практики непрямых техник вы столкнетесь с тем, что будете часто вместо фазы просто засыпать или, еще хуже, полностью пробуждаться. У кого-то будет в равной степени часто происходить и то, и другое. Наперед нужно учитывать одно важное правило: если вы засыпаете во время действий, значит, не хватает активности и агрессии; если во время техник вы слишком «ярко» пробуждаетесь, то, наоборот, наблюдается избыточная активность. Нужно всегда контролировать степень активности и чувствовать степень ее необходимости, так как сегодня может быть так, а завтра иначе.

Справедливости ради нужно отметить, что в абсолютном большинстве случаев не хватает именно активности. Мало того, что это часто приводит к засыпанию, но и очень сильно влияет

на исход действия техник. Их частенько будто заводит именно активность и агрессия. Наверно, в 80 процентах случаев неудачных попыток новичков наблюдается вялость. Мало того, если намеренно выполнять технику вяло и неакцентированно, то почти 100 процентов гарантии, что ничего не получится. Это хорошо видно на семинарах Школы внетелесных путешествий, когда на второй день я задаю вопрос по поводу активности: все, кто действуют вяло, ничего не смогли получить.

Но еще более важным фактором является уверенность в результате. Если у вас есть сомнение, то можете забыть про какой-либо стабильный успех во входе в фазовое состояние непрямыми техниками. Вы этим словно будете держать себя в теле. На фоне выполняемых техник должна быть полная уверенность, что вы сейчас возьмете и сделаете это, во что бы то ни стало. Это должно быть искренним и глубинным убеждением. Существует удивительная закономерность: отсутствие этого важного пункта приводит к неудачам.

**Уверенность в том, что попадешь в фазу, является важным принципом выполнения не прямых техник.**

## ***10. Барьер***

Во время попыток вы непременно столкнетесь с ситуацией, когда какая-то техника начнет себя проявлять, но при этом не разовьет такого прогресса, чтобы ввести вас в фазу. Например, при фантомном раскачивании движение может начаться, но после короткого периода прогресса застопорится на низкой амплитуде, хотя вход в фазу возможен после 10 и более сантиметров. Грубейшая ошибка считать, что техника не работает, и переходить на другие, забывая о ней. Если техника на фоне пробуждения начинает себя проявлять, то фаза в любом случае уже очень близко.

В такой ситуации возможно несколько вариантов действий. Во-первых, чаще всего нужно просто увеличить активность и агрессию в совокупности с желанием довести дело до конца. То есть нужно просто интенсивнее и дольше работать с техникой. Во-вторых, почти всегда преодолеть ступор можно обходным маневром, заключающимся в кратковременной смене техники на силовое засыпание или наблюдение образов (при условии, что образы возникают в этот момент). При отвлечении на несколько секунд на эти техники, как правило, человек выходит из ступора в том моменте техники, где он возник. Если он сохранился или действие техники лишь немного улучшилось, то можно снова совершить этот обход с помощью того же варианта. И так можно сделать несколько раз.

Так или иначе, вы должны понимать, что проявление техник на фоне пробуждения однозначно сигнализирует о близости фазы, и нужно этот момент использовать очень решительно и настойчиво всеми доступными средствами.

## ***Осознание во сне***

Как уже отмечалось, осознание во сне не является лучшей техникой входа в фазу, поскольку осуществляемые при ней действия не совсем очевидны, а конечный результат часто не такого высокого качества, как хотелось бы (меньшая продолжительность и низкая осознанность). Однако эти техники не так сложны, как прямые, и кому-то подойдут больше всего.

Большая часть знаний, известных в мире относительно данной техники, были описаны Стивеном Лабержем и Карлосом Кастанедой. Поскольку я не хочу делать акцент на осознании

во сне, всемирно известные техники данных авторов опишу в максимально сжатом и утрированном виде. Подчеркиваю, гораздо проще и быстрее получить результат непрямими техниками, почему начинать нужно именно с них. Мало того, на фоне стремления к ним осознание во сне начинает происходить спонтанно.

По сути, почти все известные техники делятся на три основных принципа действий, которые сами по себе очень схожи. Это создание мощного намерения, создание психологического якоря и развитие памяти сновидений. Все эти техники не представляют собой действия, после которых вы сразу же осознаете сновидение, так как они осуществляются в течение дня или перед сном, причем на регулярной основе в течение длительного времени. Порой результат приходит в первую ночь, но обычно не чаще, чем через 2–4 недели, к чему нужно быть готовым заранее.

Цель состоит в том, чтобы некая внутренняя сила или инерция заставила сознание очнуться тогда, когда этого практически не бывает, — во сне. Мало того, до 80-х годов XX века это в принципе считалось невозможным на научном уровне, пока тот же С. Лаберж не провел свои знаменитые эксперименты в Стэнфордском университете, которые доказали такую возможность.

## 1. Намерение

Как и в непрямых техниках определяющее значение имеет желание их осуществлять на засыпании, так и для осознания во сне это не менее важный момент. Мало того, это обязательное условие, необходимое для достижения управляемого результата. Суть технологий, создающих мощное желание, намерение осознать сон, состоит в следующем: возжелать настолько сильно и настолько глубоко, чтобы сломать привычную физиологию сна.

Основная трудность заключается в том, что вы не можете выполнить какое-то четкое действие, чтобы намерение создалось на нужном уровне. При этом вы можете ровным счетом ничего не делать и в то же время иметь его на самом пике.

Во-первых, стоит отметить важность мотивации в отношении намерения. Очень часто одного искреннего желания что-то осуществить бывает достаточно для возведения намерения в высшую его точку. Поэтому, если у вас есть цель использовать фазу для самолечения, вы должны очень акцентированно прочувствовать ту возможность, которая откроется перед вами в фазе. Осознайте ту пользу и необходимость этого способа лечения, ту уникальность и особенность, что в нем заключаются. И не забывайте, что даже без прикладного значения вы переживете самое интересное и удивительное, что только может пережить человек в этом мире.

Во-вторых, нужно акцентировать внимание на самом намерении, которое должно осуществляться как в течение всего дня, так и перед самым сном (что еще важнее). В чистом виде намерение осознать себя во сне представляет собой просто сильное желание во что бы то ни стало это сделать. Здесь отчасти помогает мотивация, а отчасти постоянные мысли об этом. Вы должны периодически, не реже одного раза в два часа, останавливаться в потоке жизненных обстоятельств и хорошенько обдумывать свое желание попасть в фазу через осознание во сне. Вы можете об этом просто думать, представляя процесс в деталях, а можете даже делать какие-то записи, которые еще больше фиксируют желание благодаря его физической реализации. Вы можете даже выражать его вслух или делиться с кем-либо из окружающих.

Но самое главное — это намерение при засыпании. Именно в этот момент нужно полностью сфокусироваться на обостренном и, самое главное, действительно искреннем желании осознать сон. Это ни в коем случае не должно быть каким-то поверхностным

желанием, выраженным лишь потому, что так надо. Необходимо желать всем своим существом, иначе просто ничего не получится.

Особенно эффективно это намерение, если вы, проснувшись среди ночи или под утро, снова засыпаете. Именно в этот отрезок времени намерение играет наиважнейшую роль, так как организм по своему состоянию более предрасположен к фазе именно утром.

## **2. Создание якоря**

Принцип данной технологии заключается в создании психологической инерции, которая приносит плод в сновидении, превращая его в фазовое переживание. Вы должны в течение дня обращать внимание на что-то такое, что встречается как минимум один раз в час. Как только этот объект будет попадать в поле вашего зрения, нужно на несколько секунд отвлекаться от посторонних событий, стараясь как можно точнее понять: вокруг именно реальность, а не сон? В этот момент можно даже пробовать взлететь. По истечении определенного количества дней вы вдруг увидите во сне этот объект и, пытаясь по привычке оценить ситуацию, догадаетесь, что все вокруг сон. В этот момент особенно пригодится желание взлететь, что может наконец получиться.

Не будем изобретать велосипед, используем тот же пример, что явно доминирует в разных культурах и практических учениях: ваши собственные руки. Допустим, вы решили применить техники осознания во сне для входа в фазу. В течение всего дня каждый раз, когда перед вашим взором будут появляться руки, начните быстро, но честно оценивать ситуацию: «Не сплю ли я?» И так делайте упорно изо дня в день, пока в один момент вы точно так же не обратите внимание на свои руки во сне и не поймете, что попали в фазу.

Вместо рук можно выбрать любой другой объект, но очень важно, чтобы он с определенным постоянством появлялся не только среди окружающей обстановки, но и в сновидениях.

## **3. Запись и анализ сновидений**

Существует совершенно четкая закономерность и всеми подтверждаемый факт, что перед тем, как начать осознавать сны, вы фиксируете их явное увеличение по количеству и интенсивность их красочности. Исходя из этого, люди уже давно сделали вывод, что к осознанию во сне можно идти путем простой тренировки сновидческой памяти. Одна из теорий, объясняющих прямую зависимость количества запоминаемых снов от осознания во сне, заключается в том, что наше сознание в принципе основано на памяти. К примеру, разница в сознании между бодрствованием и сном заключается только в том, что в первом есть длительная и оперативная память, а во втором нет оперативной. То есть во сне, как правило, вы знаете, кто вы и как вас зовут, но не можете текущие события связать с предыдущими. Постоянно находясь на волне событий, вы не в силах этого понять.

Также стоит отметить: если вы не помните снов — это вовсе не означает, что вы их не видите. Сны видят все люди — это функция мозга, но вот запоминают их не все. Мало того, если вы помните свои сны, то не думайте, что помните их все. Сюжетов, что вы переживаете за ночь, в десятки раз больше, чем сохранилось в сознании.

Чтобы снов стало больше и во время их лучше работало сознание, нужно лишь стараться как можно больше вспоминать и фиксировать сновидения. Делать это нужно либо один раз утром,

когда вы просто тщательно вспоминаете все, что было за ночь, либо каждый раз ночью, когда вы просыпаетесь, вытаскивая из памяти все, что только что было во сне.

Лучше не просто вспоминать сны, но еще их и записывать на бумаге. Можно вести своеобразный дневник сновидений. Конечно, если вы просыпаетесь среди ночи, то нет смысла вносить полноценную запись, просто на листочке отметьте ключевую фразу, описывающую сюжет, и по ней впоследствии вспомните про сон.

Как правило, уже через несколько дней количество запоминаемых снов увеличится раза в два и, к вашему удивлению, будет постоянно расти, пока вы будете каждый раз их усиленно вспоминать. А вслед за этим начнет все чаще и чаще происходить их осознание, то есть вход в фазу.

Стоит отдельным пунктом отметить: как только вы осознали сон — в этот момент он тут же прекращается и начинается фазовое переживание, то есть тот самый пресловутый астрал, или внетелесные переживания. Поэтому нужно тут же приступать к соответствующим действиям, которые необходимы при входе в фазу: углубление и осуществление заранее запланированных действий, — параллельно соблюдая правила удержания. Если, к примеру, вы забудете про обязательное углубление, то ваше сознание до конца не включится, а само переживание будет не очень красочным, то есть будет смутным, не приносящим даже эмоциональной составляющей.

### ***Прямая техника***

Если у вас стоит цель освоить фазу только ради того, чтобы оказывать влияние на свой организм или получить информацию о нем, то какого-то особого смысла заниматься прямыми техниками (осуществляемыми без сна) просто нет. Вы потратите слишком много сил, вместо того чтобы использовать не прямые техники, — быстрее и проще действовать на фоне пробуждения. Бесплезно новичку начинать с прямых техник. Это почти всегда ведет к поражению. Начинать нужно только с не прямых техник!

Прямые техники имеют смысл лишь тогда, когда вы хотите достичь определенного уровня в освоении фазы в принципе, а не для того, чтобы ее быстро применить в каком-либо одном направлении. Справедливости ради нужно отметить: даже если человек не собирался увлекаться фазой, после первых же переживаний он увлекается настолько, что его отношение выходит далеко за рамки только одного применения (например, для самолечения).

### ***1. Лучшее время для практики***

Лучше всего такие техники (за счет входа в фазу без явного обрыва на сон) осуществляются при «отложенном методе для прямых техник» или перед ночным сном. К примеру, попасть в фазу «отложенным методом» для прямых техник проще приблизительно раз в двадцать—пятьдесят, чем во время дневных действий. Суть этого метода в том, что нужно просто проснуться ночью или под утро, 5—15 минут чем-то позаниматься, а после этого снова лечь и тут же приступить к выполнению техник (то есть не засыпать и не ловить пробуждения, как при выполнении не прямых техник).

Так же хорошо прямые техники работают вечером перед ночным сном, когда появляется возможность использовать для входа в фазу волну отключения организма для восстановления.

Хуже всего получается делать прямые техники днем. Поэтому нужно к этому подходить

только тогда, когда хорошо получается среди ночи и вечером.

## ***2. Положение тела***

Если во время прямых техник вы засыпаете или просто знаете, что можете заснуть быстро именно сегодня, нужно занять неестественное положение для сна. К примеру, для многих это положение на спине, для кого-то — на животе. Суть в том, что не совсем удобное положение не позволит быстро и легко заснуть.

Если во время прямых техник вы чувствуете бодрость и свежесть, то занимайте наиболее естественное положение для сна. То есть в буквальном смысле ложитесь так, как вам хочется, как вы привыкли спать: на боку, на животе и т. д.

## ***3. Расслабление***

Вопреки распространенному мнению, расслабление при прямых техниках не играет никакой роли, так как они сами расслабляют. Поэтому не нужно тратить на это время, просто полежите 1–3 минуты, о чем-то думая или мечтая, а потом сразу начинайте выполнение техники.

## ***4. Количество и длительность попыток***

В отличие от коротких непрямых техник, которых можно выполнить за сутки огромное количество, в прямые техники практик вкладывает слишком много сил, чтобы сохранять их в должном количестве хотя бы еще на одну—две попытки. Поэтому строго в прямых техниках запрещается делать за сутки больше одной попытки попасть в фазу.

Кроме того, сама попытка не должна длиться дольше 15–20 минут. Если увеличить время, то можно перебить сон и после этого просто не заснуть несколько часов, что в итоге может выразиться в хронической усталости и недосыпании вместо самолечения. Нужно понимать, что количеством достичь результата невозможно. Играет роль только одно — качество действий. Если за 15 минут не получилось — ничего страшного, ведь завтра будет новая попытка, и тогда потребуются силы и желание, которые можно убить попытками по одному и более часу, как это часто бывает у новичков.

## ***5. Удовольствие от процесса***

Само действие, сами техники должны обязательно приносить удовольствие. Вам должно быть интересно выполнять техники сами по себе (тем более что они действительно интересны). Если к ним будет отношение, как к инструменту, который должен дать результат, если будет сопутствовать раздражение (особенно от неудач), то никакого эффекта ждать не придется.

А если это будет интересно и приятно делать, то и не будет раздражения из-за неудачных попыток, которых в прямых техниках гораздо больше, чем в непрямых, а поэтому практика может растянуться на длительный период.

## 6. Варианты техник

Для прямого входа в фазу используются все те же техники, что и для непрямого. То есть это описанные в соответствующем разделе визуализация, наблюдение образов, вращение, «техника мобильного», прислушивание, фантомное раскачивание и силовое засыпание. Разница состоит в двух вещах. Во-первых, это длительность выполнения, во-вторых, тот факт, что техники могут проявляться во время работы с перечисленными методами, но это не является гарантией результата, как в не прямых техниках. Например, фантомное раскачивание может быстро возникнуть и длиться все время, но фаза за этим не последует, как и то, что амплитуда не будет слишком большой.

Можно выделить три основных варианта выполнения прямых техник.

**Классический вариант.** Во время одной попытки выполняется только одна техника. При этом их может быть две или три, но работа с ними должна быть в разные дни.

**Чередование.** Во время одной попытки чередуется 2–3 техники по 1–5 минут каждая. Степень активности варьируется в зависимости от избытка или недостатка бодрости.

**Циклирование.** Во время одной попытки выполняется 2–3 техники по 10–60 секунд каждая. Это самый активный вариант, который следует использовать только тогда, когда есть высокая вероятность быстрого засыпания.

Начинать следует всегда с классического варианта. Если оказывается, что на нем практик все время засыпает, вводится чередование, чтобы добавить активности. Если даже это не помогает, нужно совершать циклирование, почти как на фоне не прямых техник, но подольше.

Очень часто нужно смотреть на каждый отдельный случай, так как в разные попытки вы можете себя по-разному чувствовать, и выбирать вариант действий нужно, основываясь только на этом. К примеру, обычно я выполняю классический вариант, но если я сильно устал и у меня есть подозрения, что я быстро засну, то начинаю выполнять активное чередование или даже циклирование. При этом вариант должен быть таким, чтобы и слишком яркого бодрствования тоже не было.

## 7. Плавающее состояние сознания

Однако все предыдущие пункты можно считать второстепенными и лишь вспомогательными для достижения самого главного — плавающего состояния сознания, без которого ни о каких стабильных результатах вообще не стоит даже думать в отношении прямых техник. Суть этого состояния в том, что во время техник не должно быть полного контроля над действиями. Мало того, желательно чтобы периодически возникали небольшие провалы в сознании, на фоне выхода из которых как раз чаще всего возникает фаза.

Самая типичная и грубая ошибка, которая не дает людям освоить прямые техники, — это избыточный контроль над действиями. По факту техники должны осуществляться на фоне засыпания, но с удержанием инерции действий. Если вы слишком бодры, то выбирайте пассивный вариант техник и удобное положение, чтобы смягчить яркость сознания. Если, к примеру, почти засыпаете, то ложитесь неудобно и делайте максимально активный вариант техник — циклирование. В итоге, нужно добиться состояния, когда вы раз в минуту или реже начинаете будто проваливаться в сон, но после этого тут же приходите в себя. Если после «всплытия» фазового состояния нет, то снова делайте провал в сознании, но еще глубже, и так до тех пор, пока провал не будет ровно такой глубины, после которой наступит фаза. «Всплыв»



после него, вы сразу почувствуете ее наступление из-за вибраций, шума, возможности разделить или слишком яркой работы какой-то техники. Все это нужно проверять после каждого «нырка».

Как правило, практик очень быстро овладевает этим плавающим состоянием сознания, и ему удается за одну попытку (то есть за 15 минут) сделать до 10 и более провалов, стараясь каждый раз дотянуть до нужной глубины. Главное не «нырнуть» так глубоко, что не «всплывешь», то есть не уснуть. Почти всем случаям входа в фазу в прямой технике сопутствует такой провал или присутствует стремление к нему. Его наличие сигнализирует об очень важном факторе — отсутствии полного контроля над действиями, который является главным препятствием.

Нужно всегда помнить одну простую вещь относительно прямых техник: пока ваша голова четко соображает и контролирует происходящие процессы, вы находитесь в бодрствовании... То есть вы даже близко к фазе не подходите, чего бы вам ни казалось. Временно отпустите этот контроль — и вы переживете куда более глубокие и интересные состояния.

Стоит на конкретном примере описать, как может выглядеть прямая техника в работе. Допустим, я проснулся среди ночи, сходил в туалет, выпил воды и снова лег. Зная, что могу быстро заснуть, занял положение на спине, так как оно мне не очень удобно и будет мешать быстро отключиться. После этого приступаю к циклированию вращения и визуализации руки перед собой, выполняя каждую технику не более 1 минуты (это тоже защищает от быстрого засыпания). Делая вращение, чувствую, как хорошо удастся вестибулярно ощущать обороты в голове. Затем перехожу на визуализацию, за эту минуту руку так и не увидел, тогда перехожу снова к вращению. Где-то через три минуты таких чередований я резко прихожу в себя, понимая, что только что на какие-то мгновения отключился. Быстро пытаюсь разделить или посмотреть, как ярко работают техники. Так как никаких подтверждений фазы нет, снова начинаю циклирование с целью «нырнуть» еще глубже. Через несколько минут снова возникает глубокий «провал», после которого я по инерции продолжаю выполнять технику визуализации, но неожиданно понимаю, что руку не пытаюсь увидеть перед собой, а реально ее рассматриваю и даже чувствую. И все это так реально, как если бы было по-настоящему, почему я сразу и не замечаю чего-то странного.

Тут же понимаю, что нахожусь в фазе, просто встаю с кровати, выполняю техники углубления и осуществляю поставленные задачи — допустим, опыты с самолечением.

**Внимание! Запрещается выполнять прямые и не прямые техники в течение одних суток.** Если практик дошел до уровня прямых техник, то их лучше осуществлять вечером в те дни, когда мало времен на сон, а не прямые техники выполнять тогда, когда есть возможность утром долго спать и практиковать.

### *Типичные ошибки и проблемы новичков*

Как уже отмечалось, причина неудач при попытках попасть в фазу почти всегда кроется в ошибках, которые совершает практик в силу недостаточного понимания действий или неспособности соблюдать какие-то условия. Для облегчения поиска тех самых ошибок, которые вы могли совершить, предлагается данный список. Конечно, он очень краткий, так как типичных ошибок известно гораздо больше, но в нем содержатся только наиболее распространенные. Это позволит вам быстрее найти ошибку и сконцентрироваться только на нужных задачах, не обращая внимание на второстепенные.

Начало практики с прямых техник вместо не прямых.

Представление, воображение движения при техниках разделения вместо попытки встать, взлететь, выкатиться и т. д., просто не напрягая мышц.

Непедантичное выполнение инструкций.

Ошибки не прямых техник:

- отсутствие попыток после физического движения по пробуждению;
- отсутствие попытки разделиться в первую очередь, если пробуждение произошло без движения;
- возвращение назад в тело, когда разделение не получилось до конца, вместо того чтобы его «прорвать»;
- ожидание и потеря времени в циклах вместо активных действий без перерыва;
- сомнение в успешности попытки;
- вялость во время действий;
- избыточная активность;
- слишком долгое выполнение техник, если они не проявляют себя, хотя их в этом случае нужно менять через 3–5 секунд;
- смена техники, когда она проявляет себя, вместо того чтобы на ней сконцентрироваться;
- осуществление меньше четырех циклов;
- остановка в действиях, когда начинает что-то работать, наблюдение за происходящим, когда нужно наоборот активизироваться.

Ошибки осознания во сне:

- не зафиксированное намерение при засыпании;
- неискреннее и поверхностное намерение, хотя оно должно быть глубоким чувством, ярким желанием;
- недостаточные усилия при вспоминании снов, хотя при их записи это нужно делать очень усердно;
- при создании якоря поверхностный анализ состояния при встрече с ним в реальности, что ведет к тому же во сне и мешает возникновению осознанности;
- нерегулярность действий, направленных на осознание во сне.

Ошибки прямых техник:

- полный контроль над действиями, хотя должно быть плавающее состояние сознания;
- слишком частые и длительные попытки;
- недостаточные или слишком глубокие «провалы»;
- всегда неудобное положения для сна, даже если состояние очень бодрое;
- раздражение во время техник вместо удовольствия от самого процесса;
- хаотичный выбор техник и частая их смена не только от попытки к попытке, но и во время одной из них вместо четкой стратегии действий и набора определенных техник;
- истеричное отношение и желание во что бы то ни стало освоить прямые техники, когда с этим нужно работать хладнокровно, так как иначе ничего не получится.

Слишком ранние выводы о каких-либо техниках без должного количества попыток.

Выполнение прямых и не прямых техник в течение суток, хотя нужно концентрироваться на чем-то одном.

# Глава третья

## Управление фазовым состоянием

Прежде чем начать использовать фазу (астрал) для самолечения, нужно не только попасть в это состояние, но и понимать, как им управлять, ведь это совсем иной мир, в котором действуют совсем иные законы. Данная глава содержит все основные сведения по этому вопросу. Подробная информация отражена в книге «Учебник школы внетелесных путешествий».

### Углубление фазы

Одним из самых важных и необходимых действий в фазе является ее углубление. Если вы будете игнорировать данный пункт, то можете не рассчитывать не только на качественные переживание и полноценное состояние фазы, но и на результат в самолечении. Суть этого действия в том, что изначально фаза часто бывает далеко не в идеальной форме и ее требуется специальными действиями доводить до нужной кондиции.

Мы очень-очень кратко рассмотрим техники углубления, но сначала вы должны понять, что бывает с ними и без них. Допустим, вы смогли попасть в фазу и первым делом стали пытаться применять технологии самолечения или диагностики. Мало того, что переживание может быстро закончиться на полпути, так и само оно может показаться чем-то вроде сна, смутным, нечетким, не таким уж реалистичным, как вы об этом читали. В другой ситуации вы попали в фазу, сразу применили техники углубления и... просто оказались в шоке от того, что с вами произошло. Вместо того чтобы сразу приступить к самолечению, вы сначала можете просто залюбоваться самой фазой и ее глубиной. В этот момент вы можете ее даже испугаться, так как это уже невероятно красочное, более реальное, чем повседневность, переживание. Мало того, благодаря этому факту оно будет значительно дольше, а все осуществляемые в нем действия в самолечении будут обладать куда большим стабильным эффектом.

Не зная и не применяя техники углубления, только благодаря случайности вы будете попадать в ту знаменитую фазу, которая по-доброму свела с ума многие тысячи людей.

Самое интересно, что ничего сложного в техниках углубления нет. Суть их проста — испытывать как можно больше ощущений. Чем больше ощущений — тем вы глубже в фазе, тем она стабильнее. К примеру, что вы сейчас представляете собой как живое существо? Это совокупность ощущений и мыслей. То есть без ощущений человек никто, и именно на их раздражении основано большинство типов техник. Самих техник углубления очень много, но мы разберем всего одну, которую вам надо будет применять каждый раз, тем более что она самая эффективная. Это *сенсоризация ощущений*.

Как только вы попадете в фазу, как только сможете полностью разделить с телом, тут же все вокруг ощупывайте и рассматривайте. Делать это нужно очень внимательно, очень активно и очень качественно. Если речь идет об ощупываниях, то вы должны прикасаться к предметам вокруг вас и к своему телу не дольше 1 секунды, но за это время нужно четко почувствовать структуру предмета, его температуру и прочие качества. Если речь идет о зрении, то вы также должны всматриваться в самые мелкие детали объектов (точка на обоях, нить в шпоре, угол корешка книги и т. д.) также не более 1 секунды, успевая за это время внимательно всмотреться в объект, словно настроить фокус. Самое важное в присматривании — делать его нужно только с 7—13 сантиметров от глаз, то есть с близкого расстояния от объекта. При этих техниках очень

важно еще и двигаться в пространстве и поступательно осматривать и ощупывать объекты в разных уголках. Это позволит вам дополнительно углубиться с помощью сенсоризации моторики.

Как только вы начнете делать сенсоризацию ощущений, пространство тут же будет становиться все ярче и четче, пока за 5—15 секунд не станет как минимум таким же ярким как физический мир. После этого вы можете считать, что попали в полноценную фазу. **Важно отметить, что, осуществляя углубление, нужно добиваться эффекта, стремиться к нему, а не просто выполнять для галочки.**

### *Удержание фазы*

Если вы не знаете (или забыли) о техниках удержания фазы, ваше общее время нахождения в этом удивительном по сути и возможностям пространстве будет ограничено тем природным ресурсом, который у вас есть. У большинства это 10–20 секунд, у некоторых — несколько минут. Если вы хотите успеть в фазе как можно больше, включая самолечение и диагностику, то вам потребуется куда больше времени. В этом помогут техники углубления, давая возможность находиться в фазе значительно дольше, чем это позволяет природа.

По объективному времени находиться в фазе вряд ли возможно больше 15 минут, и это очень много для практики и почти недостижимо. Считается нормальным уровень от 2 минут, время от 5 минут можно считать профессиональным уровнем. Другой вопрос, что все это объективное время. Как правило, у новичка одна минута уже воспринимается за 10 минут и больше. И даже находясь там 2 минуты, вы сможете успеть осуществить план действий из трех—семи пунктов, если составите его заранее. Ведь в фазе, в отличие от реальности, не тратится время на перемещение и нахождение чего бы то ни было, почему все происходит очень динамично и активно, позволяя много чего осуществить в самые сжатые промежутки времени.

Что касается удержания, то это тема значительно сложнее углубления, так как состоит из нескольких составляющих, которые мы также рассмотрим в сжатом виде.

### *Противостояние выбросу в бодрствование*

Как только вы чувствуете, что пространство фазы становится менее реалистичным, как только начинаете понимать, что сейчас она может закончиться, — это признаки выброса в тело. Нужно тут же осуществлять сенсоризацию ощущений ощупыванием и присматриванием. Как только глубина восстановится, можно продолжать действия. Очень эффективно, находясь в фазе, отчасти осуществлять сенсоризацию, все время стремиться испытывать яркие ощущения, где бы вы там ни находились, чего бы вы там ни делали.

### *Противостояние засыпанию*

Вы все время должны держать мысль на заднем плане, что можете в любой момент заснуть и фаза на этом прекратится, но еще желательно один раз в 0,5–1 минуты спрашивать себя: «Не сплю ли я?» После этого нужно внимательно оценить ситуацию и свои действия, чтобы понять, насколько они адекватны и не произошло ли засыпания. При засыпании человек по инерции задает себе этот же вопрос, тем самым прерывая отключение сознания. Кроме того, сам факт

хорошей глубины фазы во многом удерживает не только от выброса в реальность, но и от засыпания, почему никогда нельзя забывать про первоначальное углубление.

### ***Противостояние нераспознанной фазе***

Часто происходит ситуация, когда совершенно достоверно чувствуешь, как фаза заканчивается, но в итоге она будет продолжаться, смоделировав выброс в реальность. Ты его воспримешь всерьез и в итоге, встав с кровати, просто быстро засыпаешь или чуть позже понимаешь, что фаза еще не закончилась. Сама эта ситуация в очередной раз доказывает мощностность и реалистичность фазы: ты можешь не понять, когда она закончилась. Если такая ситуация начинает допекать, то нужно каждый раз, когда фаза заканчивается, проверять ситуацию. Есть очень простой способ: поднести к глазам на расстояние 5—10 сантиметров палец руки и внимательно всмотреться в точку на его кончике в течение 5—15 секунд. Если ничего не произойдет — вы в реальности. Если палец начнет гнуться, менять цвет, искажаться — вы в фазе. Этот эффект называется *гиперконцентрацией*. Пространство фазы может принять любой вид и воспроизвести любые свойства, но не выдерживает избыточной концентрации на мельчайших его деталях.

### ***Общие правила удержания***

Отдельно стоит отметить несколько важных правил удержания.

Во-первых, никогда не будьте в фазе спокойными и задумчивыми. Все время нужна активность. Как только встанете на месте и расслабитесь, тут же все закончится. Как только о чем-то сильно задумаетесь, все прекратится, так как у вас эмоции с ощущений уйдут на рассуждение, то есть расслабление.

Во-вторых, всегда заранее составляйте план действий, состоящий из нескольких пунктов. Существует множество причин, объясняющих, зачем это надо, но даже наличие плана автоматически существенно продлевает фазу, так как внутренние стремление осуществить все пункты позволит вам даже неосознанно применять интуитивные приемы удержания.

В-третьих, когда чувствуете, что фаза резко заканчивается, но уже не успеваете что-то предпринять для ее удержания, просто сожмите руки и потрите их друг о друга. Вернувшись в тело, вы с удивлением отметите, что руки до сих пор сцеплены, как в фазе. Сцепленные руки послужат якорем, который позволит тут же попасть снова в фазу (например, применив техники разделения).

В-четвертых, каждый раз без исключений, когда вас будет возвращать в тело, тут же пробуйте снова с ним разделиться или применить техники. Это очень часто приводит к успеху. Запомните, что типичная фаза — это не один вход и выход из нее, а 2–5 таких циклов. Вас возвращает в тело, а вы берете и снова попадаете в фазу, а потом еще и еще. Только этот пункт позволит вам находиться в фазе в несколько раз дольше, поэтому он обязателен в конце каждой попытки.

### ***Экстренное возвращение из фазы***

Возвращение в тело никогда не стоит как вопрос. Именно поэтому существует раздел

техник удержания в фазе, ведь она скоротечна сама по себе. Если требуется срочно выйти из фазы, обычно это возникает на фоне страха или сильного беспокойства. В таком случае нужно четко понимать правила игры, чтобы не пострадать от собственных абсурдных действий и не обвинять потом кого угодно и что угодно, придумывая разные небылицы.

В общем, возвращение в тело — это очень легко и просто. В большинстве случаев достаточно о нем подумать, попытаться почувствовать, как ты тут же оказываешься в своем физическом теле. Мало того, это своеобразная проблема, так как любая нечаянная мысль о физическом теле в реальности может срабатывать в виде программы: возвращать в него, когда хочешь или не хочешь.

Но совсем другой вопрос — управление телом. Поскольку умышленное возвращение в него является неестественным прекращением определенных состояний мозга (ФБС, фаза быстрого сна), этому очень часто сопутствует такое явление, как сонный паралич, ступор. При этом он сам не успевает пройти, но является обязательным спутником фазы, хотя мы этого не замечаем, так как физическое тело вообще не ощущаем.

Именно в этот момент люди совершают большинство ошибок, главная из которых — попытка активно расшевелиться, что только углубляет состояние. Чтобы «разбить» ступор и начать управлять телом, нужно просто расслабиться как можно сильнее, отвлечься на мысли и каждые 5—15 секунд проверять, не получается ли уже двигаться. Еще лучше во время расслабления сфокусировать внимание на интенсивном дыхании, которое является связующим звеном всех состояний, почему может ускорить процесс возвращения в тело. Также можно сфокусировать внимание на пальце и периодически, без истерики, пытаться им двигать.

Справедливости ради нужно отметить, что, даже если вы делаете все наоборот, ступор все равно больше 2 минут продолжаться не может по физиологическим причинам, или вы просто заснете. Но дело в том, что за это время можно пережить массу негативных впечатлений, так как может показаться, что вы в тело больше никогда не вернетесь и начинаете умирать. Именно так обычно люди и думают, когда совершают описанные ошибки. Кстати, этот ступор бывает не только после фазы, но и после обычного пробуждения от сна, с чем сталкивалось хотя бы раз до трети человечества.

### ***Избавление от страха***

В некоторых случаях возникнет проблема постоянного страха в фазе, который не позволит ее применять в самолечении и вообще как-либо ее использовать. Страх бывает исключительно инстинктивный, то есть без видимых оснований. Вам может показаться, что вы умираете или не сможете больше вернуться в тело. Вы можете каждый раз чего-то пугаться в фазе.

В первую очередь нужно понимать, что все эти страхи — проявление инстинкта самосохранения и они не обоснованы в действительности, почему стоит каждый раз себя преодолевать и идти страху навстречу — и он быстро пройдет. Но людям с больной сердечно-сосудистой системой или, к примеру, беременным такой стрессовый вариант, конечно, не подойдет.

Более безопасный вариант борьбы со страхом заключается в адаптации. Нужно каждый раз в фазе делать на один шаг больше, чем в предыдущий раз, преодолевая свой страх только на эту планку. Допустим, в первый раз вы побоялись даже разделиться, но во второй раз уже привстали, а потом вернулись обратно. А в третий раз смогли даже сделать несколько шагов по комнате и опять вернуться обратно. Таким образом, человек привыкает к необычному переживанию, и страх отступает.

Огромное значение для избавления от страха играет регулярность опыта. Если вы будете попадать в фазу раз в две недели или вообще опыт будет нерегулярным, то вы всегда будете пугаться в фазе, как в первый раз. Если же, наоборот, практика будет хотя бы раз в неделю и чаще, то вы в любом случае привыкнете к ней даже без каких-либо специальных знаний.

### ***Создание зрения***

Как правило, если вы попали в фазу и при этом отсутствует зрение (чаще оно есть), не стоит об этом задумываться. Нужно осуществлять техники углубления ощупыванием, во время чего зрение обычно появляется. Если и во время этого процесса оно не появилось, только тогда стоит его создавать и вообще о нем задумываться.

Грубейшая ошибка — пытаться открыть глаза. В неглубоких стадиях фазы это приводит к негативному результату — открываются физические глаза, и фаза на этом прекращается. В глубоких стадиях это прощается и зрение появляется, но вы вряд ли сможете так легко почувствовать, особенно в начале опыта, когда это можно делать, а когда нет. В связи с этим, открывать глаза вообще никогда не надо.

Если стоит цель создать зрение, то это можно сделать другим путем. Поднесите к глазам руки на расстояние 10–15 сантиметров и сквозь темноту, не поднимая век, попытайтесь их разглядеть. Делайте это очень тщательно и уверенно, как будто вы просто в темноте стараетесь разглядеть свои руки. Через несколько секунд они начнут проявляться, а вместе с ними вы будете видеть все вокруг.

Иногда вместо рук можно подносить к глазам другие предметы или пытаться, к примеру, рассмотреть рисунок обоев, подойдя к ним вплотную и ощупывая их. При этом иногда зрение возникает, и сохраняется чувство, что веки закрыты, что является весьма удивительным ощущением, ведь не каждый день можно видеть так же четко, как обычно, но с закрытыми глазами. А чаще всего само по себе возникает чувство, что глаза открыты. После этого их можно снова закрыть и снова создать зрение, не открывая. Таким образом, в фазе можно много раз открывать глаза, так ни разу их не открыв.

### ***Перемещение***

Оказавшись в фазе, для прикладного ее использования часто приходится куда-то перемещаться. Если речь идет о соседней комнате или квартире, то тут все понятно — можно просто туда пойти, но если нужно попасть куда-то далеко или вообще туда, куда путь неизвестен, нужно применять специальные техники. Их также достаточно много, но мы перечислим только три наиболее понятных. Чтобы их полноценно освоить, нужно будет с ними поупражняться в фазе, так как это не всегда просто, как выглядит на первый взгляд.

### ***Телепортация с закрытыми глазами***

Если вы где-то находитесь, сначала закройте глаза, а если находитесь в темной пустоте и без зрения, то сразу приступайте к технике. Для этого сфокусируйте внимание на образе, мыслеформе того места, куда хотите попасть. Представьте его целостно и как можно ярче и удерживайте сознание только на этом. Тут же возникнет явное ощущение движения, и через

несколько секунд вас словно выбросит в нужном месте. Проблема в том, что если вы немного отвлечетесь, то полет либо будет слишком долгий, либо приведет не к тому месту, либо вообще все закончится возвращением в тело. Поэтому нужно очень четко сфокусировать внимание на нужном месте, ни капли не отвлекаясь от него. Больше ничего делать не надо, так как перемещение произойдет само.

### *Техника двери*

Подходя к любой двери в фазе, нужно сфокусировать внимание на том, что за ней находится нужное вам место. В этом следует абсолютно увериться, иначе ничего не получится. Когда же вы откроете дверь, за ней, как ни странно, сразу будет не то, что должно быть, а то, на чем вы концентрировали внимание. Техника очень простая и осуществляется легко и быстро, почему нужно о ней всегда помнить. Единственный ее недостаток — нужно сначала найти дверь. Если дверь изначально открыта, то ее нужно обязательно закрыть.

### *Перемещение при разделении*

Чтобы не тратить время и силы на лишнее перемещение, во время разделения с телом, когда только начинаете выходить из него, сфокусируйте внимание на том, что вы сразу разделитесь в нужном вам месте. Обычно люди при разделении попадают в свою комнату, но это только потому, что уверены в своем нахождении там и тем самым неосознанно применяют технику перемещения при разделении. Точно так же следует быть уверенным, что вы попадете в нужное место, и это легко получается. Недостаток техники в том, что применяется она только один раз — при вхождении в фазу, а потому нужно использовать другие техники, если снова потребуются перемещение.

**Внимание!** При начальной практике старайтесь избегать прыжков в окно, как только попадете в фазу. Существует вероятность, хоть и очень маленькая, что вы можете реальность принять за фазу со всеми вытекающими последствиями.

### *Нахождение объектов*

В контексте прикладного использования фазы (особенно для самолечения и диагностики) крайне важно умение находить различные объекты (предметы и людей). Вы заранее должны знать, как это делается, чтобы в нужный момент не потерять драгоценную возможность использовать ресурсы фазового состояния. Как и в случае с техниками перемещения, с данными техниками стоит потренироваться, чтобы они не срабатывали некорректно. Кроме того, мы перечислим только наиболее важные из них.

### *Все техники перемещения*

Для нахождения конкретных объектов или людей подходят все техники перемещения с той разницей, что фокусировать внимание нужно не на определенном месте, а на конкретном объекте. Например, при перемещении через дверь нужно сконцентрироваться на том, что за ней



стоит известный целитель или находится нужное лекарство.

### ***Нахождение зовом по имени***

Если стоит цель найти какого-то определенного человека, то его можно просто позвать по имени. Для этого нужно вслух прокричать его имя, как если бы вы его звали в действительности, зная, что он находится где-то рядом. После этого объект, как правило, появляется где-то за спиной или заходит в дверь.

### ***Техника поворота***

Допустим, вы стоите у стола и вам нужно, чтобы на нем было определенное лекарство. Отвернитесь, чтобы стол пропал из поля зрения, и ясно, четко и уверенно сконцентрируйтесь на том, что лекарство уже лежит на столе. Когда повернетесь обратно, оно там действительно будет лежать. Если будет небольшое сомнение, то стол будет пустой или на нем появится не то, что вам нужно. Все действие не должно занимать больше 2–3 секунд.

### ***Техника закрытых глаз***

Допустим, вы снова стоите у стола и вам нужно, чтобы на нем было определенное лекарство. На этот раз нужно просто закрыть глаза с абсолютной уверенностью, что на столе уже лежит нужное средство лечения. Когда откроете глаза, то оно там действительно будет. Но если будут сомнения во время фокусировки внимания, то возникнут проблемы. Не следует закрывать глаза надолго: старайтесь все успеть за несколько секунд.

### ***Нахождение объекта в руке или кармане***

Если нужно найти какой-то небольшой предмет, допустим баночку какой-то лечебной смеси, можно убрать из поля зрения руку и сконцентрироваться на том, что предмет уже находится в ней. Нужно буквально пытаться нащупать эту банку рукой, и она вскоре действительно в ней появится. Другой вариант: активно и уверенно сфокусируйте внимание на том, что эта баночка находится в кармане. После этого нужно только достать ее оттуда, сунув руку в карман. Естественно, все зависит от той уверенности, с которой все это будет осуществляться.

### ***Ведение дневника***

Очень сильно повышает уровень практика ведения дневника. Причем делать это нужно не абы как, а по определенным правилам. Те, кто просто записывает свои опыты, могут надеяться только на то, чтобы их зафиксировали на носителе и немного увеличили свое намерение. Но если использовать следующую структуру, то только за счет дневника можно увеличить качество и частоту фазы во много раз. Особенно это важно, когда у вас есть определенная прикладная

цель, к которой нужно очень активно стремиться. Конечно, дневник можно не вести, но на начальных стадиях это очень важно.

Итак, блоки дневника.

**1. Общие сведения:** номер опыта, дата, время, может быть, настроение и прочие сопутствующие факторы.

**2. Подробности в технических деталях:** сфокусируйте внимание не на красочности переживаний, а на том, как вы их достигли, какие действия и техники применяли во всех деталях переживания без исключения.

**3. Ошибки:** дотошно, тщательно и привередливо найдите все возможные ошибки, которые вы совершили (забыли что-то сделать, не ту технику использовали, что-то пропустили и т. д.).

**4. План действий на следующую фазу:** чтобы в фазе не пропадало даром время, чтобы была дополнительная мотивация, сразу создайте план действий на следующую фазу. Но не планируйте больше пяти пунктов, иначе просто их забудете.

# Глава четвертая

## Диагностика заболеваний

Фазовое состояние мозга не только позволяет лечить практически все известные заболевания, но и помогает их диагностировать, причем не только у самого себя, но и у близких людей. Эта тема будет подробно рассматриваться в данной главе.

### *Диагностика и ее виды*

В тех случаях, когда вы точно знаете источник ваших проблем со здоровьем, вы можете сразу приступить в фазе к активному излечению. Но если есть сомнения, если вы вовсе не понимаете природу своих недомоганий, то вам пригодятся техники, описанные в этой главе.

Мало того, диагностика организма является таким вопросом, который не стоит обходить стороной, даже если нет никаких очевидных проблем. Вполне вероятно, что у вас развивается какое-нибудь заболевание, которое вскоре проявит себя. В этом случае фаза позволит определить болезнь заранее и уничтожить ее или смягчить на самых ранних стадиях возникновения. По-хорошему диагностику в фазе нужно проводить не реже одного раза в 2–4 месяца, тем более что это не требует материальных вложений.

Описанные в данной главе техники получения информации с целью диагностики заболеваний также относятся к одному из способов непосредственного лечения. Например, эти же техники позволяют узнать, как лечить себя в фазе и в реальности, какие средства использовать при том или ином недуге.

Отличительная особенность всех этих техник в том, что из доказанных способов влияния на других людей только получение информации с целью диагностики или нахождения способов лечения можно практиковать уверенно. Все прочие варианты воздействия на других из фазы (это будет описано отдельно) не являются таким уж очевидным фактом в своем результате, как многим хотелось бы. Поэтому **если стоит цель помочь другому человеку, то именно получению информации вы должны посвятить больше внимания.**

### *Информационные ресурсы*

Диагностика заболеваний в фазовом состоянии (астрале) подразумевает доступ к неким информационным ресурсам. Небольшая загвоздка заключается в том, что сами эти ресурсы никому достоверно не известны, так как нет четких научных данных, чтобы утверждать мысль об их наличии. Я имею на этот счет вполне определенное мнение, которое могу аргументировать, но не буду акцентировать на нем внимание, чтобы эта книга осталась практическим руководством, а не источником бесконечных споров. Иметь свое собственное мнение — это безусловное право любого человека.

К примеру, одни уверенно считают, что все дело в неких информационных полях, к которым мы имеем доступ в фазе. Кроме фантастичности, ничего в этом утверждении отметить нельзя, так как действительно объем получаемой информации заставляет поверить во что угодно.

Другие являются приверженцами взгляда, что во всем виновато коллективное бессознательное, что, впрочем, не так далеко уходит от того самого суждения об

информационном поле. Почти из этой же области мифические «Хроники Акаши» и прочие учения из «вселенских библиотек».

Кроме того, из оккультных взглядов вполне естественной выглядит теория о том, что получаемая информация в фазе идет от неких существ из других миров. Особенно легко так подумать, используя для получения информации технику одушевленных объектов. Однако стоит сохранять трезвость мышления и делать выводы исключительно по практике, а не по книгам, теориям и личным впечатлениям.

Так или иначе, мы не можем обойти стороной и самые приземленные объяснения данного феномена — «гиперреалистичное диссоциативное состояние мозга». В данном случае источником информации выступает сам мозг, а на авансцену выходит подсознание. Большинство все-таки придерживается именно этой позиции, тем более что она имеет наиболее существенные и внятные объяснения.

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 (я этот пример уже приводил). Для этого он применил технику закрытых глаз, в результате чего перед ним за пару секунд вырос лес. Но что будет, если подробно осознать, что такое лес, из чего он состоит и откуда это все взялось? Ведь за секунды мозг человека смог создать гиперреалистичное пространство, не уступающее действительности, которое состоит из миллионов травинок, листиков, сотен деревьев, множества звуков. Каждая травинка состоит из чего-то, а не является точкой. Ты можешь взять каждую в отдельности и, вырвав из земли, увидеть даже ее корневую систему. Каждый листик составляют элементы, аналогичные природным. Кора каждого дерева имеет естественный неповторимый рисунок. Все это, получается, смог создать некий ресурс в 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.

Даже если фаза всего лишь состояние мозга, то это не означает отсутствие источника информации, ведь в мозге есть огромный вычислительный ресурс, мощность которого осознать практически невозможно. Вряд ли на такое способен хоть один, пусть даже самый совершенный, компьютер. Выходит, практик имеет возможность в фазе контактировать с этим источником. Остается узнать: как именно это делать, чтобы успешно использовать в диагностике заболеваний и самолечении?

Вероятно, пространством, его формированием и управлением в фазе занимается 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, оттого что мы привыкли все воспринимать через речь, но вряд ли подсознание 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.

Существует всего три основные техники получения информации в фазе, но при этом каждая из них очень многообразна по своей сути. Это техника одушевленных объектов, техника неодушевленных объектов и техника сюжета. Конечно, существуют и некоторые другие техники, но вряд ли стоит о них задумываться, если у вас стоит цель использовать фазу только для диагностики и лечения. Мало того, даже технику сюжета в данном случае сложно применять, оставшихся двух вполне достаточно, тем более что они гораздо легче и понятнее любых других.

### ***Техника одушевленных объектов***

Для осуществления данного способа диагностики практику в полноценной глубокой фазе нужно найти человека (техниками нахождения объекта в третьей главе) и узнать 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 целитель и т. д.

Преимущество техники в том, что можно легко задать уточняющий вопрос и так же легко 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.

На практике все выглядит следующим образом. Допустим, вы попали в глубокую фазу и решили узнать, есть ли у вас какие-то скрытые или развивающиеся заболевания. Для этого вы должны использовать технику нахождения объекта и найти, например, известного врача или целителя. Предположим, вы выходили из своей комнаты с мыслью, что он находится за дверью, что наверняка так и будет, если в этом не будете сомневаться. Затем в буквальном смысле нужно попросить его описать текущую ситуацию, в которой находится ваш организм. Не нужно никакой телепатии или еще чего. Нужно просто его спросить об этом. Например: «Расскажите мне кратко и быстро о состоянии моего здоровья». Объект тут же начнет все рассказывать, опять же на понятном для вас языке. Никаких образов, видений, предположений и прочего субъективного. Это будет такой же разговор, как если бы он произошел в повседневности.

Во время общения вы можете задавать дополнительные и уточняющие вопросы. Но нужно помнить: если вы новичок, то у вас совсем мало времени на весь разговор (из-за сложностей с удержанием фазы), поэтому стремитесь быть лаконичным и требуйте таких же ответов, пока вас не вернуло обратно в физический мир.

Можно сделать отдельный список некоторых одушевленных объектов (простых или широко известных), которые полезно находить в фазе с целью получения информации медицинского характера: врачи, ученые, целители, ангелы и прочие сущности из области религии, ясновидящие. Если вам нужна информация о другом человеке, то для соответствующих расспросов можно именно его находить в фазе.

### ***Техника неодушевленных объектов***

В данном случае для диагностики в фазе служат техники нахождения объектов, к которым относится любой неодушевленный источник информации: надпись, книга, газета 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 или нести информацию о вашем здоровье, здоровье другого человека или о способах лечения. Можно найти радио или телевизор и наткнуться на нужные тематические передачи, переключая каналы или частоты. В фазе можно использовать даже компьютер, чтобы пользоваться поисковыми системами или копаться в его папках в уверенности, что в одной из них есть 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 информацию, полученную в этот момент. Однако, если у практика существуют проблемы в общении с одушевленными объектами, эта техника временно может быть хорошей альтернативой.

В момент непосредственной практики все может выглядеть примерно так: попав в устойчивую глубокую фазу, практик фокусирует внимание на том, что в книжном шкафу лежит книга (или еще лучше — листок), в которой сжато, но по существу описана диагностика состояния данного организма. Подойдя к шкафу, практик должен быстро отыскать на его полках нужный предмет, который, скорее всего, там действительно лежит. После этого остается только прочесть содержимое. Если же записку в шкафу найти не удастся или она будет содержать не ту информацию, то можно всю процедуру по нахождению объекта проделать заново.

### ***Проверка информации***

Техники получения информации являются лишь частью процесса диагностики, так как результат может оказаться недостоверным. Существуют только теории, которые пытаются объяснить, почему иногда объекты говорят правду, а иногда врут, честно смотря в глаза. Одни считают, что не ко всей информации имеется доступ. Другие считают, что для практик может быть закрыт определенный доступ. Если говорить о материалистической позиции, то объяснение заключается в нестабильности свойств объектов, которые искажаются под действием осознанного и бессознательного мышления, что мы позже рассмотрим отдельно.

Так или иначе, нужно четко понимать, что не все правда, что ты узнаешь в фазе. Существует несколько техник, позволяющих с этим бороться или хотя бы уберечь себя от неправильной информации, тем более если она касается здоровья. Их имеет смысл обсудить в рамках данной книги.

### ***Уточняющий вопрос***

Суть этой техники проверки информации проста: в фазе нужно постараться получить у объекта простое подтверждение данных путем уточняющих и дополнительных вопросов, которые могут доказать или опровергнуть полученные знания. Другими словами, вы можете, не стесняясь, потребовать всей цепочки объяснений, чтобы убедиться в правдоподобности.

К примеру, вы спросили в фазе у одушевленного объекта, имеются ли у вас какие-то заболевания, о которых вам ничего не известно и которые несут угрозу здоровью. Допустим, объект ответил, что у вас возникла злокачественная раковая опухоль кишечника, которая

постепенно разрастается метастазами. В такой ситуации вы не должны паниковать, так как тревога может быть ложной. Просто попросите какие-то дополнительные факты, которые доказали бы такое развитие ситуации. Например, попросите указать симптомы и причины возникновения опухоли.

### ***Лингвистические уловки***

Полученную в фазе информацию можно отчасти подтвердить быстрыми словесными формулами. Если быть точным, они помогают не столько подтвердить информацию, сколько понять свойства объекта выдавать правду.

Уловок существует несколько. Одна из них состоит в том, что нужно заданный вопрос, на который уже получен ответ, просто задать снова. Это удивительно, но ответ может быть ровно противоположным. В таком случае, естественно, следует осторожно относиться не только к первоначальному ответу, но и к самому объекту. Лучше вообще найти новый объект и начать все заново.

Другая уловка заключается в перефразировании одного и того же вопроса. Опять же, по сути, один и тот же вопрос вдруг может иметь совершенно другой ответ.

На практике лингвистические уловки могут выглядеть следующим образом. Допустим, попав в фазу, практик нашел одушевленный объект, чтобы провести диагностику своего организма. Для этого практик задает вопрос насчет того, не болеет ли он раком. На что объект отвечает утвердительно. Тогда практик снова задает тот же вопрос, и, если ответ вдруг становится противоположным, это показывает, что доверять объекту не стоит и лучше найти кого-то другого, кому нужно задать такой же вопрос.

### ***Проверка в реальности***

Поскольку речь идет о здоровье, полученной диагностике в фазе нужно найти подтверждение в реальности. Чем важнее получена информация в фазе, чем больше действий она подразумевает, тем больше усилий нужно предпринимать, чтобы в реальной жизни подтвердить ее традиционными способами, прежде чем начинать действовать. Казалось бы, это естественно, но многие люди игнорируют такой подход, забывая о рассудке и напрасно доверяя полученным из фазы знаниям, не имея должного опыта правильно с этим ресурсом обращаться.

Допустим, практик узнал в фазе, что у него развивается рак. После этого он должен провести не только все возможные способы подтверждения такой информации непосредственно в фазе, но и, выйдя из нее, на всякий случай все до конца выяснить. Для этого, к примеру, ему нужно просто посетить врачей и пройти диагностику на современном оборудовании. Возможно, вы сделали ошибки в фазе и, таким образом, исказили информацию. Может быть, она была не совсем точной, но близкой к правде. А если это окажется правдой, то тут же надо прибегать к всевозможному лечению, в том числе и с помощью самой фазы.

### ***Главная проблема***

Получать информацию из фазы, а следовательно, и диагностировать гораздо сложнее, чем просто оказывать влияние на организм и лечить его в фазе. Можно считать, что умение получать

информацию без искажений является мастерством чуть ли не самого высшего уровня. Исходя из такой ситуации, все-таки нужно больше внимания уделять решению задач с известными заболеваниями и недугами, чем искать скрытые или пытаться найти какие-то особенные способы воздействия на них.

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 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 представить 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 что часто происходит дальше? Практик умножает 34 на 79 и видит какой-либо результат, например: АП345В, 59274047... и т. д. То есть может получиться все что угодно, но только не верный ответ — 2686.

Выходит 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 вообще доступно решить самому человеку за несколько секунд. Не выглядит ли такая типичная 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.

Корень проблемы находится в сознании человека во время выполнения данного теста. Он может просто откровенно сомневаться в результате (и это будет смоделировано), и даже если он полностью уверен, все может происходить совсем неочевидно. Кроме этого, в голове может присутствовать еще масса других мыслей и настроений, которые могут свести на ноль все результаты.

Данная ситуация очень похожа на более легко решаемую проблему при перемещении в фазе телепортации с закрытыми глазами. Стоит о чем-то лишнем подумать, стоит немного засомневаться в исходе полета, и он продлится, 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.

Также ситуацию можно рассмотреть на другом примере. Когда человек выходит из тела в своей комнате, то пространство легко создается в мельчайших деталях, ведь человек настолько уверен, что это так и должно быть! То, что он окажется в своей комнате, совершенно естественно, хотя на самом деле это не так. Но когда он берет в руки калькулятор, то тут начинает думать: а сработает ли это, а может ли такое быть, а как это работает? То есть пропадает та уверенность, которая легко создает комнату, а в итоге функции калькулятора нарушаются из-за неопытности практика. Точно так же могут возникнуть проблемы при диагностике или получении знаний о лечении.

Как уже отмечалось, 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 испарить воду или превратить ее 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 человеке, который эту воду 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 легко могут выдавать объекты.

Поэтому, если вы хотите использовать технологии получения информации в фазе для диагностики и лечения, помните важную вещь: вы не только внешне, но и внутренне должны быть максимально безразличны в отношении получаемой информации. Параллельно с этим нужно иметь полную и всеобъемлющую уверенность, что все получится. Без этого объект будет «метаться» между тем, что вы хотели бы услышать, и тем, что боитесь услышать, вместо простой выдачи информации.

Во многом эта проблема решается практически, но 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.

# Глава пятая

## Способы влияния на организм

Являясь практически параллельным миром, фазовое состояние мозга (астрал) также многогранно и в вариантах самолечения. В этой главе мы рассмотрим наиболее значимые и часто применяемые техники.

### *Многообразие вариантов*

Итак, мы подходим к основной теме данной практической книги. Теперь речь идет уже о самом лечении через фазу и его видах. Конечно, все это имеет смысл только в том случае, если вы сумеете попасть в фазу. Но вы должны заранее знать, хотя бы приблизительно, что можно делать, даже если у вас нет опыта и вы только собираетесь заняться самолечением.

Как уже много раз отмечалось, фазовое состояние позволяет влиять на организм, и вариантов действия существует огромное количество. Несмотря на все усилия, это далеко не до конца изученный блок знаний. Своей заслугой я считаю выделение наиболее легких и доступных в практике способов, систематизированных по основным принципам воздействия.

Изучив все возможные техники и их разновидности, вы должны будете в итоге выбрать несколько наиболее вам понятных. Однако не надейтесь, что выбор можно сделать путем простых рассуждений, огромное значение имеет только практика, то есть каким образом вы сможете все это осуществлять. Что-то изначально может звучать очень заманчиво, но в итоге окажется трудновыполнимым, а что-то покажется наиболее близким, а в реальной практике противоположные вещи будут гораздо более доступными и интересными.

В один конкретный раз имеет смысл использовать все возможные техники (данные в этой главе), чтобы получить максимальный эффект. То есть на одну и ту же проблему стоит повлиять со всех сторон, используя все возможные принципы. Такой подход дает больший эффект, так как в случае неудачи с одной техникой ситуацию подстрахует другая.

Существенное внимание уделяйте моим комментариям относительно доступности для новичков той или иной техники самолечения. Конечно, описанные техники, как и конкретные руководства в лечебнике, не являются железными правилами, от которых ни в коем случае нельзя отступать. Все описанное далее должно служить своеобразным фундаментом, шаблоном, от которого вы сможете отталкиваться в своем личном опыте. Возможно, что-то вы подстроите или измените под себя. Главное, чтобы у вас было четкое и понятное начало.

### *Получение информации*

#### **Объяснение действия**

Суть 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.

Подробные сведения о способах получения информации, источнике ее возникновения и

методиках ее проверки можно узнать из главы, посвященной диагностике заболеваний.

Следует отметить, что нет точных сведений по поводу того, откуда берется информация в фазе. Если говорить о самых прагматичных объяснениях, то это огромный ресурс подсознания. По сути, именно благодаря фазе с ним можно общаться управляемо.

### **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 вы собираетесь его лечить.

### **Пример применения**

Допустим, вы травмировали ногу на работе, сильный ушиб причиняет боль, и заживление проходит медленно. Возникает вопрос: что сделать, чтобы нога начала быстрее заживать и меньше болела? Вы входите в фазу и применяете технику получения информации через одушевленных объектов, для чего находите врача-хирурга. Кратко ему описываете суть вашей проблемы и просите совета. Допустим, он сказал, что в фазе вам нужно сначала немного побегать, стараясь избавиться от боли или ее просто не чувствуя, а перед самым возвращением в реальность охладить ногу хладагентом и вколоть большую ампулу новокаина. Также он может дать совет в реальности применить какие-нибудь компрессы, о которых вы даже никогда не слышали. В итоге останется все это просто осуществить в фазе и в реальности, получая результат соответственно качеству этих действий.

### **Эффективность**

Как описывалось в четвертой главе, посвященной диагностике через получение информации, эффективность (точность получаемых таким образом знаний) очень сильно зависит от мастерства, то есть от умения получать информацию 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.

### **Основные сложности**

Главная 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.

В свою очередь, точность получаемых знаний сильно зависит от того, насколько практик 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 душит 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.

### **Доступность в практике**

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.

## Объяснение действия

Всем известен парадоксальный эффект, когда прием таблетки из мела в четверти случаев работает так, как написано на ее этикетке. В фазе же 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 функциями, аналогичные которым в нем заложены природой. Все это заставляет организм подстраиваться под происходящие события и в реальности всеми возможными способами воспроизводить эффект.

По большому счету, 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.**

Как это происходит, 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. Вы не только почувствуете ее запах и вкус, но и моментально ощутите 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 потеряет свои свойства. Вот почему при приеме лечебных средств нужно стараться тут же почувствовать их в действии.

На практике 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.

Огромное значение имеет фактор возможности создавать собственные лечебные средства, которые имеют нужный набор свойств. Например, можно создавать и принимать таблетку, при нахождении которой вы запрограммировали 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.

Стоит отметить характер применения лечебных средств в фазе. В большинстве случаев не хватает однократного приема, 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.

Что касается доз лечебных средств, то здесь стоит отметить одну важную вещь — по сути, можно было 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.

Есть необычный 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, вы смогли почувствовать эффект как от целого стакана (или целой бутылки) водки, то вы умеете создавать эффект вне зависимости от количества. Подобным образом, но лучше с другими жидкостями можно просто развивать этот навык в фазе.

В связи с выбором 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 вам известны, так как именно в этом случае они могут не только проявиться, но и быть доминантами при определенных технических ошибках.

### **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, так как эта техника работает на уровне свойств, которыми обладает любое явление.

### **Пример применения**

Например, 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 поворотом) 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, практик 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.

### **Эффективность**

У 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. Также нельзя не упомянуть, что при лечении определенных заболеваний, особенно тех, для

которых нет лекарств даже в реальности, результат менее эффективный.

### **Основные сложности**

Особенных 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.

### **Доступность в практике**

Прием лечебных средств 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*

### **Объяснение действия**

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.

На деле все выглядит таким образом: практик 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 большого смысла.

Существует 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.

Кроме того, 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.

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.

### **Показания к применению**

Непосредственное воздействие на организм применяется в тех случаях, когда известны конкретная проблема и поражение органа или когда проблема касается всеобщего восприятия. То есть применить технику 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 применения**

Приведем несколько примеров, чтобы понять всю широту действия данной техники лечения в фазе, так как оно очень многогранно.

Начнем с того же примера: 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 в кармане) находит шприц, в котором смешано обезболивающее и лекарство для быстрого вылечения ушибов. Он вкалывает всю дозу в ногу, пытаясь сразу же ощутить воздействие препарата, что легко удается, то есть практик чувствует, как от укола распространяются онемение и приятные ощущения. Если есть возможность, напоследок он мажет 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.

В другом примере у практика есть камни в почках. Он 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 зависимости от сути проблемы, но безусловно 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.

### **Основные сложности**

Особенных сложностей при непосредственном воздействии на организм в фазе нет. Нужно лишь почувствовать определенный эффект, что легко при должном уровне желаний даже без предварительных тренировок. Небольшой проблемой является страх при проникновении рук внутрь тела, который бывает непросто преодолеть.

### **Доступность в практике**

Как и прием лечебных средств, 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.

## **Программирование**

### **Объяснение действия**

Действия аутотренинга, самопрограммирования и самовнушения не подвергаются сомнению даже в бодрствовании, так как эти явления давно доказаны. Как известно, 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, **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».

На практике человек должен попасть в фазу и внести в свое подсознание установку на решение той или иной проблемы со здоровьем.

**Программирование** в фазе имеет несколько вариантов. Во-первых, можно, находясь в фазе, просто тщательно проговаривать вслух установку на решения 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.

О длительности одной попытки следует сказать, что лучше на нее не тратить 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.

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».

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**

Технику программирования для самолечения в фазе можно применять почти к любым заболеваниям и недугам, но лучше всего она 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 применения**

Допустим, 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**

Из-за неспособности большинства людей 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 леченных через фазу.

### **Основные сложности**

Главная 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 из 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 медитативно разглядывать вблизи, а также постоянно поддерживать вибрации, создавая их «безмускульным напряжением тела».

### **Доступность в практике**

В большинстве случаев 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.

## ***Полезные переживания***

### **Объяснение действия**

Суть техники полезных переживаний состоит в моделировании и полном переживании каких-либо действий или процессов в фазе с целью получить от них ту же нужную, полезную отдачу, как если бы эти действия были произведены в реальности. Данная техника является прямым последствием того факта, что организм не понимает природы происходящего, почему пытается событиям в фазе полностью соответствовать на уровне всех существующих процессов жизнедеятельности. Однако если в техниках приема лечебных средств и непосредственного воздействия речь шла о стороннем воздействии на организм, то в данной технике речь идет о чувствах самого практика, достигаемых путем полноценного переживания соответствующих сюжетов.

В чем-то эта техника очень близка к другим, особенно если речь идет о таких вещах, как прием солнечных и грязевых ванн, спа-процедуры, ароматерапия, общие массажи, погружения в холодную воду, пропаривания в горячей бане и т. д. Ведь, с одной стороны, это какое-то внешнее воздействие (температура, солнце и т. п.), а с другой стороны, человек переживает какое-то

полезное и часто интересное событие. В некоторых случаях эта техника совершенно уникальна, когда, например, речь идет о физических действиях в фазе, которые должны вызвать соответствующие положительные реакции в организме на гормональном уровне. В качестве таких переживаний можно выделить наиболее часто применяемые: сверхнагрузки с тяжестями, бег, плавание, занятие сексом, стресс, эмоциональный полет и т. д. В общем, если что-то при вашем недуге полезно переживать в реальности, то это будет обладать таким же, а иногда и большим положительным эффектом в фазе.

### **Показания к применению**

В связи со сложностью понимания, что именно нужно пережить в фазе для определенного типа проблем со здоровьем, данная техника самолечения не так широко применима, как многие другие. В связи с этим применять полезные переживания в фазе можно только относительно известных действий и событий, которые вам известны и относятся к конкретному заболеванию.

### **Пример применения**

Допустим, человек сломал руку, и процесс выздоровления идет медленно. Чтобы ускорить заживление через фазу, нужно, попав в ее глубокую форму, как можно больше действий осуществлять заживающей рукой. То есть практик должен как можно сильнее крутить ее, вращать, растягивать сухожилия, поднимать тяжелые вещи и т. д. При этом очень важно стараться ощутить, что рука уже не болит, обретает аномальную силу и прочность. После этого практик может еще окунуть руку в горячую воду, прогревая ее. Такое воздействие может обладать положительным эффектом, который неплохо еще несколько раз закрепить в другие дни.

### **Эффективность**

Техника самолечения через полезные переживания в фазе во многих случаях является наименее эффективной, поэтому не стоит на ней акцентировать внимание. Но в некоторых случаях техника крайне эффективна: например, когда нужно прогреть организм, полезно пережить в фазе пропаривание вплоть до костей в раскаленной бане.

### **Основные сложности**

Существенных сложностей в осуществлении полезных для организма переживаний в фазе нет. Как правило, достаточно уметь перемещаться в фазе и устойчиво удерживаться в ней не менее 2 минут.

### **Доступность в практике**

Данная техника самолечения в фазе является наиболее доступной даже для новичков, так как никаких особенных премудростей технического характера не требует, но этот плюс компенсируется относительно слабой эффективностью и применимостью во многих случаях.

## **Прием у целителя**

### **Объяснение действия**

Данная техника самолечения в фазе очень необычна относительно других, при этом зачастую включает в себя практически все другие техники. Ее главная особенность в том, что практику ничего не надо с собой делать. Ему просто нужно найти целителя и попросить его сделать то, что решит проблему со здоровьем.

Объяснение действия этой техники заключается в тех же принципах, которые работают в техниках приема лечебных средств, непосредственного воздействия или полезных переживаний. Но в данном случае все это помножено на то, что вы сами об этом не думаете, а все техники производятся автоматически сторонним одушевленным объектом. По сути, при правильном

выполнении вы отдаетесь в руки тому самому мощному ресурсу, который управляет всем фазовым состоянием.

Отдельный плюс данной техники в том, что многие люди сами себе не доверяют, от чего все прочие техники могут не работать. Именно для таких практиков техника приема у целителя — решение всех перечисленных проблем, особенно когда перед глазами появляется знаменитая личность, которая просто не может не вылечить. Однако бывает и противоположная ситуация: когда человек очень недоверчив и мнителен, эта техника самолечения в фазе может быть даже противопоказана.

При этом важно отметить, что под целителем понимается любой одушевленный объект, который лично у вас ассоциируется с максимальными знаниями в лечении и наибольшим авторитетом. Поэтому совсем не обязательно это должен быть популярный народный целитель или известный врач. Это может быть кто угодно, например ангел, если вы верующий человек, или инопланетянин, если вы считаете, что именно инопланетные техники вам помогут. Тут уже ваше личное дело, и ни в коем случае не нужно стесняться или бояться проявлять инициативу и проводить эксперименты.

Что касается тех действий, которые над вами может осуществить целитель, то тут максимально широкое поле, которое гораздо сильнее ваших собственных знаний и уж тем более ожиданий. Он с вами может сделать все, что, по его мнению, вылечит вашу болезнь, начиная с того, чтобы достать пилюлю и попросить вас ее проглотить, и заканчивая полноценной операцией, когда вас положат на стол, разрежут и будут что-то делать внутри (причем у вас на глазах). Можно выделить наиболее типичные воздействия: изготовление особых лечебных средств (микстуры, бальзамы и т. д.), энергетические пассы вокруг больного места, специальные массажи больного места, лечение по методу филиппинских хилеров, облучение и т. д.

Стоит отметить такой вариант, когда вы сами можете попросить целителя сделать с вами что-то конкретное, а не надеяться на то, что ему самому придет в голову в связи с вашим выздоровлением.

Конечно, как и при других техниках, для решения проблемы далеко не всегда достаточно одного приема у целителя. Желательно через какое-то время снова попасть к нему на прием. Причем он сам может сказать, когда прийти в следующий раз. Однако можно запомнить, что он с вами делал при первой встрече и, если возможно, осуществить все эти действия самостоятельно.

Для вашей безопасности нужно отметить следующий важный факт: в фазе у начинающего практика целитель может попросить плату за «свои услуги», например что-то сделать в реальности. Хорошее или плохое они попросят — значение не имеет. Суть в том, что на это не стоит обращать внимание. Если объект затаит какую-то обиду на вас за это или за что-то другое, то его больше не надо находить в фазе.

### **Показания к применению**

Технику приема у целителя для самолечения в фазе можно применять относительно любых болезней и проблем со здоровьем без каких-либо явных ограничений.

### **Пример применения**

Например, практик повредил спину, в результате внизу постоянная боль и прострелы. Ему нужно попасть в глубокую фазу (используя для входа любую технику) и методом нахождения объекта (допустим, техникой двери) найти известного специалиста или просто какого-то врача. После этого его нужно настойчиво и требовательно попросить вылечить спину, при этом лечь на пол, кровать или кушетку.

Сразу после этого объект подойдет к практику и начнет производить манипуляции с его спиной. Предположим, это будет сначала массаж, потом какие-то мази и уколы. В конечном

итоге он может даже сделать разрез и что-то вставить в спину. По возвращению в реальность, если говорить именно о таком случае, как правило, эффект будет чувствоваться сразу. Обычно после этого требуется снова посетить этого целителя, чтобы закрепить результат.

Если же объект не будет ничего делать, можно попробовать приказать ему начать лечить. Если и это не сработает, то лучше найти новый объект и начать все заново.

### **Эффективность**

Если практик по жизни доверяет любым врачевателям, то даже если он новичок в практике фазы, то все равно может ожидать результат при условии, что фаза глубокая и ему хватит на весь процесс умения в ней задержаться. Общая эффективность в этом случае составляет 50–80 %. При наличии большего опыта, естественно, результат часто может быть максимальный.

### **Основные сложности**

В контексте данной техники самолечения в фазе существует две основные сложности. Во-первых, часто во время общения с целителем и во время его манипуляций возникают проблемы с удержанием фазы, от чего иногда не получается закончить процедуру. Сама техника в осуществлении требует больше времени, чем какая-либо другая, почему эта явная проблема наиболее естественна для тех, кто не может достаточно находиться в фазе. Во-вторых, часто у новичков возникает проблема во время общения с одушевленными объектами, как итог — они могут никак не отреагировать на запросы, а потому ровным счетом ничего не получится. Если такая проблема возникает, то она решается исключительно с опытом и при более расслабленной манере общения.

### **Доступность в практике**

Из-за необходимости умения дольше удерживаться в фазе и навыка общения с одушевленными объектами, самолечение в фазе путем приема у целителя не самая доступная техника. Поэтому новичкам лучше начинать с других техник и только по мере возрастания общей практики и накопления навыков можно переходить к ней.

## ***Психологическое воздействие***

### **Объяснение действия**

Техника психологического воздействия 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 отчасти признано наукой.

Принципы работы этой техники необычайно просты:

- 1) адаптация или переживание каких-либо событий в фазе полностью отражаются на уровне физиологии подобно схожим ощущениям в реальности;
- 2) новое переживание негативных событий прошлого стирает реальный физический отпечаток, который они оставили на уровне физиологии.

Однако 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 и 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.

Можно перечислить, 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).

### **Показания к применению**

Данная техника самолечения в фазе малоприменима к каким-либо заболеваниям, не имеющим отношения к психологии человека. Исключения составляют недуги, вызванные причинами психосоматического характера (по некоторым данным, до 50 % всех заболеваний, но их сложно выделить самостоятельно).

### **Пример применения**

Поскольку применение техники психологического воздействия в фазе очень широко само по себе, мы рассмотрим два разных примера.

Сначала 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—100 % такой же, поскольку реалистичность состояния крайне высокая и различия в ощущениях почти никакой нет. Но зато нет реальной угрозы для жизни, и подсознательно практик 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. А серия подобных переживаний полностью избавит от проблемы.

Теперь рассмотрим ситуацию 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).

### **Эффективность**

Большинство инструментов психологического воздействия в фазе обладает 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 фазы.

### **Основные сложности**

Поскольку 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.

### **Доступность в практике**

Лечение 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.

# Глава шестая

## Лечение других людей

Кроме самолечения фазовое состояние мозга (астрал) дает некоторые возможности влиять на здоровье других людей. В данной главе мы рассмотрим все возможные варианты, в том числе теоретические.

### *Доказанный способ*

Многих людей в первую очередь интересует вопрос 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.

Хочу 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. Как уже отмечалось, 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 вы в фазе найдете своего знакомого и дадите ему какое-то лекарство, то это будет иметь эффект только в теории.

В связи с этим 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 из вас 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, вы действуете на свой страх и риск. Если это и может себя как-то проявить, то уже вам самим на практике нужно будет понять, что необходимо добавить, чтобы воздействие на другого человека из фазы давало стабильный результат.

Конечно, огромную роль в выборе действий играет теоретическое отношение к природе феномена фазы: осознанные сновидения, астральные и внетелесные путешествия. Если вы материалист, то, кроме получения информации, у вас не будет другого варианта кому-то помочь (причем только близкому человеку). Если вы допускаете оккультные составляющие практики, то тут вряд ли могут возникнуть какие-то ограничения в самой практике. В последнем случае все подвергнутое сомнению я считаю реальной возможностью. Это выбор каждого человека, но вы должны 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.

**Если вы хотите помочь другому человеку, то кроме получения информации есть еще один доказанный способ: убедите 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.

Итак, если вы решили вылечить другого человека, то вам поможет техника получения информации. Она подробно описана в четвертой главе, и именно так ее можно применять, с той лишь разницей, что вы должны искать знания о конкретной особе, а не о себе. Вы можете не только узнать, как именно лечить человека в реальности, но и провести для него комплексную диагностику организма.

На практике это выглядит таким образом: вы, используя технику получения информации, находите специалиста, который поможет разобраться с проблемой вашего человека. Вы разговариваете с этим врачом о том, как помочь человеку, что можно сделать в реальности и т. д. Затем вы в реальности воспроизводите полученные из фазы рецепты или советы человеку, ради которого все это делали. Или просто ему передаете полученные знания.

Если исходить из наиболее материалистической позиции, то нужно отметить тот факт, что далеко не каждому человеку можно помочь в фазе. Не вдаваясь в подробные объяснения, скажу: чем больше вы знаете человека, тем больше вы о нем сможете узнать в фазе. Допустим, вы видели только его фотографию, тогда, возможно, вы о нем все равно что-либо узнаете и как-то сможете помочь. Но если вы знаете 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.

### *Теоретические способы*

Еще раз отметим, что перечисленные ниже способы однозначно не доказаны на практике. Вы можете с ними экспериментировать на свое личное усмотрение. При этом если вы беретесь таким образом помочь человеку, то ни в коем случае не обещайте ему решить все его проблемы, он не должен отказаться от более традиционных методов лечения. Будьте благоразумны и реально оценивайте свои возможности, особенно если ваша практика только начинается и большая часть взглядов основана на заимствованных теориях, а не на собственном опыте.

Во всех техниках понадобится умение находить объекты (см. главу 3). Чтобы лучше понять суть техник лечения других людей, лучше изучить их на собственном примере (см. главу 5). В данной главе лишь кратко описана адаптация одних техник к другим.

Конечно, почти у всех возникнет вопрос: а кто эти объекты, которых мы находим в фазе и лечим? Этот вопрос возникает по одной простой причине: не существует четких распространенных определений относительно природы самого феномена, чтобы уверенно говорить о его частностях. Многие (до 25 % населения планеты) до сих пор не знают, что Земля крутится вокруг Солнца, а не наоборот. Так что уж говорить об упомянутом феномене...

По сути, объяснив, что это за объекты, мы бы нашли объяснение и природе самого явления. Так и происходит, когда люди начинают судить, взирая на него со своей колокольни. Если вы материалист, то люди в фазе, несмотря на свою внешнюю реалистичность и достоверность поведения, всего лишь моделированные клоны, не имеющие связи с реальными объектами. Если вы эзотерик, то для вас объект в фазе будет душой реального человека. Все, как обычно: каждый видит мир в соответствии со своими знаниями и предположениями. Но я всегда советую быть осторожным в таких вопросах, так как люди уж очень легко попадают во власть заблуждений различного рода, от которых потом не могут отойти всю оставшуюся жизнь.

Итак, техники самолечения, адаптированные для влияния из фазы на другого человека.



## ***Прием лечебных средств***

Адаптация данной техники лечения другого человека заключается в том, что его сначала нужно найти в фазе (используя техники нахождения). После этого нужно, исходя из характера его проблемы со здоровьем, произвести соответствующее медикаментозное лечение, включающее не только препараты из аптеки, но и любые возможные народные средства. К примеру, если у него продолжительные головные боли, ему нужно дать выпить мощные обезболивающие и другие препараты, устраняющие их причину (если она известна).

## ***Непосредственное воздействие***

Для непосредственного воздействия на другого человека, после того как вы его найдете в фазе, нужно прямо и акцентированно работать с его проблемными органами или над общим состоянием. Для этого вы можете использовать как официальные, так и народные рецепты, различного рода массажи и все, что вам придет в голову. Допустим, у вашего пациента сильный ожог. Для лечения, кроме всех прочих вариантов, вы можете проводить рукой по поврежденной коже, восстанавливая ее, что легко удастся, или сделать уколы, ускоряющие заживление, использовать мази и проч.

## ***Программирование***

В данном случае, найдя человека в фазе, нужно просто смотреть ему в глаза и внушать, что у него нет той или иной проблемы, что она быстро проходит, что он здоров, бодр, счастлив и т. д. Например, у человека наблюдается хроническая усталость. В этом случае, найдя его в фазе, вам нужно убедить его в том, что он полон сил, активен, у него избыток энергии, сильная мотивация, что он более целеустремленный и т. д. Все это надо уверенным голосом проговаривать в лицо человеку, желательно добиваясь внешних изменений в его облике, подтверждающих моментальное действие. Также можно добиться словесного подтверждения.

## ***Полезные переживания***

Перенося технику полезных переживаний на другого человека, нужно найти его в фазе, а затем окунуть в те события и ощущения, которые были бы полезны при его заболевании (если в реальности их мало или вообще нет по той или иной причине). Например, человек страдает избыточным весом. В этом случае вы можете в фазе заставить его бегать, плавать, поднимать тяжести, вызвать отвращение к еде и т. д.

## ***Прием у целителя***

Так же как во время применения данной техники для самолечения, действий в ней мало и в отношении помощи другому человеку. Опять же, сначала его нужно найти в фазе, после чего просто отдать на попечение целителя, которого тоже нужно найти. Например, у вашего близкого родственника был инсульт. Найдя его в фазе, вы подводите его к целителю и просите того что-

нибудь сделать, чтобы человек пережил последствия инсульта и избежал его рецидива. При правильном выполнении больше ничего делать не надо, так как целитель сам будет осуществлять нужные действия.

### *Психологическое воздействие*

Опять же, при адаптации этой техники лечения в отношении другого человека нужно окупить его в нужные эмоции и переживания, предварительно отыскав его в фазе. К примеру, человек боится собак. Найдите его (с помощью техник нахождения), а затем поместите в ситуацию (техники перемещения), где много собак и все они дружелюбны к нему и ласкаются. Или, наоборот, его можно поместить в ситуацию, где собаки будут вести себя очень агрессивно, пытаясь укусить, но при этом цель будет состоять в том, чтобы человек перестал волноваться и хладнокровно отбивался от собак, не испытывая страха. Может быть, это будет не так легко, но нужно пытаться изменить отношение человека к проблеме.

Также стоит отметить, что отчасти эта техника может быть применима и с точки зрения наиболее прагматичного отношения к фазе. Речь идет о той ситуации, когда вы просите человека заняться практикой фазы. Уж не говоря о тех возможностях в самолечении и прочем, которые она в себе несет, само ее наличие неизгладимо и положительно сказывается на человеке. Практика фазы — это одно из самых интересных переживаний, с которым человек может столкнуться в принципе. (Техники нахождения объектов и перемещения описаны в третьей главе.)

# Глава седьмая

## Примеры самолечения

Суть данной главы в том, чтобы на конкретных примерах показать будущим практикам, как самолечение через фазу (астрал) осуществляют другие. Это позволит до конца понять алгоритм процесса.

В начале вы найдете ряд моих опытов в отношении самолечения. Конечно, в этой книге я мог обойтись только ими, но считаю необходимым давать многостороннюю информацию будущим практикам. Вы должны ориентироваться не только на мой личный опыт, но и на то, как это делали другие, тем более что часто они описывают это лучше меня.

Нельзя не учитывать и того факта, что у меня одного было не так много проблем со здоровьем, чтобы набрать достаточное количество серьезных результатов. Зато меня буквально заваливают отчетами о результатах другие люди.

Конечно, основная задача этой главы — показать реальные примеры самолечения с помощью фазы, чтобы будущий практик не только знал, что это такое, но и точно понимал, как это стоит применять на деле. Наличие опытов других практиков решает другую важную проблему — доверие. Несмотря на то что я этим вопросом занимаюсь много лет и обучил фазе тысячи людей (что, казалось бы, сделало наличие феномена неоспоримым фактом), все равно у многих он вызывает сомнения. Кому-то это кажется бредом, и именно для таких людей важно отметить, что этим занимаются и другие практики, подтверждая мои результаты. Почему бы тоже не попробовать?

Подобный трюк я провожу на семинарах. Пока люди еще только собираются, я спрашиваю, нет ли у них опыта фазовых состояний. Как правило, оказывается, что до трети (а иногда до половины) членов группы хотя бы один раз уже это переживали. Учитывая, что оставшиеся люди часто приходят на голой вере, то именно в этот момент они убеждаются, что им не предстоит провести несколько дней с сумасшедшим, придумавшим себе какие-то «фазы» и «внетелесные путешествия». Ведь оказывается, что это не такое уж редкое явление и оно действительно доступно каждому.

Прочтя данную главу, вы поймете, что это вполне достижимые и нормальные вещи, в которых, по сути, нет ничего фантастического. Все трудности возникают только из-за неверных действий. А предвзятое отношение лишь плод стереотипов и предрассудков. Фаза — это повседневное и полезное явление, которое нужно брать на вооружение развитому человеку.

Каждый описанный опыт, кроме всего прочего, имеет мои комментарии. Очень внимательно обращайтесь внимание на те ошибки, которые я выделяю. Это позволит вам в самостоятельной практике от них избавиться. Именно из-за этих ошибок далеко не все опыты принесли их авторам практический результат, именно поэтому их отчеты внесены в книгу — чтобы показать как можно больше типичных недочетов.

Не забывайте: когда у вас появятся свой собственный опыт и реальные практические результаты, вы можете поделиться ими со мной (см. контакты в разделе «Дополнение»). Это не только поможет мне лично узнать больше о самом феномене, проведя статистические анализы и отмечая интересные факты, но и сами эти описания могут быть использованы в других книгах, что будет мотивировать и помогать другим практикам.

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, пытаясь 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...*

**Комментарии.** Вначале книги вы могли прочитать историю моей борьбы с астмой, для чего были использованы техники получения информации и приема лечебных средств. После решения той проблемы я вскоре принялся за вторую — повышенное артериальное давление даже при слабых физических нагрузках. Я так и не знал, что именно за болезнь у меня, так как ее когда-то случайно обнаружили при медицинском обследовании от военкомата. В то время мне было совершенно не интересно разбираться в терминах. Я знал лишь то, что нормальные для многих людей физические нагрузки переношу во много раз тяжелее. Это хорошо заметно, когда все после одной и той же тренировки весело собираются домой, а ты еле сидишь и просто мучительно выжидаешь, когда спадет давление в голове. Всегда думал, что просто у меня кишка тонка для таких нагрузок, но, увидев округлившиеся от страшных скачков моего давления глаза врачей (когда меня посадили на велоэргометр), понял, что все не так просто. Глаза врачей округлились, потому что я выглядел слишком спортивным для такой болезни. Тогда в очередной раз врачи категорически запретили мне заниматься хоть каким-нибудь спортом.

Естественно, начав практику фазы и узнав, что с ее помощью можно решать проблемы со здоровьем, я не мог пройти мимо этого недуга. В приведенном опыте описан этот первый случай эксперимента с повышенным давлением.

Если говорить о технических деталях описанного опыта, то в фазу я попал с помощью самого легкого и привычного метода — непрямых техник. При этом помогло циклирование фантомных раскачиваний и наблюдения образов. Почти все время я не забывал об удержании. Когда рылся в пакете, то фокусировал внимание на тактильном восприятии вперемежку с периодическим присматриванием к тем предметам, которые доставал. Когда сидел в коридоре и спиной давил на стену, то фокусировал внимание на физических ощущениях, что тоже помогает удержаться. Тем более что ощущения были очень «активные».

Первая ошибка в действиях заключалась в неакцентированном поиске нужного лекарства в пакете. Вместо того чтобы заранее придумать какое-то название или просто искать широко известный препарат, я просто копался в поисках «чего-нибудь такого». В такой ситуации мне просто повезло, что было обнаружено нужное лекарство.

Стоит отметить, что, приняв таблетки, я не зря поставил банку с ними в определенное место — правый угол нижней полки. Важность и необходимость этого объекта фазы повлияли на будущие переживания таким образом, что потом эта банка практически все время там стояла при каждом новом переживании, даже когда она мне была уже не нужна. То есть я облегчил ее нахождение в следующих фазах. Стоит ли говорить, что мне потребовалось не менее десяти раз провести этот трюк с самолечением, чтобы почувствовать не только реальный эффект в повседневном мире, но и его устойчивое проявление.

Если говорить о технологиях самолечения, то в описанном опыте показаны пример с приемом лекарственных средств (обратите внимание на важность моментального эффекта), непосредственное воздействие физической нагрузкой и даже **программирование**. Думаю, одним из факторов успеха была эта многогранность воздействия. Проблема в том, что иногда не совсем четко понимаешь причину эффекта. Допускаю, что какие-то из приведенных в этом случае действий вообще не принесли плодов, а сработало что-то одно. Именно поэтому нужно за один раз массирующей атакой использовать все возможные варианты.

Курс лечения занял приблизительно месяц, правда, нужно учесть немаловажный фактор: делал я это далеко не в каждой фазе. Первый эффект был после этого эксперимента, но когда я закрепил результат, он стал более выраженным и стабильным.

Стоит добавить, что потом я использовал технику получения информации, чтобы вычислить, как мне избегать проблем с давлением и как его лечить в фазе и реальности. Это позволило мне свести к минимуму влияние недуга на мою жизнь. Практически, этой проблемы давно не существует. Отчасти я вылечил гипертонию, а отчасти я просто изменил поведение в тех ситуациях, которые вызывали ухудшение. И все благодаря фазе.

## Опыт № 2 (Физическое развитие)

*Чтобы быстро не заснуть, лег пораньше, около 10.30 вечера. Немного полежал, расслабляясь, и приступил к прямым техникам. Душа именно в этот момент больше лежала к вращению, которое я начал делать, стараясь представлять обороты вокруг себя максимально реалистичным образом. Несмотря на яркость воспроизводимого ощущения, совершенно не пытался его осознанно контролировать, почему размышлял о самых разных вещах, мечтал.*

*В течение первых 5 минут несколько раз сознание почти исчезало, но потом я резко приходил в себя. В эти моменты вращение становилось гораздо реалистичнее и по телу прокатывалась волна похожих на вибрации ощущений, чем-то напоминающих внутренние мурашки. Продолжая очередной «провал», уже чувствовал, что он наверняка приведет к фазе, поэтому пришлось оперативно и ненавязчиво гасить возникшее волнение, из-за которого могло ничего не получиться. Все должно быть естественно.*

*Незаметно сознание стало угасать и в какой-то момент резко вернулось. Делая по инерции вращение, моментально отметил, что теперь оно уже почти не представляемое. Едва могу ощутить, что чувствую больше: физическое тело или то, которое вращается. То есть возникла двойственность. Этот сигнал заставил меня активизировать свое внимание на фантомных ощущениях, и еще через несколько секунд все ощущения полностью перешли во вращение.*

*Сделав резкое движение, скатился с кровати. Зрения не было, но я не стал на это обращать внимание, а тут же начал себя углублять в фазе, ощупывая все вокруг, включая собственное тело. Когда подошел к стене, стал по привычке пытаться ее разглядывать, ощупывая ее структуру. Как обычно, это сработало — и почти сразу, словно в тумане, проявилось зрение. Быстро всмотрелся в точки и линии на ладонях, отчего визуальное восприятие стало таким реальным, как если бы красочность обычного мира была усилена в два раза.*

*Понимая, что времени немного, тут же ринулся осуществлять заранее поставленную задачу — узнать, каким образом мне лучше заниматься в тренажерном зале, чтобы не тратить на это много времени и не мучится от повышающегося давления и постоянных травм. Для осуществления задачи, закрыв глаза, сфокусировал внимание на абстрактном*

ученом-биологе, и меня тут же невероятно мощная сила подхватила и потащила куда-то на северо-запад относительно пространства моей комнаты. В какой-то момент показалось, что сейчас меня выбросит в нужное место, отчего я потерял концентрацию и сам полет затянулся. Еще раз предельно сфокусировав внимание, через пару секунд действительно оказался выброшенным в некоем кабинете.

Обстановка указывала, что ее владелец явно не простой человек, так как не каждый может себе позволить такой огромный рабочий кабинет с таким количеством антикварной мебели и книг. Не сразу заметил, что за огромным столом сидит пожилой маленький, облысевший человек в белом халате, корпящийся над какими-то бумагами и совершенно не обращающий на меня внимания. Бегло все ощупывая по пути, дошел до него и сразу спросил: «Как мне наиболее эффективно тренироваться, затрачивая как можно меньше времени?» Он мельком взглянул на меня, практически не отрываясь от дела, и быстро начал необычайно четким языком постулировать факты. Во-первых, именно при моей физиологии нужно было заниматься не более 30 минут за одну тренировку, так как это как-то связано с первичным гормональным всплеском во время нагрузок. Во-вторых, нужно сократить отдых между подходами с нынешних 2–4 минут до 15–30 секунд. В-третьих, при такой интенсивной тренировке можно делать в разы меньше подходов, в зависимости от того, как сильно болели мышцы после предыдущей тренировки. В-четвертых, если уж так надо, то можно все делать за один день, правда, это будет тяжело.

Во время быстрой выдачи такого большого объема информации, чего я не ожидал в принципе, я начал отвлекаться на размышления, и уже на втором пункте все поплыло, а последний пункт я слышал, уже практически лежа в своей кровати. Погасить избыточный анализ совсем не получалось, поэтому все быстро закончилось. Повторно в фазу даже не стал пробовать входить, так как хотелось оценить результаты, обдумать их.

**Комментарии.** Этот опыт я также проводил в первые годы практики, когда мне было не больше 18 лет, поэтому цель была не такая уж обязательная, но для меня тогда это было важно. В данном случае очень наглядно продемонстрированы технология получения информации из фазы и все трудности, связанные с этим опытом.

Это была третья или четвертая попытка получить информацию по данному вопросу. Первые попытки все время заканчивались полным фиаско: либо не удавалось быстро найти нужный объект для получения информации, либо он почему-то молчал.

Сам вход в фазу был проведен прямой техникой, которая очень редко у меня работала в те первые годы практики. На тот момент удачной была одна попытка из десяти и более. Сейчас видно, что основным ключевым фактором послужил «провал» в сознании, но тогда я мало акцентировал на этом внимание, и попытки чаще были полностью контролируемы, с ярким сознанием, почему ничего и не получалось. Непосредственно вход произошел благодаря вращению, одной из самых популярных техник.

Углубление в фазе осуществилось путем первоначального ощупывания, во время которого появилось зрение, когда я захотел рассмотреть то, что трогаю. Окончательное углубление произошло за счет сенсоризации ощущений присматриванием.

В процессе получения информации можно отметить грубейшую ошибку: отсутствие процедур удержания, — за что и поплатился фазой, длившейся не более одной минуты. Если вначале я продолжал хотя бы трогать предметы вокруг, то потом так задумался, что обо всем на свете забыл. Нужно было продолжать хотя бы тереть друг об друга руки (или периодически их рассматривать) и поддерживать вибрации. И ни в коем случае нельзя было давать волю аналитическому мышлению. Оно выводит внимание из области восприятия, а чем ниже

восприятие, тем слабей фаза.

Что касается полученной информации, то она имела революционный для меня характер. До этого я всегда занимался 3–4 раза в неделю по 2–3 часа. После этого на протяжении 5–6 лет я ходил на тренировку всего один раз в 1–2 недели, затрачивая на все не более 30–45 минут, но продолжал развиваться. Конечно, это были очень тяжелые тренировки, но это стоило того, так как позволяло экономить время и эмоции, не растрачивая их на частых и длительных тренировках.

К своему удивлению, через несколько лет я прочитал какую-то исследовательскую статью, в которой было сказано, что именно в первые 15–25 минут тяжелых физических нагрузок у человека наблюдается наибольший гормональный всплеск. Именно поэтому лучше всего выкладываться в этот промежуток времени, так как дальнейшие нагрузки не столь эффективны.

Используя алгоритм получения информации, описанный в данном примере, вы должны стараться его соблюдать в собственной практике, конечно избегая тех ошибок, которые я сам совершил.

### **Опыт № 3 (Общее оздоровление)**

**Алексей Маневич, художник из Москвы, 49 лет.**

*...Решил прилечь днем и в астрале провести комплексное лечение всех своих заболеваний, так как прочитал в одной из книг, что это возможно. Лег удобно и начал медленно расслабляться. Сначала представлял, как сквозь меня проходит прана и я наполняюсь космической энергией. Когда мое тело стало расслабляться, я стал замечать различные видения. Это были картины близкого будущего.*

*Наконец, когда прошло полчаса или больше, решился выйти в астрал и начал представлять что мое эфирное тело взлетает к потолку. Оттуда можно было рассмотреть всю мою комнату, включая тело на кровати. Потом я стал представлять, что лечу к небу, от чего мне стало тепло и приятно. Потом у меня возникло необыкновенное чувство счастья, и я начал просить Высшие силы дать моему бренному телу больше здоровья и излечить все болезни, которые я знаю и не знаю. Потом я стал снова в этом необычайном состоянии пропускать через себя прану, чувствуя, как она меня исцеляет и будто замещает во мне все старое и увядшее...*

*...Пробыв в астрале еще час, я решил возвращаться обратно. Я легко вернулся и после этого чувствовал себя очень бодрым и здоровым. Это переживание в астрале оказало на меня огромное влияние и принесло пользу.*

**Комментарии.** Сразу скажу: фазы здесь вообще не было. Этот опыт показывает, к чему приводит разночтение терминов и неверное понимание технических действий. Этот человек просто решил мне описать свой опыт лечения через «астрал», думая, что я занимаюсь как раз подобными вещами.

Алексей пережил что угодно (транс, медитативное состояние и т. д.), но никакого отношения к фазе и даже к астралу (в буквальном смысле) здесь в принципе нет. К сожалению, в таких опытах, работая исключительно за счет воображения, люди часто считают, что делают то же самое, что и те, кто работает с фазой. Естественно, при этом они высокомерно удивляются всем сложностям и препонам, которые возникают в реальной практике, считая это вашей же



несостоятельностью и тем, что у вас «нет доступа» или «еще рано». Такой удивительной способности они не уделяют много внимания, будто это еще один пустячок, коих в их практическом багаже предостаточно количество. Оно и понятно: что уж такого интересного в воображении, которым может пользоваться любой дурак?

Чтобы понять, что в описанном случае не было даже намека на фазу, то есть астрал в привычном понимании, можно выделить целую массу показателей, которые вы можете учесть, чтобы потом легко отсеивать «практические» и «поучительные» рассказы самых разных «гуру». А они очень любят рассказывать подобные байки, причем почти слово в слово.

Во-первых, практик просто невероятно легко с первого раза смог попасть в фазовое состояние прямой техникой, то есть через простое расслабление. Как уже много раз отмечалось в данной книге, это настолько сложная техника для большинства людей, что в контексте самолечения вообще, может быть, не имеет смысла с ней заниматься. Конечно, могло произойти чудо, но вероятность этого соразмерна отсутствию фазы.

Во-вторых, мы видим, что практик при разделении просто начинает представлять, что выходит из тела. Конечно, есть отдельная техника создания фазы, основанная на изначальных представлениях, которые при активных усилиях заменяются чуть позже реальными ощущениями. Но в этом случае мы так и не увидели описаний изменения качества переживания. Разделение с телом должно осуществляться не представлением выхода чего-то из физического тела, а за счет реальной попытки самому сделать это движение, не напрягая мышц.

В-третьих, мы видим просто невероятную длительность переживания: больше часа! Вы прочитаете другие опыты и увидите, как это скоротечно, и в своей практике легко докажете то же самое, так как скоротечность — это главная проблема в фазе. Но Алексей даже не применял какие-то техники удержания, явно в них не нуждаясь. В фазовых состояниях это невозможно.

В-четвертых, просто сравните описанный опыт с другими — и вы легко увидите, что люди действуют совсем иначе и используют совсем иные словесные обозначения для своих переживаний.

Остается радоваться за практика, что он в итоге все равно почувствовал определенный эффект от своих действий. Причем можно предположить, что этот эффект произошел исключительно за счет самовнушения. Конечно, и во время лечения в фазе возникает такой эффект, но, во-первых, он гораздо сильнее и, во-вторых, является лишь одним из многих других факторов.

Кстати, если бы Алексей действительно попал в фазу, то мог вполне применить точно такие же действия для улучшения своего здоровья, правда, они были бы в сто раз красочнее и эффективнее, чем при его представлениях.

#### **Опыт № 4 (Потеря слуха)**

***Татьяна Полянская, бизнесмен из Москвы, 45 лет.***

*Как и просили, проснулась утром по будильнику, походила полчаса, позанималась домашними делами, прочитала конспект и легла с задачей при каждом последующем пробуждении пытаться войти в фазу. Первый раз проснулась где-то через час и сразу начала все по порядку: разделение, чередование техник (образы и визуализация). Но уснула буквально через несколько секунд. Потом снова проснулась — и опять то же самое: заснула через несколько секунд. Таким же образом еще раза 3 просыпалась и уже думала, что ничего не*

получится. Но в какой-то момент мне снился очень яркий сон про то, что я пытаюсь попасть в фазу. По сюжету сновидения у меня это начало получаться, и в этот момент я поняла, что нахожусь во сне, то есть уже в фазе.

Вспомнила, что хотела попробовать вылечить свой слух, который начал резко пропадать в последние месяцы. Не знала, что точно делать, поэтому ничего лучше не придумала, как попытаться услышать громкий звук. Причем такой громкий, чтобы мне было даже больно от этого. Но где его взять, этот звук? Я начала просто ходить по комнате, а потом по всей квартире, пытаюсь найти что-нибудь, что мне поможет. В какой-то момент ко мне пришли странные существа, похожие на ангелов, и начали мне рассказывать истории про какой-то камень, который я должна им помочь найти. Дальше они меня повели в какое-то помещение вроде храма, которое почему-то было вместо моей кухни. Потом мы как-то оказались у моих знакомых в квартире, и те тоже стали мне что-то говорить. Я с ними долго общалась. Потом много чего было. В итоге я проснулась где-то через час, но так больше и не смогла ничего сделать.

**Комментарии.** Еще один типичный неудачный пример. В данном случае практик все-таки попал в фазу, но очень быстро ее потерял, так как она превратилась в сон. Причем сон такого характера, что практик так и не понял этого.

Начнем по порядку. Татьяна делала все правильно до момента циклирования. Во-первых, не стоит использовать в нем две техники, работающие за счет одного и того же органа чувств. Она выбрала визуализацию и наблюдение образов — обе техники основаны на зрении. Нужно выбирать разные техники, и их лучше все-таки брать не две, а три или четыре. Во-вторых, она упрямо засыпала, как только начинала выполнять техники. С точно такой же ситуацией столкнется до трети всех тех, кто будет пробовать техники. Это не недостаток техник и не признак того, что они не работают, — это однозначное указание на то, что практик невнимательно отнесся к установке: выполнять техники при циклировании агрессивно, активно и уверенно. Если вы засыпаете на техниках, то всегда не хватает именно этих пунктов и внимательности. Другого решения нет.

Так бы ничего у Татьяны и не получилось, если бы она случайно не осознала себя во сне благодаря тому, что ей приснилось о ее попытках войти в фазу. Но, оказавшись в фазе, она совершает еще одну ошибку: не делает углубление. Это стало одной из причин ее быстрого засыпания в фазе.

Когда же речь пошла о лечении проблем со слухом, то тут возник ступор: неизвестно, как это делать. Если у вас возникнет такая же проблема, то ее можно решить тремя путями: изучить данный лечебник и понять ситуацию, исходя из описанных здесь принципов; применить технику получения информации; попасть на прием к целителю и попросить его самого заняться вами. Татьяна не знала о таких возможностях, поэтому ей навскидку пришла идея просто в фазе исправить слух, надеясь, что это отразится на реальности. Впрочем, эта идея тоже имеет смысл, но лучше использовать средства от потери слуха, описанные в справочнике.

Но Татьяна заснула, когда начала искать источник громкого шума. Причем заснула она буквально сразу же, как появились ангелы, но переход к бессознательному был такой мягкий, что сама она даже в бодрствовании не смогла этого понять, хотя, если судить по ее нелогичным действиям, все становится на свои места. Это произошло потому, что не было изначальной глубины, все действия ее были не активными и не внимательными (как и в техниках входа в фазу), она не знала, где искать шум, и она не применяла техники удержания.

Это очень красочный пример, указывающий на то, что бывает, если пренебрегать основными правилами управления фазой. Состояние не принесет удовольствия и не будет иметь

## Опыт № 5 (Язва желудка)

**Рашид Сабитов, менеджер из Уфы, 42 года.**

*Вечером делал прямые техники, но быстро заснул. Среди ночи проснулся от сильных вибраций по всему телу. Понял, что это фаза. В этот момент меня без моих усилий что-то неведомое подняло вверх, к потолку. Весь день мне не давала покоя язва, и я сразу же решил попробовать хотя бы здесь что-то с ней сделать.*

*Вспомнил совет, что можно пить различные лекарства. Подошел к столу и нашел на нем стакан с водой. Сконцентрировал внимание на мысли, что в стакане самое лучшее лекарство и оно сработает моментально. Поднеся к губам жидкость, почувствовал ее странный запах. Все равно глотнул, и тут меня схватил мощнейший спазм в животе. Боль была такая, что я в жизни не испытывал ничего подробного. Постепенно все размылось, пока я, согнувшись, кричал от боли. Фаза закончилась, но боль все еще продолжалась, хотя уже не с такой силой.*

**Комментарии.** Сразу отмечу, что практик потом смог решить свою проблему с помощью фазы, но этот опыт очень показателен с точки зрения того, как практика может выглядеть, если совершать ошибки.

Что касается техник, то Рашид пытался попасть в фазу прямым способом, но у него ничего не получилось. Зато он спонтанно проснулся на фоне вибраций и смог легко попасть в фазу. В опыте нет уточнений, но в этот момент нужно делать углубление, а во время всего нахождения в фазе нельзя забывать об удержании.

Но главную ошибку Рашид допустил во время применения техники лечения лекарственными средствами. Непрофессионал вообще не поймет, где была ошибка. Вы ее нашли? В действительности все просто. В момент, когда практик поднес ко рту жидкость, чтобы ее выпить, он почувствовал странный запах. А затем «все равно» ее выпил. Судя по словам, он явно подумал, что лечащая жидкость не может иметь такой запах. За этой мыслью пошла подсознательная мысль, что это вообще не лекарство. А на фоне этого, конечно, не могла вспыхнуть идея, что это, может быть, вообще отравка. Все это могло произойти в одну секунду и совершенно бессознательно. В итоге в самый последний момент свойства объекта были изменены на противоположные. Положительное происшествие в фазе тут же дает ярко ощутимый эффект, так же и наоборот. Поэтому лекарства в фазе реально лечат, а яды реально травят.

Так как с лечебным свойством Рашид не контактировал, а только с внешним видом жидкости, его неосторожной мысли было достаточно, чтобы всю ситуацию перевернуть с ног на голову. Никогда не принимайте в фазе лечебные средства, в отношении которых есть сомнения. К примеру, попав в такую же ситуацию, просто не пейте лекарство. Найдите другое или вообще используйте иную технику лечения. Другие способы лечения язвы желудка отражены в справочнике.

## Опыт № 6 (Сыть на коже)

...Всю жизнь я страдаю какой-то странной аллергией, которую ни одним исследованием не удалось объяснить. Время от времени на моей коже возникает сильная воспаленная сыпь. У меня есть множество лекарств, но ни одно из них не играет никакой роли в том, чтобы этот процесс блокировать...

...Однажды я проснулся рано утром и сразу вспомнил про фазу. Попробовал технику напряжения мозга, и она тут же, как обычно, вызвала мощные вибрации. Я стал их усиливать, и в определенный момент от их мощи меня начало поднимать вверх. Осознав, что уже в фазе, я решил получить через нее точное объяснение моих проблем с кожей. Сфокусировал внимание на встрече с каким-нибудь врачом, и меня понесло. Секунд через десять я оказался в обычном медицинском кабинете, будто находился в старой советской поликлинике.

Врач сразу подошел ко мне и, посмотрев, сказал, что причина моей проблемы в том, что я рано встаю и мало ем фруктов (я вообще сладкое не переношу). Я обрадовался полученному ответу. В тот момент мне показалось, что я наконец узнал долгожданную истину. Фаза радости тоже закончилась. Но в эйфории я еще минут пятнадцать не мог поверить, что это был бред. Но когда понял, то очень расстроился, ведь, получается, меня и там обманули.

**Комментарии.** Еще один неудачный пример использования техник самолечения в фазе. Сергей попал в фазу достаточно легко, как это часто и бывает. Он применил на фоне пробуждения технику напряжения мозга, которая вызвала столь сильные вибрации, что его просто вытащило из тела. Эта еще одна из многих непрямых техник, которая не описана в лечебнике. Ее суть в том, чтобы попробовать буквально физически напрячь мозг. Это очень легко удается даже в обычном состоянии. Но, выполнив эту технику в нужный момент, можно вызывать мощнейшие вибрации. А уже в фазе эта техника всегда вызывает вибрации, которые сами по себе можно применять для лечения.

Отметим, что, разделившись с телом, практик не стал углубляться, а сразу применил технику перемещения. Это не ошибка. Такие действия также допускаются, так как активное и правильное перемещение телепортацией будет не только удерживать на грани фолы, но и частично углублять фазу.

Главная ошибка Сергея заключается в том, как он получал информацию. Конечно, новичку это простительно, когда он просто от самого факта, что ему что-то в фазе посоветовали, становится необычайно радостным. По сути, он получил совет от чего-то невероятного: то ли подсознания, то ли в информационном поле! Холодный душ будет, когда он поймет, что не все так просто.

Во-первых, при перемещении лучше фокусировать внимание не на «каком-нибудь» враче, а на известной личности в области медицины. Во-вторых, попав в советскую поликлинику, Сергей сразу мог создать эффект недоверия ко всей этой системе в целом. Его и так обычные врачи все время в заблуждение вводили, а он снова к ним попал. Что еще нового от них ждать? В-третьих, нужно было задать уточняющие вопросы, то есть попытаться как-то проверить информацию, подтвердить ее.

К ошибкам можно причислить эйфорическое настроение и поведение перед выходом из фазы. Именно такое поведение и стало причиной фазы. Вместо того чтобы продолжать в ней что-то делать, хотя бы перепроверить информацию, Сергей просто обрадовался и перестал проявлять активность. Это всегда приводит к прекращению фазы. Также можно было попробовать повторно попасть в фазу, когда она закончилась.

**Илья Никулин, студент из Красноярска, 21 год.**

...С раннего детства я был замкнутый и очень мало общался с людьми. Когда вырос, это стало очень сильно досажать, потому что я элементарно боялся, например, подойти к девушке. Я вел себя как идиот, что-то мычал, но даже это было очень редко. Чаще всего просто не подходил. Этот барьер я смог сломать с помощью фазы...

...Когда попадал в фазу, тут же пытался найти интересующих меня девушек и просто разговаривал с ними, привыкая к этому процессу. Частенько было трудно преодолеть возникающие желания сексуального характера, что я проблемой не считал. Не потому, что было приятно, а потому, что это было своего рода тренировкой и для подобного занятия. А то был определенный страх, что я в этом ничего не знаю и не умею, что могло сыграть плохую роль при первом сексе в реальности...

...Возникла такая ситуация, что с каждым новым разом, когда после экспериментов в фазе я общался с девушками в реальности, то все меньше и меньше придавал этому значение. Причем это происходило очень быстро. Если до подобных экспериментов в фазе все стояло на одном месте, то тут резко начался прогресс. У меня всего за пару недель исчезли страх и волнение при общении с женщинами. Правда, я почти каждый день общался с ними в фазе. Постепенно оказалось, что я им даже очень интересен и раньше просто своим поведением отталкивал от себя. У меня тогда было много комплексов относительно своего внешнего вида, но я просто перестал на все это обращать внимание, видя, что оно не мешает в меня влюбляться...

**Комментарии.** Не секрет, что молодые люди, особенно в 13–18 лет, часто воспринимают фазу очень просто: место для развлечения (вроде компьютера, но лучше), место для секса и место, где можно обрести суперспособности (во всяком случае, в это очень хочется верить в таком возрасте). Если это молодые девушки, то у них там интересы совсем однобокие: встретить любимого, узнать о любимом, сделать себя красивее, попробовать секс. Конечно, есть много исключений, но если в этом возрасте люди занимаются фазой, их мало интересует что-то другое.

В реальности я встречал много противников, которые чуть ли не угрожали мне за то, что я даю людям возможность реализовать свои скрытые желания. Однако в данном примере, хотя и лишенном технических подробностей, можно легко проследить, что это не только простое развлечение, но и вполне полезное действие. Поскольку моя практика начиналась в этом же возрасте, я хорошо знаю, о чем сейчас пишу. Фактически, я делал то же самое, поэтому знаю, насколько все эффективно.

Подобным образом можно решать любые комплексы и изживать страхи. Фаза в таких случаях выступает в виде пробного пространства, где можно без проблем все многократно пережить.

...С вечера начала пробовать попасть в фазу. Получались раскачивания, и я даже видела различные картинки или сюжеты. Как-то меня куда-то понесло, но я резко очнулась в теле. Со злостью стала пробовать разделиться, но ничего не получилось. Опять начала делать раскачивания, вместе с которыми почему-то возникли картинки. Я не знала, что в этой ситуации делать, но на всякий случай продолжала больше следить за раскачиванием.

Незаметно я уснула. Но ближе к утру мне начал сниться красочный сон, в котором я ходила по волшебному лесу и начала взлетать вверх. В этот момент вспомнила, что именно так хотела летать в фазе. Может я уже там? Да, я действительно осознала себя во сне, и это тоже считается фазой! Ура! Наконец!

От неожиданности растерялась, не зная, что же мне делать. Столько раз об этом мечтала, столько над этим работала — и как-то полностью растерялась, получив свое. Но, как говорится, кто о чем, а больной — о своем. Как-то читала, что это может помочь мне похудеть, так как я немного располнела в последние годы из-за сидячей работы. Я не знала, что делать, поэтому как-то интуитивно решила сначала исправить свое тело в этом осознанном сне.

Посмотрела на себя и поняла, что такая же как обычно, причем без одежды. Это меня напугало. Только в этот момент поняла, что уже не лечу вверх, а стою почему-то у себя дома. То, что меня никто не видит, меня успокоило. Вспомнив про ощупывания, начала быстро трогать все тело, а потом закрыла глаза и представила себя такой, какой я была раньше. В этот момент, даже как-то со злостью, начала это делать. Уж очень хотелось снова себя такой почувствовать хотя бы на пару минут. Продолжая ощупывание, резко поняла, что нет того живота, который только что был, и руки какие-то легкие, более поворотливые, что ли... Открыла глаза и закричала от радости! Я была даже лучше той себя, что была лет 15 назад. Но, к моему сожалению, меня тут же всосало в тело, обратное и неприятное.

Но в тот момент, почувствовав себя в другом теле, я как-то резко изменилась в сознании. Это, что ли, был какой-то очевидный пример, который мне показал, какая я стала, а какая была. Это совсем не то, когда ты вспоминаешь себя. Это другое. Ты вдруг оказываешься в другом теле, и все становится так очевидно, как не очень-то и хотелось. После этого я интуитивно почувствовала, что через подобный опыт фазы можно очень сильно на себя влиять.

Я не знала, что там можно еще делать, чтобы худеть, но каждый раз попадала в фазу и первым делом меняла себя. Это тут же поднимало мне настроение и соответствующим образом влияло на то, что я там делала. Но, самое важное, возвращаясь каждый раз в реальность, я имела очень выраженное понимание, что не хочу быть такой, как здесь, и это давало мне необычайно сильную мотивацию меньше есть и больше двигаться, заниматься фитнесом. Раньше мне как-то не хватало настойчивости в этом вопросе. Я то начинала что-то делать, то бросала. И так было все время, как помню себя. Но, начав время от времени попадать в фазу, причем чаще именно осознавая себя в сновидении, я все больше начала за собой следить и уже через полгода стала почти такой, как раньше. И продолжаю этим заниматься, так как прогресс не останавливается и мне все это очень интересно.

**Комментарии.** Первоначально отметим, что Ирина смогла, несмотря на все свои ошибки, пережить достаточно хорошую фазу с первого же раза. Случай очень показательный и представляет для меня лакомый кусок для анализа и комментариев, которые вы должны досконально понять, дабы в вашей практике все было иначе.

Начнем с технического анализа входа в фазу и ее управления. Изначально описывается прямая техника, осуществляемая перед сном. И это несмотря на то что Ирина явно была в курсе,

что так делать категорически запрещается, если ты не имеешь опыта. Предыстория такова, что она подобным, неправильным, образом где-то на протяжении трех недель почти каждый раз пыталась попасть в фазу. Понятно, тут только случайно могла произойти фаза, тем более она делала типичные для прямых техник ошибки: слишком контролировала действия и избыточно все анализировала во время процесса.

Как итог, она просто заснула. Но намерение попасть в фазу было столь сильным, что сыграло на пользу в технике осознания во сне. Под утро, когда сон стал поверхностным и лучам сознания в него стало проходить гораздо проще, это намерение вдруг выстрелило в момент полета — типичный якорь к осознанию во сне, который срабатывает у многих практиков совершенно самостоятельно и без каких-либо устремлений к этому. Такими якорями также служат сны о попытках попасть в фазу, страх, смерть, сексуальные переживания, удар током и т. д.

Кстати, именно по подобному сценарию в фазу попадают те, кто игнорирует рекомендации начинать с непрямых техник. Они долго пытаются делать прямые техники, но спустя какое-то время попадают в фазу благодаря осознанию во сне, которое всегда является дополнительным бонусом для всех техник и начинает происходить спонтанно. Если бы такие люди начинали с непрямых техник, то кроме осознания во сне попадали бы в фазу и более управляемыми техниками.

Оказавшись в фазе, Ирина допустила еще одну типичную для новичка ошибку — напрочь забыла не только про углубление, но и про то, что она вообще могла бы там делать. Это нормально для первых попыток, когда теряешься от избытка возможностей и эмоций, но нужно стараться всегда быть начеку, ведь все может случиться буквально во время ближайшей попытки попасть в фазу.

Ирине стоило бы себя прочно зафиксировать в фазе углублением. Для этого нужно было приземлиться и начать ощупыванием и разглядыванием активизировать свои ощущения. Вместо этого она задумалась. Но когда она посмотрела на тело, то заметила, что находится уже у себя в комнате. Это еще один признак нестабильности состояния и следствие отсутствия углубления. Ей просто повезло, что она оказалась не в физическом теле. Просто повезло. Если бы она сделала углубление, то такого риска не было бы, так как она никуда бы не перемещалась из того пространства, где произошло осознание.

Фазовое состояние не прекратилось и дальше, так как Ирина спонтанно вспомнила про ощупывания для удержания, поскольку она где-то о таком уже слышала. Безусловно, этот фактор помог продлить переживание. Также этому помогла внезапно возникшая идея, стремление осуществить которую также не могло не сказаться на продолжительности переживания. Заметьте, пока она хотела себя изменить, она была в фазе. Как только это случилось и у нее исчезло яркое желание что-то сделать еще, тут же все закончилось. Именно поэтому нужно все время что-то делать, пытаться реализовать заранее составленный план действий.

Заканчивая общий технический анализ, обязательно отметим, что по возвращении в тело нужно было снова пытаться из него выбраться. К сожалению, эту простую рабочую истину мало кто знает, и люди просто не очень-то и верят в нее, но это действительно почти всегда получается. Это тоже типичная ошибка, причем не только для новичков, но часто и для опытных людей.

Что касается похудения с помощью фазы, то здесь описана технология психологического воздействия, спонтанно примененная впервые и затем множество раз пережитая осознанно. Суть в том, что человек из-за быстрой смены своего внешнего и ощущаемого вида ярко почувствовал истинное состояние дел. Согласитесь, люди часто так сильно не хотят смотреть правде в глаза, что нечаянно начинают верить в то, что все не так уж плохо, и поэтому не

предпринимают никаких серьезных действий для решения проблемы. Особенно это актуально для людей с избыточным весом.

В итоге пережитый опыт очень сильно мотивировал Ирину в реальности делать больше усилий, чтобы быть стройнее. В связи с этим можно отметить другой вариант психологического воздействия с целью похудения — получение вкусовых ощущений во время диет. Лично я к этому пришел через голодную молодость, когда в первую очередь в фазе бежал к холодильнику, техникой двери создавая в нем простые лакомства, которых мне так хотелось в реальности. Мало того что это частично отражается на физиологии, так еще реализуется и эмоциональный голод положительных вкусовых ощущений, что позволяет гораздо проще переживать их отсутствие в физическом мире.

Стоит отдельно отметить важность, что Ирина не однократно пережила новое телесное состояние в фазе, продолжила эту практику. Это очень важно в контексте любого влияния на организм из фазы. Нужно обязательно закреплять результат, иначе может ничего не получиться.

Ирина не знала, что еще можно было сделать для похудения в фазе, хотя на самом деле существует целый комплекс вариантов. Можно применять различные таблетки и пилюли для снижения веса и аппетита. Можно делать специальные инъекции, растворяющие жир в организме. Можно приходить на прием к целителю и ложиться на операционный стол для проведения липосакции. Можно заниматься физическими нагрузками в фазе, стараясь таким образом повышать уровень метаболизма в организме. Можно непосредственным воздействием каждый раз в фазе высасывать из себя жир, сжимая тело при максимально ярких ощущениях самого этого процесса. И это только самые общие варианты.

Опыт Ирины, естественно, приводится не просто так. Проблема лишнего веса в развитых странах является весьма ощутимой проблемой. Многие люди приходят к практике фазы как раз именно для решения этой задачи, хотя, конечно, познав весь спектр практического использования этого невероятного феномена, переключаются и на другие прикладные аспекты.

### **Опыт № 9 (Боли в суставах)**

**Юрий Ушаков, менеджер из Москвы, 33 года.**

*...Как всегда, еще с вечера настроился поймать момент пробуждения и попасть в фазу. На этот раз я загорелся попробовать воздействовать на свои проблемные суставы. Имея определенный опыт в фазе, уже все самое интересное испытал, но ничего подобного еще не пробовал.*

*Практически в первое же пробуждение, буквально где-то через 1–2 часа сна, я неожиданно проснулся и начал делать фантомные раскачивания. Они сразу же удались в обеих кистях. Причем когда левая шла вверх, правая рука шла вниз, в противоход. Стал сильнее и сильнее расшевеливать руки — и вскоре понял, что они уже почти свободны от тела. С какой-то тяжестью, будто меня невидимые резинки тянули к телу, смог встать и быстро начал все вокруг ощупывать и рассматривать. Через несколько секунд фаза стала реалистичной и стабильной. В теле появилась легкость, а в сознании — радость от очередной удачной попытки.*

*Начал быстро крутить кисти и при этом приседать. Впервые в фазе заметил те неприятные ощущения в суставах, которые у меня были в реальности. Обычно в фазе их не было. Это мне и было нужно. Если есть проблема, то ее можно лечить. Засунул руку в карман,*



пытаясь в ней найти чудо-мазь, которая мне должна помочь. Она там действительно оказалась. Тут же достал ее и начал мазать все больные суставы. При этом само действие я пытался осуществить таким образом, чтобы оно меня еще и удерживало в фазе, для чего активно и внимательно размазывал субстанцию. Постепенно начал возникать эффект и по всем местам, где была намазана мазь, стало распространяться странное приятно жжение, после которого пошли волны жара и стягиваний.

Постепенно заметил, что боль исчезла. Понял, что не помешало бы такое лечение попробовать еще раз. Напоследок проговорил вслух текст, вроде установки, что мои суставы здоровые и что они никогда больше болеть не будут.

Потом у меня были другие задачи, и я начал ими заниматься...

...После первого воздействия я в реальности не почувствовал результата. Но, поскольку сам опыт мне показался интересным, я провел его еще несколько раз в течение двух недель. И только тогда начал замечать, что суставы стали болеть все меньше и меньше. Где-то через месяц такого активного вмешательства я пришел к полному выздоровлению. Но я на всякий случай хотя бы раз в месяц это повторяю.

**Комментарии.** Очень хороший и качественный пример того, как должна выглядеть практика фазы. Никаких явных ошибок нет, кроме того что на фоне пробуждения можно было сразу пытаться разделить и только потом делать техники. Также можно много спорить, насколько имеет смысл обязательно создавать в фазе проблему, которая есть в реальности. Это кажется нелогичным, но суть ведь в эффекте лечения, который возникает благодаря воздействию, а не благодаря проблеме. Хотя одно можно сказать точно: если вы уверены, что должно поступать именно так, как сделал Юрий, то лучше так и делать. Кроме того, можно было добавить еще медикаментозное воздействие, чтобы максимально обширно атаковать недуг.

Если прокомментировать использованные техники, то вход в фазу был за счет непрямой техники фантомных раскачиваний. Воздействие на здоровье было за счет техники непосредственного воздействия и программирования. Также для нахождения объекта применена техника нахождения в кармане.

### **Опыт № 10 (Онеменение конечностей)**

**Юрий Иванчук, фермер из Саратовской области, 63 года.**

...У моей жены из-за проблем в сердечно-сосудистой системе с каждым месяцем все чаще и больше немеет правая сторона тела. Поскольку жена не поддерживает мои увлечения эзотерикой, я решил сам ей помочь через астрал (фазу).

Я делал много попыток попасть в астрал по вечерам, но ничего не получалось. Стал пробовать вставать ночью и снова ложиться через 15 минут, чтобы опять пытаться туда попасть. Однажды во время такой ночной попытки я уже практически заснул, но сознание резко очнулось от небольшого шума в ушах. Я начал прислушиваться к нему. Он начал возрастать и в итоге превратился в страшный рев. Я понял, что у меня получилось. Преодолев волнение, просто сел на кровати, а потом встал над ней.

Передо мной лежали два тела: мое и моей жены. Я взял ее за руку, пытаюсь вытянуть из нее астральное тело. Это начало получаться. В итоге в полупрозрачном виде она стояла предо мной (не помню когда, но потом она стала плотной). Я начал делать пассы над ее правой рукой

и ногой. Из моих рук выходила какая-то мощная сила, которая заставляла ее тело светиться. Даже моя рука стала ярко-желтого света. Жена вдруг заговорила, словно опомнившись. Сначала начала ругаться, но потом сказала, что ей стало лучше и она больше никогда не будет меня корить за мои увлечения, потому что она теперь знает, что все это не чепуха. Дальше еще что-то происходило, но я почему-то этого не запомнил. Может быть, я позже уснул...

...Жена утром сказала, что ничего не помнит, и опять меня пожурела: мол, совсем спятил старый хрен. Однако я заметил, что начиная с того дня ей стало гораздо лучше. По-моему, это я ее вылечил. Конечно, я ей ничего не говорю, но это ей и не нужно знать.

**Комментарии.** В данном случае описан пример воздействия через фазу на другого человека. Еще раз обсудим тот момент, что все это можно принять только теоретически. Если влияние через фазу на свое собственное тело можно очевидно доказать простыми тестами, то вот подобные вещи еще никому не удалось доказать.

Так или иначе, многие читатели этой книги все равно будут этим заниматься, именно поэтому я привел данный пример. В реальности подобных примеров даже больше, чем примеров, когда люди лечат сами себя...

С технической точки зрения Юрий попал в фазу за счет прямой техники на фоне отложенного метода. В общем, новичкам нужно больше работать с непрямыми техниками, но уж если зашла речь о прямых, то это имеет смысл только на фоне отложенного метода, что доказывает этот случай. Непосредственно попасть в фазу помогла техника прислушивания.

Разделившись, вместо техник углубления практик сразу начал действовать. Это серьезная ошибка. Даже если такие вещи обладают эффектом, они однозначно лучше работают в глубоких фазах. Также не было техники удержания, почему осознанное переживание было недолгим. Судя по всему, не более 30 секунд. Дальше все превратилось в сон.

Само лечение Юрий решил осуществлять техникой непосредственного воздействия, для чего делал специфические движения рукой на расстоянии. По описанию, он не только видел эффект на своей супруге, но и сам его чувствовал рукой.

Нельзя не отметить огромного влияния на практику Юрия его веры в эзотерику. Это выражается не только в употреблении слова «астрал», но и в самой попытке прямо повлиять на другого человека. Он утверждает, что из его жены вышел прозрачный двойник (хотя у прагматика именно сама жена и встала бы в фазе, и ничего бы из нее не выходило), и делает энергетические пассы. Правда, они также применимы в самолечении, если возникает нужное ощущение в органе, но материалисты, например, такой трюк редко используют. В общем, во всех этих вещах нет ничего плохого, но нужно понимать, что это не чистое переживание фазы, так как содержит слишком большое количество неестественных «примесей», возникших только из-за того, что человек в них верит.

Комментировать слова супруги, что она теперь во все поверит (а потом благополучно забыла), даже не стоит. Объяснение такого поведения лежит в тех теориях относительно этого явления, которые есть в голове каждого человека. С прагматической позиции этот двойник вообще не имеет никакой связи с реальным человеком, поэтому мог сказать все что угодно.

Мы не можем комментировать конечный результат и его причину, потому что это недоказанный и непроверенный эксперимент, но стоит к нему относиться очень осторожно. Вполне возможно, что женщина лечилась от своей проблемы каким-то другим средством, но мы этого не знаем. А предвзятое мнение другого человека, ее мужа, может не учитывать эти факторы.

Если вы столкнетесь в непонимании, когда будете рассказывать людям о способах самолечения через фазу, то просто не используйте в своих словах термины и объяснения из

области эзотерики. Тогда вас не только могут понять, но и, возможно, заинтересуются самой техникой. Уверен, если бы супруга Юрия получила такое объяснение, то она сама могла заняться самолечением, которое оказалось бы гораздо эффективнее такого стороннего воздействия.

## **Опыт № 11 (Облысение)**

**Андрей Тимченко, бизнесмен из Киева, 49 лет.**

*Проснулся и начал проводить чередование непрямых техник. Где-то на третьем круге увидел образы. Начал их рассматривать. Они стали очень реальными, но меня в себя не засасывали. Тогда я сам выкатился из тела. Падая с кровати, опять испугался, что делаю это по-настоящему, но, когда завис в двух сантиметрах от пола, убедился, что все делаю правильно.*

*Быстро сделал углубление, хотя все сразу было очень достоверно. Потом начал все делать по плану. Сначала полетел к своим родственникам в Одессу...*

*...Вспомнил про свою лысину и решил попробовать от нее избавиться. Быстро переместился к шкафу с лекарствами и нашел там нужный крем. На нем ничего не было написано, но я почему-то знал, что это именно то, что мне нужно. Весь флакон зачерпнул рукой и размазал по своей голове. Возникло странное гудение. Я закрыл глаза и начал тужиться, «выталкивая» волосы из своей головы. Не знаю, почему так решил делать, но результат сразу появился: волосы быстро начали вырастать на голове. Это очень ярко чувствовалось, и даже было немного больно. Остановившись, потрогал руками свои новые волосы. Они были странно мягкими и очень густыми. Еще больше начал тужиться — и они еще интенсивнее начали расти. Постепенно я стал чувствовать, что уже лежу в кровати, но волосы еще какое-то время продолжали расти...*

*...Потом я этот трюк применял в фазе много раз. Сначала у меня замедлилось выпадение волос, а где-то через три месяца они вновь начали расти на некоторых участках! После этого я как очумелый рвался в фазу, снова и снова повторяя всю процедуру.*

**Комментарии.** Приведенный пример опытного практика показывает, как можно успешно обойтись даже одной техникой влияния на организм в фазе — техникой непосредственного воздействия (в двух вариантах). Конечно, не у всех так легко все будет получаться, но если быть настойчивым, то в этом совсем нет ничего фантастического.

Андрей попал в фазу не прямой техникой. Когда возникли яркие образы, он просто разделился с телом, хотя по описанию видно, что чаще эти образы затягивают его в себя. Так как он практик опытный, то хорошо знает необходимость углубления и удержания, поэтому с этим не было проблем, вплоть до последних секунд фазы. Когда начали расти волосы, Юрий закрыл глаза, облегчив процесс роста этих самых волос, но сильно ослабив фазу. Нужно пытаться это делать в фиксированном положении в пространстве фазы. Например, практик мог что-то активно разглядывать и ощупывать свои руки или что-то рядом с собой, пока из его головы быстро растут волосы. Тогда он просто дольше смог бы с этим экспериментировать. А так, закрыв глаза, он побудил фазу вернуть себя в тело, так как ей больше ничего не оставалось.

Кроме такого непосредственного воздействия, в данном случае можно было также применить медикаментозное лечение в качестве дополнительного инструмента. Хотя именно

описанный случай является наиболее действенным. Если есть проблемы со здоровьем, действуйте таким же образом, то есть если у вас паралич — двигайтесь, если маленький рост — растите и т. д.

## Опыт № 12 (Импотенция)

**Николай В., инженер из Ленинградской области, 55 лет.**

*...Проснулся и строго по инструкции начал чередовать разные техники. Сделал несколько кругов из фантомного раскачивания, вращения и прислушивания, но так ничего и не получилось. Техники проявляли себя, но как-то слабо. Потом я окончательно разозлился и отчаянно решил вылететь из тела. К моему огромному удивлению, это получилось...*

*Чтобы как прошлый раз быстро не вернуло обратно в тело, сразу же приступил к решению своей наболевшей проблемы. Применил описанную в практическом учебнике технику двери и нашел за ней аптеку. Там были люди, но я, ни на кого не обращая внимания, кинулся к прилавку за лекарствами, которые обычно в таких случаях помогают. Неожиданно вспомнил про углубление и заметил, что все вокруг где-то на 70–80 % нереалистично. Быстро присмотрелся к рукам — и все стало четко.*

*Разбив витрину, быстро распаковал несколько упаковок «волшебных таблеток» и проглотил сразу целую горсть. В общем, я не очень во все это верил, но результат явился в буквальном смысле моментально. Тут же заметил рядом интересную даму и не смог сдержаться, чтобы не напасть на нее прямо здесь и сейчас. Войдя в азарт, я продержался в фазе дольше, чем в первые разы, и даже успел несколько раз осуществить поставленные цели...*

**Комментарии.** На первый взгляд описанный опыт выглядит весьма смешно, но в нем содержится характерный пример того, как работает фаза. Николай попал в фазу непрямой техникой, применяя классическое циклирование. При этом сразу видим ошибку: он забыл попробовать разделить с телом в самом начале. Вполне возможно, сделай он это так же активно, как в тот момент, когда взлетал, то оно могло сразу же получиться. Косвенным доказательством такой возможности служит тот факт, что испробованные им техники себя проявляли сразу. То, что он не смог с их помощью попасть в фазу, исключительно его собственная вина. Отсутствие опыта очень часто мешает людям понять, что если какая-то техника начала хоть немного себя проявлять на фоне пробуждения, то ты уже можешь считать себя почти в фазе. Нужно только проработать ее до конца. Видно, что ничего этого не было и практик просто менял техники. Только внезапная злость спасла ситуацию.

При разделении Николай удачно с первого раза применил технику перемещения через дверь. Скорее всего, удачный исход спровоцирован сохранившейся злостью и уверенностью, что является ключевым моментом в таких ситуациях. Оказавшись в аптеке, практик вспомнил про углубление и смог довести реалистичность до максимального уровня.

История умалчивает о дальнейших техниках углубления и удержания и о причинах того, почему все закончилось, поэтому мы проанализируем ситуацию с самим способом лечения. Прямо в тексте не сказано, но видно, что речь идет о таком интересном понятии, как мужская сила, и о чем-то вроде виагры. Судя по количеству рекламы по телевидению, особенно во время футбольных перерывов, эта проблема актуальна, почему я не смог пройти мимо этого примера.

Практик все сделал правильно. Во-первых, он применил технику приема лекарственных

средств. Сигналом к тому, что это было сделано технически верно, послужило моментальное ощущение изменений. Во-вторых, практик сразу же смог применить выгодное положение на подвернувшейся особе. Именно в этом случае это не просто развлечение, которому в той или иной степени предаются в фазе все. Это возможность преодолеть психологический барьер, который чаще всего является истинной причиной импотенции.

Применение фазы в подобном направлении является одним из тех случаев, когда эффект действительно может быть моментальным — и однократным.

Кстати, еще одним пикантным подтверждением того, что организм подстраивается под переживания в фазе, пытаясь соответствовать им в реальности, это как раз переживания сексуального характера. К примеру, в реальности у мужчин наблюдается не только внешний эффект, но где-то в половине случаев даже функциональный результат таких переживаний. Этот очевидный факт позволяет легко понять, что точно так же любые другие переживания отражаются на организме, хотя происходят совсем в ином пространстве, где человек даже не чувствует своего реального тела, а все его ощущения находятся в таком же реалистичном по восприятию фантоме мире.

### **Опыт № 13 (Старение)**

**Иван Степашин, пенсионер из Москвы, 73 года.**

*...Практикую фазу порядка 5 лет. Бывает не часто, где-то раз в 2–3 месяца. Раньше мне внушали, что это астрал, но постепенно я сам пришел к выводу, что это состояние моего разума, обладающее нужными для каждого человека возможностями. Поскольку я военный в отставке и имею прагматический склад ума, стратегию использования этого ресурса я выработал достаточно четкую. Стараюсь каждый раз ее осуществлять по всем пунктам. Считаю, это важно знать каждому человеку.*

*Последний раз это случилось, когда я проснулся, вздремнув часок после обеда. Какое-то время я просто лежал и о чем-то думал, но потом вспомнил, что неплохо было бы тряхнуть стариной и снова попасть в осознанное сновидение, или, как вы говорите, фазу. Для этого, как обычно, попробовал вспомнить сюжет из последнего сна, пытаясь разглядеть картинку из него. Это очень похоже на то, как обычно досматриваешь сон, проснувшись на самом любопытном месте. У меня такое часто бывало в молодости. Однако существенное отличие заключается в желании сохранить сознание во время этого процесса. Для этого нужно очень тщательно следить за вниманием, чтобы оно не рассеивалось.*

*Как обычно, картинка быстро появилась, и в определенный момент стало ясно: я стою в самой этой картинке, а не лежу на своем диванчике. Радоваться времени нет, так как я быстро засыпаю в фазе, поэтому сразу приступил к своему омоложению. Для этого сконцентрировал внимание на своем голодном, но счастливом детстве, нашей хибаре, в которой умещалась вся огромная семья. Тут же почувствовал, как перед глазами все поплыло, обзор пропал, странный ветер в ушах. И я стою во дворе...*

*Я тот же худущий мальчуган. Весь мир стал выше на полметра. Внутри колоссальная энергия. Никакой тяжести и моментально возникающей усталости. Воздух кристально чистый, смешанный с запахами домашнего хозяйства. Обжигающее тепло солнца. В очередной раз, будто не поверив своим глазам и ощущениям, щупаю свое маленькое тельце тоненькими ручками. Падаю на землю. Вдыхаю ее запах, умывая лицо зеленью. Чувства переполняют всю*

мою душу.

*Старался как можно больше бегать по всей деревушке. Купался в речке и валялся на сеновале. Все делал очень активно, внимательно переживая все возникающие положительные ощущения, усиливая их. Постепенно стал забываться, и уже не помню, чем это закончилось. Просто заснул.*

*Иногда я там вижу своих родителей, братьев и сестер, что дает мне дополнительные эмоции. Иногда катаюсь на лошади и играю со своими собаками. Смысл в том, что я действительно попадаю в детство, это реальное перемещение в него всем существом. Все мои недуги просто пропадают. Я становлюсь живым и здоровым ребенком. Мне неизвестны механизмы, которые во всем этом замешаны, но, когда я окончательно пробуждаюсь, мой организм словно заражается молодостью. У меня появляется больше сил и эмоций. Мне кажется, что с моей седой головы пропадает след последних 20 и даже 30 лет. Многие болезни на время отступают или вообще пропадают. Например, перестают болеть ноги и пальцы. Даже мои сыновья иногда не могут понять, откуда в моих глазах появляется блеск, а в руках сила. Но я и не скрываю. Мне, конечно, не очень верят, но разве в этом дело?..*

**Комментарии.** Анализируя техническую сторону переживания, отметим, что оно возникает на фоне не прямой техники. В качестве инструмента используется всем известная разновидность визуализации, когда мы пытаемся досмотреть сон, который был прерван по той или иной причине. Как правильно отметил Иван, тут всего лишь нужно фиксировать свое внимание. Кстати, если вы способны досматривать сны (до 50 % населения имеют такой навык), то точно с таким же внутренним устремлением осуществляйте не прямые техники — и тогда быстрее поймете, что это такое (если с этим имеются проблемы).

Как правило, при таком выполнении техники человека засасывает в то место, которое он пытается увидеть. Если это не происходит, но картинка четкая, можно разделяться у себя в комнате.

Нельзя не отметить, что перед тем, как выполнять технику, нельзя лежать и размышлять. Шансы что-то удачно сделать после каждой минуты такого размышления падают в 10 раз, если не больше.

Но, попав в фазу, Иван не стал делать углубления. Причем в его практике мы также не видим места и умышленному удержанию. Он в курсе всех этих технических элементов, но из-за редкой практики просто забывает о них. Так бывает почти у всех в такой ситуации. Однако неумышленно он все же удержание применяет, когда активно носится по своей деревне, пытаясь все вокруг почувствовать как можно ярче.

Причина того, что Ивану так редко удается попасть в фазу, лежит в характере выполняемых техник. Но если бы всегда все получалось так легко, то можно было бы попадать в фазу гораздо чаще. Дело в том, что Иван использует одну и ту же методику, вместо того чтобы каждый раз чередовать на фоне пробуждения несколько таковых. Сегодня сработает одна, а завтра — другая. Мало того, при таком подходе одна и та же методика может сначала не работать, но после отвлечения на другую — резко себя проявить в течение одной и той же попытки.

Теперь разберем нюансы самолечения. Иван отмечает, что не знает, почему его методика погружения в детство работает, хотя объяснение этого факта лежит на поверхности. Это интуитивное применение техники непосредственного воздействия (также технику можно отнести к психологическому воздействию и полезному переживанию), когда практик сразу оказывает нужное влияние на весь свой организм. Тем более это актуально, когда процессы старения затрагивают все стороны жизнедеятельности.

Объяснение эффективности такого лечения может крыться в том, что организм по всем

своим показателям подстраивается под переживание человека. Если вы переживаете детство, то в вашем организме частично возникает гормональная буря, соответствующая тому возрасту, и ускоряются процессы метаболизма. Это обусловлено не только моментальный эффект, но и то, что он обязательно сохранится уже после выхода из фазы.

Когда я проводил исследования возможностей влияния на организм в фазе, то, наоборот, умышленно перемещался в тело немощного пожилого человека, которому под сто лет. Вы тоже можете провести такой тест для сравнения. Вы не только во время фазы в теле старика почувствуете, что это такое, на своей шкуре, но и, вернувшись в реальность, будете какое-то время ощущать последствия пережитого не только физически, но еще хуже — эмоционально.

Конечно, по-хорошему нужно было не ограничиваться только таким способом омоложения. Мы не можем строго оценивать опыт человека, но наперед нужно понимать, что гораздо больший и стабильный эффект при лечении через фазу происходит при комплексном задействовании максимального количества техник. Например, можно применять различные омолаживающие таблетки и сиропы, которые почти только в фазе и производят реальный эффект. Можно делать специальные уколы, программировать организм, получать информацию о способах омоложения в вашем конкретном случае и, конечно, приходить на прием к целителю, который может совершить еще массу различных воздействий.

# Справочник заболеваний

Перед вами справочник заболеваний с вариантами их лечения через основные возможности фазового состояния мозга (астрал). Вам остается только применять их на практике.

## *Как пользоваться справочником*

Естественно, чтобы применить все рецепты лечения заболеваний, данные в справочнике, вам сначала нужно освоить фазу на практике (см. главы 3, 4). Мало того, чтобы понять, как именно в фазе применяется та или иная техника, вам нужно знать, что они из себя представляют (см. главу 4).

Вы можете дословно следовать рекомендациям относительно того или иного заболевания или просто использовать описанные действия как пример и заменять их аналогичными, которые вам кажутся более приемлемыми (например, использовать неотмеченный медицинский препарат при приеме лечебных средств в фазе).

Для облегчения поиска заболеваний в справочнике не дано никаких подразделов. Все пункты описаны в алфавитном порядке. Причем, так как большинство людей не имеют медицинского образования, употребляются наиболее обиходные и понятные названия заболеваний, без точных медицинских определений.

## *Получение информации и прием у целителя*

Поскольку техники лечения через фазу, основанные на получении информации и приеме у целителя, во всех случаях применения выглядят в своей сути совершенно одинаково, в справочнике о них ничего не сказано, чтобы каждый раз не повторяться. Вы должны сами понимать, что можете их применить практически в отношении любого заболевания (получение информации для лечения и диагностики — см. главу 4; техника лечения через прием у целителя — см. главу 5).

## *Не вошедшие в справочник заболевания*

Если в справочнике нет каких-то заболеваний, это не значит, что они не поддаются лечению в фазе. Смысл справочника в том, чтобы описать наиболее часто встречающиеся проблемы и показать на их примере, как нужно действовать. Все заболевания просто невозможно вместить в одну книгу. Тем более что в этом просто нет смысла. Если вы поняли суть техник самолечения через фазу, то вам, по идее, вообще не нужен этот справочник, так как вы легко догадаетесь, как действовать в той или иной ситуации.

Как итог, при лечении всех других заболеваний, что не попали в эту книгу, следуйте аналогичным действиям, какие описаны в справочнике, особенно если заболевания чем-либо похожи друг на друга. Проявляйте инициативу и смекалку, без которых возникнут проблемы не только в самолечении, но и в самой практике фазы.



В справочнике вы повсеместно будете встречать упоминание названия «Фазерон». Это универсальный препарат, существующий только в фазе и применимый только там. Его можно использовать при любых заболеваниях любого характера и сложности. Конечно, его эффективность зависит от вашего умения пользоваться техниками.

Данный препарат существует во всех возможных формах: таблетках, пилюлях, инъекциях, мазях, кремах, порошках, сиропах и даже в виде медицинского оборудования (например, облучающего). В зависимости от ситуации препарат может быть разного вкуса, цвета и запаха. Но вы должны точно понимать, что он обладает мощным эффектом. Чтобы этот эффект был максимально результативным, при использовании «Фазерона» нужно сразу же пытаться как можно ярче прочувствовать его действие.

«Фазерон» можно применять каким угодно образом, выбирая наиболее удобную форму, подходящую к определенной ситуации. Чтобы его найти, нужно использовать техники нахождения объектов (см. главу 3).

Одна из основных целей создания этого препарата — упрощение поиска и определения нужного лекарства в отношении каждого отдельного заболевания. По сути, если вы не знаете, каким средством лечить болезнь, особенно если ее нет в справочнике, вы можете смело использовать «Фазерон» и получить тот же эффект, как если бы он специально был создан для вашей проблемы.

Цель создания и причина эффективности «Фазерона» вам рано или поздно станут полностью понятны, если вы будете регулярно практиковать и детально изучать фазу самостоятельно.

### **Комментарии к основным понятиям**

Даже после описания техник и конкретных примеров их применения не всегда понятно, что именно требуется сделать или как это можно осуществить. Ниже я попытаюсь перечислить наиболее часто встречающиеся в справочнике понятия, которые могут вызвать затруднения в понимании.

**Лечебные средства.** Если вам требуется их принять, вы можете их найти специальными техниками нахождения (см. главу 3).

**Воссоздание нужного состояния.** В фазе легко в полной реалистичности вызвать любое ощущение. Для этого нужно только попытаться его почувствовать, будто оно уже есть, или вспомнить его — и оно будет тут же проявляться. Например, чтобы почувствовать общую бодрость, активность, нужно вспомнить это состояние, и оно тут же возникнет в утрированном виде. Таким же способом можно нагреть или охладить все тело или отдельный орган и т. д.

**Создание вибраций в определенном месте.** Вибрации непосредственно в фазе легко создаются попыткой напрячь мозг или тело без включения мышц. Это понятно и доступно на практике. От такого действия все тело тут же начинает захватывать что-то похожее на безболезненное электричество или «гудение». Ощущение очень яркое, и если есть сомнение в нем, то это точно не вибрации. Точно так же можно их локализовать в любом месте усилием воли или попыткой напрячь это место, например печень, как бы это странно ни звучало.

**Создать потоки энергии.** В фазе усилием воли в любом участке тела относительно легко

создать ощущения потоков энергии. Нужно просто очень сильно захотеть, возжелать, попытаться почувствовать — и оно появится. Сами же энергии, их природа и разновидности — это отдельный вопрос. Каждый человек должен сам понять и почувствовать, как именно это должно выглядеть и какой эффект должно произвести. Особенно это актуально для тех, кто верит в различные биоэнергоинформационные техники и т. д.

**Пережить определенный сюжет.** Часто для психологического воздействия требуется что-то пережить, куда-то попасть. Для этого нужно применять техники перемещения (см. главу 3), с помощью которых можно попасть куда угодно, с какими угодно ощущениями и сценариями.

**Прямое воздействие на орган проникновением сквозь тело.** Часто для воздействия на определенные органы требуется просовывать руки сквозь тело. Это нужно понимать буквально, несмотря на странность факта. Нужно понимать, что в фазе можно легко просунуть руку сквозь тело и нащупать любой орган. Есть только одна сложность: иногда это вызывает страх. Если рука не проходит сквозь ткани организма легко, то нужно пытаться это сделать более настойчиво и уверенно.

**Программирование.** Тексты программирования даны очень условные. Их нужно не заучивать, а просто понять суть и в том же духе вслух или про себя проговаривать в фазе. Очень важно это делать не формально, а всем своим существом, вживаясь в каждое слово. Это можно осуществлять отдельно, но лучше параллельно с другим воздействием на болезнь, так как могут возникнуть проблемы с удержанием в фазе при концентрации на тексте программирования.

**Инъекции.** Иногда в фазе нужно делать уколы. Для этого придется находить не только препараты (см. техники нахождения), но и шприцы. Лучше находить сразу наполненные шприцы, чтобы не терять время. При этом не нужны антисептики и какие-либо сопутствующие процедуры, просто колите туда, куда нужно, стараясь не чувствовать боль, чего легко добиться в фазе.

**Воздействие сюжетом.** Иногда требуется пережить какое-то ощущение через сюжет. Для этого нужно попасть в такое место и в такую ситуацию, когда это ощущение возникает. Например, если нужно очень сильно себя прогреть, то можно попасть в горячую баню или в пустыню Сахару.

**Внетелесное переживание (ВТП), осознанное сновидение (ОС), астрал** — ряд терминов, объединенных понятием «фаза», характеризующих состояние, когда при полном осознании человек понимает, что находится вне физического восприятия.

## Перечень заболеваний

### Аденома предстательной железы (простатит)

Крайне распространенное заболевание у мужчин старшего возраста (40 % больных — старше 50 лет), выражающееся в разрастании железистой ткани, которая сдавливает мочеиспускательный канал, что доставляет значительные проблемы при мочеиспускании. Аденома может привести к импотенции и бесплодию.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Фитопрепараты, коктейль на основе почек тополя и листьев шалфея (народное средство), широко рекламируемые средства лечения простатита, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Массаж и размягчение простаты проникновением рук через живот; прогрев простаты; усиление вибраций и потока энергии в железе; облучение низа живота.

**Программирование** «У меня уменьшается простата, а мочеиспускание становится свободным и легким. Моя мочеполовая система работает идеально и без проблем. Когда я вернусь в реальность, то сразу начну это чувствовать» и т. п.

**Полезные переживания** Физические упражнения для талии и низа живота.

**Общие советы и комментарии.** Воздействие не должно быть однократным, для максимального результата — от двух-трех раз в неделю в течение 2 месяцев. Делать массаж простаты, проходя сквозь живот, — это психологически гораздо легче и удобнее, чем традиционный метод лечения урологов. Но забывать о традиционных способах лечения нельзя! Запустить эту болезнь — заработать рак.

## *Аллергия*

Повышенная чувствительность иммунной системы организма к аллергену. Часто является причиной таких заболеваний, как бронхиальная астма, дерматиты и т. д.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Антигистаминные препараты (супрастин), от-вар чистотела (народное средство), широко рекламируемые антиаллергические средства, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Встретившись с аллергеном в фазе, нужно как можно больше с ним контактировать, но контролировать аллергическую реакцию, чтобы она не возникала.

**Программирование** «Я легко дышу, если воздух с пылью (например), и мне от этого становится только лучше. Я чувствую себя прекрасно. Мой организм устойчив ко всем раздражителям» и т. п.

**Полезные переживания** Находиться в фазе в тех местах, где реже всего возникала аллергия и было хорошее общее самочувствие.

**Психологическое воздействие** Если известна ситуация, после которой возникла аллергия, то ее нужно пережить заново в фазе, избегая негативных последствий, как можно больше контактируя с аллергеном.

**Общие советы и комментарии.** При лечении аллергии в фазе нужно быть готовым к длительному периоду воздействия, если речь идет о полном излечении. Если нужно снять саму реакцию, то результат может быть уже после первого воздействия в фазе. В каждом конкретном случае нужно выбирать соответствующие действия. Если, например, аллергия на пыльцу, то при непосредственном воздействии нужно как можно больше гулять по цветущему саду и т. д.

## *Ангина*

Острое инфекционное заболевание, при котором воспаляются миндалины (гланды, лимфоидные образования глоточного кольца).

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Пенициллин, противомикробные препараты, жаропонижающие, широко рекламируемые средства в виде леденцов и таблеток, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** В фазе прогреть горло и гланды, поласкать горло раствором воды с солью и йодом; воссоздать в фазе идеальное ощущение тела без боли в горле; жевать прополис или пить сок репчатого лука (народные средства); создать в области миндалин вибрации или потоки энергии.

**Программирование** «Мое горло становится здоровым и мягким. Оно легко дышит, и мне приятно это делать. Я все быстрее выздоравливаю, чувствую себя прекрасно» и т. п.

**Полезные переживания** Попасты в теплое место, пить горячее и дезинфицирующее.

**Общие советы и комментарии.** Лечение от ангины в фазе должно быть очень интенсивным, но непродолжительным. Желательно это делать каждый день в фазе в течение одной недели. При качественном воздействии эффект возникает очень быстро (первое же воздействие в фазе отражается на самочувствии). Чтобы прогреть горло, то можно попасть с этой целью в баню, а также попытаться непосредственно создать жар в самом горле без какого-либо сюжета.

## Апатия

Безучастное отношение к окружающему миру, отрешение от всех ярких проявлений чувств и страстей. Апатия больше философское понятие, но часто имеет физиологические и психологические причины.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Стимулирующие препараты, широко рекламируемые повышающие настроение и энергетику средства, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздать в фазе внутреннее повышенное настроение, активное желание свершать, что-то делать, двигаться.

**Программирование** «У меня отличное настроение. Я полон сил и энергии. Мне хочется больше работать и переживать яркие эмоции» и т. п.

**Полезные переживания** Активизированная практика фазы; переживание в фазе эмоционально мощных приключений: путешествия в космосе и во времени, реализация сексуальных фантазий, полеты с огромной скоростью, перевоплощения в других существ, наиболее интересные индивидууму вещи.

**Психологическое воздействие** Если причиной апатии стала какая-то проблема или неприятность, то в фазе нужно ее заново пережить, сменив к ней отношение и пытаясь найти плюсы.

**Общие советы и комментарии.** Как правило, апатия в фазе лечится если не с первого же раза, то буквально с нескольких переживаний. Особенно стоит отметить, что практика фазы сама по себе является мощным лекарством против всех проблем психологического характера.

## Астма

Поражение дыхательных путей, которое сопровождается отеком бронхов, удушьем и кашлем. Часто сопутствует аллергическим реакциям. Распространенность в мире достигает 10 %.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Антибиотики, специальные ингаляторы длительного действия, брус-ничный чай (народное средство), широко рекламируемые антиастматические средства, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Различного рода специальные ингаляторы; вос-создание в фазе идеального дыхания и максимальное увеличение его легкости и глубины; создание в области легких сильных вибраций или потоков энергии.

**Программирование** «Мое дыхание ровное и глубокое. Оно дает приятные ощущения и силы. Мое общее состояние прекрасно, и я полон энергии» и т. п.

**Полезные переживания** Аэробные нагрузки (бег, плавание); больше проводить времени на побережье моря.

**Психологическое воздействие** Если известна психологическая причина возникновения астмы или психологических факторов ее усиления, то их в фазе нужно максимально ярко пережить, контролируя ровное и глубокое дыхание.

**Общие советы и комментарии.** Стоит разделять общее лечение бронхиальной астмы и снятие приступа. Для первого может понадобиться много времени при регулярных воздействиях. Если же нужно снять приступ, то стоит уделять больше внимания непосредственному воздействию, чтобы получить результат с первого раза.

## **Бессонница**

Расстройство сна, выражающееся в неспособности в течение длительного периода времени полноценно спать по ночам, в чрезмерно ранних и частых пробуждениях.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Широко рекламируемые снотворные, мед или отвар из семян укропа (народное средство), «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Быстро воспроизводить в фазе сонное состояние и засыпать по-настоящему.

**Программирование** «Мой сон крепкий и глубокий. Я засыпаю быстро и по желанию в любой момент. Я сплю долго и глубоко. Я всегда сплю хорошо» и т. п.

**Полезные переживания** Физические нагрузки в фазе; прогулки по природе; активные действия.

**Общие советы и комментарии.** Лечение бессонницы через фазу может занимать длительное время, в зависимости от причины возникновения. Если бессонница возникла на фоне стресса, то нужно браться в первую очередь за него, а не за его последствие в виде плохого сна.

Наиболее интересное лечение бессонницы через фазу заключается в том, что при неправильном использовании прямых техник можно научиться легко засыпать. Для этого нужно ложиться в максимально удобном положении и выбирать классический вариант использования техник, причем пользуясь наиболее пассивной техникой, например наблюдением образов или прислушиванием. Если же при бессоннице наоборот очень активно выполнять прямые техники (особенно больше 20 минут), то она может обостриться.

Если же вход в фазу происходит в период острой бессонницы, то вести себя нужно максимально безынициативно, подчиняясь окружающим событиям, чтобы уснуть как можно скорее. Это противоречит практике фазы, но при лечении от бессонницы действовать нужно именно так.

## Близорукость

Дефект зрения, при котором изображение фокусируется не на сетчатке глаза, а перед ней, в результате чего человек хорошо видит вблизи, но плохо видит предметы вдали. Имеет как наследственные причины, так и приобретенные, например от чрезмерного фокусирования на близких объектах (чтение, компьютер).

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Капли «Фазерон»; тренировать в фазе зрение с большого и очень большого расстояния, что легко удается, или просто воссоздавать идеальное зрение и удерживать его; создавать в глазах мощные вибрации или поток энергии.

**Программирование** «Мое зрение идеальное. Я вижу четко и красочно с любого расстояния. Мои глаза полностью здоровы» и т. п.

**Общие советы и комментарии.** Для лечения близорукости в фазе может потребоваться много времени при регулярных воздействиях. Стоит отметить, что зрение в фазе всегда идеально в глубоких ее формах, если только человек не был слепым от рождения. В связи с этим для непосредственного воздействия сначала нужно воспроизводить свое обычное зрение в реальном мире и стараться его быстро изменить до идеального состояния. Как только это удастся, процедура выполняется заново.

Как и в отношении других проблем со зрением стоит отметить, что при технике приема у целителя следует его попросить о лазерной операции для коррекции зрения.

## Боль

Ощущение, возникшее по причине сильного раздражения чувствительного нерва. Бывает в разных частях тела и зависит от степени повреждения ткани. Виды боли: тупая, колющая, дергающая, буравящая и т. д.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Анальгин, широко рекламируемые обезболивающие средства, «Фа-зерон».

**Непосредственное воздействие** Инъекция новокаина в больное место; обрызгать его хладагентом; приложить мякоть лимона (народное средство); вызвать онемение на больном участке и вокруг него и т. д.

**Программирование** «Я чувствую себя идеально. Моя нога (например) в прекрасном состоянии. В ней легкость и приятные ощущения» и т. п.

**Общие советы и комментарии.** Если проблема серьезная, то не забывайте больше уделять внимание не снятию симптома боли, а лечению. В таких случаях также потребуются повторять процедуру несколько раз (в разные дни), но если проблема незначительная, то эффекта от одного воздействия в фазе может быть достаточно.

При сильных болях можно применять в фазе наркотические средства.

## Боль головная (мигрень)

Неврологическое заболевание, симптомом которого является ярко выраженная боль в

одном или двух полушариях мозга. При этом нет каких-либо значимых причин для боли, например травмы, инсульта, опухоли и т. д.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Парацетамол, аспирин, небольшие дозы алкоголя, прием по 10–15 капель скипидара (народное средство), широко рекламируемые обезболивающие средства, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Инъекция в шею новокаина; непосредственный массаж руками болящего участка мозга; воссоздание в фазе свежести и отсутствия боли в голове; напряжением мозга можно акцентированно воздействовать на больной участок головы, создавая в нем высокочастотные вибрации; вызвать онемение в голове.

**Программирование** «Моя голова ясная и здоровая. Моя голова в идеальном состоянии. Я чувствую себя отлично. Я чувствую себя очень хорошо» и т. п.

**Полезные переживания** Прогрев тела в горячей сауне или ванне.

**Психологическое воздействие** Если боли возникли после какой-то определенной ситуации, допустим стресса, то стоит в фазе ее пережить заново, стараясь проще относиться к ситуации, взглянуть на нее по-иному.

**Общие советы и комментарии.** Как это ни парадоксально, но мигрень является одной из самых сложных в лечении болезней, несмотря на свою кажущуюся простоту. При полном лечении в фазе может потребоваться много времени, но для снятия продолжительных приступов иногда достаточно одного опыта фазы. При непосредственном воздействии локализованными вибрациями не стоит задумываться о самом процессе и его внешней сложности. Это удастся очень легко практически с первой же попытки.

Также стоит обратить внимание: если боли долгое время не проходят, то нужно комплексное обследование традиционными способами, так как болезнь может быть последствием опухоли мозга (например).

## **Боль зубная**

Возникает под действием раздражения зубного нерва, как правило, на фоне повреждения эмали.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Анальгин, широко рекламируемые обезболивающие средства, «Фа-зерон».

**Непосредственное воздействие** Инъекция новокаина в десну; натереть в фазе больной зуб спиртовой настойкой зверобоя или приложить к нему корень подорожника (народные средства); вызвать онемение больного зуба и области вокруг него; сфокусировать внимание на боли в зубе и наблюдать, как ощущение расплывается и меняется совсем на простое ощущение давление и набухания.

**Программирование** «Мои зубы здоровые и крепкие. Я чувствую в них силу и мощь. Я чувствую себя хорошо и замечательно. Мои зубы в идеальном состоянии» и т. п.

**Психологическое воздействие** Пережить в фазе наиболее интересные приключения, чтобы отвлечься от неприятных ощущений.

**Общие советы и комментарии.** Достаточно одного правильного воздействия на больной зуб из фазы, чтобы боль на время или совсем прошла в реальности. Стоит учитывать, что почти все описанные случаи относятся только к временному снятию боли. Как правило, лечение зубов требует вмешательства специалиста, а если болезнь запустить, то это приводит только к

еще большим проблемам, даже если боль временно проходит. Поэтому воздействие в фазе нужно обязательно сочетать с посещением зубного врача.

## **Бородавки**

Доброкачественное новообразование на коже, имеющее вид сосочка или узелка. Имеет вирусную природу.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Иммуностимулирующие препараты и инъекции, витамины в различных формах, широко рекламируемые противовирусные средства, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Прямое воздействие на бородавку жидким азотом, гальваническим током, раскаленным железом и затем очищение кожи от нее; растирать мазью чистотела (народное средство); волевое растворение бородавки и постоянное удержание тела без бородавки в фазе.

**Программирование** «Моя кожа на руке (например) чистая и гладкая. Моя кожа здоровая и мягкая. Я чувствую себя прекрасно и ничем не болею. Мой организм сильный и устойчивый» и т. п.

**Полезные переживания** Все действия, повышающие иммунитет: закаливание, физические нагрузки, употребление овощей и фруктов и т. д.

**Общие советы и комментарии.** При лечении бородавок нужно понимать, что идет борьба не только с каким-то одним новообразованием, но и за общее выздоровление организма, подвергнувшегося вирусному заражению. При правильных действиях лечение через фазу может дать результат через 1–2 недели. Как это ни странно будет звучать, но в отношении лечения бородавок чуть ли не лучше всего подходит **программирование** в фазе.

## **Венерические заболевания**

Инфекции, передаваемые преимущественно половым путем. Половые инфекции бывают двух типов: венерические (гонорея, сифилис и т. д.) и не венерические (хламидиоз, генитальный герпес и т. д.). Однако люди в быту все это называют венерическими болезнями.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Иммуностимулирующие препараты и инъекции, антибиотики, отвар чистотела или отвар ягод можжевельника (народные средства); широко рекламируемые средства лечения половых заболеваний, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Избавления в фазе от внешних и ощущаемых признаков болезни; обработка зараженного места мощными обеззараживающими средствами.

**Программирование** «Мой организм сильный и крепкий. Мой иммунитет уничтожает все инфекции. Моя половая система работает идеально. Все заболевания проходят, и я с каждым днем чувствую себя все лучше» и т. п.

**Общие советы и комментарии.** В первую очередь при лечении через фазу венерических заболеваний нужно исходить из вида заболевания, переводя на него общий принцип действий, описанных выше в применении к другим заболеваниям. В зависимости от сложности заболевания и правильности выполняемых действий, первый эффект от лечения в фазе может наблюдаться от 2–3 дней до 2–3 недель.

Конечно, любое лечение подобных заболеваний совершенно неэффективно при отсутствии



устранения причины их возникновения. Вряд ли вы будете оправданы перед своим партнером, если укажете, что лечились с помощью данного лечебника, но потерпели неудачу. Поэтому обращение к венерологу должно стоять на первом месте, так как вы можете заразить других людей.

## ВИЧ

Вирус иммунодефицита — вирусное заболевание иммунной системы, нарушающее ее функции, в крайних случаях приводит к СПИДу (синдрому приобретенного иммунодефицита). Является причиной смерти нескольких миллионов человек в год. Хотя вирусная природа иммунодефицита часто подвергается сомнению, сам иммунодефицит — явление распространенное.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Антиретровирусные препараты, широко рекламируемые средства, повышающие иммунитет, витаминные и минеральные комплексы, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе идеального состояния всего организма, если болезнь отражается на самочувствии; создание и удержание в фазе сильных вибраций; инъекции «Фазерона».

**Программирование** «Мой организм сильный. Я полностью здоров. Мой иммунитет устойчивый. Он борется со всеми вредоносными микроорганизмами. Мой иммунитет становится все сильнее и сильнее. Я чувствую себя все лучше и лучше» и т. п.

**Полезные переживания** Активизированная практика фазы; переживание в фазе всех самых интересных ощущений и впечатлений, путешествий, приключений, нереализованных желаний; активные физические нагрузки в фазе.

**Психологическое воздействие** Если ВИЧ привел к тому, что какие-то обычные вещи в жизни стали недоступны, то их можно получать в фазе, тем самым снижая психологические последствия заболевания.

**Общие советы и комментарии.** Конечно, не стоит воспринимать фазу как единственное средство лечения ВИЧ. Возможно, в некоторых случаях ее практика действительно скажется на излечении, но в большинстве случаев стоит стремиться к более достижимому результату — укреплению иммунитета и снижению развития инфекции в организме. Для этого нужно воздействовать через фазу 1–2 раза в неделю на постоянной основе. В самочувствии эффект может возникать с первых же попыток.

Важно понимать, что сам ВИЧ не убивает человека. Убивают те болезни, которые развиваются в результате подорванного иммунитета. Поэтому лечение через фазу при ВИЧ должно заключаться не только в общем укреплении иммунитета и попытке снижения развития вируса, но и в борьбе с теми заболеваниями, которые на фоне болезни опасно прогрессируют.

## Геморрой

Воспаление, тромбоз, расширение геморроидальных вен внутри и снаружи прямой кишки. Как правило, следствие сидячего образа жизни, частых запоров и тяжелых нагрузок.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Широко рекламируемые антигеморроидальные средства, отвар зверобоя или крапивы (народные средства), «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Массаж воспаления; прогревание воспаления прямой кишки; антигеморроидальные средства в виде мазей и клизм; создание в области геморроя сильных вибраций или потоков энергий.

**Программирование** «Я полностью здоров и чувствую себя хорошо. Мой кишечник в отличном состоянии. Я чувствую легкость в области прямой кишки» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе в виде бега или плавания.

**Общие советы и комментарии.** Приемы непосредственного воздействия обладают наибольшим эффектом при геморрое, что может почувствоваться после первых попыток лечения в фазе. Стоит отметить, что часто практически нет смысла лечить геморрой, если не устраняются причины его возникновения, например частые запоры, сидячий образ жизни, ожирение и т. д.

## Герпес

Вирусное заболевание, выражающееся в воспаленных и нарывающих пузырьках, высыпающих на коже и слизистых оболочках. Как правило, возникает на фоне понижения сопротивляемости организма. Бывает простым и опоясывающим. Вирус простого герпеса, попадая в организм человека, сохраняется там всю жизнь.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Ацикловир в таблетках, иммуностимулирующие препараты и инъекции, витамины, сок алоэ (народное средство), широко рекламируемые средства, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Смазывать воспаление осиновым соком (народное средство); смазывать мазью «Ацикловира»; моделировать в фазе многократное быстрое заживление высыпавшего герпеса; способствовать общему оздоровлению организма.

**Программирование** «Я здоров и полон сил. Кожа вокруг рта (например) чистая и здоровая. Она в идеальном состоянии. Мой организм крепок и стоек. Я чувствую себя отлично» и т. п.

**Полезные переживания** Высушивание воспаленного герпеса на солнце.

**Общие советы и комментарии.** Стоит разделять общее лечение герпеса и заживление воспалений. Общее лечение требует повышения иммунитета. Если же началось воспаление, то ежедневное воздействие в фазе поможет лишь ускорить процесс заживления.

## Гипертония

Артериальная гипертония — повышенное артериальное давление, обусловленное повышенной активностью биологических механизмов, вызывающих сужения артерий. Одно из самых распространенных заболеваний.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Различного рода диуретики, валидол, сок репчатого лука и отвар ягод калины (народные средства), широко рекламируемые средства против гипертонии, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе идеального состояния в отношении внутреннего давления и удержание его; моделирование в фазе тяжелых нагрузок, контроль за нормальным давлением и хорошим самочувствием; кровопускание.

**Программирование** «Я чувствую себя идеально. Мое давление в наилучшей форме. Я

чувствую легкость и уверенность. Мне хорошо и приятно. Моя голова легка, как и все тело» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе; полеты в космос или высоко в стратосферу, где меньшее окружающее давление.

**Психологическое воздействие** Переживать ситуации, на фоне которых чаще всего возникает криз, контролируя при этом нужное давление.

**Общие советы и комментарии.** Относительно гипертонии может идти речь только о полном излечении, а не о снятии криза, так как человек вряд ли сможет попасть в фазу на его фоне. Эффект при общем лечении наблюдается достаточно быстро при корректных и регулярных действиях (хотя бы два раза в неделю). Осуществляется до полного исцеления.

Стоит отдельно отметить, что лечение гипертонии тем эффективнее в фазе, чем менее запущенна ее форма.

## Гипотония

Артериальная гипотония — пониженное артериальное давление по причине снижения тонуса сосудов.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Экстракт золотого корня (народное средство), широко рекламируемые тонизирующие средства, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Общее увеличение воспринимаемого давления в организме и удержание этого состояния.

**Программирование** «Мой организм бодр и активен. Мой организм свеж и горяч. Я чувствую себя великолепно. Мне все лучше и лучше с каждой минутой» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические действия в фазе; занятия спортом в фазе; процедуры в парной бани.

**Общие советы и комментарии.** Как и во многих других случаях, сама практика фазы может быть хорошим помощником в лечении заболевания. При верных действиях у человека восстанавливается сон и становится более продолжительным, а это играет чуть ли не ключевую роль в лечении гипотонии артериальной. Общий эффект от воздействия в фазе в данном случае может быть очень быстрым. Во всяком случае, он гораздо эффективнее лечения гипертонии. Для общего же излечения потребуется 2–3 воздействия в неделю в течение 1–2 месяцев.

## Глухота

Отсутствие или понижение слуха до уровня неспособности разборчиво понимать речь других людей. Бывает врожденная или приобретенная.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** В фазе надеть слуховой аппарат и, не снимая его, выходить из нее; воссоздать невероятно острый слух в фазе простым волевым усилием и удерживать его максимально долго; хорошее прогревание слухового аппарата и создание в нем сильных высокочастотных вибраций акцентированным напряжением мозга.

**Программирование** «Я слышу хорошо и четко. Мой слух идеальный. Я слышу великолепно. Я слышу каждый шорох, каждый тихий звук. Я отлично слышу все звуки вокруг меня» и т. п.

**Общие советы и комментарии.** Конечно, стоит разделять случаи ослабления слуха и его полной потери или даже врожденной глухоты. Если слух был нормальным, но в процессе жизни начал нарушаться, то воздействие на такую проблему в фазе обладает куда большим эффектом, иногда ощущаемым с первых попыток, в зависимости от причины потери слуха.

Любопытный факт: человек, потерявший слух в реальности, в фазе слышит хорошо, если сможет преодолеть психологический блок (привычку плохо слышать, как у ослепших, парализованных и т. д.). Если потеря слуха вызвана каким-либо заболеванием, то нужно лечить в фазе и его, чтобы воздействие было комплексным и наиболее эффективным.

## *Грибок (микоз)*

Заболевание, вызываемое грибковой инфекцией, которая бывает двух видов: микоз кожи и микоз внутренних органов. Это заразное заболевание, как правило, возникает на фоне нарушений правил гигиены.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Таблетки и инъекции пенициллина, ламизил в таблетках, широко рекламируемые средства, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Обильно смазать ламизилом или другим противогрибковым средством воспаленный участок кожи; добиться исчезновения грибка на теле в фазе и закрепить такое состояние; в области пораженных грибком участков волевым усилием создать обжигающую температуру или сильные лечебные вибрации; примочки из винного уксуса (народное средство).

**Программирование** «Моя кожа на ногах (например) чистая и свежая. Она в идеальном состоянии. Она совершенно здоровая. Я чувствую себя здоровым и сильным» и т. п.

**Полезные переживания** Прием грязевых ванн, купание в Мертвом море и насыщенных минералами источниках.

**Общие советы и комментарии.** Описание воздействия через фазу относится только к микозам, поражающим кожу. При правильных и регулярных действиях результат заметен через 1–2 недели.

## *Грипп*

Острое инфекционное заболевание дыхательной системы, вызываемое вирусом. Может иметь серьезные осложнения. Известно более 2000 видов вируса гриппа.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Арбидол, инъекции интерферона, аспирин, анальгин, иммуностимулирующие препараты, противовирусные препараты, брусничный сок (народное средство), широко рекламируемые средства для лечения гриппа, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе идеального самочувствия и акцентированное его удержание; сбивание температуры, очищение носоглотки; сильнейшее прогревание всего тела.

**Программирование** «Я чувствую себя хорошо. Мой организм сильный и крепкий. У меня хорошо дышит нос. У меня чистые легкие и свободное дыхание. Мое горло в идеальном состоянии. С каждым часом мне все лучше» и т. п.

**Полезные переживания** Употребление большого количества горячего компота и малины;

пропаривание в бане; активные физические нагрузки в фазе (например, бег).

**Общие советы и комментарии.** Лечение гриппа через фазу должно быть направлено как против самого вируса, так и против симптомов гриппа (кашель, температура и т. д.). Ввиду вирусной природы лечение гриппа в фазе должно протекать на фоне традиционных способов. Сам эффект от лечения быстро заметен, особенно в отношении симптомов. Желательно осуществлять воздействие каждый день, пока грипп полностью не пройдет.

## Дальнозоркость

Дефект зрения, при котором изображение фокусируется не на сетчатке глаза, а за ней. Вопреки распространенному мнению, страдающие дальнозоркостью не обязательно хорошо видят вдаль. Часто они видят плохо и вблизи, и вдаль. Дальнозоркость имеет отношение к четверти взрослого населения.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе хорошего зрения и удержание его; капли «Фазерон»; создание в глазах мощных вибраций.

**Программирование** «Мое зрение идеальное. Я хорошо вижу предметы на любом расстоянии. Мои глаза здоровые и полноценные. Я все вижу очень четко, красочно и реалистично» и т. п.

**Общие советы и комментарии.** Для лечения дальнозоркости в фазе может потребоваться больше времени, чем при многих других недугах, даже при полностью корректных и регулярных действиях.

Как и в отношении других проблем со зрением стоит отметить, что при технике приема у целителя стоит его попросить о лазерной операции для коррекции зрения.

## Депрессия

Психическое расстройство, в результате которого снижаются общий интерес к жизни, настроение, инициативность, самооценка и даже способность получать удовольствия. В той или иной мере периодически депрессия относится к каждому человеку. Часто сопутствует суицидальным настроениям.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Стимулирующие препараты, энергетики, иммуностимулирующие препараты, настойка из корней цикория (народное средство); широко рекламируемые антидепрессанты, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздать в фазе хорошее, энергичное и активное настроение, стараясь его долго удерживать; инъекции «Фазерона».

**Программирование** «Я активен и бодр. Мне интересна жизнь и каждое ее проявление. Я рад и счастлив. Я полон сил и энергии. У меня отличное настроение» и т. п.

**Полезные переживания** Пережить все наиболее эмоционально яркие переживания реальности и те, которые доступны только через фазу: путешествия по Земле и в космос, встречи с известностями, реализация сексуальных фантазий и др.

**Психологическое воздействие** Если причиной депрессии стали какие-то конкретные события в жизни, в фазе их нужно заново пережить, пытаться сменить отношение и взглянуть на

мир с другой стороны.

**Общие советы и комментарии.** В отношении многих заболеваний человека фаза полезна без каких-либо действий, а просто благодаря ее практике. Но именно в отношении депрессии это ее свойство проявляется с наибольшей силой. Особенно это касается человека, который еще не знает, что это такое, на своем опыте или у него этого опыта очень мало. Достаточно сказать, что огромное количество людей приходит к практике фазы, разочаровавшись в жизни как таковой, когда она становится неинтересной и скучной. Практика фазы их словно перерождает и будоражит в них те самые эмоции, которые временно затихают по тем или иным причинам. Поэтому для лечения депрессии достаточно самой практики фазы.

Приведенные же технические действия самолечения депрессии, их примеры нужны только для тех, кто давно практикует фазу, и она уже не может служить тем дополнительным источником чего-то нового и суперинтересного, когда становится повседневной реальностью.

## Диабет

Сахарный диабет — эндокринное заболевание, возникающее из-за недостатка гормона инсулина или нарушений его взаимодействия с клетками организма.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Инъекции инсулина, адебит, глюкофаж, отвар листьев золотого уса (народное средство), широко рекламируемые средства лечения диабета, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Обильный прием опасной для болезни пищи, при этом следует контролировать ситуацию и избегать приступов; прямой массаж поджелудочной железы, проникновением рук в собственное тело; создание сильных вибраций в области поджелудочной железы.

**Программирование** «Я здоровый и сильный. Мой организм справляется со всеми своими задачами. Мои органы работают идеально. В моей крови много инсулина, который прекрасно взаимодействует со всем моим организмом» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе.

**Психологическое воздействие** Повторное переживание сюжетов, когда был приступ, при этом необходимо контролировать идеальное физиологическое и психологическое состояние.

**Общие советы и комментарии.** Описанные технологии можно практически одинаково применять для диабета I и II типа. Учитывая сложность заболевания, надо сказать, что наибольший эффект будет только при комплексном воздействии с традиционными методами, диетой, правильным образом жизни и т. д. Определенный эффект может быть замечен после первых же процедур в фазе, но для больших результатов нужно регулярное воздействие хотя бы один раз в неделю в течение того времени, которое будет необходимо.

При атаке на сахарный диабет в фазе нужно также воздействовать на его симптомы (ожирение, слабость, обильное мочеиспускание и т. д.).

## Дикция, немота и заикание

Исправление дефектов произношения и неразвитой речи. Чаще всего проблема возникает из-за недостаточной тренированности человека верно произносить звуки и слова. Иногда является последствием травм и заболеваний.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств «Фазерон».**

**Непосредственное воздействие** Отработка навыка идеального произношения в фазе; отработка идеального произношения в фазе методом «орешки во рту»; отработка идеального произношения в фазе под водой; создание у себя голоса как у кого-то из известных певцов, прославившихся именно за счет выдающегося голоса; прогревание горла и голосовых связок; создание мощных вибраций в области голосовых связок; жидкость для полоскания горла «Фазерон»; инъекции «Фазерона» в горло.

**Программирование** «У меня идеальный голос. Мое произношение четкое и понятное. Я произношу звуки чисто и внятно. Я здоров и полон сил» и т. п.

**Полезные переживания** Максимально активное общение с одушевленными объектами фазы.

**Психологическое воздействие** Если проблемы с речью возникают в определенных ситуациях, то в фазе нужно попадать в эти ситуации и отрабатывать там идеальное произношение; если проблемы с речью возникли после какого-то стрессового события, то в фазе его нужно заново пережить, пытаясь выработать новое отношение к нему.

**Общие советы и комментарии.** Поскольку чаще всего проблема в произношении звуков, слов и целых предложений находится в области психологии и работы нервной системы, то воздействия из фазы обладают очень высокой степенью эффективности (в большинстве случаев). Как правило, результат заметен после первого же опыта в фазе, если он был корректно выполнен и длился не менее двух минут.

## *Дистрофия*

Общая дистрофия возникает по причине нарушения трофики — механизма, обеспечивающего метаболизм и сохранность структуры клеток и тканей организма. К дистрофии в данной книге отнесена аномальная худоба.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Анаболические стероиды («Станазол», «Дека», «Метандиенон»), стимуляторы аппетита, витаминные комплексы, широко рекламируемые средства увеличивающие массу тела, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе желаемой физической формы тела; воссоздание в фазе зверского аппетита; прием огромного количества калорийной еды.

**Программирование** «Я полон сил и энергии. Мой организм здоровый и мощный. Он набирает мышцы и жир. Я расту все больше и больше. У меня зверский аппетит. Я готов съесть все на свете» и т. п.

**Полезные переживания** Активные и критические физические нагрузки в фазе, в том числе с отягощениями; путешествия, прогулки по лесу.

**Психологическое воздействие** Если после какого-то конкретного события пропал аппетит, или началось похудение, это событие нужно воссоздать в фазе и заново пережить, стараясь сменить отношение к нему на позитивное.

**Общие советы и комментарии.** Лечение дистрофии или излишней худобы через фазу заключается в воздействии не только на саму проблему, но и на ее причину: часто это пониженный аппетит.

Недуги и заболевания, возникшие по причине различных проблем в системе пищеварения (например, боль, запор, понос, несварение, вздутие и т. д.)

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Широко рекламируемые средства в зависимости от проблемы (слабительные, от вздутия и т. д.), «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе идеального самочувствия в области живота; внешний массаж живота; массаж кишечника проникновением сквозь живот; инъекции «Фазерона» в живот; создание в животе мощных вибраций или потоков энергии.

**Программирование** «Я чувствую себя отлично. В моем животе легкость. Мой желудок и кишечник в идеальном состоянии. Я чувствую приятные ощущения в моем животе» и т. п.

**Общие советы и комментарии.** Конечно, степень эффективности воздействия на недуг через фазу зависит не только от уровня мастерства, но и от характера болезни. Однако большая часть проблем с желудочно-кишечным трактом решается в фазе очень быстро.

### **Зависимость алкогольная**

Болезнь, наркотическая зависимость, вызванная систематическим употреблением алкогольных напитков, даже несмотря на негативные последствия.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Настойка клопов на водке или пиве (народное средство); широко рекламируемые средства для лечения алкоголя, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе ярко выраженного ощущения отвращения к алкоголю и акцентированное удержание этого состояния; инъекции «Фазерона»; проделывание отверстия в черепной коробке.

**Программирование** «Меня тошнит от алкоголя. Я здоровый и сильный человек. Моя воля стойкая и крепкая. Я чувствую себя уверенно и прекрасно» и т. п.

**Полезные переживания** Занятие спортом в фазе; выпить большую дозу алкоголя, чтобы вызвать быстро возникающую в фазе боль, тошноту и осушение гортани; переживание наиболее интересных сюжетов: путешествия по Земле и в космос, встречи со знаменитостями, реализация сексуальных фантазий и проч.

**Психологическое воздействие** При возникновении сильного, непреодолимого желания выпить принимать алкоголь только в фазе, где эффект возникает быстро даже после минимальных доз и может частично сохраняться по возвращении в реальность; если алкоголизм был вызван рядом событий в жизни, то в фазе нужно обязательно их заново пережить, пробуя относиться к ним с другой позиции; переместиться в фазе в город алкоголиков и наркоманов, где все люди страдают этими недугами в тяжелой форме, — это позволит со стороны увидеть, что ждет впереди...

**Общие советы и комментарии.** Несмотря на то, что многое зависит от качества выполняемых действий и степени тяжести зависимости, техники лечения через фазу в этом направлении производят хороший эффект. Часто результат возникает с первых же воздействий в фазе. Стоит отметить, что сама практика фазы помогает преодолеть любые зависимости, особенно если речь идет о молодых людях, у которых еще нет необратимых последствий алкоголизма и остались проблески интереса к жизни и амбиции.

Описание приема алкоголя в пункте «Психологическое воздействие» нужно не для усугубления алкоголизма, а в качестве альтернативы (менее вредное употребление алкоголя в фазе), что позволяет психологически легче отойти от принятия спиртных напитков.



Естественно, сама по себе практика фазы является мощным фактором борьбы с любой зависимостью.

## **Зависимость наркотическая**

Зависимость, психические расстройства и расстройства поведения, связанные с употреблением психоактивных веществ (наркотиков: марихуана, кокаин, ЛСД, героин и т. п.). К наркотическим веществам относятся алкоголь и табак, но в быту люди не понимают, что они опасны, подобно наркотикам, так как они не запрещены (лечение рассмотрено отдельно).

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Широко рекламируемые средства против зависимостей, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе ярко выраженного ощущения отвращения к наркотикам и акцентированное удержание этого состояния; проделывание в фазе дырки в черепной коробке.

**Программирование** «Меня тошнит от наркотиков. У меня отвращение к наркотикам. Я чувствую себя прекрасно и замечательно. Мой организм крепок и силен. Моя воля стойкая и надежная» и т. п.

**Полезные переживания** Занятие спортом в фазе; принять большую дозу наркотиков, чтобы вызвать быстро возникающую в фазе боль, тошноту и прочие неприятные ощущения для выработки к наркотикам отвращения; переживание наиболее интересных сюжетов: путешествия по Земле и в космос, встречи со знаменитостями, реализация сексуальных фантазий и проч.

**Психологическое воздействие** Если при отказе от наркотиков в реальности человек захочет их употребить, то пусть лучше это делает в фазе, где также возникает эффект, который может частично сохраняться при выходе из фазы; переместиться в фазе в город алкоголиков и наркоманов, где все люди страдают этими недугами в тяжелой форме, — это позволит со стороны увидеть, что ждет впереди...

**Общие советы и комментарии.** Стоит отметить, что сама практика фазы помогает преодолеть любую зависимость, но ее применение в отношении наркомании — это еще более важный фактор. Так как это лечение зачастую заключается в психологическом воздействии, в фазе зависимость может быть воспроизведена с удивительной яркостью. Нужно только осуществлять корректные технические действия на регулярной основе, и особенно активно на первых этапах.

Мало того, сама практика фазы может преподноситься как альтернатива наркотикам, чтобы дать людям возможность получить новые эмоции без вреда для здоровья. Это направление изначально было одним из доминирующих при развитии прикладной стороны применения фазовых состояний мозга.

## **Зависимость никотиновая**

Распространенная бытовая «наркомания», непреодолимое желание вдыхать дым тлеющих веществ, содержащих никотин. Главная причина рака легких, пожелтевших зубов и кожи. Ежегодно уносит около 5 млн. жизней во всем мире. Активная политика вытеснения курения в развитых государствах конца XX — начала XXI века привела к уменьшению на треть количества инфарктов и инсультов в этих странах.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Широко рекламируемые средства лечения никотиновой зависимости, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе ярко выраженного ощущения отвращения к курению и акцентированное удержание этого состояния.

**Программирование** «У меня отвращение к сигаретам. Меня тошнит от дыма сигарет и их вкуса. Я здоровый и прекрасный человек. Я полноценен и уверен в себе. Моя воля стойкая и надежная» и т. п.

**Полезные переживания** Занятие спортом в фазе; быстро выкурить огромную сигарету или принять большую дозу никотина в таблетках, чтобы вызвать тошноту, головную боль и прочие неприятные ощущения, на которых нужно акцентировать внимание.

**Психологическое воздействие** При полном отказе от курения это можно периодически делать в фазе, дабы компенсировать психологическую потребность и не делать этого в физическом мире; попасть в фазе в сосновый лес на побережье моря и вдыхать свежайший воздух, чтобы почувствовать его истинный вкус и прелесть

**Общие советы и комментарии.** Сама практика фазы помогает преодолеть любые зависимости, в том числе курение. Поскольку наиболее результативное воздействие связано с психологией, в этой задаче фаза может приносить плоды с первых же опытов. Затем нужно регулярно закреплять результат.

### ***Иммунитет ослабленный***

Низкая сопротивляемость организма, отсутствие реакции на инфекции и чужеродные вещества. Является первопричиной большинства заболеваний.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Женьшень или чеснок (народные средства), мультикомплексы минералов и витаминов, широко рекламируемые иммуностимулирующие средства, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Инъекции иммуностимулирующих препаратов и «Фазерона»; воссоздание в фазе ощущения максимально здорового организма и акцентированное удержание его; воссоздание максимально хорошего настроения; создание в фазе мощных вибраций по всему телу.

**Программирование** «Я здоровый и сильный. Мой организм крепок и устойчив. Я чувствую себя великолепно. Я чувствую себя хорошо. Мой организм пышет здоровьем и мощью» и т. п.

**Полезные переживания** Физические нагрузки в фазе; употребление фруктов; при недоедании или плохом питании употребление разнообразных продуктов, которых больше всего хочется в реальности; прием солнечных, грязевых и минеральных ванн; переживание сюжетов, несущих наиболее положительные эмоции.

**Психологическое воздействие** Переживайте заново все возможные неприятности, пытайтесь по-новому к ним относиться — без эмоциональных зажимов, страхов и комплексов.

**Общие советы и комментарии.** Повышение иммунитета в фазе — действие (в большинстве случаев) чисто профилактического характера. Вместе с тем оно несет в себе огромную силу, так как уберегает от всевозможных заболеваний. Само воздействие на иммунитет в фазе является относительно легкодостижимым процессом. Эффект очевиден — это улучшившееся самочувствие после нескольких фаз в течение первых недель. Желательно регулярно повторять эти процедуры.

Стойкое расстройство половой функции мужчин, при которой невозможно совершить половой акт или завершить его должным образом в связи с проблемной эрекцией.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Виагра, мультивитамины, сок сельдерея или пустырника (народные средства), широко рекламируемые средства повышения потенции, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздать в фазе максимально сильную эрекцию (желательно на фоне нереального увеличения полового органа) и удержать это состояние максимально долго; создать в области паха сильные вибрации или потоки энергии; мазь «Фазерон».

**Программирование** «Я сильный и уверенный в себе. Я могу удовлетворить женщину. У меня устойчивая и крепкая эрекция. Я здоровый и чувствую себя прекрасно» и т. п.

**Полезные переживания** Тяжелые, критические физические нагрузки в фазе; стрессовые ситуации в сюжетах, например: схватка с монстром, охота на тигра и т. д., — чтобы спровоцировать выброс гормонов.

**Психологическое воздействие** Как можно больше и дольше заниматься сексом в фазе, обучаясь управлять процессом в этом пространстве, что может позволить пережить множество оргазмов за один раз и снимет психологическое напряжение.

**Общие советы и комментарии.** Данная деликатная проблема часто возникает как последствие других проблем со здоровьем (диабет, например). В таких случаях в фазе нужно комбинировать лечение и того и другого. Поскольку импотенция часто возникает на почве психологических проблем, иногда достаточно буквально одного воздействия в фазе. В тяжелых случаях может потребоваться более длительное время при регулярных и правильных технических действиях.

Так или иначе, в фазе всегда удастся восстановить половую функцию без проблем. А если они там возникнут, то их легко решить усилием воли, так как их причина только во внутреннем блоке, который без внешнего давления снимается гораздо проще, чем при мелких неудачах в чьем-то присутствии.

## Инсульт

Острое нарушение мозгового кровообращения, в результате чего повреждаются ткани мозга и нарушаются его функции. Вторая по распространенности причина смерти после инфаркта миокарда.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Настойка шалфея (народное средство), широко рекламируемые средства профилактики инсульта, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Профилактика: поднятие в фазе температуры тела и мозга; воспроизведение по ощущениям беспрепятственного кровотока в мозгу; создание сильных вибраций в мозгу в попытке его напрячь.

**Программирование** «Я здоровый и сильный. Мой организм стойкий. Мой организм здоровый. Я чувствую себя великолепно. Мое давление в норме. Кровоток в теле идеальный» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе (бег, плавание и т. д.);

переживание сюжетов, несущих наиболее положительные, но не сильно волнующие эмоции.

**Психологическое воздействие** Если больной был парализован, то пространство фазы позволит осуществлять все возможные действия и желания, которые стали недоступны в реальности.

**Общие советы и комментарии.** Борьба с инсультом включает профилактику и устранение его последствий. Поскольку оба действия очень похожи, они рассматриваются как одно целое. При корректных технических приемах воздействие на эту проблему в фазе может дать хороший эффект. Однако даже при достижении нужного результата нужно регулярно продолжать практику хотя бы один раз в 1–2 недели.

Если в результате инсульта был паралич (или другие последствия), то нужно из фазы воздействовать в том числе и на них (описано в отдельном пункте). Также нельзя забывать, что 80 % инсультов являются последствием гипертонии, тогда в фазе нужно обязательно концентрироваться на ее лечении.

## ***Инфаркт***

Инфаркт миокарда — одна из форм ишемической болезни сердца, характеризующаяся отмиранием ткани сердечной мышцы из-за нарушения кровоснабжения. Распространенная причина смерти.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Отвар боярышника и валерьяны (народное средство), широко рекламируемые средства укрепления сердечной мышцы, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе идеально здорового организма и удержание этого состояния; гипервентиляция организма путем ускоренного и глубокого дыхания в фазе при акцентировании внимания на быстром и ярком эффекте распространения «гудения» в теле, похолодания, перенасыщения кислородом.

**Программирование** «Я здоровый и сильный. Мой организм стоек и крепок. Мое кровообращение в идеальной форме. Сердце работает четко и правильно. Мое сердце здоровое и крепкое» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе (бег, плавание и т. д.).

**Общие советы и комментарии.** Не стоит дожидаться инфаркта и лечить его последствия. Лучше ему противостоять заранее, когда описанные действия в фазе более эффективны. Усилия не должны быть очень частыми, но в фазу нужно попадать хотя бы раз в неделю для профилактики и излечения последствий инфаркта.

## ***Исcurвления позвоночника***

Нарушение кривизны и изгибов позвоночника: сколиоз, лордоз, кифоз.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воспроизведение в фазе идеального изгиба позвоночника и удержание этого состояния; создание и максимальное усиление вибраций в области всего позвоночника; усиление кровотока в месте искривления; критическое повышение температуры в области искривления; инъекции «Фазерона» в спину.

**Программирование** «Моя спина сильная и здоровая. Мой позвоночник крепкий и

правильный. Моя осанка статная и идеальная. Я чувствую себя отлично» и т. п.

**Полезные переживания** Гимнастические упражнения на растяжение и изгибы спины (особенно на турнике); плавание в фазе; прием горячих ванн.

**Общие советы и комментарии.** В подобных направлениях действия в фазе обладают наименьшим эффектом, но все равно служат вспомогательным средством. При искривлении позвоночника нужно в фазе регулярно и длительно воздействовать на проблему, вплоть до ее решения.

## Кашель

Раздражение рецепторов слизистой оболочки дыхательных путей, вследствие чего происходит резкое сокращение голосовой щели с последовательной цепочкой произвольных выдохов. Является симптом многих заболеваний, начиная от простой простуды и заканчивая раком легких.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Кодеин, ацетилцистеин, отвар из лука и чеснока на молоке (народное средство), широко рекламируемые средства против кашля (смягчающие рефлекс, отхаркивающие и разжижающие мокроту), «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздать в фазе идеальные ощущения в области дыхательных путей и удерживать его как можно дольше; избавиться в фазе от кашля интенсивным отхаркиванием; усилием воли прогреть горло; вдыхать горячий пар (особенно при сухом кашле); полное прогревание организма.

**Программирование** «Я чувствую себя великолепно. Мое дыхание чистое и мягкое. Мое горло свежее и здоровое. Я чувствую приятные ощущения в области горла и легких» и т. п.

**Полезные переживания** Прием турецкой парной сауны и русской бани

**Общие советы и комментарии.** Стоит отметить, что при лечении через фазу не стоит добиваться резкого прекращения кашля (к тому же это очень сложно). Мало кто понимает, что кашель является защитной реакцией организма и полезен для исхода заболевания, симптомом которого является. Речь должна идти только о смягчении кашля, особенно в тех случаях, когда он своей силой мешает жизнедеятельности. Самого же смягчения кашля в фазе добиться достаточно легко с первых же попыток. Однако на фоне сильного кашля может возникнуть сложность с входом в фазу.

Первостепенное значение нужно уделять не столько кашлю, сколько тому заболеванию, которое его вызвало.

## Кожные заболевания

Все типы кожных заболеваний или проявлений на коже как симптомов других болезней: сыпь, раздражение, экзема, зуд, псориаз, грибок, аллергия, дерматит, прыщи, угри, фурункулез и т. п.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Широко рекламируемые средства, отвар из корней валерианы и крапивы (народное средство), «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе чистой кожи; быстрое многократное заживление кожи усилием воли; мазь «Фазерон»; воздействие на пораженный участок лазером

или облучением; прием ванны с отваром дубовой коры (народное средство).

**Программирование** «Моя кожа здоровая и чистая. Моя кожа в идеальном состоянии. Моя кожа прекрасна и хороша. Я чувствую себя здоровым и счастливым» и т. п.

**Полезные переживания** Прием грязевых и минеральных ванн.

**Психологическое воздействие** Если проявления на коже возникают под действием психологических факторов, то в фазе следует воспроизводить эти стрессовые ситуации, пытаясь к ним отнестись с менее яркими эмоциями и без психологических зажимов; появление со здоровой кожей в общественных местах, например на пляже, для снятия психологических блоков, если повреждение кожи серьезное.

**Общие советы и комментарии.** Воздействие из фазы на кожные заболевания обладает большим эффектом, причем в некоторых случаях с первых же попыток. Однако чаще всего требуется не менее двух воздействий в неделю в течение 1–1,5 месяцев. В тех случаях, когда проблемы с кожей являются симптомом заболевания, нужно больше уделять внимания самой болезни.

### *Комплексы психологические*

Сформированная или вытесненная в бессознательное совокупность эмоциональных мотивов и установок, влияющая на развитие человека и его поведение. В быту выделяются только негативные комплексы, например комплекс неполноценности, эдипов комплекс и т. д.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Быстрое воссоздание внутреннего ощущения отсутствия проблемы и формирования обратного эмоционального отклика — обратного тому, который проявляется в реальности.

**Программирование** «Я уверен в себе и полностью здоров. Мое сознание чисто. Мое сознание здоровое. В моем подсознании все четко и рационально.

Я уверен в себе и силен» и т. п.

**Психологическое воздействие** Многократное и яркое переживание событий, которым сопутствуют комплексы, вытеснение психических блоков и зажатости, которые обычно сопутствуют такому переживанию в реальности.

**Общие советы и комментарии.** В лечении негативных комплексов, мешающих человеку нормально жить, фаза обладает очень мощным ресурсом и эффективностью, как и в отношении всех психологических недугов. Часто эффект наблюдается буквально с первых же воздействий в фазе. Как правило, полное излечение от большинства комплексов проходит в течение нескольких недель при регулярной практике.

В психологическом воздействии нужно переживать события, сопутствующие комплексам. Например, подразумевается уверенное и активное общение с противоположным полом, если присутствует комплекс неполноценности. Этот способ лечения комплексов является основным и наиболее рабочим, несмотря на свою простоту и доступность.

Также стоит отметить, что сама практика фазы без какого-либо конкретного применения является шикарной возможностью естественным путем избавиться от большинства комплексов, даже не акцентируя на них внимания. Для этого нужно просто больше практиковать фазовые состояния, что всегда положительно сказывается на общем самочувствии человека.

## Насморк

Воспаление слизистой оболочки носа. Возникает из-за вирусов, микробов или на фоне общего снижения иммунитета. Симптом простудных заболеваний.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Супрастин (при аллергическом насморке), иммуностимулирующие препараты, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Капли ментолового масла или алоэ (народные средства); ши-роко рекламируемые средства от насморка; капли «Фазерон»; воссоздать в фазе идеальное состояние, удерживая его; полностью и тщательно высморкаться в фазе, пока полость носа не станет чистой, а дыхание через нос — ровным; максимально прогреть полость носа усилием воли или дышать горячим паром; общее прогревание организма усилием воли или с помощью сюжета.

**Программирование** «Я чувствую себя здоровым и сильным. Мой нос дышит хорошо. Мое дыхание через нос ровное и стабильное. Моя носоглотка чистая и здо-ровая» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе; посещение горячей парной в бане.

**Общие советы и комментарии.** Как и в отношении кашля, насморк совсем не обязательно резко устранять, если стоит цель помочь организму. Дело в том, что насморк — это защитная реакция на вредоносных микробов и вирусов, попавших в носоглотку при дыхании. По сути, организм пытается их таким образом буквально вымыть. Поэтому нужно стараться просто смягчить этот процесс, если он длительное время доставляет серьезные неудобства. В этом отношении воздействие дает хороший эффект, часто заметный после первого же применения фазы.

Конечно, стоит учитывать, что насморк — это только симптом. Такой болезни нет. Нужно лечить то, на фоне чего он возник (болезнь или ослабленный иммунитет).

## Облысение

Патологическое выпадение волос, связанное с нарушениями в гормональной системе, перегрузками, болезнями и наследственностью.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Касторовое масло или отвар шишек хмеля нанести на пораженный участок (народное средство); воссоздание в фазе идеальных волос и концентрированное удержание этого состояния; многократное воссоздание в фазе быстрого роста волос с полным ощущением процесса (за 5—10 секунд); широко рекламируемые мази и шампуни против облысения; мазь «Фазерон».

**Программирование** «Мои волосы сильные и здоровые. Мои волосы растут быстро. У меня шикарные густые волосы. Я здоровый и сильный» и т. п.

**Полезные переживания** Грязевые и минеральные ванны; перемещение во времени, желательно в детство, когда волосы были в наилучшем состоянии.

**Общие советы и комментарии.** Учитывая все факторы, стоит отметить, что лечение облысения в фазе обладает низким показателем эффективности по сравнению со многими другими проблемами. Наиболее яркий эффект наблюдается в замедлении процесса облысения,

но не в восстановлении волос. В связи с этим нужно начинать лечение облысения в фазе на фоне первых признаков.

## Ожог

Термическое, химическое, электрическое, лучевое повреждение тканей организма человека (чаще кожи).

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Иммуностимулирующие препараты, мультивитаминные и минеральные комплексы, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Повязки из творага (народное средство); обработать ожог перекисью водорода, антибиотиками и антисептиками; воссоздание в фазе идеального состояния кожи; многократное воссоздание быстрого (5—10 сек.) процесса заживления; создание в месте ожога сильных вибраций.

**Программирование** «Кожа моей руки (например) чистая и свежая. Кожа находится в идеальном состоянии. Я чувствую ее заживление, и мне это приятно. Мой организм легко и быстро восстанавливается» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические действия в фазе, при которых задействована поврежденная ожогом ткань.

**Общие советы и комментарии.** Эффективность лечения через фазу зависит от качества действий и степени поврежденности ткани. Наилучший эффект наблюдается при ожогах до средней степени тяжести.

Если поврежденная ткань вызывает постоянные боли, то нужно смотреть раздел противодействия боли в фазе.

## Онемение

Хроническое понижение чувствительности отдельных участков кожи, чаще всего как симптом проблемы в сердечно-сосудистой или нервной системе. Широко распространено у людей старшего возраста.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Создание в немеющей части тела сильных вибраций или потоков энергии; стимулирование немеющего участка тела электричеством; воссоздание в фазе идеального обостренного ощущения во всем теле; смазывание немеющей части тела мякишем из острых перцев (народное средство); активные прогулки в зарослях крапивы.

**Программирование** «Чувствительность всего моего тела обостренная. Я везде чувствую тепло и приятные ощущения. Моя кисть (например) ярко чувствуется во всех деталях. Она горячая и сильная» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе; прием грязевых и минеральных ванн; посещение парной в бане.

**Общие советы и комментарии.** Онемение не является заболеванием, и нужно больше обращать внимание не столько на избавление от него в фазе (что весьма эффективно даже после первых попыток), сколько на решение тех проблем со здоровьем, которые вызвали онемение.



## Остеохондроз

Дистрофические разрушения суставных хрящей, чаще всего в области позвоночника. Возникает на фоне неполноценного питания, ожирения, пожилого возраста, неправильной осанки и избыточных нагрузок на позвоночник.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Мультивитаминные и минеральные комплексы, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе идеального самочувствия пораженного сустава; создание в пораженном суставе сильных вибраций; мазь «Фазерон».

**Программирование** «Мой организм здоровый. Моя спина (например) в идеальном состоянии. Моя спина здоровая и крепкая. Я чувствую силу и мощь в моей спине. Мой организм получает все необходимые вещества и микроэлементы» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе; употребление фруктов и овощей; прием горячих грязевых ванн; перемещение в детство, превращение в ребенка, у которого не только спина, но и весь организм молодой и сильный.

**Общие советы и комментарии.** Воздействие на остеохондроз в фазе обладает хорошим эффектом только при корректных действиях и при решении проблем, на фоне которых он возник (лишний вес, неполноценное питание и т. д.). С точки зрения ощущений эффект может наблюдаться после первых же воздействий в фазе. Реальное излечение может потребовать серьезных регулярных усилий.

Превращение в ребенка особенно актуально для лиц пожилого возраста, что заставляет их организм включать активные механизмы жизнедеятельности, которые отражаются на заживлении и общем самочувствии.

## Отравление, токсикоз

Болезнь, вызванная внедрением в организм вредоносных ядов или токсинов. Чаще всего причиной отравления становятся медикаменты, алкоголь (особенно низкокачественный), грибы, тяжелые металлы.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Витаминные и минеральные комплексы; иммуностимулирующие препараты; экстракт золотого корня (народное средство); широко рекламируемые средства очищения организма, обильное употребление свежего молока, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе идеального самочувствия и удержание его.

**Программирование** «Мой организм полон сил и энергии. Я чувствую себя отлично. Мой организм чистый и здоровый. Мой организм все время очищается. Мне с каждым днем становиться все лучше» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе; активное потение в парилке.

**Общие советы и комментарии.** Конечно, не имеет смысла описывать действия в фазе при остром отравлении, когда оно причиняет много неприятных ощущений и длится относительно недолго. За это время человек просто не успеет попасть в фазу и что-либо там сделать. Здесь речь идет только о тех случаях, когда лечение требует длительного периода очищения организма

от веществ, которые трудно выводятся. При таком отравлении воздействие в фазе обладает средней степенью эффективности, но при корректных действиях ощутимый результат может появиться после первого же раза.

### ***Отставание в физическом развитии***

Низкий уровень физического развития человека, выраженный слабой мускулатурой, замедленными реакциями, низким порогом выносливости, отсутствием гибкости и т. д.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Витаминные и минеральные комплексы, анаболические стероиды («Станазол», «Дека», «Метандиенон»), «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе нужного физического состояния и удержание его; повышенные физические нагрузки в фазе (тренировки недоразвитых функций); закаливание купанием в очень холодной воде.

**Программирование** «Я здоровый и сильный. Мой организм выносливый и развитый. Я все время развиваюсь и расту. Я становлюсь все сильнее и быстрее. У меня с каждым днем прибавляется мощь и здоровье» и т. п.

**Полезные переживания** Повышенное употребление в фазе мяса и прочих высокобелковых продуктов; активные действия в фазе.

**Общие советы и комментарии.** Общее физическое развитие через фазу достигается со средней степенью доступности относительно других проблем здоровья. Можно точно утверждать, что оно возрастает в геометрической прогрессии при сопутствующих реальных тренировках в физическом мире. Для дополнительного эффекта можно использовать технологии, описанные в статье о дистрофии.

### ***Отсталость умственная***

Любые формы отставания в интеллектуальном развитии человека, чаще всего ребенка.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Общие советы и комментарии.** Поскольку вряд ли сам человек готов признать и понять, что является умственно отсталым, он не сможет использовать фазу для решения такой проблемы. Однако его можно подвести к практике фазы другими путями, заинтересовав определенными прикладными возможностями. Если человек будет практиковать фазовые состояния, это само по себе будет играть огромную роль в его развитии. Дело не только в том, что он будет вынужден решать определенные технические задачи относительно входа в состояние и управления в нем, но и в том, что пережитые в фазе эмоции вызовут всплеск интереса к жизни и активного ее познания в целом.

Подобное действие также актуально при различных формах нарушения психического равновесия и психических расстройствах.

### ***Память (ухудшение)***

Нарушенная или неразвитая психическая функция сохранять и воспроизводить полученную информацию.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Широко рекламируемые средства повышения памяти, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Запоминание комбинаций слов, букв и цифр в фазе и воспроизведение их в реальности; крайне подробное и детальное воспроизведение в реальности всего, что произошло в фазе (события) и что в ней окружало (детали пространства).

**Программирование** «У меня хорошая память. Я быстро и надолго запоминаю любую нужную информацию. Моя память устойчивая и качественная. Я здоровый и сильный человек» и т. п.

**Полезные переживания** Попадание в фазе в места, в которых практик не был много лет (в том числе с детства), чтобы видеть определенные детали пространства и вспоминать о них, тем самым открывая глубинную память.

**Общие советы и комментарии.** Развитие памяти через фазу обладает средней степенью эффективности и может потребовать регулярных и длительных усилий, качество которых сильно зависит от частоты воздействий. Если же ослабление памяти вызвано другими заболеваниями и недугами, то в фазе нужно обращать внимание и на них, так как без устранения причины любое лечение имеет мало смысла.

Однако стоит отметить, что сама практика фазы подразумевает развитие памяти, которая необходима для входа в фазу и нахождения в ней. Дело в том, что память и сознание — вещи взаимосвязанные, поэтому умение сохранять осознанность в фазе непосредственно развивает память. Особенно это актуально при качественной и регулярной практике, на фоне которой происходят длительные фазовые переживания с полным контролем происходящего.

## ***Паралич***

Поражение нервной системы, последствием чего является отсутствие двигательных функций в той или иной части тела (или во всем теле).

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Широко рекламируемые средства лечения паралича, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе нужного движения в парализованной части тела, акцентированное его удержание, закрепление и моделирование ситуаций его использования в повседневной жизни; создание в парализованной части тела сильнейших болевых ощущений (сильные уколы, ожоги, обморожения, удары и т. п.); создание в парализованной части тела сильных вибраций или потоков энергии; инъекции «Фазерона» в пораженный участок тела

**Программирование** «Мои ноги (например) в полном порядке. Я могу ходить и бегать. Я полностью управляю своими ногами. Я чувствую каждую клеточку на их поверхности. Я чувствую себя здоровым и сильным человеком» и т. п.

**Полезные переживания** Как можно больше двигаться в фазе; прием горячих ванн (парной в бане).

**Психологическое воздействие** Воспроизведение в фазе недостающих (из-за паралича) в реальности сюжетов с определенными эмоциями.

**Общие советы и комментарии.** Паралич может быть вызван огромным количеством факторов, поэтому воздействие на него из фазы может быть как очень эффективным, так и труднодостижимым. Во многих случаях потребуется длительное и регулярное воздействие. Наибольшее внимание в техниках нужно обращать на непосредственное воздействие путем

воссоздания в фазе нужного движения.

Огромное значение для людей с обширной парализацией является сама практика фазы, позволяющая пережить те эмоции и события, которые недоступны в реальности, причем без каких-либо ограничений. Мало того, такие люди, как правило, имеют больше возможности просто практиковать фазу, так как у них больше времени и сил. Это позволит стать настоящими профессионалами в сфере практики и изучения фазы.

Если же парализованный человек в фазе начинает также страдать от недуга, то это срабатывает привычный блок «Я не могу». Усилием воли его можно легко побороть, главное — не отступить.

## Перелом

Разрушение целостности кости скелета под действием нагрузки. Возникает вследствие травмы или заболеваний, снижающих прочность костных тканей.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Витаминные и минеральные комплексы, анаболические стероиды («Станазол», «Дека», «Метандиенон»), широко рекламируемые средства, ускоряющие заживление костной ткани, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе зажившей сломанной кости и закрепление этого состояния; создание в травмированной части тела сильных вибраций или потоков энергии; сильное прогревание травмированной части тела.

**Программирование** «Моя рука (например) быстро заживает. Моя рука здоровая и сильная. Я чувствую, как моя рука все быстрее и быстрее восстанавливается, и с каждым днем ощущения все лучше. Я чувствую себя здоровым и сильным человеком» и т. п.

**Полезные переживания** Простые путешествия в фазе с реализацией задуманных планов и задач, при этом используется травмированная часть тела, как если бы она была здорова.

**Общие советы и комментарии.** Воздействие из фазы на заживление костной ткани является весьма эффективным средством и позволяет значительно ускорить процесс (при частых фазах и корректных действиях в них).

Если наблюдается общая хрупкость костей, то нужно либо лечить в фазе и реальности болезнь, которая вызвала данную проблему, либо применять техники противодействия старению, если переломы являются последствием возрастных изменений.

## Печень

Восстановление и лечение печени от различных заболеваний, например самых распространенных: гепатита и цирроза.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** «Эссенциале Н», «Гептрал», широко рекламируемые средства восстановления печени, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Если имеются боли в печени, то нужно воссоздать ее идеальное здоровое состояние в ощущениях и удерживать его; создать в печени сильные вибрации или потоки энергии; непосредственный массаж печени, просунув руки в тело; инъекция «Фазерона» и других препаратов в область печени или непосредственно в печень через проникновение сквозь тело.

**Программирование** «Моя печень здоровая и крепкая. Моя печень работает слаженно и четко. Я чувствую приятные ощущения в области печени. Она работает прекрасно. Мое здоровье в отличном состоянии» и т. п.

**Общие советы и комментарии.** В отношении лечения печени через фазу наблюдается хороший эффект, часто ощутимый после первых воздействий. Однако полное излечение требует регулярных и качественных попыток это сделать. Стоит учитывать, что лечение через фазу не будет иметь смысла, если человек будет продолжать осуществлять действия, которые привели к разрушению печени (например, пить алкогольные напитки).

## Порезы, раны

Резаные раны и прочие повреждения кожи в результате механического воздействия.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Минеральные комплексы, широко рекламируемые средства заживления ран, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе идеального состояния кожи на месте повреждения или быстрое (5—10 сек.) визуальное и ощущаемое заживление; создание сильных вибраций в поврежденном участке кожи; компресс из творога (народное средство).

**Программирование** «Кожа моей руки (например) в идеальном состоянии. Я чувствую, как она заживает и с каждым часом выглядит все лучше и лучше. Она практически зажила. Заживление все ускоряется и ускоряется» и т. п.

**Общие советы и комментарии.** Воздействие на порезы и прочие механические раны в фазе обладает средней степенью эффективности. Эффект заметен только при ежедневных воздействиях.

## Простуда, ОРВИ

Переохлаждение или вирусные заболевания верхних дыхательных путей со следующими симптомами: насморк, кашель, головная боль и т. д.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Иммуностимулирующие средства, витаминные и минеральные комплексы, интерферон, широко рекламируемые средства лечения простуды, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Создание в фазе общего идеального самочувствия и акцентированное удержание его; создание во всем организме сильнейших вибраций и удержание их; волевое (или с помощью сюжета) значительное увеличение температуры тела.

**Программирование** «Я сильный и здоровый. Мой организм справляется с любыми заболеваниями. Мой организм сопротивляется и быстро восстанавливается. Я чувствую себя прекрасно» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе; переживание эмоционально ярких сюжетов.

**Общие советы и комментарии.** В связи с тем, что простуда — это заболевание скоротечное и часто самостоятельно проходит в течение всего нескольких дней, воздействие на нее из фазы должно быть тотальным в течение всех дней болезни. Эффект может наблюдаться с первых же воздействий в фазе.

Стоит учитывать, что здесь описано лечение самого заболевания, а не его симптомов,

которым уделено отдельное внимание в других статьях справочника. Максимальный эффект наблюдается при всеобщем воздействии как на симптомы, так и на лечение болезни в целом. Техники лечения простуды также можно применять для общей профилактики организма.

## Раковые заболевания

Онкологические заболевания — бесконтрольное деление клеток организма по причине генетических мутаций, при этом опухоль проникает в близлежащие органы и дает метастазы. Рак является одной из форм опухоли — злокачественной. Доброкачественные опухоли отличаются тем, что не проникают в другие органы, почему относительно безопасны.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

### Прием лечебных средств

Иматиниб, отвар из чаги (народное средство), иммуностимулирующие препараты, наркотические и обезболивающие средства (при сильных болях), широко рекламируемые онкологические препараты, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Создание в районе опухоли мощных вибраций или потоков энергии; массаж и удаление опухоли руками, проникающими через ткани тела; облучение опухоли гамма-излучением.

**Программирование** «Мой организм здоровый и сильный. Я чувствую себя великолепно. Клетки моего организма в нормальном и оптимальном состоянии. Опухоль рассасывается. Опухоль не расширяется. Мой организм уничтожает опухоль» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе.

**Психологическое воздействие** Если болезнь тяжело отразилась на возможностях человека, то он может многие эмоции компенсировать через фазовое состояние.

**Общие советы и комментарии.** Лечение онкологических заболеваний через фазу может восприниматься только как вспомогательное средство, так как это серьезное направление еще не до конца изучено. Для достижения максимального эффекта нужны регулярные воздействия через фазу в течение длительного времени. Ощущаемый же эффект может возникать сразу после первого опыта (пропадают боли, улучшается самочувствие и т. д.).

Часто рак вызывает определенные симптомы, и в таких случаях нужно параллельно воздействовать на них: уплотнения, кашель, воспаления лимфатических узлов, истощение, онемение, боли и т. д.

## Растяжение

Растяжение суставов возникает под действием резкого напряжения и чрезмерной нагрузки на неразогретую мышцу.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Витаминные и минеральные комплексы; «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе идеального состояния поврежденного сухожилия; внешний и внутренний массаж поврежденной ткани; создание сильных вибраций или потоков энергии в месте травмы; нагревание растяжения усилием воли или через сюжет; гепариновая мазь; мазь «Фазерон».

**Программирование** «Моя голень (например) в полном порядке. Я чувствую, как она заживает, я чувствую себя с каждым днем все лучше. Голень становится все крепче и крепче» и

Т. П.

**Полезные переживания** Активные физичес-кие действия, включающие нагрузку на поврежденное сухожилие; горячие ванны и бани.

**Общие советы и комментарии.** Для ускорения заживления растяжения нужны каждодневные воздействия через фазу. При качественном выполнении результат может быть заметен в ощущениях с первого раза, а в заживлении — через два-три дня. Имеет смысл использовать фазу только в тяжелых случаях, в том числе при разрывах. Также не стоит забывать, что через фазу можно значительно уменьшить боль, если она присутствует.

## Слепота

Полное или почти полное отсутствие зрения либо его потеря (одним или обоими глазами). Может быть вызвано огромным количеством факторов: врожденные дефекты, травмы, наследственность, различные заболевания и т. д.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств «Фазерон».**

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе присматриванием к близким объектам идеального зрения с максимальной четкостью; многократное воссоздание идеального зрения с возвращением к первоначальной ситуации; создание в области глаз сильных вибраций; внешний и внутренний массаж глаз пальцами; инъекции «Фазерона» в глаза.

**Программирование** «У меня идеальное зрение. Я вижу все четко и ясно. Мое зрение с каждым днем становится все лучше и лучше. Я здоровый и полноценный» и т. п.

**Полезные переживания** Переживание сюжетов с наиболее интересными визуальными восприятиями: полеты в космос, путешествие в красочные миры и т. д.

**Психологическое воздействие** Возможность в фазе компенсировать пси-хологическую потребность в эмоциях, которых нет в реальности (из-за отсутствия зрения), чтобы смягчить последствия заболевания.

**Общие советы и комментарии.** В зависимости от причины слепоты лечение ее из фазы может быть как эффективным, так и почти бесполезным. В некоторых случаях результат заметен через несколько воздействий из фазы.

Стоит отметить, что слепые с рождения люди в фазе не имеют зрения. Пока этот вопрос не до конца изучен. Существует предположение, что определенными техниками зрение можно развить в фазе, если слепой практик сможет понять, что собой представляет зрение в принципе, а это далеко не так просто, как кажется обычному человеку. Допустим, это подобно тому, как обычный человек в фазе решил бы почувствовать хвост, хотя у него нет участков коры мозга, отвечающих за такое ощущение. Так и у слепых с рождения нет участков мозга, которые бы анализировали зрение, но само восприятие все равно может возникнуть. Но хвост — это элемент кинестетики и моторики, что все равно есть у любого, а вот зрение — это отдельное восприятие, поэтому в фазе могут быть сложности. Теоретически развитие зрения в фазе в некоторых случаях помогает его проявлению в физическом мире.

Так или иначе, огромную роль играет сама возможность ограниченному в реальной жизни человеку оказаться в мире, где он все не просто видит, а видит еще красочнее, чем обычные люди. Особенно это важно для того, кто когда-то имел полноценное зрение и по какой-либо причине его утратил. Для такого человека это единственная возможность снова увидеть своих детей, родителей, супругов.

Возрастной неизбежный биологический процесс деградации жизненных функций и частей тела человека, вследствие чего накапливаются мутации, уменьшается иммунитет, угасает метаболизм и т. д.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Минеральные и витаминные комплексы, иммуностимулирующие препараты, широко рекламируемые омолаживающие препараты, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Резкое или постепенное воссоздание в фазе молодого тела и акцентированное удержание его, при этом следует его внимательно ощупывать и разглядывать; перемещение в детский возраст и максимально долгое пребывание в нем, внимательное созерцание всех деталей этого возраста; создание во всем теле сильных вибраций или потоков энергий; омолаживающие мази и инъекции.

**Программирование** «Я молод и счастлив. У меня много сил и энергии. Я сильный и здоровый. С каждым днем я становлюсь все живее и веселее. Мне интересна жизнь» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе; путешествия по достопримечательностям Земли и встречи с родственниками; сексуальные переживания.

**Психологическое воздействие** Переживание в фазе сюжетов, которые больше были бы свойственны молодости, и соответствующее поведение: баловство, веселые авантюры, сексуальные отношения и т. д.

**Общие советы и комментарии.** Воздействия на общее самочувствие пожилого человека и его функции через фазу являются очень высокоэффективными. Часто очевидный результат замечен с первого же раза. При регулярных воздействиях (что в данном случае обязательно) эффект стабильный и развивающийся, насколько позволяет потенциал организма. Достаточно сказать, что сама практика фазы и ее достижение для человека в возрасте являются источником новых эмоций, заряжают его и настраивают на молодость и энергичность.

Конечно, вряд ли можно считать фазу источником бессмертия, но с ее помощью можно в любом возрасте быть на максимальном уровне хорошего самочувствия (насколько это возможно).

## Стресс

В данном случае реакция организма на неспецифическое психологическое воздействие окружающей среды на человека, которое представлено в повседневности повышенными психофизическими нагрузками, вызывающими разнообразные ярко выраженные негативные эмоции.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Отвар корней валерианы (народное средство), широко рекламируемые успокаивающие препараты, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздать в фазе идеальное спокойное и уверенное состояние, удерживая его как можно дольше.

**Программирование** «Я чувствую себя хорошо. Я счастлив и спокоен. Я здоров и силен. Я отношусь ко всему спокойно и в меру. Я всегда умиротворен. Моя душа защищена от внешнего воздействия, и мое сознание чистое и независимое» и т. п.



**Полезные переживания** Реализация всех желаний в фазе, чего бы они ни касались, чтобы получить максимум положительных эмоций; активные физические нагрузки в фазе; путешествия по красивым местам на Земле и в космос.

**Психологическое воздействие** Подробное переживание в фазе всех сюжетов, которые вызывают более сильный стресс, при этом надо пытаться выработать совершенно спокойное отношение к ним и не принимать их близко к сердцу

**Общие советы и комментарии.** Как и на все болезни и недуги психологического характера, воздействие из фазы на смягчение стрессовой нагрузки обладает высокой эффективностью, часто заметной с первого же раза.

Стоит отдельно отметить, что увлечение практикой самой фазы или прикладными направлениями, которые она в себе несет, является существенным подспорьем в борьбе с негативными эмоциями, в создании общего умиротворения и спокойствия.

Но стоит сразу приготовиться к тому, что на фоне сильного стресса бывает очень сложно сконцентрироваться на практике фазы. В данном случае это наибольшая сложность.

## Тромбоз

Образование сгустков крови в сосудах или полостях сердца в связи с повреждением стенок сосудов, повышенной вязкостью крови, повышенной свертываемостью крови, замедлением кровотока и т. д. Тромбоз часто приводит к инфаркту миокарда и инсульту. Чаще наблюдается у лиц в пожилом возрасте.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Гепарин, фенилин, от-вар шиповника (народное средство), широко рекламируемые средства против тромбоза, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Создание в фазе идеального тела и общего самочувствия без симптомов тромбоза и удержание этого состояния; создание во всем теле мощных вибраций; инъекции «Фазерона».

**Программирование** «Моя кровь чистая и здоровая. Моя кровь мягко и ровно течет по моему организму. Я чувствую себя великолепно» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе.

**Общие советы и комментарии.** Воздействие на тромбоз в фазе удастся с пониженной степенью эффективности и очень сильно зависит от качества и регулярности действий. В связи с тем, что тромбоз часто является последствием тех проблем, которые возникают на фоне общего старения организма, стоит не меньшее внимание уделять общему состоянию здоровья, а не только тромбозу, если он имеется.

## Туберкулез (чахотка)

Инфекционное заболевание, вызванное кислостойчивыми микобактериями (палочки Коха). Одно из самых опасных и распространенных заболеваний, уносящее 2–3 млн жизней в год.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Антибиотики (рифамбутин, стрептомицин), изо-ниазид, иммуностимулирующие препараты, витаминные и минеральные комплексы, прополис (народное средство), широко рекламируемые средства лечения туберкулеза, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Вдыхание насыщенной кислородом смеси; воссоздание идеального состояния организма без симптомов болезни и акцентированное его удержание; воссоздание в области легких сильных вибраций и потоков энергии.

**Программирование** «Мои легкие (например) дышат легко и свободно. Они в отличном состоянии. Мой иммунитет убивает все болезни. Я полностью здоров. У меня много сил, и я чувствую себя великолепно» и т. п.

**Полезные переживания** Путешествия в фазе по побережью, лесной чаще и прочим насыщенным кислородом местам; активные физические нагрузки.

**Общие советы и комментарии.** Эффект в лечении туберкулеза через фазу может быть только в случае качественных и устойчивых воздействий. В связи с опасностью заболевания не стоит забывать о традиционной медицине. Большое значение нужно уделять лечению симптомов заболевания (кашель, боль, хрипы и т. д.).

## Фобии

Устойчивое проявление иррациональных страхов, неприязненное отношение к чему-либо.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Отвар корней валерианы (народное средство), широко рекламируемые успокаивающие средства, «Фазерон».

**Программирование** «Мой разум трезв, я рассудителен и все воспринимаю по существу. Я смел. Я могу сделать все, что пожелаю. Моя воля железная, мои нервы стальные, спокойные» и т. п.

**Психологическое воздействие**

Многokратное переживание, полное погружение в максимально красочные и яркие сюжеты, которые в реальности вызывают фобии.

**Общие советы и комментарии.** Лечение страхов с помощью фазы не просто является мощным и эффективным средством, это, вероятно, самый лучший инструмент из известных в настоящее время. Во многих случаях эффект в буквальном смысле замечен с первого же воздействия. При корректных действиях для избавления от фобии может понадобиться всего несколько раз попасть в фазу и применить техники лечения, лучшая из которых — психологическое воздействие. Учитывая сочетание с необычностью ситуации нахождения человека в фазе, надо сказать, переживание вызывающих фобии ситуаций может нести еще больше эмоций, чем в реальности. При этом человек может без какой-либо угрозы для жизни многократно ее переживать, хотя в реальности с этим могут быть самые разные сложности. По сути, это еще одно более совершенное направление систематической десенсибилизации, которой лечит фобии традиционная медицина.

Также стоит отметить важную роль практики фазы в самом отношении к страхам и фобиям. Поскольку фаза сама по себе бывает страшным переживанием, ее практика существенно ослабляет восприимчивость к любым стрессам. Мало того, во время практики фазы человек, как правило, все равно в первую очередь встречается со своими фобиями в преувеличенном виде, и ему просто ничего не остается, как их превзойти.

## Хроническая усталость

Эта статья о восстановлении сил после повышенных физических или эмоциональных

нагрузок на работе, на тренировках и в быту, а также при синдроме хронической усталости, вызванном недостатком отдыха, питания и сна.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Различные энергетика и стимуляторы, гранатовый сок (народное средство), широко рекламируемые восстанавливающие средства, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Как можно более длительное воссоздание в фазе бодрости и повышенной энергетика; массаж всего тела; создание во всем теле сильных вибраций.

**Программирование** «Я чувствую себя бодрым и счастливым. Я полон сил. Я полон энергии. Мой организм здоров и также полон избыточных сил. Он восстановился и отдохнул» и т. п.

**Полезные переживания** Пережить в фазе наиболее успокоительные и расслабляющие процедуры и сюжеты: прием грязевых ванн, массажи, расслабление; путешествия по красивым местам Земли, на природу и в космос.

**Общие советы и комментарии.** Воздействие в фазе для восстановления сил обладает повышенным эффектом. Часто результат наблюдается с первого же применения. Также стоит иметь в виду, что сама практика фазы может продлить сон — при умышленном пассивном осуществлении всех видов техник. Это позволит лучше восстанавливаться во сне и легче засыпать (если такая проблема имеется).

Если стоит цель как можно быстрее восстановиться, то стоит использовать активные способы воздействия, примеры которых — в приеме лечебных средств и непосредственном воздействии. Если есть время на восстановление, то лучше использовать пассивные варианты, вроде тех, что описаны в полезном переживании, но при адаптации их для прочих техник. Однако нужно учитывать, что при пассивных действиях в фазе возникают проблемы с ее удержанием.

Также все описанные действия актуальны, если имеет место накопленная усталость хронического типа.

## Эпилепсия

Судорожные повторяющиеся припадки по причине хронического психоневрологического заболевания, вызывающего пароксизмальные разряды в нейронах головного мозга. Эпилепсия может быть врожденной или приобретенной (последствием болезни, наркотической и алкогольной зависимости). До 5 % людей хотя бы раз в жизни переживали эпилептический приступ. В древние времена в разных культурах припадки считали признаком божественного проявления (например, у греков) или, наоборот, признаком демонизма (у славян).

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Карбамазелин, топамакс, отвар семян бадьяна (народное средство), широко рекламируемые средства лечения эпилепсии, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие**

Создание в голове сильных вибрацией и удержание их; массаж мозга проникновением рук сквозь голову; инъекция «Фа-зерона» в полость уха.

**Программирование** «Моя нервная система работает отлично. У меня всегда хорошее самочувствие и настроение. Я всегда чувствую себя великолепно. Мой мозг работает идеально. Я здоровый и сильный» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе; переживание эмоционально ярких положительных сюжетов.

**Психологическое воздействие** Переживание случаев, которые ранее сопровождались приступами, но в фазе проходят при хорошем самочувствии и полном контроле за ситуацией.

**Общие советы и комментарии.** Конечно, речь не идет о снятии эпилептических приступов, а только об их предотвращении и общем лечении болезни. Эффективность лечения эпилепсии через фазу не превышает средних показателей, но при корректных и регулярных действиях эффект может быть заметен достаточно быстро. Для закрепления результата требуется хотя бы одно воздействие в 2–4 недели в течение нескольких лет. Лечение не стоит начинать, если был всего один приступ за всю жизнь или после последнего приступа прошло более четырех лет.

Учитывая опасность заболевания, нельзя полагаться на его лечение только благодаря фазе, так как нет гарантии, что практик сможет сделать все верно и не навредить себе. Например, именно в отношении эпилепсии вполне допустимо, что практик нечаянно смоделирует приступ и будет его переживать в фазе, после чего ничего хорошего ждать не стоит. Если это может сделать здоровый человек, то у больных эпилепсией будет к этому в фазе предрасположенность, вызванная подсознательным страхом и постоянным ожиданием приступа.

## **Целлюлит**

Застойные процессы в подкожном жировом слое, вызывающие его дистрофию. Причинами целлюлита принято считать малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание и наследственность. Заболеванием не считается. Вплоть до 70-х годов XX века целлюлит считался нормальным проявлением на коже человека, пока одна из косметических фирм не начала эскалацию проблемы для привлечения внимания к своей продукции, вызывая комплексы неполноценности у женщин.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Витаминные и минеральные комплексы, широко рекламируемые средства против целлюлита, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Размягчение подкожного жира массажем или избыточным нагреванием в фазе; сильное нагревание проблемного участка кожи; воссоздание идеальной кожи в фазе и акцентированное удержание этого состояния; внутренний и внешний вибромассаж; создание в проблемном участке сильных вибраций или потоков энергий; инъекции «Фазерона» в проблемный участок.

**Программирование** «Моя кожа чистая и упругая. Я чувствую себя уверенно и замечательно. Моя кожа с каждым днем становится все лучше. Она гладкая и нежная. Моя кожа красивая и здоровая» и т. п.

**Полезные переживания** Активные физические нагрузки в фазе до потоотделения.

**Общие советы и комментарии.** При корректном лечении результат может быть заметен через несколько процедур. Как и во многих других случаях, воздействовать нужно тотально всеми возможными вариантами в течение всей продолжительности фазы, не забывая про ее удержание. Огромное значение имеет регулярность лечения через фазу.

## **Язва желудка**

Язвенная болезнь — хроническое заболевание, характеризующееся дефектом слизистой оболочки желудка, вызывающим трофические нарушения в пораженном участке. В 80 % случаев

причиной болезни является инфекция.

*Действия в фазе (астрал, ОС, ВТП)*

**Прием лечебных средств** Иммуностимулирующие препараты, широко рекламируемые средства лечения язвенной болезни, «Фазерон».

**Непосредственное воздействие** Воссоздание в фазе идеального самочувствия в желудке и акцентированное удержание его; прямой массаж желудка проникновением рук сквозь тело; обнаружение и удаление язвы из желудка руками путем прямого проникновения сквозь тело в фазе; создание в области желудка сильных вибраций или потоков энергии; антациды (пищевая сода, препараты магния, алюминия, кальция и т. д.); сок капусты и сельдерея (народное средство); обильное употребление в фазе пищи, которая вызывает изжогу и боли в реальности, при этом нужно блокировать все негативные ощущения и, наоборот, создавать приятные; смазывание язвы в желудке мазью «Фазерон» путем прямого проникновения сквозь тело.

**Программирование** «Мой желудок в идеальном состоянии. Мой желудок хорошо все переваривает и хорошо реагирует на любые продукты. В моем животе всегда приятные ощущения. Я чувствую себя здоровым и сильным человеком» и т. п.

**Общие советы и комментарии.** Для полного лечения язвы желудка через фазу может потребоваться много времени при правильных воздействиях из фазы. Однако эффект в самочувствии может быть заметен буквально с первых же воздействий в фазе.

## *Присылайте ваши опыты*

Описание ваших опытов и экспериментов в фазе относительно самолечения и прочих прикладных направлений смело можете присылать М. Радуге для анализа и использования в других исследованиях. Наиболее интересные и полезные опыты могут попасть в другие книги. Не забывайте в своих описаниях уделять больше внимания техникам, которые использовали во время своего переживания. Это наиболее полезная информация, которой вы можете поделиться.

К сожалению, из-за большого объема присылаемой информации и необходимости ее быстро обрабатывать опыты принимаются только в электронном виде по почте [aing@aing.ru](mailto:aing@aing.ru).

## *Отзывы и обмен опытом*

Во время практики фазовых состояний у вас может возникнуть необходимость поделиться опытом и мыслями с другими людьми и еще лучше — с практиками. В связи с этим вы можете не только распространять эту идею в своем окружении, но и принять участие в любительских встречах клубов практиков фазы. Информация о координатах их организаторов в каждом конкретном городе находится на нашем сайте. Если у вас еще нет клуба, то вы можете его организовать самостоятельно, получив поддержку М. Радуги и нашего сайта.

Также не забывайте посещать наш самый популярный сайт, посвященный фазовым состояниям (астрал, внетелесные путешествия и осознанные сновидения), так как на нем вы узнаете много нового из области исследования феномена. Кроме того, на сайте вы найдете легендарный форум, посвященный фазе, на котором общаются тысячи людей со всего мира, большинство из которых имеют устойчивую практику фазы, а некоторые уже являются специалистами. Форум — замечательное место, где можно не только поделиться своим опытом и узнать много нового, но и получить ответы на множество вопросов, на которые самостоятельно бывает трудно ответить.

Там же, на форуме, в специальной теме можно задать все вопросы М. Радуге. Если вопрос или обращение личного характера и его нельзя видеть другим, то его можно отправить на электронную почту. По вопросам работы Школы и каким-либо рабочим предложениям также можно обращаться по телефону к секретарю, но это в самых крайних случаях и учитывая московское время. Однако стоит заранее учитывать невероятную занятость М. Радуги, поэтому не стоит его беспокоить по незначительным вопросам, которые наверняка раскрыты в других книгах или на сайте. К примеру, все технические вопросы относительно освоения фазы можно решить благодаря «Учебнику школы внетелесных путешествий». Также, если запрос не срочного характера и не относится к работе, вы должны быть готовы к тому, что ответ не обязательно придет в ближайшее время, если речь идет об электронном письме.

*Русскоязычный портал:* [www.aing.ru](http://www.aing.ru)

*Англоязычный портал:* [www.obe4u.com](http://www.obe4u.com)

*Почта М. Радуги* [aing@aing.ru](mailto:aing@aing.ru)

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 каждая, пока какая-либо из них не сработает, после чего на ней можно остановиться на большее время.

Наблюдение образов: пытаться рассмотреть возникающие картинки перед глазами, разглядеть их.

Прислушивание: пытаться услышать шум в голове и сделать его громче вслушиванием или усилием воли.

Вращение: 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 или чередовать ее с другой. Общее время чередования техник не должно превышать 2 минут, но не следует от них отступать ранее, чем через одну минуту. Периодически, особенно на фоне каких-либо интересных ощущений, можно пробовать разделить с телом.

### *Другие книги М. Радуги*

**Учебник «Школа внетелесных путешествий».** Итог — 10 лет личной практики и обучения внетелесному феномену. В состав входит две части: «Практический учебник» — сухая выжимка техник, лишенная каких либо размышлений и теорий, и «Личные опыты» — описания практиков разного уровня, от простых новичков до мировых знаменитостей, их опытов и приключений в фазе с комментариями автора.

**«Вне тела».** Первая книга М. Радуги, посвященная внетелесному феномену и первым годам его практики. Начало личной практики, подробное рассмотрение применения феномена и первые техники его освоения.

**«Вне тела2».** Продолжение книги «Вне тела». Дальнейший путь в покорении мира. Результаты новых исследований. Нейрофизиологическое объяснение феномена и его частностей. Усовершенствованные техники. Устранение ошибок прошлых книг.

**«Контакт с умершим».** Пошаговое описание технологии контакта с умершим через фазовое состояние мозга (внетелесное переживание). Единственная и уникальная возможность снова увидеть глаза в глаза покинувшего нас человека, поговорить с ним, обнять и даже почувствовать его запах... И это реально и доступно каждому.

**«Необъяснимо, но факт».** Серия из пяти познавательных книг для телепередачи канала ТНТ: «Сверхвозможности человека», «Загадки человека», «Непознанная планета», «НЛО и потусторонние существа», «Монстры и чудовища». Новейшие данные, техники саморазвития, множество тестов познания себя, сенсационные разоблачения и открытия.

Практика фазовых состояний мозга является одной из самых интересных способностей человека, которую еще только предстоит до конца изучить и донести до широких масс. Однако этот процесс не только трудоемок, но и часто требует реальных финансовых затрат, которые значительно ускорили бы эти процессы. Это актуально, так как работа в этой области на 90 % является альтруистической.

Требуется как всеобщая поддержка, так и помощь в осуществлении отдельных проектов: исследовательские проекты, создание полноценной лаборатории, переводы книг на другие языки, озвучивание книг, распространение книг, популяризация феномена в обществе, развитие Школы внетелесных путешествий в мире и многое другое.

*Связаться с Михаилом Радугой можно по контактам Школы внетелесных путешествий.*

### ***Школа внетелесных путешествий***

Если вы хотите глубже изучить феномен внетелесных переживаний на практике, то кроме изучения книг и сайта вы можете посещать семинары и регулярные занятия Школы внетелесных путешествий. Это первая специализированная структура в России. Мало того, ни в одном другом месте 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.

Школа помогает организовывать независимые филиалы в любых городах и странах, где еще нет представителей. Организаторам выдается подробная инструкция по созданию филиала и обучению людей.

Подробно обо всем 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.school.aing.ru](http://www.school.aing.ru)*

*Почта [aing@aing.ru](mailto:aing@aing.ru)*

*Телефон +7(926)695-89-61*

*(будни с 10.00 до 19.00 по московскому времени)*

### ***Краткий словарь терминов***

**Внетелесное переживание (ВТП), осознанное сновидение (ОС), астрал** — ряд терминов, объединенных понятием «фаза», характеризующих состояние, когда при полном осознании человек понимает, что находится вне физического восприятия.

**Непрямые техники** — вход в фазу после пробуждения от сна любой продолжительности в течение первых 5 минут при условии, что 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.

**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.

**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.

\* \* \*

Благоразумие и осторожность — важные составляющие всей жизни человека, и им должно быть место даже в техниках лечения через фазу (астрал). Это только один из способов, до конца не изученный и не такой простой, как кажется. В серьезных случаях не стоит на него полностью полагаться и забывать о традиционных способах лечения, так как опытные люди не смогут контролировать качество ваших личных действий, а это является ключевым фактором успеха.

Данной области самолечения только предстоит быть до конца изученной. Возможно, когда-нибудь лечение через фазу будет широко применяться и в официальной медицине, но сейчас все описанные техники носят исключительно рекомендательный характер.