невероятно

ВНЕ ТЕЛА

Факты и опыт «внетелесных путешествий»

МИХАИЛ РАДУГА

Annotation

Хотите попасть в настоящую матрицу? Испытать на себе события, подобные тем, которые испытывали герои на экране? Теперь компьютерные игры по своей реалистичности уйдут на второй план — ведь вы откроете для себя настоящую параллельную реальность, лежа на диване!

Путешествовать вне тела может научиться каждый без особых усилий — нужно лишь следовать указаниям автора Михаила Радуги — основателя первой школы Внетелесных путешествий.

"Вне тела" — это книга о "внетелесном феномене" с огромной практической частью для самообучения и для реального прикладного использования в жизни.

Михаил РАДУГА
Параллельная реальность
ВНЕ ТЕЛА
и альтернатива виртуальному миру
Книга первая
Практика и эффективные техники

Прежде, чем вы начнёте читать эту книгу, хотелось бы отметить, что она не относится к тем, в содержание которых следует просто верить. Всё описанное ниже любой человек может испытать на собственном опыте.

ВВЕДЕНИЕ

Вся жизнь — это беспрерывное движение вперёд во всех возможных направлениях развития. Похоже, тема данной книги глобально и идеально вписывается в это правило, ведь способна вывести нас совершенно на иной уровень существования.

Совсем недавно мы только могли мечтать о персональном компьютере, который нам казался чем-то сверхнеординарным и олицетворял прогресс человеческой мысли. Но всё движется вперёд. Теперь нам компьютера уже недостаточно, ведь хочется всё более ярких переживаний. Что-то этому должно идти на смену. Что-то более реалистичное по ощущениям и более сложное по сути. Это новое должно быть на порядок эффектней и захватывающей. И мне кажется, я знаю такую вещь, что может заменить компьютер, как источник развлечений и получения новых ощущений, раскрывая при этом в человеке великое множество других прикладных возможностей, способностей и знаний.

Самое удивительное, что это новое — хоть и не забытое, но очень старое и широко известное только в определённых кругах. Это *внетелесные переживания.* Почти все имеют на эту тему гигантское количество несправедливых предрассудков и стереотипов, которые происходят от обычных шизофреников, аферистов и шарлатанов. Поэтому, начиная читать эту книгу, забудьте об этом всё, что знаете.

Особенно стоит сразу понять, что в этой книги вы не найдете мистики и эзотерики. Эта книга только о практике и о том, что можно доказать любому адекватному человеку, основываясь исключительно на трезвом разуме и больше научном подходе, чем на необъяснимых фактах. Книга рассчитана на прагматика и далекого от чудес человека. Естественно, человек с эзотерическими интересами увидит здесь другой взгляд на вещи, которым обычно дается совсем иное объяснение. Только теперь он получит реальную практику, далекую от привычных теорий и крайне субъективных переживаний.

Само это явление имеет множество применений в жизни, о коих вы впервые узнаете лишь из этой книги. В ней я постарался как можно шире и полно описать весь спектр всевозможных вещей связанных с этим явлением. Также акцент сделаем на применении этого феномена в виде средства развлечения. Будьте уверены, многое из того, что вы здесь прочитаете, описано впервые.

Кому-то покажется, что, при неоспоримой возможности, этому сложно научиться. Это далеко не так. В действительности, это просто, если знать что, как и когда нужно делать, о чем, кстати, почти треть этой книги.

По своей сути, «внетелесные» ощущения гораздо всепоглощающи, чем вы можете даже представить. Уходя *туда*, вы забираете все ощущения с собой и только помните, что существуете и *здесь*. Эти переживания так же и даже более реальны, чем те, что сейчас перед вашим взором, то есть, складывается чёткое ощущение полного присутствия в реальных событиях, чего не может дать ничто другое в настоящий момент.

Любой человек, попробовавший пережить это состояние хотя бы один раз, будет смотреть даже на самые современные компьютерные игры так же, как все мы теперь смотрим на старые чёрно-белые ламповые телевизоры, с тем же чувством простого и несовершенного прошлого, которым так неинтересно и некомфортно пользоваться ныне.

Это явление настолько ярко во всех отношениях, настолько реально по сути и настолько безгранично, что мне остаётся только переживать по поводу того, что моего скудного языка и опыта изложения мыслей не хватило для передачи масштаба явления. Какое бы мнение у вас ни сложилось по прочтении этой книги, оно наверняка не будет соответствовать тем знаниям и

пониманиям, которых мне хотелось бы передать, и которые соответствуют действительности. Всё гораздо серьёзней.

Первая часть

Глава 1. Причина появления и цель этой книги

08.06.04 13.20 № 601

Появилось сильное желание попасть в фазу. Лёг поудобнее, успокоил сознание и начал предварительное расслабление. Для лучшей релаксации воспользовался техникой дотинга. Однако я не стал её использовать непосредственно для вхождения в фазу. Достигнув глубокой расслабленности, решил поэкспериментировать с возбуждениями. Уже после двух возбуждений стал ощущать низкочастотные вибрирования, от которых меня потряхивало. Но усилить их не получалось. Приблизительно после ещё десяти-пятнадцати возбуждений, вибрации стали достаточно сильными, чтобы попытаться их контролировать. С большим сопротивлением они стали мне поддаваться. Еще немного их усиливал с помощью «напряжения» мозга, но они снова ослабевали. После нескольких попыток они всё же завелись и моментально меня поглотили. В ушах появился дикий гул, в глазах потемнело, а тело сначала будто окаменело, но затем стало очень горячим. Одновременно сквозь меня словно проходил сильнейший ток, который не вызывал боли, но заставлял высокочастотно колебаться. Всё тело было в судороге.

Однако, перенося вибрации с одной части тела на другую, продолжал усиливать их до тех пор, пока меня не начало выталкивать из тела. В один момент, уже не мог удержаться и подчинился разъединению, после чего завис в центре комнаты. Из-за сильных вибраций сразу же оказался в глубокой фазе, и мне не пришлось применять техники углубления. Зрение присутствовало.

Для начала решил рассмотреть своё тело, отрешённо лежащее на кровати. Со странными чувствами разглядывал своё лицо, которое казалось совершенно не моё и производило странное пугающее впечатление. Затем мне показалось, что мое положение в фазе ослабло и требуется углубление. С большим удовольствием воспользовался простым падением вниз головой. При этом сначала исчезло зрение, а потом почувствовал темноту вокруг себя и резкое понижение температуры. Одновременно чувствовал, что углублял состояние и при этом получал удовольствие от страшновато-реалистичного падения в неизвестность. Вскоре стал ясно ощущать, что нахожусь в очень глубоком состоянии. Настолько глубоком, что стала появляться необъяснимая тревожность за жизнь. Появилась видимость неопределённых, бессмысленных материй, которая в такие моменты всегда появляется. Поудивлявшись странному месту, решил куда-нибудь попасть.

В ответ на это желание, автоматически попадаю в чёрную пустоту. Никакой конкретной цели не ставлю, только концентрирую внимание на что-то спокойное и красивое, где можно насладиться от простого присутствия. Тут же ощущаю, как меня начинает двигать в сторону. Быстро скорость увеличивается. В ушах снова раздаётся сумасшедший грохот, и меня поглощают сильнейшие вибрации. Абсолютно реально чувствую, как моё тело прорезает некое пространство. Все ощущения реального полёта с бешеной скоростью. Волнующая неизвестность распространяется во все стороны пространства, которое не имеет ни низа, ни верха.

Через несколько секунд меня неожиданно выбрасывает в яркое солнечное место. Сначала мои глаза немного ослеплены, но потом быстро привыкают, и вижу бескрайнюю, идеально ровную до самого горизонта долину без единого деревца или кустика. Только ровная сочно-зелёная трава. Спокойно присаживаюсь и осматриваюсь по сторонам. Параллельно контролирую сохранение высоких вибраций, что позволяет делать что угодно, не заботясь о преждевременном выходе из этого состояния.

Наблюдая за редкими облаками и вдыхая свежий воздух, как обычно задумываюсь о том, что многие люди даже не подозревают о своих возможностях. Они в них не верят или думают, что это слишком сложно. Но зачем они лишают себя возможности пережить всё что угодно и побывать где угодно? Неужели чтобы попасть сюда, мне пришлось сделать что-то сверхтяжёлое? Зачем смотреть об этом фантастические фильмы и затем только мечтать пережить подобное, когда это существует в реальности?..

«МАТРИЦА»

Однажды весной или в начале лета 2003 года, усевшись перед телевизором, совершенно случайно наткнулся на фильм 'Матрица' . Решил пять минут посмотреть только из-за того, что много слышал о нем. Однако фильм смотрел до конца, и, как говорится, на одном дыхании.

Я много слышал об этом фильме и знал, что он имеет необычный сюжет на необычную тему. Более того, многие говорили, что после просмотра этого фильма узнаёшь о некоторых вещах, о которых можно серьёзно призадуматься. Для меня было странным, что голливудский продукт смог *загрузить* людей, заставил их задумываться. Нет, никто не собирается петь дифирамбы создателям фильма, но знаете ли вы, что причин призадуматься над ним, на самом деле, гораздо больше?

Впервые в жизни, после просмотра фильма меня одолел настоящий шок. Был зол на себя, что не видел его раньше. Ведь в нём была затронута тема, которая будоражила меня ни один год, которая буквально не давала мне жить. Мои мысли и предположения получили неимоверную поддержку и подпитку. Тот фильм, который воспринимался, только лишь, как очередная коммерческая штука, стал одним из самых важных кинотворений человечества для меня.

Именно *важных* творений человечества. Не интересных, не качественных, а именно важных. Хотя сам фильм был сделан на недосягаемой доселе высоте и с точки зрения сюжета, и с точки зрения качества. О достоинствах 'Матрицы' можно говорить бесконечно, но не это самое интересное, не по этой причине ей нашлось место в книге, и ни потрясающие спецэффекты привели меня в шок. Есть тут то, о чём его создатели, скорей всего, даже и не подозревают.

В каждой сказке есть лишь доля сказки. Самое интересное, в сюжете моему взору открылась одна из сторон реальной жизни, которую может иметь каждый, но о которой мало кто знает. Ни один год я занимался тем, что имеет разные названия, вроде Внетелесных Переживаний (ВТП), Внетелесных ощущений(ВТО), астральных полётов (астральных отделений), астральных путешествий, путешествий в параллельных измерениях и т. д. *Практика этого явления подразумевает двойственность мироздания.* Занимающийся этим, может время от времени оказываться в другом, принципиально отличающимся мире, причём переживая это также реально, как и обычную жизнь. Что в некоторой степени было в 'Матрице' . Это меня и привело в шок, ведь на экране увидел то, что часто переживаю сам, и чему научил многих людей. Это совершенно нереальные вещи с точки зрения обывателя. Мне самому до сих пор не удалось свыкнуться с этим. Ведь *там* часто происходит то, что ни при каких обстоятельствах не могло быть *здесь.* Это невозможно представить — это можно только пережить.

Обычно фантастические фильмы смотрят как сказки, как события, не имеющие права быть в настоящей, реальной жизни. Никто их не воспринимает всерьёз и это правильно. Однако почти каждый из нас испытывал хотя бы немного сожаления, после просмотра таких фильмов, из-за того, что это всё не может быть. Ведь так хотелось бы попутешествовать на машине времени или полетать на космических кораблях — это было бы здорово. Но здравомыслящий

человек понимает, что это невозможно, к сожалению. Иногда невозможно на данный момент, но будет когда-нибудь возможно, очень не скоро, не в наш век.

Когда 'Матрицу' смотрит человек умеющий разделяться со своим телом, у него частично отсутствует ощущение, что он смотрит фантастику. Казалось бы, найти сюжет с более нереальным смыслом трудно, но именно здесь есть вполне реальные моменты. Что касается меня, многое увиденное было мне знакомо на практике. Впервые подобное увидел с телеэкрана. И думать не думал, что такое когда-нибудь будет. Это заставило смотреть фильм не отрываясь.

Конечно, и это нужно отметить, далеко не все в этом фильме соответствует реальности, которая есть во всех вас. Не говоря уж о сюжетной линии, но, сейчас вам это покажется удивительным (пока), сюжет дело в этой области поправимое, в том смысле, что вы сможете переживать те же события, что переживали герои фильма.

В первую очередь, сходства фильма и реальности в возможности двойственности бытия. Вы так же, как и герои, можете оказаться в другом мире, жизнь в котором протекает по иным правилам. Как смог в книге объяснил основные тезисы, но этот параллельный мир настолько широк, что всё никак здесь не изложить и вам придётся самостоятельно его исследовать, если захотите. Я и не могу знать всего. Это невозможно. Сколько лет этим занимаюсь, а каждый раз сталкиваюсь *там* с новым. Смею предположить, так будет всегда. Но тем это занятие и интересно, когда ты этим занимаешься уже долго, и тебя не очень волнуют события, приводившие в начале к шоку, когда это становится обыденностью. Так же, переживания абсолютно реальны по всем ощущениям: находясь в одном мире, совершенно не имеешь связи с другим, никак его не чувствуешь.

Есть и более конкретные сходства. Например, получение контроля над происходящими *там* событиями и в целом над тем, что *там* есть. Вначале, оказавшись в этом мире, вы будете иметь те же способности, что и в обычной жизни, только из-за того, что привыкли к собственной ограниченности *здесь*. Немало времени пройдет, прежде чем вы научитесь ходить сквозь стены или мгновенно оказываться в любом месте, ведь наша ограниченность вжилась в нас очень глубоко, в самую глубь сознания. Подобное вы встретите и в 'Матрице' .

Начав заниматься этим вы точно для себя докажете существование еще одного мира, но где уверенность, что нет еще?

В этой главе стоит упомянуть еще об одном фильме, не однажды снятом по роману Станислава Лемма 'Солярис' . Дело в том, что там встречается ещё одна тема, не встречающаяся больше нигде, кроме «внетелесных» переживаний. Герои этого фильма, попав на исследовательскую станцию на планете Солярис, сталкиваются с необычным феноменом. Эта планета материализовывала их глубокие, почти подсознательные, переживания. У всех было по-разному, но все они лоб ко лбу сталкивались с этим.

Практикуя «внетелесные» переживания, вы не избежите подобного. Любой новичок обязательно сначала переживает собственные скрытые психологические страхи и проблемы. Подсознание будет их всегда выносить наружу до тех пор, пока это не будет вскрыто и пережито полностью, пока это не будет уничтожено. Если у вас есть страх чего-либо, то благодаря этому можете также избавиться от него. Я сам благодаря этому вылечился от некоторых своих фобий. Через них невозможно просто пройти. Невозможно что-либо серьёзное начинать делать *там*, пока есть внутренние проблемы.

Хочешь ни хочешь, но после просмотра этих фильмов задумаешься о характере происхождения их главных идей, ведь такие идеи быстрей перенимаются с реального опыта, чем возникают в чьей-либо голове в качестве фантазии.

ЦЕЛЬ КНИГИ

В тот момент, когда смотрел кино про тему, схожую с моими каждодневными переживаниями, окончательно решился написать эту книгу. В тот момент совершенно убедился, что подобная книга будет интересна и нужна. Ведь как заманчиво испытать на себе события подобные тем, которые испытывают герои на экране, тем более, что это казалось совсем не реально. Для кого-то это означает осуществление самых заветных мечтаний. Действительно, о таком можно было бы только мечтать, если бы этого не было.

Однако любой, начав этим заниматься, из-за отсутствия информации неизбежно попадет под влияние тех идей, которые будут оформлены в первых найденных источниках. Надо отметить, что часто люди спонтанно начинают переживать отделение от тела и самостоятельно начинают искать объяснения происходящих с ними событий. И в этот момент очень легко войти в заблуждение.

Так и я долгое время думал, что стал обладателем неких тайных способностей, которыми обладают лишь избранные. Постепенно находил все больше разных источников, и оказалось, что существует множество взглядов, объясняющих этот феномен: начиная с магических и заканчивая научными, не сходящимися в одном. Некоторые авторы писали в разных книгах разные вещи, и часто уходили в какие-то дебри собственного сознания, явно принимая желаемое за действительное. В конце концов, решил все источники принимать только к сведению и брать за основу только те идеи, которые получили фактическое подтверждение.

Таким образом постепенно выработал собственный взгляд, и он больше склоняется к тем объяснениям, которые дают более научные источники, но ничего не отрицаю, ведь понимаю, что могу ошибаться. Благодаря такому подходу не вхожу в заблуждения сам и не введу в заблуждение никого другого.

Кроме всего прочего, мне удалось разработать и многократно проверить на других много собственных техник попадания в это состояние, которые не встречаются больше нигде, хотя часто наиболее эффективны. А обучиться этому, вопреки общему мнению, не так уж и трудно. Со всей ответственностью заявляю, что этому может научиться каждый без особых проблем, если будет следовать моим указаниям.

И главное, практикуя «внетелесные» переживания, удалось найти множество способов применения этого феномена в жизни. И до сих пор удивляюсь, почему никто из других авторов до этого не дошел или почему-то посчитал, что это не стоит упоминать в своих трудах. Так как этого нигде не встречал и я, то тоже долго не обращал на эти аспекты внимания. Однако именно благодаря данным областям применения этих необычных способностей, людей, захотевших этим заниматься, становится в несколько раз больше.

Впервые предлагаю использовать путешествия вне тела в некоторых практически полезных и реально используемых в жизни целях (получение информации, самолечение, развитие сверхспособностей и т. д.), в том числе и в качестве убойного средства развлечения, рядом с которым не стояла ни одна компьютерная игра или что-либо другое в этом роде. Речь идет не просто о переживаниях как развлечении, ведь это очевидно, а о том, что *там* можно делать, чтобы развлечься.

Искренне надеюсь, что эта книга поможет многим людям обрести новую и более полную жизнь.

Большинство из нас живёт в однообразном, сером мире. От самого нашего рождения до смерти никаких принципиальных изменений в нашей жизни не происходит: мы не становимся бессмертными, у нас не вырастают крылья, и стены перед нами не раздвигаются. Наоборот, все

вокруг идет по одним и тем же правилам, не меняющимся со времён возникновения человечества.

Происходят только лишь изменения в качестве, но не в сути. С одной стороны, это, несомненно, выгодно для существования. Это позволяет с каждым разом всё лучше адаптироваться к жизни в природе и в социуме. Мы лучше узнаём принципы существования, и это позволяет нам добиваться в чём-либо успеха. Но это не может не действовать на человеческую личность угнетающе, особенно в молодости. Сама природа человеческая заставляет нас искать новое и неизвестное для самосовершенствования и прогресса. Даже если что-то новое и происходит, это надолго не меняет общую обстановку замкнутого круга обыденных законов жизни. Людям, постоянно находящимся в разнонаправленных движениях, в путешествиях значительно легче живется эмоционально: они утоляют природный голод нового. А как быть обычным людям, порой находящимся в тесной коробке скучной повседневной жизни? Для большинства из нас весь мир это дом, работа, магазин и редко что-либо ещё. И никаких изменений на протяжении многих долгих лет. Одна тоска.

Однако люди с этим не всегда свыкаются. Многие всеми возможными путями пытаются расширить свою маленькую вселенную. Но много ли хорошего вы сможете найти для себя, живя где-нибудь в глубинке, в маленьком забытом всеми городишке или селе? Вы, несомненно, обречены на вечную, скучную, однообразную жизнь. Бесспорно, цивилизация помогает нам в раскраски нашего мирка. Современный человек жизни представить не может без окна в сказочно разнообразный мир — телевизор. Этот прибор существенно облегчает нашу участь, значительно утоляя наше стремление к новому. Но это не полноценно, ведь остаётся лишь смотреть на сказочные миры, сидя на диване у себя в комнате.

Некоторые придумывают вполне реальные способы взболтнуть себе нервы, кровь и однообразие. Например, ребята, занимающиеся экстремальными видами спорта. Ни у кого не возникнет желания поспорить, что бэйсджампинг (парашютные прыжки со зданий) или скалолазание не вызывают яркие и всегда новые ощущения. Но подобными развлечениями никто не может заниматься постоянно и часто слишком это дорого и трудно в осуществлении. Да на это и способна только небольшая часть людей. И дело здесь не только в смелости, но и в физических кондициях. Инвалиды и пожилые люди поймут о чём я. Ежегодно во всем мире многие сотни даже молодых и крепких становятся жертвами подобных развлечений. Голод нового иногда приводит далеко не к самым хорошим вещам.

В попытке отыскать что-то неизведанное, открыть это для себя, многие приходят к алкоголю и наркотикам. К сожалению, для объективности, не могу судить о расширении мира таким образом, потому что не имею ни малейшего опыта ни в том, ни в другом. Зато могу судить об этом со стороны. Этого опыта предостаточно: 95 % молодых людей от шестнадцати до тридцати лет в моем окружении хотя бы один раз пробовали наркотики; про алкоголь и говорить не стоит. Со стороны чётко видно, что если какое удовольствие, развлечение и происходит, то цена этого несоразмерна тем большим проблемам и неприятностям, которые за этим всегда следуют.

Мне сотни раз предлагали выпить или покурить травку, когда я каждый раз отказывался, то всегда, кроме всего прочего, слышал слова вроде того, что надо же как-то расслабляться, кайфануть и погрузиться в новые ощущения. На это я всегда отвечал тем, что человеческий организм так устроен, что, во-первых, всегда может расслабиться физически и эмоционально, но без всяких вредных для него веществ; и, во-вторых, умею кое-что такое, что позволяет мне погружаться в такие переживания, какие не даст ни один, даже сильнодействующий наркотик, и при этом буду в трезвом уме и здравии.

Для современных людей есть еще один доступный способ испытать новые ощущения — это

компьютер и компьютерные игры. Казалось бы, мир безграничной фантазии. Можно ощутить себя кем угодно и делать что угодно, недоступное в обычной жизни. По своему опыту знаю как это интересно и захватывающе. Но насколько реально можно ощутить себя кем-либо сидя у монитора или, в лучшем случае, в очках виртуальной реальности?

Бытиё так устроено, что в жизни мы часто испытываем и ограничение собственных способностей, и собственных возможностей. Мир дозволенного гораздо уже наших желаний. Это ведет к нереализации личности и ко всему, что за этим стоит: недовольство собой, жизнью, окружающими; постоянным депрессиям, что, в свою очередь, может привести к фатальным последствиям. Частой причиной самоубийства является неспособность человека выйти из состояния заложничества перед внешним миром, его гранями, его правилами. Вокруг нас не только физические, но и психологические стены, Мы взаперти телесно и ментально. Чем дольше живешь, тем чётче чувствуешь эти цепи, тем больше они давят.

Всё было бы действительно так плохо, если бы на сто процентов было так. Каждый из нас имеет возможности раздвинуть грани вокруг себя. Их можно разрушить и уничтожить навсегда, по крайней мере, часть из них. Если вы будете заниматься «внетелесными» переживаниями, то многие барьеры вашей жизни будут уничтожены на вечность. Для вас не будет существовать ничего невозможного. Вы забудете обо всех моральных и физических преградах. В какой-то мере, будет возможно всё.

Внутри нас есть резерв необычного и нестандартного разнообразия жизни. В каждом из нас спрятана дверь в невероятное и безграничное пространство. Люди издавна придумывали волшебные миры, и мы все выросли на сказках, но каждый в глубине своей души жалеет о том, что их нет в реальности. С пониманием этого часто и ассоциируется взросление. Однако сказки писали, вероятно, не просто так. Попасть в подобный мир может каждый. Каждый может вкусить его сладостных и чудесных плодов. По крайней мере, повзрослев, я обрел то, о чём мечтал в детстве.

Может, вы не захотите этим заниматься (хотя не вижу причин подобного решения), но вы хотя бы должны знать об этом. Вам следует знать, что это возможно и что не стоит относиться к этому с недоверием. Главный аргумент подтверждающий это то, что вы можете сами сравнительно легко овладеть этим. Ни какого другого доказательства существования «внетелесных» переживаний не требуется, и я смогу помочь научиться в данной книге.

Это занятие приносит много незабываемых ощущений и переживаний, не требуя при этом никаких материальных или каких бы то ни было других средств. «Внетелесными» переживаниями может заниматься как и человек, достигший своего материального благополучия, так и человек, ничего не имеющий за собой. Если этим не злоупотреблять, никакого вреда для здоровья это также не представляет, по крайней мере, подобные случаи не известны. Угрозу жизни такие занятия не могут давать по определению — практически нет того, что может послужить причиной. Наоборот, с точки зрения психологии, подобные переживания, несомненно, полезны для здоровья. Они дают мощную психологическую разрядку и много положительных эмоций, поднимающих жизненный тонус. А наше ментальное состояние, в свою очередь, напрямую влияет на наше физическое здоровье. Можно с уверенностью говорить, что это является даже определяющим фактором.

Многие, кто об этом слышали, даже если поверив в это, думают, что этому почти невозможно научиться, а многие не верят в это только лишь потому, что те, кто это умеет, считает эту способность для избранных и никто другой, якобы, этому научиться не может. Но это всё не так. Если есть желание, то вы этому обязательно научитесь. Нужны лишь правильные инструкции, которые есть ниже.

Мне удалось накопить достаточно знаний в этой области, чтобы подробно описать все

нюансы, касающиеся данного вопроса и постарался описать их как можно точней и подробней, с максимальной независимостью от каких-либо предрассудков, через которые прошёл в свое время сам. Мне пришлось пройти через всевозможные трудности и неприятности, связанные с этим, и цель этой книги сделать так, чтобы вам, в свою очередь, не пришлось проходить подобных испытаний.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ В ПРОШЛОМ

За всю свою историю человечество придумало множество способов развлечения и придавало этому вопросу всегда одно из приоритетных значений в жизни. Многие психологи считают, что всеми человеческими поступками, в конечном счёте, руководит желание получать удовольствие, а развлечение во многом им и является, поэтому оно так важно. Это позволяет отчасти забыть трудную жизнь и погрузиться в интригующие ощущения самых разнообразных видов. Кому-то нравится путешествовать, кому-то ходить в кино или просто дома смотреть телевизор, кто-то любит играть в футбол или заниматься шопингом и т. д. В этой области человечество достигло высокого разнообразия, несвойственного никаким другим существам на планете.

Однако никто не будет спорить, что для большинства представителей мужского пола в развитых странах компьютерные игры занимают одно из важнейших мест в сфере развлечения и отдыха. Цифровой мир действительно покоряет пытливый мужской ум разнообразием и многосторонностью. Там мы можем найти бесконечное количество вещей, не имеющих права существовать в реальности. Там можно ощутить себя кем угодно, начиная от мелкого насекомого и заканчивая богом. Это действительно сильное средство отвлечения от серой реальности.

Создана гигантская индустрия, потакающая стремлению играть и играть, которая, казалось, может достичь чего угодно благодаря постоянно растущему спросу. Но неужели невозможно погрузиться в какой-то другой, фантастический мир другим способом? Действительно ли компьютерный мир настолько захватывающий, или он таким кажется из-за невозможности сравнить его с чем бы то ни было другим?

Неужели, находясь в процессе компьютерной игры, возможно испытать ощущения движения или какого-либо перемещения в пространстве? Мы можем судить об этом только по изображению на мониторе, под которое подстраивается наш мозг и мы 'движемся' . А если судить по большому счёту, то, конечно, никакого перемещения быть не может, но мы этого не замечаем и принимаем как само собой разумеющееся, ведь не имеем даже понятия о возможности большего. Однако, как было бы здорово, если бы движение чувствовалось.

А можем ли в компьютерном мире что-нибудь потрогать? Ничего и никогда в реальности, кроме клавиш или мышки. Опять же, создаётся только фактическая симуляция взаимодействия с предметами. Но руки ничего при этом не чувствуют, хотя электронный мир движется с невероятной скоростью и когда-нибудь это может стать возможным, но сейчас это только мечты. Но попытайтесь представить окружающий мир без тактильных ощущений, и вы поймёте, насколько они важны для восприятия и ощущения себя и всего остального и насколько было бы тогда реально виртуальное измерение, если бы они там были.

Компьютерный мир не может быть реальным хоть отчасти без ощущений температуры и боли. Что тоже играет не маленькую роль в восприятии мира. Может показаться, боль не самое нужное и полезное ощущение, но именно оно создаёт, за счёт ограничения желаемых действий,

особые правила реальности, к которым мы привыкли и не представляем жизни без них.

А существует хотя бы один человек, которому удалось бы почувствовать вкусовые ощущения от пищи, находясь в виртуальном мире? Вам этот вопрос может показаться глупым, ведь всем ясно, что такого по определению быть не может. Большинство людей уверены в невозможности получения таких ощущений никаким иным способом, кроме как реальным потреблением пищи, а ведь это далеко не так. Просто этого, как и многого другого, нет в виртуальности. Может быть, она на самом деле слишком ограничена?

Да, бесспорно, от компьютера можно получать много удовольствия. Но это удовольствие очень специфично и ограниченно всего лишь несколькими гранями, такими как получение приятных ментальных ощущений от достижения чего-либо или просто от самого процесса. Про реальные удовольствия от ощущений речь, конечно, идти не может. Никому и в голову не придёт возможность получения, например, сексуальных наслаждений как в реальности. Нажимая на клавиши и смотря в монитор, их может получить только очень необычный человек. Кто-то скажет, что желание получать столько много всего из виртуальности просто смешно, ведь это не реальная жизнь, а компьютер и он, соответственно, не может конкурировать с повседневностью. Однако почему для развлечения многие удовлетворяются им, если есть вещи, где всё как в жизни?

Вся компьютерная реальность заключается только в наблюдении за плоским небольшим экраном и нажимании на кнопки. Единственными задействованными реальными чувствами остаются слух и частично зрение. Все остальные ощущения полностью присутствуют в серой повседневной жизни. Игра в компьютерные игры — это, на самом деле не что иное, как только лишь подсматривание в узкую щёлочку за интересным цифровым измерением, и при этом мы полностью остаёмся в нашем привычном мире.

Для кого-то, может быть, такое положение вещей вполне удовлетворительное, но это только от незнания о возможности большего. Когда-то, когда ещё не знали о возможности построения самолётов, люди считали верхом технического совершенства воздушные шары и дирижабли. Они не знали о возможности большего, иначе бы думали по-другому. Если уж вы читаете эти строки, то, скорей всего, недалеко то время, когда самостоятельно придёте к мысли о крайней ограниченности компьютерного мира. По всем параметрам он просто нищ по сравнению с «внетелесными» переживаниями.

«Внетелесные» переживания на порядок превосходят виртуальность, причём на столько же, насколько это делает и реальность, потому что там и там всё происходит практически одинаково с точки зрения получения всех возможных ощущений, в том числе и наслаждений. Там можно и вкусно покушать, и пострелять из оружий, и 'пообщаться' с любой девушкой (парнем), и полетать на звездолёте. При этом всё будет неотличимо от реальности. Вне тела возможно не только почувствовать все знакомые ощущения, но и познать такие, какие повседневность никогда не позволит узнать, например: почувствовать себя насекомым, полетать в космосе, пройти сквозь стену, что-нибудь превращать и т. д. Поэтому многие считают нахождение в этом мире возможностью более полно ощутить своё существование. Можно сказать, это занятие конкурирует уже не с компьютерным миром, а с реальной жизнью. Тем более, что находясь в любом мире из этих двух, полностью не чувствуешь другого, то есть, вне тела совершенно отсутствует какая-либо чёткая связь с реалом.

Чтобы понять, насколько переживание каких-либо действий вне тела реалистичнее таких же переживаний, тех же действий в компьютерном мире, достаточно знать реакцию людей, которые знакомы и с тем, и с другим. Даже любой профессиональный геймер с большим опытом, оказавшись впервые вне тела, очень долго не может успокоиться от пережитого: настолько это потрясает сознание человека. Например, он множество раз играл в игры жанра

'мочилово' («шутер»), где постоянно происходят перестрелки и войны, и хорошо знаком со всеми сторонами этого процесса. Но попав в роли 'мочащего' вне тела, он уже не просто смотрит в монитор — он уже по-настоящему участвует в битве, во всяком случае, он долго будет уверен в этом, потому что если бы это происходило в действительности, то ничем по всем параметрам не отличалось бы. То есть, даже такой искушённый в развлечениях мозг способен быть потрясённым. Да и вообще, любое попадание в этот параллельный мир на начальных этапах переживается очень эмоционально всеми людьми и может не выходить с первого места из головы не только в течение многих дней, но и недель.

Бесспорно, пигмея из Африки также может удивить простой компьютер, но тех, кто искушён в нём, фаза поражают не меньше, а это говорит о многом. Не уверен, что игра за компьютером (даже если в очень интересную игру и в первый раз) может заставить человека подумать, что он переживает одно из самых важных событий в жизни, как думают большинство, кто переживал себя вне тела.

Из всего вышесказанного не может не появиться мысль о возможности массового использования «внетелесных» переживаний данным способом — в качестве более современной и совершенной альтернативы компьютерным играм или как совершенно новое средство развлечения, которое может конкурировать со всеми самыми известными и популярными способами. Причём не трудно предположить, что при определённых условиях это может произвести настоящую революцию в данном направлении. Одно дело смотреть в экран плоского монитора и минимальным количеством чувств погружаться в некие миры — другое дело полностью, всем своим существом уходить в ещё более совершенный, умный и беспредельный мир, переживания которого часто не менее реальны нашей повседневной реальности.

Кроме того, для этого не требуется совершенно никакого оборудования или приспособлений, не нужно тратить на это денег (а это убирает определённый материальный ценз для людей, который не даёт возможности некоторым из них получать больше удовольствия от жизни). Это одновременно и доступней, и более обширней, и интересней, чем компьютерный, виртуальный мир.

Зачем пользоваться несовершенными вещами, когда можно использовать более эффективные? Конечно, компьютер, даже как средство развлечения, «внетелесные» переживания не могут полностью заменить в каких-то других областях.

«Внетелесные переживания» с полной серьёзностью можно воспринимать в качестве совершенного средства развлечения и в качестве поворотного пункта в том, что с этим связано. Это настолько необычно, непривычно и нестандартно с точки зрения обывателя, что способно перевернуть мир.

Мир движется вперёд и всё часто устаревает и надоедает. Та же участь неминуема настигает почти любой способ получения удовольствия, если он усовершенствуется каким-то другим. Нельзя утверждать о стопроцентной альтернативе «внетелесных» переживаний компьютеру, но, во всяком случае, по многим аспектам области развлечения это так и происходит. Например, в играх самых популярных жанров: квестах, экшенах, мочиловах, симуляторах. Само по себе «внетелесное» переживание также неплохой жанр развлечения без сюжетной и смысловой линии за счёт очень ярких переживаний, которые сами по себе захватывающи и всеобъемлющи.

Кроме всего прочего, в поисках новых и необычных ощущений, люди далеко не всегда приходят к компьютеру. К сожалению, чаще всего они находят наркотики. Может этот мир и даёт какие-то необычные переживания, но со стороны видно, что последствия от этого приносят слишком много неприятностей и проблем. Мне кажется, люди, испробовавшие наркотики, найдут в переживаниях вне тела вполне реальную альтернативу своим одурманенным

переживаниям. Ведь вне тела можно легко смоделировать не только любую ситуацию, но и любое ощущение, и чувство. При этом не происходит отрицательного влияния на здоровье и не появляется зависимость и всё подчиняется контролю.

АИНГ

Когда я стал понимать, что мои занятия «внетелесными» путешествиями значительно отличаются по целям и взглядам от тех, что общеприняты среди практикующих это людей, передо мной сразу возник вопрос названия этих практик. Было бы не точно это называть ни одним названием из существующих в этой области. Да и были ли какие-либо чёткие и точные названия? Определенного обобщающего термина не существовало. Можно было бы сказать, что занимаюсь *отделениями от тела* или *астральными полетами*, можно вспомнить ещё какие-то названия, но все они звучали всегда нелепо, а главное, уже имели стереотипы в головах обычных людей. И, когда так говорил, всегда неправильно понимался характер и суть моих занятий, по причине чего ложился несправедливый отпечаток на мою репутацию.

Что подумает человек, когда ему предложат заниматься отделением от тела? Он подумает, что целью этого занятия является отделение души от тела, чтобы куда-нибудь слетать. Но, когда вы ему объясните, что это не совсем в прямом смысле разделения души с телом, во всяком случае, далеко не всегда, то он тогда не поймет смысла этого занятия. Ведь он не знает об использовании этого во многих других, очень важных и интересных областях, потому что это в термине 'отделение от тела' не звучит и никак не подразумевается. Человек же откажется от этого, и до конца дней своих не узнает, какой бы способностью он мог бы обладать. Самое интересное, что люди-то, которые обычно предлагают этим заниматься, сами не ведают истину и весь потенциал подобной практики, то есть они сами часто воспринимают это только как полеты куда-нибудь, и только.

А как насчет того, чтобы заняться астральными полетами и погружаться в астральный мир? От такого предложения большинство нормальных людей сразу же откажется. Слишком мистическое название, которое себя уже давно дискредитировало. Хотя оно стоит гораздо ближе к правильному пониманию сути процесса, только из-за того, что не предлагает возможность физического выхода (внетелесные полеты в реальном мире), хотя, еще раз повторюсь, такая возможность не исключается полностью. Надо отметить, что для некоторых, погружение в астральный мир это что-то сродни простому расслабленному состоянию, которому могут сопутствовать какие-то смутнейшие видения — я же говорю о полном, всепоглощающем погружении.

Астральный мир — настолько часто употребимое и многоёмкое словосочетание в неких смутных отсеках общества, что попробуй разберись в его истинном значении. Не стоит даже пытаться этого делать, потому что однозначного определения не существует: чуть не каждый понимает под этим свое. Есть одно общее в определении этого феномена — это нечто нематериальное. Редкий современный ученый будет отрицать существование мира более тонкой, энергетической структуры, связывающий все живые существа, и который всё больше исследуется. Может быть, именно его, древние мудрецы и назвали астральным? И нет в этом ничего магического и сверхъестественного, просто со временем к этому прилипло много грязи. Исходя из этой мысли, когда-то решил придумать новое название, но истекающее из старого.

Аинг — астралонавтинг, то есть практика погружения в астральный мир. Под 'астральным' не подразумевается никакой магии или чего-либо в этом роде. А сам термин, кроме всем

известных сторон подобных занятий, включает в себя акцентированное использование данной способности в прагматических целях: в качестве полного модулятора нашего и других миров, включая всех его юнитов, с целью абсолютно реального переживания любых ситуаций невозможных в обычной жизни. Новое название — новая репутация, однако полностью не отказываюсь от использования других терминов в этой книги, но только в качестве синонимов аинга, поэтому не нужно в них особо вдумываться и придавать им разные значения. Я хотел бы добиться, чтобы люди под аингом подразумевали абсолютно реальные вещи без всякой эзотерики и т. д.

А так как сам «внетелесный» мир, состояние, когда в нём находишься, называю *фазой*, то *аинг можно определить как практическое применения погружений в фазу*.

Глава 2. Что же это такое?

ДОБРЫЙ ВЕЧЕР, ЗЕЛЕНЫЙ ЧЕЛОВЕЧЕК!

Это был обычный, ни чем не отличный от других день. Я лёг спать с чувством зря прожитого дня. В постели, как обычно, долго не спал и размышлял на совершенно разные темы. Незаметно, как это всегда бывает, уснул. Надо отметить, что из-за занятий спортом сон у меня всегда был превосходный, хотя часто испытывал трудности с засыпанием, потому что в голове было много идей и мечтаний, на которые днём времени не хватало.

Казалось, всё было заурядно, как это уже было тысячи раз. Но неожиданно проснулся. Не могу точно сказать сколько времени проспал перед этим, приблизительно часа два или три. В моём просыпании не было ничего необычного — в течение ночи мы всегда просыпаемся как минимум один раз в полтора часа, когда заканчивается сонный цикл, но просто этого не помним. Но то, что это было необычное просыпание, понял сразу. Однако не мог понять в чем суть происходящего, что не в порядке, что не как обычно. Была середина ночи и, даже если действительно проснулся, меня должно было сильно клонить ко сну, но у меня не было даже ощущений того, что только что был в объятиях морфея. Можно было подумать я только пробежал кросс, так бодро чувствовал себя. Мое сознание было абсолютно ясное. И было что-то еще…

Внезапно, прежде чем успел определить ещё что-либо необычное, меня вдруг осенило. Меня забирают, похищают ОНИ!!! Не то слово, что меня осенило — меня поразила, чуть ли не в буквальном смысле эта мысль. Это можно сравнить с сильнейшим шоком, только все его симптомы воздействовали на меня в одну секунду. Во мне всё перевернулось. Не мог тогда даже для себя объяснить, почему решил, что меня похищают представители другого разума, но тогда у меня не было в этом ни малейшего сомнения, я это просто знал, твёрдо знал. А происходящие далее события это для меня доказали окончательно. Когда эта мысль пришла мне в голову, вместе со всем, появилось чёткое ощущение будто через меня проходит сильнейший ток, который совершенно не причинял мне боли, но заставлял вибрировать каждую мою клеточку. И, самое главное, я совершенно не мог шевелиться. Усиленно пытался это делать, но кроме как открывать и закрывать веки, ничего не выходило, что рождало во мне сильный страх. Лежа в кровати, был полностью парализованный и объятый немыслимым страхом. Все ощущения были более чем реальны, поэтому в происходящем сомневаться не приходилось.

Стоит немного отвлечься, чтобы понять мое отношение к происходящему. У меня была маниакальная заинтересованность явлениями НЛО с раннего детства, поэтому неудивительно, что часто мечтал оказаться на подобном объекте и войти в контакт с инопланетянами. Любой человек, интересующийся уфологией, об этом не может не мечтать. Это была моя мечта, но когда я столкнулся с ней не в фантазиях, а в реальности, оказалось, что не очень-то готов к этому. Легко об этом рассуждать днем, рядом с другими людьми, когда не понимаешь, чего же в этом страшного. Но когда ты оказываешься один на один с этим в темноте и когда близко никого нет, и при этом страдаешь фобией, то отношение совершенно другое. В тот момент в моей голове были мысли об этом.

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

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

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

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

Дело в том, что меня перемещали ногами к окну, но я видел, что оно закрыто. Мне стало интересно, каким образом меня вытащат наружу. Всё было совершенно реально, и мне не хотелось испытывать болезненные ощущения, когда мной будут выбивать окно. Как-то этого не очень хотелось. Но я знал, что такого не будет. Ведь они, должно быть, находятся на таком уровне развития, на котором можно сделать так, чтобы мне не пришлось испытывать неприятных ощущений и окна при этом остались целы. Когда стал подлетать к окну, закрыл глаза, чтобы лучше ощутить новое ощущение, и чтобы их не повредить (почему-то казалось, что они могут пострадать). Однако я почти ничего не почувствовал. Только некая практически неощутимая плоскость прошла сквозь тела с ног до головы.

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

Страх настолько исчез, что я полностью расслабился и даже посетовал на холод, ведь на улице осень и явно отрицательная температура, а я в чём мать родила. Только настроился на продуктивный лад и приготовился к встречи с другим разумом, как неожиданно для себя вскакиваю с кровати уже в комнате. Первая мысль, которая всегда возникает, когда вскакиваешь в кровати после кошмара: «Слава Богу, что это был сон». Такая мысль в первую секунду возникла и у меня, она возникла скорей по привычке, ведь в другую секунду я был уже другого мнения.

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

вылетел на улицу.

Это всё, конечно, меня сильно взволновало. Подумать только, меня забирали ОНИ! Я только что был на летающей тарелке! Не беда, что не помню подробностей, ведь главное факт. Казалось, со мной произошло событие вселенского масштаба, и следующий день моей жизни будет днём новой жизни. Меня почему-то не интересовал вопрос: а почему именно я? Вероятно, мне казалось, что для моей особенности достаточно моей личной заинтересованности в этом вопросе. Наивности моей не было предела.

Однако то, что я только что побывал на космическом корабле и теперь возвращён, не лишило меня страха. Только к утру каким-то чудом уснул, а до этого даже боялся глаза закрыть. До сих пор удивляюсь своей 'храбрости' .

Но не стоит меня судить строго. В те времена я по-настоящему болел уфофобией (могу ошибаться в названии, ведь о подобных фобиях не слышал, но думаю оно правильное). Начиная с пяти-шести лет она мне часто мешала жить. Только после того, как начал заниматься аингом она прошла почти полностью. А до этого многие годы с большим трудом засыпал, если находился один в комнате или, еще хуже, в квартире — боялся прихода пришельцев. Даже днём у меня мог возникнуть страх в пустой квартире. Это настоящая болезнь и, наверняка, не один я ей был подвержен, но почему-то об этом нигде никогда не упоминалось. Хотя, может быть, это была лишь одна из форм типичного детского страха, который не только не прошел к подростковому возрасту, но и усилился под влиянием новых интересов и развитой фантазии.

Так или иначе, именно эта фобия позволила мне впервые испытать «внетелесные» ощущения. Не возникни у меня резкое чувство страха, которое завело вибрации, мне бы не пришлось оказаться в фазе. Как дальше будет подробно описано, впервые попадая в это состояние переживаешь то, чего больше всего ожидаешь. Поэтому не удивительно почему у меня смоделировался контакт с НЛО. Может быть, я бы и не узнал, что находился в таком состоянии, когда можно разъединиться с телом, если бы не полетел в тарелку. За такое важное для себя открытие, как оказалось, заплатил годами неприятной болезни еще до этого. Однако совершенно не жалею.

Шло время, но я постоянно прокручивал события той осенней ночи в голове. Не скрою, что в определённой степени их смаковал. Смаковал каждую мельчайшую деталь, искренне получая удовольствие от этого процесса, ведь *то* произошло только со мной, о таком можно было бы только когда-то читать и мечтать. Теперь это стало одним из главных событий жизни, одним из важнейших событий. В принципе, это так и было и есть, как сейчас кажется. Но тогда думал, что со мной произошло нечто другое, нежели думаю сейчас, ведь думал, что меня похищали инопланетяне, а это не так

Можете себе представить как сильно и серьёзно эта тема меня начала интересовать, а ведь это и без того меня интересовало больше, чем что бы то ни было. Представьте какой смысл обрели для меня журналы про НЛО. А с каким интересом стал смотреть 'Секретные материалы' (известный и популярный фантастический сериал тех времен)! Я явственно ощущал свою причастность к тому, что там показывалось, и при этом с удовольствием думал о том, что другие-то смотрят это как фантастику, но я-то знаю… Однажды в журнале НЛО прочёл переживание одного мужчины, которые почти точь-в-точь совпадали с моими, только он помнил зелёных человечков, в отличии от меня. Но тогда я ещё не понимал, что с нами произошло на самом деле, а тот мужчина, по всей вероятности, до сих пор убежден в своем контакте третьего рода.

Из-за того, что это происшествие так часто крутилось в моей голове, не мог не обнаружить некоторые нестыковки с логикой. Во-первых, я лежал под одеялом, но когда всё это происходило ясно чувствовал, что лежу на одеяле? Это объяснил для себя тем же, чем и то, что

пролетел сквозь стекло — похищали мою душу, а не физическое тело, хотя тогда как смог схватить край одеяла? Те нестыковки, которые не получалось объяснить старался неосознанно похоронить глубоко в себе, ведь иначе попал бы в тупиковую ситуацию, тогда не знал бы что и думать. Во-вторых, почему, когда уже вылетел на улицу, не увидел космического корабля — летающей тарелки, и почему не было никакого провала в памяти между моим реальным пробуждением в кровати и последними моментами снаружи, кроме того провала, который я придумал, чтобы объяснить быстрое возвращение в тело? Чётко это объяснить не мог, поэтому это и некоторое другое списывал только на сверхвозможности более развитого разума, с коим пришлось столкнуться. Таким объяснением можно было бы объяснить всё что угодно, но мне ничего другого не оставалось. Где-то в глубине души сверкала мысль, что меня, на самом-то деле, не похищали. Но ведь это же был не сон! Ведь это же было… По не известной человечеству причине даже и не смел думать, что это могло быть чем-то другим. Наверно, мне хотелось так думать…

А ведь я ни какой-нибудь там экстраординарный индивидуум, обладающий каким-то природным даром. И какое же великое множество людей переживало подобные ситуации, и точно также впадало в заблуждение. И какое великое множество времени происходило всё подобным образом. Сколько безумных идей и настроений порождали, если не похищение инопланетянами, то другие видения из той же оперы, ведь каждый, попадая в это состояние, видит то, что глубже всего в нём сидит, связанное с необычным: Богом, умершим родственником, клинической смертю и т. д.

Возможно я так до конца своей жизни думал, что меня похищали инопланетяне. Но мне, в отличие от большинства тех, кто с этим столкнулся, повезло гораздо больше. Потому что произошли другие интересные события, которые заставили меня искать ответы на все неразрешённые вопросы. Со мной произошло то, что впоследствии позволило мне понять истинную суть происходящих событий.

Прошло немало времени и потихонечку я стал забывать мой вылет в окно. Конечно, иногда вспоминал об этом, но очень и очень редко. Опять шли обычные дни.

Из-за занятий спортом мой организм требовал очень много отдыха и мне приходилось урывать его при первой возможности. Неудивительно, что частенько спал днём хотя бы полчаса, тем более что мой жизненный уклад это позволял. Вот и в тот очередной роковой, переломный день решил вздремнуть самую малость. Естественно, уже много раз в жизни спал днём, но почему именно этот день стал особенным, для меня остаётся до сих пор секретом.

Полный уверенности, что это будет обычный сон, который прибавит мне немало сил, спокойно и с удовольствием устроился на кровати. В жизни так часто бывает, что всё экстраординарное происходит в самый неожиданный момент. Это был тот самый момент.

Как уснул, конечно же, сейчас уже не помню, да это и не столь важно. Но зато очень хорошо помню, как проснулся. Наверное, буду это помнить всю жизнь.

Казалось бы, просто проснулся. Но очень быстро осознал, что что-то не в порядке, что-то не так как обычно. Попытался лечь на бок (лежал на животе). Но у меня это не получилось. Я вообще не смог и пальцем шевельнуть! Какой ужас! Делаю ещё одну попытку. И она оказывается неудачной. Вместе с тем меня охватывает какая-то непонятная сила, которая превращает моё тело в камень и заставляет его словно жужжать и колебаться с мельчайшей амплитудой. В ушах раздаётся оглушающий гул. Я всё более ожесточенно пытаюсь пошевелить хотя бы чем-нибудь. И как назло в это же время вибрации и гул становятся всё сильнее и сильнее. А я всё сильнее и сильнее пытаюсь тщетно расшевелиться. Что в такой ситуации должен думать человек? На этот раз я был уверен, что меня не забирают зелёные человечки, а, всего лишь, умираю. Признаюсь, мне почему-то этого не очень хотелось. С большим удовольствием просто бы поспал. Страх

смерти разбушевался на всю мощность. А я всё ещё тщетно пытался вернуть свою освободившуюся душу в тело, верней пытался получить контроль над ним, а душа не вылетала из телесного трафарета или мне просто не пришло в голову это попробовать, что не удивительно, ведь при таком испуге естественно.

Мне было не до экспериментов, я просто хотел остаться живым. Параллельно меня терзали какие-то смутные воспоминания из прошлого, далёкого прошлого, не касающиеся моего 'похищения' . Мне казалось, что подобное уже со мной случалось и, возможно, не раз, слишком уж эти ощущения знакомы мне. Вероятно, со мной случались подобные вещи когда-то давно или не очень. А, как известно, мы часто не помним событий произошедших ночью между снами. Но эти мысли тогда были где-то глубоко в сознании.

Таким образом, я промучился около пяти минут. Всё это время меня терзал всепоглощающий страх и не совсем приятные ощущения, хотя боли не было. Как-то внезапно, сначала с невероятным трудом, двинулся палец руки и почти сразу за этим весь организм вышел из столбняка. Такого столбняка врагу не пожелаешь. Я тут же вскочил с кровати и испытал удовлетворение оттого, что могу нормально двигаться, ведь только что лежал совершенно беспомощный на кровати, когда мне было даже жалко себя, что случается со мной крайне редко. Радости от сохранившейся жизни не было предела. Понятно, поначалу искренне верил в свою близкую смерть, и в то, что мне удалось её избежать.

То, что эта была не приближающаяся смерть, я понял быстрей всего. Потом стал понимать, что, скорей всего, меня даже не похищали, ведь единственное, чем различались эти два случая — это только полёт. Всё остальное почти идентично. Это не первое, это не второе. Так что же это? И тут впервые стала проскакивать новая мысль. Где-то, когда-то я уже об этом слышал. Кажется, это называлось 'астральными полётами' .

К этим мыслям пришёл в течение нескольких дней со времени первого столбняка. И уже это событие отходило на задний план, переставало мучить моё сознание. Но как обычно меня приспичило в очередной раз поспать днём. Надо отметить, что теперь, засыпая, я всегда вспоминал все волнующие события, которые происходили со мной во время отдыха. Это было моей главной мыслью при каждом засыпании. И вот я лёг, уснул. И снова проснулся в столбняке… Снова мне пришлось перетерпеть все круги ада, прежде чем удалось высвободиться. Это уже была последовательность чего-то постоянного.

Только много позже смог объяснить для себя причину и суть возникновения столбняка в этих двух моментах, как и во время 'похищения' и других случаях с точки зрения науки. Хотя до сих пор очень смутно представляю по какой причине это повлияло на способность выхода из тела, ведь обычно под каталепсией (обездвиживанием) это никак не подразумевается с научной точки зрения или никто этого не пробовал.

Впервые состояние каталепсии описал в 1636-м году немецкий учёный Даниэль Швентер: 'Самую дикую курицу можно сделать неподвижной, если посадить её на стол, прижать клюв к столу, провести мелом на столе черту от клюва вперёд и затем убрать руки. Курица, совершенно испуганная, сидит тихо, неподвижно, устремив взгляд на черту. ' Смеха ради, отмечу, что в те времена многие это объясняли тем, что курица принимает черту за верёвку и думает, что она повешена, поэтому и не двигается (не шутка). Гораздо позже доктор Лиддел из Корнельского университета провёл очень интересный и показательный эксперимент. Оставив одного ягнёнка с матерью, а другого одного в помещении, он гасил свет там и там, и по проводам подавал небольшой ток к ногам ягнят. И что происходило? Ягнёнок, который был с матерью, подпрыгивал, немного дёргался и бежал к матери, где он быстро успокаивался и возвращался к обычным делам. Второй же, цепенел. Около часа он лежал в состоянии каталепсии. Эти два опыта показывают, что это состояние является причиной резкого испуга, шока.

И люди, подобно животным, впадают в такое состояние. Не зря же существует такое множество выражений вроде: 'не мог пошевелить ни рукой, ни ногой' , 'остолбенел от неожиданности' , 'ноги к земле приросли' и т. д. Павлов называл это состояние 'охранительным торможением' . Наверно каждый из нас хотя бы рас слышал о том, что люди во время каких-либо сверхстрессовых ситуаций (землетрясение, пожар) впадали в это состояние. Более того, многие учёные склонны считать каталепсию первичной и основной формой жизни. Для многих животных это нормальное каждодневное состояние, в котором они проводят существенную часть своей жизни. Например, карликовый сомик проводит в этом состоянии 30 % жизни, травяная лягушка — 60 %, кролики и морские свинки — 5 %.

Когда меня 'похищали' , я сначала проснулся и мне, видимо, показалось что-то зловещее, и тут же вспомнил о НЛО. Сознание посреди ночи очень чувствительно к разным переживаниям, почти как во сне, поэтому оно легко поддалось эмоциям, а расслабленное тело позволило легко ввести себя в каталепсию. Скорей всего, именно сочетание каталепсии и сонного состояния позволило мне разъединиться с телом. Когда снова попал в это состояние, первоначально страха не было, он появился позже. Я просто сразу проснулся в каталепсии, что время от времени случается со многими, только обычно это происходит ночью, и мы это забываем впоследствии.

Интересно, что только на начальных этапах моим «внтелесным» переживаниям сопутствовала каталепсия. Она больше никогда не возникала спонтанно, но зато я научился входить в это состояние умышленно с помощью самовнушения и без страха. Любому, желающему освоить аинг, не повредит это умение, ведь с помощью него можно войти в фазу, искусственно воссоздав ситуации, имевшие место со мной, а как это делать описано в главе техник.

ЧУДО?

По статистике каждый четвертый человек хотя бы один раз в своей жизни переживал подобные ощущения. Я, конечно, понимаю, что статистика дело относительное, ведь, если опираться на ее данные, любой бомж и вы зарабатываете одинаково. Но это не меняет дело, ведь такие цифры говорят о том, что это сравнительно не редкий феномен. Причем эта статистика довольно верна. Об этом я сужу по собственному окружению, в котором приблизительно такие же цифры и выходят. Хотя по началу в это трудно поверить, но когда начинаешь интересоваться этим, то окружающие начинают рассказывать вещи, которые часто легко подходят под термин «внетелесных» переживаний.

Ведь отдельный вопрос, что подразумевать под подобной формулировкой, когда большинство, с кем это происходило, понятия не имеют, что это было, и почти всегда неправильно интерпретируют случившееся. Подобному существует множество примеров. Я попытаюсь большинство из чаще всего происходящих описать. Может быть, это поможет обнаружить, что вы тоже немного знакомы с этим, просто малость заблуждались. Ведь это было и со мной, поэтому я хорошо понимаю важность этого. Бесспорно, дальше вы прочитаете многое из того, что когда-либо уже приходилось слышать, но вы понимали это по-другому.

Самый распространенный случай, когда это происходило с человеком, но он ошибся в определении происходящего — это большинство явлений 'Бога' .

Дело в том, что попадая в это состояние, люди переживают то, чего ожидают пережить, то, о чём они некогда слышали. В своем роде, срабатывает заложенная программа в подсознание. А так как переживания реальны по ощущениям, то обычно всё принимают за реальность. Если

даже человек будет понимать, что происходящее было не наяву, то он стопроцентно будет утверждать, что это был не сон, что ощущения были гораздо реалистичнее любого сна, тем более оставалось сознание и понимание происходящего. Действительно, скорей всего, все так и было. Но благодаря этому появляется широкое пространство для интерпретации.

Попав в незнакомое состояние (это определяется быстро) человек начинает думать, что же сейчас будет, что же это происходит. И, если вы человек религиозный, то, наверняка, подумаете о снисхождении божественной силы, а то и самого Бога. Ведь не мало об этом слышали. Бог тут и явится прямиком к своему порождению. И, бесспорно, Он будет такой, каким всегда виделся, представлялся в воображении. Он вам будет говорить легко предсказуемые слова, и даже может подсказать что-то вполне реальное для жизни, но, на самом деле, это будет решение вашего подсознания, о котором вы подозревали в глубине души, но не определили для себя.

Ни в коем случае я не хочу сказать, что Бога нет. Но надо отмечать подобные заблуждения. Ведь в значительной степени, многие религии строятся на подобных явлениях… Вспомните, как чаще всего начиналось общение с небесными силами? Чаще всего они происходили, когда контактёр отдыхал, лежал и в это время к нему являлось нечто весьма напоминающее описанное выше. Это оттого, что сон или расслабленное состояние тела и ума граничат со способом входа в фазу, часто являясь путем туда.

Подобным образом мы иногда встречаемся с умершими родственниками. Как человек долгое время интересующийся необъяснимыми феноменами, могу точно сказать, что в большинстве случаев описание встречи начинается с фактического незаметного для сознания входа в фазу. И чаще всего это случается в скором времени после смерти человека и мы, соответственно, видим в этом состоянии ожидаемое, чем голова забита больше всего. Я говорю не о тех случаях, когда вы просто видите во сне этого человека — это совсем другое.

О контактах с НЛО можно долго рассуждать, но факт остается фактом: описания большинства контактов начинаются точно так же, как мои и не только мои погружения в фазу.

Довольно часто бывает, когда человек, проснувшись, осознанно делает некие действия, а затем снова ложится спать, но потом все доказывают ему, что он ничего не делал и даже не вставал с постели. Хотя он будет уверен, что эти действия совершал. Причем не обязательно при этом нужно спать. Можно просто сидеть в кресле и без перерывов в сознании. Такие случаи приводят в замешательство. Если рядом никого нет, то можно удивить самого себя. Например, однажды ночью я проснулся и вспомнил о том, что забыл включить будильник. Встал, включил его и спокойно улёгся спать дальше. Как же я был удивлён, когда утром обнаружил будильник не включенным, что послужило причиной опоздания на работу.

Бывают патологии мозга, при которых люди очень часто попадают в это состояние, что лично у меня ничего кроме зависти не вызывает, ведь мне для этого приходится применять усилия, но больным это причиняет дискомфорт. Может быть, они просто не умеют пользоваться этим, ведь каждый раз это вызывает у них страх.

Если вы когда-нибудь ощущали отделение нефизического тела от реального, то вы уже знаете этот феномен. Скорей всего, это происходило до или после сна. Одно можно сказать точно, все, что я описал в последних абзацах имеет одну природу. По сути это все одно и то же.

Нельзя ни упомянуть феномен клинической смерти. Когда-то я считал это доказательством жизни на небесах или может где ещё получше, но как же был удивлен, прочитав книгу Раймонда Моуди 'Жизнь после смерти' , в которой описаны десятки подобных 'смертей' . Вы уже догадались, что я там обнаружил? Правильно. Любому практику фазы легко там обнаружить десятки описаний заурядных «внетелесных» переживаний, которые ничем не отличались от моих. Эти переживания были просто вызваны болезненным состоянием человека. Но дело-то в том, что то, о чём излагается в книге, не является реальным отделением души от тела. Лично для

себя я этого не доказал, хотя это нисколечко не умоляет достоинств и важности фазы, но говорить о продолжении жизни после биологической смерти рано, очень рано.

За время моих личных исследований я пришел к выводу о не существовании никакого чуда в моих занятиях, параллельно обнаружив отсутствие его и в других местах. Отсутствие знаний в этой области у широких слоёв населения привело к множественным заблуждениям. Нам хочется верить в разные высшие силы, волшебство и в вечное существование. Так живётся гораздо легче и это позволяет немного забыть о неизбежной смерти, о страхе перед ней. Однако многие 'чудеса' не являются доказательством высших сил. Зачастую это всего лишь разные проявления одного и того же феномена, который ничем сверхъестественным по своей природе не является.

ИЗБРАННОСТЬ

Во веки веков, всех людей, владеющих разными необычными или даже магическими способностями, считали избранными, наделёнными сверхдаром. Их ставили отдельно от остальных и доверяли больше, чем обычным людям. Если у вас появится какая-то способность и вы не будете её скрывать, то не избежите подобного. Человеческая культура не может обойтись без сотворения себе идолов и вы будете отлично подходить для этого. То, что все считают таких людей особыми, заставит и вас поверить в свою сверх их волн может привести к сверх к. ъестественность. И тогда до конца своей жизни будете ставить себя отдельно от остальных, кто-то даже начнёт этим кичиться.

Не всегда было в почёте иметь некоторые способности. В средневековье таких людей чаще всего сжигали на кострах или просто стремились уничтожить. Это происходило по той же причине, по которой необычных индивидуумов возвышают сейчас. Только раньше эти способности часто считали не божественным даром, а дьявольским. Хотя сейчас такое тоже бывает. Если о ваших способностях будет говорить священник не вашей конфессии, то обязательно обвинит вас в связях с тёмными силами или даже самим дьяволом или антихристом.

Феномен избранности легко объясняется. Действительно, как относиться к человеку, имеющему необъяснимые способности, тем более, что они встречаются очень редко. А как относиться к себе, обнаружив такие умения? На этот вопрос, в данном случае, ответить легко, ведь чуда во «внетелесных» путешествиях нет, так как это может любой человек. А раз так, то о какой избранности может идти речь?

Когда речь заходит на эту тему, я сразу вспоминаю себя на начальных стадиях этих занятий. Никто вокруг об этом никогда не говорил и я, конечно, подумал, что со мной происходит что-то сверхъестественное, недоступное другим. Тем более, что у меня это началось спонтанно и это давало повод думать о том, что *именно* на меня снизошла какая-то неведомая сила. Но на других, как мне казалось, она почему-то не снисходила. Этот вопрос тревожил меня достаточно сильно. Как легко было убедить себя в своей отличительности от других, в своем превосходстве. Я человек по натуре скромный, поэтому во мне сражались две стороны. Одна настойчиво говорила, что я довольно-таки необычный индивидуум, другая — что обычный человек. Если бы не мои продолжающиеся исследования, неизвестно какая бы сторона победила.

Как только со мной начало это происходить, как любой любознательный человек, я проводил непрерывные изыскания и сбор информации. И в разных источниках часто появлялась мысль об отсутствии в этом необычного. Конечно, поначалу это проходило сквозь меня незамеченным, но постепенно оказалось, что большой процент людей с этим сталкивалось. В

этом не оказалось ничего экстраординарного. Это, всего лишь, слабоизученный процесс и ничего более.

Когда понял это, то не знал, что и думать о себе. Долго не вставал лицом к лицу к этому вопросу. Да, было не легко полностью распрощаться с мыслью, о хотя бы вероятности собственной необычности, но факты делали свое дело. Затем я долго никому ничего конкретно не рассказывал на эту тему, считая, что так смогу форсировать своё отличие только за счет того, что не буду передавать информацию об этом. Но однажды мой ум пришёл к очень интересному выводу, который расставил всё по своим местам.

Если хорошенько подумать, то, оказывается, нет такой способности, которой владеет какой-нибудь человек и которая была бы совершенно недоступна любому другому. Все дело в знаниях и случайных обстоятельствах. А это в свою очередь означает, что вы в хоть какой-то степени можете всё то, о чём когда-либо слышали, при условии, что это была правда. После расстройства по поводу собственной заурядности эта мысль здорово подняла мне настроение. Пусть я не могу того, что не могут другие, но зато могу всё то, что мог хотя бы один человек. Это очень важная мысль, которую я всегда держу на вооружении, ведь от рождения мы все награждены почти одинаково, хотя добиваемся в итоге совершенно разных вершин.

ДОМЫСЛЫ И ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕМА

В настоящее время очень малое количество людей в мире хоть малость понимают природу «внетелесных» путешествий. Из-за этого появляется большое количество разных теорий и предположений, которые негативно отражаются на практикующих людях. Если даже вы, занимаясь этим, не в состоянии долгое время самостоятельно определить суть происходящего, то насколько реальным может быть предположение не практикующего? По этой причине для многих аингеров их занятия стали запрещенной темой для окружающих. Домыслы — главная причина этого.

Если вы будете распространяться об этом, то большинство людей с большим удовольствием посчитают вас за сумасшедшего человека, чем за нормального, но умеющего нечто новое. Все ваши рассказы будут казаться, всего лишь, фантазиями больного разума. В лучшем случае, вы заслужите соболезнование тех, кто будет думать, что у вас некая патология мозга (лично мне такое говорили). Но если это патология, то она есть у всех людей на земле, ведь это может каждый.

Может быть, кто-то из вашего окружения посчитает вас за святого человека — это уже не так опасно, а для кого-то даже хорошо. Однако, те же люди могут принять вас за порождение ада. Могут даже посоветовать сходить в церковь изгнать из души дьявола. То, что глубоко религиозные люди могут иметь совершенно противоположные мнения на одну тему, говорит много о них и их верах. Даже священники, поверьте мне, не имеют однополюсного мнения на эту тему. Мой же опыт говорит об отсутствии в этом вопросе как божественности, так и дьяволизма.

Скептики и нигилисты придут к мнению, что вы просто занимаетесь оболваниванием окружающих, шарлатанством. Хотя найти в этом какую-либо материальную выгоду очень трудно. Они же могут сказать и то, что вы просто рассказываете свои сны. Но, с одной стороны, хотя это занятие и родственно по сути ко сну, это совсем не сон по основным параметрам (реальность, четкость происходящего и полное присутствие разума), с другой стороны, сам сон очень таинственная и плохо изученная сторона жизни, и его природу до сих пор полностью не

объяснили, существует только множество теорий.

Всё вышесказанное объясняет причину того, что люди молчат, когда это с ними происходит, чтобы избежать шёпотов за своей спиной. Я тоже не был исключением. Поначалу, конечно, пытался с кем-то разговаривать на эту тему, ведь и выговориться надо было, но потом на собственной шкуре понял, почему надо молчать. Даже самые близкие люди отказывались верить или понимать меня. Когда начинают крутить пальцем у виска, достаточно быстро приходит понимание того, что лучше было бы помалкивать.

Надо отметить, что если мне не верят, то я всегда понимал и понимаю этих людей. Ставя себя на их место, понять их не составляет труда. Если бы я был далёким от этого человеком, то с очень большой осторожностью воспринимал подобные разговоры. Ведь трудно поверить человеку, когда он рассказывает совершенно неестественные и фантастические вещи. Отделение от тела, полёт, прохождение сквозь стены, параллельное измерение — все это больше напоминает кино или какую-нибудь книгу, чем реальную жизнь. Более того, мы все просто привыкли, что такое бывает только в кино. Однако, многое из фильмов может происходить в реальности. Все могут припомнить подобное из своей жизни.

То, что в нашем обществе сложились такие мнения на эту тему — это совсем неправильно. Человечество очень много теряет, не уделяя должного внимания таким «внетелесным» переживаниям. Теряет каждый индивидуум в отдельности. Это можно сравнить с тем, что живя у себя в квартире, вы не знаете о существовании еще одной комнаты, в которой каждый найдет что-либо для себя; вам иногда говорят, что она есть и где искать дверь, но вы не верите этому. А ведь у кого-то квартира очень маленькая и еще одна комната была бы очень кстати.

Я был бы очень рад, если мне удастся вложить вклад в распространение знаний о фазе. Возможно до сих пор это не получило распространения из-за того, что не полностью была представлена область применения. Обычно предлагалась очень ограниченная сфера действий вне тела, которая заинтересовывала не так много людей, как было бы возможно. Почему-то на некоторые аспекты раньше внимания практически не обращали, а ведь именно они могут сыграть решающую роль в распространении подобных практик. Чтобы вложить этот вклад нужно, в первую очередь, сломать сложившиеся стереотипы, чтобы эта тема перестала быть запрещённой.

НАУЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ ФЕНОМЕНА

Не удивительно, что долгое время существование «внетелесных» переживаний начисто отрицалось официальной наукой. Это происходило со многими областями бытия, которые слишком сложны для понимания, тем более связанными с мистикой.

Но в последние десятилетия идёт явный процесс реабилитации очень многих непонятных явлений, к которым раньше относились очень недоверчиво. Почти все экстрасенсорные способности были хоть как-то объяснены, но главное, на них стали серьёзно обращать внимание и относиться к этому не как к сказке, а как к просто неизученному, ведь только недавно появилось выражение, что сказка кончается там, где начинается наука.

Как ни печально, все исследования «внетелесных» переживаний, в большей степени, основываются на теориях. Это позволяет в некоторых случаях любому в домашних условиях разрабатывать свои личные гипотезы. А результат подобной разумной деятельности может обладать не меньшей компетентностью, чем произошедший из профессиональной научной среды.

Однако в любом случае, фаза не будут пользоваться уважением и доверием, а следовательно, не будут широко распространена, пока именно учёные мужи со всей силой не возьмутся за них. Ведь, в конечном счёте, только им одним под силу найти настоящую, фундаментальную истину, которая расставила бы все точки над данной тематикой.

К этому момент научный мир достаточно чётко разобрался только в поверхностных физиологических характеристиках свойственных «внетелесным» переживаниям. Специально для исследования этого вопроса проводилось мало изысканий, но зато для изучения сна произведено множество экспериментов. А сон, как уже отмечалось, очень родственное фазе состояние организма. Более того, существует очень популярная гипотеза, всё более уверенным сторонником которой становлюсь и я, которая предполагает появление внетелесных ощущений в момент фазы быстрого сна (ФБС), с тем отличием от обычного сна, что присутствует осознание происходящего и само это переживание почему-то очень ярко. Поэтому, разобравшись по мере возможности с информацией об обычном сне, можно много понять о природе феномена.

Особенно усиленно начали изучать сон с 50-х годов двадцатого века, когда известным американским сомнологом российского происхождения Натаниэлем Клейтманом, который являлся руководителем лаборатории сна в Чикагском университете, и его аспирантом Юджином Азерински впервые была обнаружена фаза сна с быстрым движением глаз во время экспериментов по связи биоритмов и вегетативной нервной системы у младенцев. Со временем младенцев заменили добровольные испытуемые и, конечно, животные, в основном кошки. Вот тогда-то и началась эпоха исследования сна, хотя в данном случае все усилия были направлены на изучение ФБС или REM (rapid eyes movements). Конечно, движения глазных яблок во время сна замечали и раньше, но никому в голову не приходило, что они могут как-то быть связанными со сном и, соответственно, никто раньше не сопоставлял их с электроэнцефалограммой.

К тому же, эта тема на протяжении веков будоражила умы и фантазии поэтов, прозаиков, художников, философов, психологов и психиатров, биологов и физиологов, сомнологов и нейрофизиологов, футуристов и всех простых обывателей, что всегда давало большой толчок к исследованию сна и всего с ним связанного. Поэтому, по большому счёту, исследованием этого вопроса занимались и раньше, хотя начало эры изучения сна обычно датируется пятидесятыми годами двадцатого века. Стоит отметить вклад в это дело английских нейрофизиологов Лумиса, Хобарта, Дэвиса, которые в тридцатых годах двадцатого века впервые классифицировали стадии сна с помощью показаний электроэнцефалографа; И.П. Павлова; З. Фрейда; И.И. Остромысленского: И.Р. Тарханова; А. Моссо; французских психологов Лежадра и Пьерона и многих других.

После множества изысканий было понятно основное. Во-первых, сон — генетически обусловленное состояние, врождённая необходимость всех теплокровных. Из всех биологических мотиваций (пить, есть, спать, размножаться и общаться) сон — это самая главная, ведь без воды возможно прожить до семи дней (и даже многократно больше, если употреблять в пищу много фруктов и овощей), без пищи несколько месяцев, а без секса и общения можно вообще обойтись, но без сна человек не продержится и пяти суток. Не зря в фашистских концлагерях часто испытывали пытку лишением сна, что быстро доводило до безумия любого человека.

Ещё в 19-м веке необходимость сна стала объектом подробного изучения. Оказалось, что собаки погибают на десятый день без сна, а крысы могут продержаться до двух-трёх недель. Дельфины же спят и бодрствуют одновременно всё время, просто сначала спит одно полушарие мозга, а затем другое. В 1896 году были проведены первые эксперименты над людьми американскими врачами Патриком и Гильбертом. Во всех экспериментах всегда был один и тот

же результат: на третьи сутки люди начинают галлюцинировать и фактически видеть сны наяву. На пятые сутки человек находится на грани безумной смерти. Но стоит даже после нескольких дней без сна поспать несколько часов, как человек вновь становится нормальным и он сам едва ли сможет дать вразумительные объяснения тем 'серым чёртикам' и 'живым шторкам' , которых он видел раньше, потому что теперь он это не поймёт.

Пожалуй, читателям будет интересно прочитать не про научные эксперименты по лишению сна, а мои собственные, проведённые над собой.

В течение почти трёх с половиной суток я почти не спал. 'Почти' потому, что иногда на третьи сутки, всё же, буквально срубался в сон как только садился на что-либо, но с неимоверным усилием воли заставлял себя вставать с пола, когда падал уснувший. Не стоит говорить, что уже само по себе это переживание крайне тяжёлое. Но самое интересное началось через три дня. Я сильно удивился, когда впервые услышал как говорят шкафы. Вначале мой разум пытался найти этому какое-то логическое объяснение, но постепенно подобные вещи меня полностью поглотили, и мне ничего не оставалось как перестать воспринимать их как что-то необычное. У меня даже мысли не возникало заподозрить в чём-то говорящих со мной невидимок, с которыми я играл в различные интересные игры, бегающих табуреток, которые страшно ругались и вели себя крайне непристойно. В общем, это был настоящий бред, настоящее сумасшествие, настоящие сны наяву, настоящие глюки. Причём, если слышал голос, то я его реально слышал, это не были какие-то нереальные звуки. Но если что-то видел, то видел не по-настоящему. С одной стороны, к примеру, видел нормальную обстановку квартиры, но почему-то был на 100 % уверен, что там-то бегает табуретка, а там-то шевелятся цветы. Я этого не видел, но точно знал, что это было и не сомневался в этом и вёл себя соответственно окружающим событиям. Когда внезапно приступ сумасшествия меня отпустил (после шести часов!), я буквально в одну секунду перестал понимать себя, свои действия и видения, которые только что имели место. В этот момент я решил всё же лечь спать, чтобы не сотворить чего опасного под такую белую горячку. После 12-ти часов сна мой организм чувствовал себя полностью отдохнувшим и ментально здоровым.

Этот эксперимент ярко доказал для меня всю важность сна и теперь с подозрением отношусь к рассказам людей о том, что они не спали три-пять дней. Такое можно слышать относительно часто, но люди просто частенько засыпают незаметно для себя или им потом кажется, что это было недолго. Переоценить важность сна для человека невозможно, поэтому не обращайте внимание на тех редких людей, которые добивались чего-то в жизни максимально лишая себя этого удовольствия.

Нормальный, обычный сон у людей формируется после десяти лет, когда организму уже не требуется очень много времени для роста. До этого дети спят не только больше, но и сам этот процесс отличается от взрослых по некоторым параметрам цикличности. В 40–45 лет начинается старение сна. Многие люди старше такого возраста думают, что он у них нарушается и они из-за этого мало и плохо спят, но, на самом деле, сон также старится как и весь организм. Почему-то ни одному восьмидесятилетнему не приходит в голову также быстро бегать, как это может двадцатилетний, но сна как у него желают. Кроме того, к старости сон становится всё более поверхностным, ведь организм уже не нуждается в росте, который происходит только в глубоких стадиях сна, когда начинает выделяться самотропный гормон (гормон роста). Однако для занятий аингом у людей старшего возраста больше возможностей как раз из-за поверхностного характера сна, что будет понятно из нижеследующей информации.

Достаточно давно людьми было подмечено, что во сне ослаблены лишь те процессы, которые имеют отношение к связи организма с внешней средой. Деятельность остальных систем (кровоснабжение, пищеварение и т. д.) не ослаблена, а скорее, видоизменена. Ещё Гиппократ

определял сон, как ослабление жизни внешних органов и усиление внутренних; иными словами, сон — это другая жизнь организма. Бодрствование отличается от него только объединением всех элементов организма для того, чтобы воздействовать на окружающее.

Для изучения учёные используют такие оценки структуры сна: мозговые волны (ЭЭГ), движение глаз (ЭОГ), мышечный тонус (ЭМГ), кожно-гальванический рефлекс (КГР), характер и частота дыхания, сердечная деятельность, визуальное наблюдение и ещё некоторые другие. С помощью вышеперечисленного выявлена чёткая цикличность и последовательность сна.

Уже когда мы просто ложимся в кровать и закрываем глаза, колебания ЭЭГ становятся регулярными со средней частотой около десяти раз в секунду — альфа-ритм, говорящий о наступающей расслабленности. При повторных умышленных засыпаниях, как и в любое другое время, когда организму уже не нужен сон, наш организм сразу попадает в ФБС (фаза быстрого сна), свойства которой приведены чуть ниже, когда наш организм попадает в неё во время обычной последовательности процесса сна. Но обычно после расслабления мы погружаемся в ФМС (фаза медленного сна), которая характеризуется, главным образом, в отличие от ФБС, прекращением движения глаз. Эта фаза, в свою очередь, делится на четыре стадии глубины. На первой стадии замедляется частота основного ритма, возникают бета и тета-волны, снижается частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота дыхания (ЧД), мышечный тонус ослабевает. На второй стадии ЭЭГ становятся синусоидальной формы с волнами высокой амплитуды с частотой 13–14 Гц и двух или более фазным. На третьей и четвёртой стадиях (дельта-сон) появляется дельта-активность мозга (высокоамплитудный дельта-ритм частотой 0,5–4 Гц), ритмичное и медленное дыхание, а мышечный тонус снижается. Это самая глубокая стадия. В этой мы накапливаем энергию и вырабатываем гормон роста.

Затем мы попадаем в ФБС (парадоксальный сон). Эта та самая фаза, в которой мы видим сны. Она характеризуется быстрым движением глаз (в среднем за ночь их в этой фазе происходит около 1500), низким ЭМГ, нерегулярным ЭЭГ, дыхательной и сердечной аритмией, прекращением выработки самотропного гормона, колебаниями артериального давления и повышением двигательной активности. Часто эти агоничные характеристики называются 'вегетативной бурей' , что достаточно верно. Глубина и поверхность, пассивность и активность — столько противоположностей смешано в этом сне. Сон ли это? А.М. Вейн назвал ФБС в своей книге 'Три трети жизни' бодрствованием, только обращённым во внутрь.

Далее мы всегда ненадолго просыпаемся (хотя почти всегда этого не помним впоследствии) и цикл повторяется заново. Каждый цикл длится почти ровно 90 минут, поэтому нетрудно посчитать, что за ночь мы переживаем около шести циклов. Но чем дольше время сна, тем мы меньше с каждым следующим циклом погружаемся в глубокие стадии ФМС. Под утро сон становится очень поверхностным и часто может не углубляться ниже ФБС. Такой же неглубокий сон свойственен всем засыпаниям, когда организму ещё не нужно восстанавливать силы (например, дневной сон) и это очень хорошо для занятия «внетелесными» путешествиями. Среднестатистический взрослый человек находится в первой стадии сна около 12 % от ночного сна, во второй стадии 38 %, в третьей (лёгкий дельта-сон) 14 %, в четвёртой (глубокий дельта-сон) 12 % и в быстром сне 24 %. После множества экспериментов по лишению человека той или иной стадии или фазы сна, учёные пришли к выводу, что все стадии сна одинаково важны для организма человека и что лишение одной из них неминуемо ведёт к тяжелейшим последствиям.

График № 1 (в конце книги) ясно показывает погружение нашего организма во все стадии сна. График № 2 показывает колебание разных физиологических характеристик во время одного среднего цикла, что ясно указывает на различия в стадиях.

Самое интересное, что, несмотря на достаточно конкретные исследования, научный мир до сих пор находится в состоянии дискуссии по поводу причин возникновения сна, причин его

необходимости. Существуют две основные теории по этому вопросу. Первая, объясняет необходимость сна из-за накопившейся усталости во всём организме в течение дня, которая компенсируется во время сна. Но что у нас может так сильно утомиться? — спрашивают оппоненты. Ведь нервные клетки уставать не могут, сердце тоже не устаёт, потому что цикл его сокращения и возбуждения длится столько же, сколько отдых после этого (к тому же, оно не отдыхает во сне, а продолжает работать), цикл возбуждения нейронов длится тысячные доли секунды и ему также должно хватать такого же отдыха после этого. Только мышцы. Заметьте, сколько бы мы не лежали после физически тяжёлого рабочего дня, мы не добьёмся полного отдыха мускул, они будут продолжать находиться в напряжённом состоянии. Только сон может их от этого освободить. Неужели мы спим и видим сны только из-за наших мышц?

Другая теория, информационная, объясняет сон так: мы засыпаем для усвоения и переваривания информации, которая накапливается за день в нашей непосредственной памяти, ведь мозг перегружен и ему необходимо отсортировать полезное.

Я не удивлюсь, если в конце концов правда окажется где-то между этих двух теорий.

И теперь самая важная мысль: ФБС — это именно та фаза сна, в которой можно относительно легко пережить «внетелесное» состояние. Конечно, сами переживания сильно отличаются от сна по качеству, но, бесспорно, они происходят в эти моменты. В научных кругах бытует мнение, что «внетелесные» путешествия — это те же сны только осознанные, но я не согласен с этим утверждением, потому что обычный сон гораздо тусклее и мутнее по всем ощущениям, поэтому нахождение в фазе — это, скорей всего, ещё одно состояние организма человека, которое ещё только предстоит изучить. В пользу этого говорит и тот факт, что само присутствие осознания во сне противоречит всем теориям объяснения этого состояния человека. Другими словами, сон и сознание могут существовать только раздельно, как и галлюцинации и осознание их, что можно прочитать в любом учебники по нейрофизиологии. Конечно, некоторое сознание в любом сне присутствует, но оно не имеет ничего общего с нашим обыденным сознанием. Именно по этой причине научный мир так долго всеми силами пытался игнорировать и отрицать «внетелесные» переживания, ведь это может обрушить многие постулаты. Поэтому это действительно особое состояние человека, которое ни в коем случае нельзя прямо ассоциировать с обычным сном. Стоит обязательно отметить, что многие опытные практики погружения в ИСС считают возможным сохранение сознания даже во время дельта-сна в ФМС, но достигших этого очень и очень мало.

Имеет большое право на существование одна теория в экстрасенсорных кругах, которая говорит, что в ФБС мы можем погружаться только в личное подсознательное, а если сохраняем сознание в ФМС, особенно в дельта-сне, то именно в это время можем совершить физический выход (реально разъединять душу и тело), или, как минимум, погружаться в коллективное бессознательное, что более серьёзно, чем что бы то ни было ещё. Именно из-за этой теории на протяжении всей книги я множество раз повторяю, что не отрицаю настоящих отделений от тела. Может быть, для этого нужно только научиться сохранять сознание в глубоких стадиях сна, а это, скорей всего, возможно, потому что некое подобие сна присутствует даже в самых глубоких стадиях ФМС, а сновидение, в свою очередь, можно превратить в фазу.

Некоторые люди считают, что они не видят снов и по этой причине они вряд ли смогут научиться «внетелесным» путешествиям. Это совершенно не верная мысль, так как ещё теми же Клейтманом и Азерински экспериментально было доказано, что сны видят абсолютно все, просто их не запоминают, и это многократно доказанная и фундаментальная истина. Дело в том, что у всех людей присутствует разная возможность запоминая их, но даже если невидящего снов человека разбудить во время быстрого сна, то он, в большинстве случаев, легко вспомнит прерванный сон. И наоборот, если любого человека разбудить во время медленного сна, то он

навряд ли вспомнит предыдущие сны, что ещё раз доказывает, что сновидения происходят в ФБС (хотя это не факт, потому что известны случаи в этих же экспериментах, когда обнаруживалось некое подобие сновидения даже в дельта-сне, хотя это больше напоминало размышление). Если сны видят все, то и все могут научиться контролировать «внетелесные» переживания, ведь сон может быть превращён в это состояние.

Что же касается моего мнения на природу этого явления, то за последние несколько лет я время от времени менял взгляд на этот вопрос и не удивлюсь, что к моменту, когда вы читаете эти строки, буду иметь иное мнение. Поэтому мне не стоит особенно глубоко рассуждать. Ограничусь лишь общими формулировками, которые достаточно гибки и могут отвечать сразу нескольким самым трезвым взглядам на этот вопрос, тем самым оставляя место для вашего собственного сложившегося отношения к этому.

Первым делом следует отметить, что то, о чём идёт речь в данной книге, в абсолютном большинстве случаев не является в прямом смысле путешествиями вне тела, когда используется это название. Оно используется только потому, что создаётся такое ощущение, и многие люди до конца своей жизни верят ему. Раз чувствуется нахождение вне тела, то можно это назвать и таким образом — этим я всегда мотивирую использование данного термина. Хотя тут же нужно отметить, что, на мой взгляд, всё же это возможно (отсоединиться от тела).

Когда же используется термин *астральный* мир или однокоренной с ним, то астральный мир во всем известном смысле и имеется в виду. Только нужно знать, что это имеет много разных названий и если кому-то не нравится определённый мистицизм данного слова, то надо понимать, что оно означает то же самое, что и внутренний мир, параллельный мир и осознанное сновидение. Другой вопрос, что они все вместе означают, какой смысл заложен в них.

Вот тут-то и нужно быть очень осторожным в формулировке, ведь это самая малоизученная сторона проявления жизни. На собственном опыте скажу только о безграничности этого в прямом и переносном смысле слова — это, во-первых. Во-вторых, я практически уверен в его общности между всеми людьми, то есть это то, что называют коллективным бессознательным, которое связывает на энергетическом, первичном уровне весь мир, за счёт чего это можно использовать в различных интересах реальной жизни, но для подобного использования фазы нужно усердно тренироваться; в большинстве случаев это нахождение в личном подсознании со всеми его сверхвозможностями, что тоже можно использовать для физического мира.

Что касается других мнений, то, к сожалению, объективный подход к данному вопросу имеет меньшая часть реальных практиков (о тех, кто не практикует, можно не говорить — их мнение не может быть компетентным, хотя многие любят рассуждать об этом). Большинство свято верит в физический выход каждый раз, несмотря на явные логические противоречия, с которыми они встречаются. Это происходит от излишнего человеческого тщеславия, которое настолько сильно, что люди предпочитают обманывать себя и всех остальных, нежели взглянуть правде в глаза. А это, в свою очередь, происходит от незнания потенциала фазы даже при невозможности разъединения с телом. А ведь людям всегда необходимо иметь за собой что-то особенное, чтобы увеличивать свой авторитет в глазах окружающих — конкурентов жизни. В определённых кругах этим можно заслужить неплохое уважение.

Однако всё же существует немало людей, которые смотрят на этот предмет трезвым, лишённым предрассудков, взглядом. В большинстве случаев, это съевшие на этом вопросе собаку, то есть, опытные не только в личной практике, но и в теории. Эти люди предпочитают не слепо верить каким-то идеям, а практически пользоваться всеми возможностями фазы, которые доступны только при более или менее точном понимании этого феномена.

В любом случае, как и в других областях жизни, стоит стопроцентно доверять и прислушиваться к объяснениям только чего-то достигших в этом людей, что служит гарантией

относительной истины. Поэтому, если у вас появится случай с кем-нибудь обменяться опытом, сначала точно выясните уровень этого человека, прежде чем прислушаться к рассуждениям и теориям. Это может показаться элементарным, но многие настолько интересуются данной тематикой, что слушают всех подряд.

РЕЛИГИИ

По статистике в среднем по всему миру каждый четвёртый человек хотя бы один раз в своей жизни случайно или нет находился в фазе. Это означает, что в таком состоянии находился каждый четвёртый представитель той или иной деятельности, включая религиозную. Не трудно представить происходящие в фазе события, если их переживает человек, который больше всего на свете думает о религии. Конечно, всё там будет связано с этим, но как это будет интерпретировано?

Итак, допустим православный священник внезапно ночью или утром во время множественных просыпаний попадает в фазу. Он сразу же понимает, что с ним происходит что-то необычное, неординарное, но практически сразу понятное по происхождению. Безусловно, раз уж он человек духовный, божественный, служит Богу всем сердцем и всеми помыслами ангельски чист, то, наконец, на него снизошла святая сила. Так как он в этом уверен до глубины сознания, то всё начинает происходить согласно его ожиданиям. Подсознание начинает играть злую шутку. Однако её никак не сможет распознать несведущий человек.

И вот он оказывается в каком-то райском месте. Все ощущения просто восхитительны не только в своей реальности, но и вообще, ведь ситуация связана со святым, поэтому должны быть соответствующие ощущения. Всё ярко в цвете и в жизни. Везде цветы и птички. А с неба спускается некий огненный шар, ослепляя и не давая на себя смотреть. От этого шара исходит какая-то невидимая сила, которая даёт понять, что это Он. Священник припадает на колени. Его охватывает сильнейшее волнение и трепет, не оставляющие сомнения в происходящем. Бог приближается до расстояния в несколько метров и зависает над землёй. Священник всем своим телом чувствует обжигающий свет и приятную энергию исходящую от Него. Священник уверен, что либо умер, либо сейчас произойдёт одно из главных событий жизни.

Неудивительно, что его ожидания оправдываются и с ним начинает говорить приятным, громким и чарующим голосом Бог, который ниспускает на него особое просвещение и передаёт особые знания. Священнику предрекается всегда помнить об этом, и тогда он станет особо возвышенным и одухотворённым. Но священник и без всякой платы уже готов до конца своих дней служить полученной информации, и жертвовать ради неё всем, потому что сам факт общения с Богом доставляет одухотворённые ощущения на грани экстаза, что подтверждает истину веры.

Нетрудно предугадать дальнейшую судьбу этого гипотетического священника. Печально, но он на сто процентов будет до конца жизни убеждён в свидании с Богом, и в этом ему не поможет даже эта книга. Ему ещё сильно повезёт, если Бог ему не предложит какую-нибудь сумасшедшую идею, например о необходимости умерщвления себя и остальных близких, чтобы они попали в рай перед наступающим концом света (к сожалению, такое не однажды случалось в действительности). Что бы ни было предложено, священник фанатично будет этому предан без сомнений.

Сомнение — путь к мудрости, как ещё говорили древние и умные люди.

Ситуация могла разыгрываться иначе. Всё могло происходить днём перед, во время или

после короткого засыпания, при котором сознание не заметит перехода и тогда будет казаться, что Бог явился в явь. Суть заключается не в этом. Она в понимании происходящего. Человек будет после этого навсегда уверен в праведности и истинности своей веры, что может заставить его безжалостно и с ненавистью относиться к другим вероисповеданиям.

Приведенный пример о православном священнике, но то же самое могло случиться с католиком, мусульманином и многими другими представителями различных религий, где не уделяется внимание возможности подобного переживания. Кроме того, встреча могла быть и с отрицательными силами: демонами, чертями и шайтанами.

Ни в коем случае я не хочу унизить или возвысить ту или иную религию. Я только хочу указать на то, что некоторые их представители могут в чём-то заблуждаться, заставляя порой всех своих единоверцев верить в свою фантазию. И уж не секрет для любого, кто прочитал Ветхий Завет, что все его главные персонажи сновидцы. Именно оттуда к ним приходит информация о будущем и о Боге. Удивительно, но в большинстве случаев они доверяются даже не переживаниям в фазе, а обыкновенным снам, интерпретируя их согласно своим взглядам на бытиё.

Может быть, потому что многие легенды христианства и мусульманства возникли из подобных переживаний, в этих верах строго-настрого запрещены подобные умышленные занятия, ведь они ставят многое фундаментальное под сомнение.

Если вы направитесь за истиной в церковь, начав заниматься аингом, вас могут не только обвинить в нарушении каких-то моральных законов, но и объявить в сатанизме и дьявольщине. Не думаю, что это будет справедливо. Это всё равно, что запрещать учиться ходить на ногах и заставлять всю жизнь ползать. Да, конечно, стоя на ногах многое можно переоценить, а зачем рушить стереотипы и иллюзии?

ЭКСТРАСЕНСЫ И ФАЗА

В этом разделе хотелось бы отметить отношение и связь аинга с разного рода экстрасенсами и магами. Меня удивляет тот факт, что большинство людей причисляют эти занятия к экстрасенсорным способностям. Причём многие, этим владеющие, себя спокойно и гордо называют экстрасенсами. Если это и так, то любой из читающих данную книгу может при желании причислить себя к ним в ближайшие дни. Но не думаю, что настоящие сенстивные способности так легко достижимы.

Хотя нет сомнений, что профессиональные маги и колдуны не могут обойтись без этого умения. Но для достижения их способностей мало просто выходить из тела. Нужно ещё знать, что там делать и как — вот в этом-то вся сила и заключается. С помощью фазы они находят людей и различные утерянные объекты, лечат и калечат, узнают различного рода информацию, поэтому ветелесные переживания в подобной нише общества всегда стояли на особой почтительной и уважительной высоте.

Меня истинно удивляют те 'экстрасенсы' , которые пытаются всему научиться самостоятельно, но, якобы, овладев многим, так и не научившиеся разъединяться с телом. Я однажды читал книжку подобного автора. Он утверждал, что научиться телекинезу, предвидению и т. д. гораздо легче, чем овладеть фазой. У меня появилось сильное подозрение, что если он не осилил такое относительно не сложное дело, то как мог достичь другого? Никак.

В заключении этого раздела хочу отметить, что если у вас есть желание получить какие-то сверхспособности, то аинг является чуть ли не единственным способом их умышленного

достижения, о чём более подробно сказано в первой главе второй части этой книги.

НЛО

В книге уже отмечено, что НЛО в моей жизни занимало много места. А моя фобия НЛО сыграла ещё более сильную роль, если даже не решающую. Можно сказать, всё моё детство прошло на фоне летающих тарелок, мыслей и разговорах о них, что не могло не отразиться на моём характере и на моих взглядах на жизнь. До сих пор чувствую волнение, когда речь заходит на эту тему, хотя с теперешними моими взглядами на этот предмет волноваться нет причины. Хотелось бы объяснить, почему эта тема меня так сильно интересовала долгое время и откуда взялась фобия, не дававшая мне долгое время спокойно жить, и которая впоследствии послужила причиной первых «внетелесных» переживаний и, следовательно, появления этой книги.

Я много слышал об НЛО с раннего детства, но, скорей всего, у меня не возникло бы фобии, если бы сам, собственными глазами никогда ничего не видел. И видел. И ни раз — в этом всё дело. Не стоит описывать все эти случаи потому, что некоторые из них спорные. Лучше описать всего три, но стопроцентных.

Когда я жил в городе Качканаре, среди моих друзей был человек, который был много старше меня, он брал меня с собой вечером во двор смотреть летающие тарелки («Какая глупость!» скажете вы; однако подобное действо в тех местах было сильно распространено). Мы забирались на металлическую горку во дворе, чтобы обзор был шире и ждали. Часто мы так ничего интересного за вечер и не видели. Но один раз нам сильно повезло. Это был обычный тёплый летний вечер. Всё было прекрасно. Вдруг мой друг вскочил и уставился куда-то вдаль. Долго не мог понять, куда конкретно он смотрит, поэтому сначала ничего не увидел. Однако получив ясные указания по поводу координат, сразу увидел нечто необычное.

Вдали, на фоне ещё красноватого неба, какое оно бывает сразу после заката, медленно двигалось шесть продолговатых чёрных объекта. Страху было не очень много, потому что они были достаточно далеко и на улице ещё не было жутких темноты. Сомнений в том, что это было то, что обычно называется НЛО, не было. Эти объекты не издавали звука, но при этом они определённо двигались. Ничего человеческого, выглядящего подобным образом, мне не известно. Никто впоследствии не дал мне ни одной вразумительной версии объясняющей это. А объекты в течение нескольких минут чётко были видны, пока не стали удаляться вдаль. Целая эскадрилья НЛО пролетела возле города…

Но со мной однажды случился ещё более интересный случай. Он настолько невероятный, что в него трудно поверить. Скажу даже, что если бы сам этого не пережил, то никогда бы ничему подобному не поверил. Дело было ночью и мне уже было около девяти лет, поэтому всё очень хорошо помню. Я с мамой шёл домой с железнодорожного вокзала, где мы только что провожали нашу бабушку. Чего можно ожидать, идя по району с плотно наставленными домами? Я шёл на несколько метров впереди матери и ни о чём не беспокоился.

Вдруг с левой стороны пролетает нечто наперерез мне и чуть не задевая меня. Это произошло в тот момент, когда я находился в месте, где между правильно расставленными домами образуется длинное свободное пространство, которое пересекалось с той дорогой, по которой шёл я. Это свободное пространство было использовано неопознанным объектом в качестве пути. Сам объект был не очень больших размеров — не больше пяти метров в длину и не более трёх метров в высоту. Форму объекта тоже не разглядел, ведь он пролетел очень быстро

и очень близко. Было ясно, что это нечто напоминающее овал. Кроме всего прочего, он был словно раскалённый до жёлтого цвета и был ослепляющим в темноте: когда он мелькнул со свистом мимо меня, я не сразу смог видеть после этого. Но самое главное, он пролетел настолько близко от меня, что меня одуло резким ветром и даже развернуло в сторону, шапка при этом оказалась повёрнутой набок.

После этого события долгое время в детстве хвастался, что меня однажды чуть не сбила летающая тарелка. Интересно отметить, что, когда мы переехали в другой город, и попытался заговорить с новыми друзьями на любимую тему, меня осмеяли. Это было для меня шоком. Никто вокруг ни разу не видел НЛО. Я в это долго не верил, но потом смирился. Очевидно, в разных местах к этому относятся по-разному.

Никогда не забуду ещё один интересный случай, который произошёл в новосибирском Академгородке. Не могу точно вспомнить, какой это был год, но не позже девяностого. Дело было в садовом обществе 'Нива' . Я находился у своей бабушки, как это почти всегда было в летнее время. Все занимались своими делами. Был выходной день, погода стояла отличная, поэтому людей было очень много. Присутствовали почти все владельцы соседних приусадебных участков.

Как любой ребенок играл сам с собой, когда услышал многократно повторяющиеся возгласы со всех сторон: 'НЛО, НЛО, летающая тарелка, летающая тарелка… ' Конечно, я этим заинтересовался и вышел на открытое место. Моё внимание сразу же приковал серебристый диск невысоко зависший под небольшим уклоном в безоблачном небе. Он был почти над нашем садовым участком на высоте не больше двухсот метров. Он просто висел, совершенно не двигаясь и не издавая никаких звуков. Все, кто были на своих садовых участках в этом садовом обществе, могли неограниченно наслаждаться этим зрелищем и все это и делали. Очевидно, из тарелки на нас всех в это время кто-то тоже смотрел. Уверен, что большое количество свидетелей этого феномена можно найти до сих пор. Тарелка висела так долго, что успела всем надоесть… Факт! Уж на что я интересовался подобными предметами уже в то время, но и мне надоело задирать голову вверх. Мужики постояли, опёршись на воткнутые в землю лопаты, порассуждали, поматерились, покурили и продолжили заниматься своими делами. Женщинам же вообще было не до всяких там тарелок, у них и без этого дел невпроворот, поэтому они вообще должного внимания не обратили и уже через пять минут продолжали полоть свои грядки. А ведь объект был совсем низко и совсем близко. Его можно было подробно рассматривать. А с другой стороны, какой-то металлический предмет в небе, да и всего-то… Долго ли на него можно заинтересованно смотреть? Никто и не видел, как этот объект улетел, слишком были увлечены своими делами. Потом только кто-то заметил, что объекта уже нет. Чудеса…

Как относиться к подобным явлениям — спорный вопрос. Если за помощью обратиться к научному взгляду, то можно запутаться. Мне, например, до сих пор неизвестно официальное научное мнение на этот счёт. В некоторых странах уфология существует легально, в некоторых не признаётся за науку. В обществе, в большинстве случаев, подобные разговоры поднимаются на смех, однако существует большое количество людей относящихся к уфологии серьёзно. В основном это очевидцы.

Когда-то я был тоже уфологом-любителем. Собирал материалы, читал книги на эту тему. Это длилось много лет и я пропустил через себя гигантское количество информации. Делал множество предположений, разрабатывал всякие теории и пытался анализировать всё то, что знаю. Это привело к одному неоспоримому пониманию.

Невозможно оспорить, что хотя бы часть из тех документальных свидетельств НЛО, которые существуют, являются подлинными изображениями реального объекта. Невозможно

сосчитать, какое количество видеозаписей мне удалось увидеть по телевидению или скачал из Интернета. Про фотографии и говорить не стоит — их существует сотни тысяч. Только вдумайтесь в эту цифру. Сотни тысяч! Наверняка, вы тоже видели их не мало. А теперь представьте наиболее достоверные из них сразу вместе и определите, что у них общее.

Везде присутствует изображение только самих космических кораблей. Не существует ни одной видеозаписи или фотографии непосредственно пришельцев (не думаю, что съёмку вскрытия пришельца из Росуэлла стоит воспринимать всерьёз). Что-то здесь не то. Сотни тысяч носителей изображений летающих тарелок и при этом ни одного снимка пришельца или хотя бы стоящей на земле тарелки. Знаете, мне это всё кажется очень подозрительным.

Я не берусь отрицать существования внеземного разума — это просто не умно, ведь вселенная безгранична — но всё, что мы видим на земле, возможно, является работой человека. Именно поэтому проблемой НЛО так сильно интересуются военные, но всем видом отрицают даже возможность этого. Именно поэтому НЛО можно наблюдать в некоторых определённых местах достаточно регулярно, потому что эти места находятся всегда рядом с закрытыми или секретными военными базами, а не с некими энергетическими порталами, как некоторые считают. Именно поэтому до пятидесятых годов не было термина, даже приблизительно напоминающего смысл термина 'летающая тарелка' . Именно поэтому после распада СССР в СНГ стали наблюдать гораздо меньше НЛО, чем раньше, потому что даже обычные военные самолёты стали редко летать из-за отсутствия финансирования.

Но вы здесь можете сказать, что Мексика очень бедная страна, но именно там наблюдений НЛО больше, чем где бы то ни было. Но ведь не нужно забывать какой могущественный сосед граничит с этой страной, и что штат Нью-Мексико находится на этой же границе, а ведь всему миру известно, что там множество секретных военных баз и научно-исследовательских институтов военной направленности. Разве представители внеземного разума, появившись относительно давно, летали бы всё ещё над нами ради забавы?

Мне кажется это сугубо военное дело. Поэтому не стоит бояться быть похищенным инопланетянами. Если они и есть на земле, то только не в таких количествах, о каких можно сделать вывод, беря во внимание документальные свидетельства. Стоит только догадываться, почему эти новые технологии столь сильно засекречены.

Хотя, соблюдая объективность, и этой теорией трудно объяснить данный феномен.

ХАРАКТЕР ПЕРЕЖИВАНИЙ

Уже не один раз говорил о полной реальности переживаний и еще не раз сделаю акцент на этом, потому что это самая главная характеристика «внетелесных» переживаний. На это стоит обращать особо сильное внимание, так как большинство людей уверены в нечёткости ощущений и часто полагают, что это нечто вроде сна. Такие умозаключения, несомненно, неверны и вводят в заблуждение, которое, в свою очередь, влияет на все отношение человека к данному вопросу, таким образом, он теряет много в жизни. Не могу знать по какой причине другие продвинутые практики в своих книгах или статьях не делали ударения на характере переживаний. Этим они не давали понять насколько интересны эти занятия на самом деле, даже если не брать в расчет отсутствие физического выхода. Может быть, по этой причине «внетелесные» путешествия так мало распространены в обществе, ведь отсутствует желание заниматься чем-то непонятным и смутным, хотя о тех переживаниях, которые происходят в этом мире, мечтает каждый человек, но все уверены в невозможности подобного. В этом разделе книги я опишу все мельчайшие

подробности самоощущений вне тела, добавляя к этому конкретные примеры выписанные из моего дневника. У меня отсутствуют сомнения, что всё это вас заинтересует и именно этот раздел повлияет на ваше решение заниматься аингом. Безусловно, реальность чувств — это самая важная характеристика.

Все заблуждения в понимании сути происходящего, которые возникают у людей, внезапно столкнувшихся с разделением ума и тела, главным образом, связаны с полной реальностью всего до мельчайших подробностей. Когда вы, нежданно-негаданно, вдруг взлетаете в воздух и зависаете под потолком, если с вами это впервые, то будете уверены в полёте реального тела, а не какого-то фантомного переживания. А когда докажете для себя неизменное положение физического тела, не останется сомнений в реальном отделении души, даже можете подумать о наступающей в данный момент смерти и сильно испугаться.

Итак, самое принципиально главное — полное отсутствие связи с реальным телом и всеми его ощущениями. Находясь в фазе, вы можете только догадываться о существовании физического тела, где-то лежащего на кровати. Вы не чувствуете на каком боку оно лежит, как расположены руки и ноги, есть свет или темно и уж тем более не чувствуете ориентацию тела в пространстве. Однако не стоит беспокоиться по поводу возможности нанесения кем-либо вреда вашему телу во время такого состояния. Дело в том, что если вы находитесь в дискомфортном положении или что-либо мешает комфорту (затекла часть тела, холод), то вы не сможете попасть в очень глубокое состояние и будете чувствовать причину этого; но даже в самых глубоких состояниях отрешенность от тела не намного больше, чем отрешенность при глубоком сне, следовательно, это не более опаснее обычного сна. Только профессионал и только умышленно может довести себя до такого состояния, когда его можно будет пинать, а он об этом ничего не узнает.

Во всяком правиле найдется исключение. Есть все-таки между фантомным и физическим телом одна постоянная и чёткая связь. Дыхание — это самый важный физиологический процесс, из управляемых силой воли, который может повлиять на жизнь. Вероятно, по этой причине контроль над дыханием остается при любых обстоятельствах. Более того, через контроль над ним можно регулировать степень погружения в фазу. Кроме всего прочего, дыхание связывает эти два мира и по физическим ощущениям. Если задыхаетесь в фазе (по причине сюжета, к примеру), то это будет реально без всяких шуток. И наоборот, если задыхается реальное тело, то это не может не отразиться на ощущениях в фазе, и даже может спровоцировать какие-либо переживания.

27.06.01 7.00 № 56

…Я просто лежал на кровати со стабильными вибрациями. Не углубляясь, выкатился в сторону стены. С трудом частично вошёл в неё (стена в то время была труднопреодолимой преградой для меня***). Почувствовал холод бетона. Но вдруг испытал трудности с дыханием, когда грудная клетка оказалась в стене. В моём разуме оставалась информация о твёрдости бетона и поэтому я не смог расширять грудину на вдохе. Я, попросту, задыхался и не мог сдвинуться с места. Появилось реальное беспокойство за жизнь. К счастью, фаза была не глубокой и меня быстро вернуло в тело…***

13.09.01 7.30 № 68

УМП. После очередного просыпания ясно почувствовал, что нахожусь в состоянии, в котором очень вероятна фаза. Попробовал создать вибрации с помощью напряжения мозга и они легко появились, при этом они были достаточно сильными, чтобы сразу приступить к разъединению. Разъединился, просто взлетев вверх. Почувствовал необходимость продолжения углубления и решил это делать с помощью плавательных движений(?). Вскоре

появилось зрение — я был в своей комнате. Было темно, но я все видел чётко и при этом продолжал плавать в пространстве помещения; появилось ощущение, что вместо воздуха в комнате вода. Полностью смоделировались ощущения нырятельных движений. Инстинктивно задержал дыхание, поэтому вскоре стал задыхаться. Сначала не понял в чём дело и реально испугался смерти, но потом сообразил, что, вероятно, в фазе можно дышать и под водой и водой, если быть в этом уверенным. Стал дышать и перестал задыхаться. Испытал интересные ощущения вливания в мои легкие воды, но при этом она действовала как воздух…

Также ошибочно полагать, что реальность переживаний заключается только в реальности видимого изображения — зрения, хотя это самое главное.

В повседневной жизни 80–90 % всей окружающей нас информации мы получаем через органы зрения, даже во время разговора для расшифровки истинного значения слов мы используем глаза, воспринимая невербальные жесты, в которые заложено не менее 40 % информации. Часто мы это делаем на подсознательном уровне, не подозревая об этом, поэтому многие могут удивиться цифрам. В фазе зрение играет такую же большую роль. Это самая главная и сильная сторона переживаний. Видимое изображение настолько реально, что к этому невозможно привыкнуть, а вначале это приводит к необычайному восторгу и даже к исступлению и шоку. Я имею много сотен «внетелесных» опытов, но до сих пор часто там занимаюсь только рассматриванием окружающего, при этом не веря самому себе, что это действительно вижу. Ведь знаешь о не существовании всего этого, но это настолько реально, что не знаешь о чём и думать. Когда всё это видишь, не остается сомнений в реальности этого мира, конечно, особой его реальности.

Стоит особо отметить наперед, все ощущения не только как в физическом мире, но даже, в какой-то степени, ещё более реальны в восприятии. По крайней мере, все так выходит если судить обо всём этом с научной точки зрения, ведь получается, что все ощущения возникают прямо в коре мозга без относительно долгого пути по нервам от рецепторов, которые немножко искажают реальность. Можно сказать, чувства в фазе даже более ярки, чем в жизни. Они более живее, более ярче и этим доставляют необычайное удовольствие, и это даёт возможность пережить некоторые события очень ярко с точки зрения наслаждения и даже правдивой боли. Это относится ко всем чувствам.

В силу вышесказанного, даже простое зрение позволяет там получать удовольствие. А переоценить важность этого для слепых вообще невозможно. Я с плохим зрением могу видеть там не хуже орла, если захочу. Поражает не только чёткость изображения, но и его подробность, детализация. Это не компьютерная игра, где при приближении предметы становятся угловатыми, словно сделанными из кубиков. Там можно взять любой предмет, поднести его к глазу и рассмотреть всё, даже то, что невозможно увидеть в реальном мире. Это фантастично, но можно подойти к книжному шкафу, достать любую книгу и читать ее; можно рассмотреть клеточки кожи на своих или чужих руках и т. д. Стоит отметить и потрясающую гамму цветов, о которой в жизни можно только мечтать. Предела зрения там нет — это подтверждается каждый раз.

25.03.01 7.00 № 27

…Усилил вибрации напряжением мозга, что было легко сделать, ведь, главное, они были. Просто вылетел из тела. Испытал радость и удовлетворение от удавшейся попытки. Для закрепления фазы стал усиленно на всем концентрироваться. Я был в своей комнате и рассматривал её обстановку, в которой присутствовали и реально не

существующие вещи. Рассматривал ручки и карандаши на столе. Брал их в руки и подносил к глазам. Подошел к окну и начал концентрироваться на цветах на подоконнике. Все становилось реальнее и реальнее. Все предметы стали поражать меня своей чёткостью. Через какое-то время, когда посмотрел на руки, вдруг осознал, что, увлекшись рассматриванием, забыл о процедурах удержания сознания. Но я был так сильно увлечён, что снова про это забыл и весь отдался радостному созерцанию предметов, которые своей яркостью казались даже живыми. Итог: потеря осознанности и переход состояния в простой, смутный сон.

27.05.02 13.15 № 116

Проснулся после долгого дневного сна. Не было никаких ощущений, указывающих на возможность фазы. Сознание полностью разъяснилось, и я нехотя решил сделать попытку, особо не надеясь на удачный исход. Вибрации создать не удалось. Просто разъединиться, соответственно, тоже не получалось. Тогда решил попробовать раскачивание левой ноги. Быстро стал чувствовать появляющуюся амплитуду фантомной ноги и появление вибраций. Увеличившаяся амплитуда завела мощные вибрации. Без труда их усилил напряжением и легко выкатился. Зрение появилось только когда я стал пытаться видеть руки. Оно быстро стало чётким. Я оказался в комнате с книжными шкафами и письменными столами. Была дверь и окна, выходящие на летний лес. Меня привлёк соблазн просмотреть некоторые книги. Было жутко интересно, что же в них написано? Они были неаккуратно сложены, и я с трудом прочитал названия некоторых из них на торцах. Среди них были знакомые мне книги и книги с нелогичными названиями, но я взял сначала с логическим названием. Там был неинтересный, незапоминающийся текст. Потом взял книгу, которая называлась 'ТОМБАК' . Текст был фантастического жанра. Я его забыл, потому что заметил на соседней полке аудиокассеты. Все их названия были абсолютно мне неизвестные.

Забыв о концентрации, стал обзорно рассматривать всю комнату. Через какое-то время почувствовал близость фола, но сделать ничего не успел. Меня настойчиво и быстро вернуло в тело. Повторные попытки разъединиться ни к чему не привели

07.02.03 4.00 № 207

…Углубил состояние падением вниз головой. Вибрации исчезли, но оставалось чувство глубокой фазы. Оказался в квартире у бабушки, когда появилось зрение. Дома никого не было, и я стал рассматривать разные вещи, которых в реале там нет, но они показались мне интересны. Предметы были неопределенного назначения, состоящие из экранов, проводов и брусков. Тут вспомнил про балкон. Продолжая на всем концентрироваться в мельчайших подробностях, стал рассматривать улицу с девятого этажа. Было много интересного. Почувствовав ослабевающую фазу, решил спрыгнуть вниз, чтобы не рассматривать панорамно, что ведет к фолу. Двор был идеально смоделирован, только вместо неба была серая пелена, которая на все бросала серый оттенок.

Все происходило так, как бы это происходило наяву: дети играли в песочницах, молодёжь сидела на скамейках, женщины шли с сумками из магазинов, проезжали машины и мужики курили на балконах. И все это в мельчайших подробностях можно было рассмотреть, чем я увлечённо и занимался. Все вели себя так, что я мог спокойно подходить ко всем в упор и меня не замечали. Хулиганить совсем не хотелось, просто получал удовольствие от наблюдения, от всепоглощающей реальности…

Ощущения движения очень важны для тех, кто хочет заниматься аингом, так как это одна из самых эффектных сторон возможной деятельности. Действительно, где еще можно испытать падение со стометровой высоты без парашюта или тарзанки, и при этом можно действительно испугаться и не решаться на это, ведь чувства будут такие же. Каждый раз, когда там идёшь, летишь или падаешь, всё моделируется до мелочей. Ощущаешь не только соответственное перемещение тела в плоскостях, но и всё сопутствующее этому. Перемещение в пространстве одно из любимых моих занятий. Как принято считать, человек чуть ли не больше всего на свете мечтает научиться летать; мы все неравнодушны к этому и всегда радуемся, если нам удастся полетать во сне. А ведь в фазе это многократно реальнее… Поэтому не стоит удивляться, что простое перемещение в воздухе доставляет удовольствие, тем более оно ничем не ограничено. Можно лететь со скоростью света, менять резко направление, испытывать перегрузки — все то, что в жизни не практически невозможно.

22.04.02 10.35 № 106

УМП. После очередного просыпания решил попытаться попасть в фазу. Никаких признаков близкой фазы не было, но сразу получилось выкатиться. Испытав удивление от такого лёгкого входа, стал углубляться ощупыванием: сначала полностью обшарил кровать, а затем ближайшие к ней предметы. Постепенно ощущения становились реальнее и реальнее. Но зрение не появлялось. Тогда решил идти на ощупь, надеясь, что зрение само появится, как это всегда раньше в таких случаях было. Во время продвижения по квартире уже через несколько метров стало появляться нечёткое зрение, которое я легко углубил концентрацией на руках. Вместо того чтобы заняться какой-нибудь продуктивной деятельностью, проводить исследования, я решил повеселиться. Для начала резко взлетел вверх сразу сквозь несколько квартир, испытав при этом незабываемые ощущения пролетая сквозь бетонные перекрытия. Потом повторил это движение в обратном направлении, но уже до первого этажа. Во время полёта сквозь чужие квартиры можно было разглядывать обстановку. Был большой соблазн заняться разгромом в квартире на первом этаже, но ещё больше захотелось полетать и я стремглав под углом вверх вылетел сквозь стену на улицу. Подлетел метров па пятьдесят и завис по середине двора. Чтобы сохранять фазу время от времени смотрел на руки, и только потом рассматривал детали пейзажа. Дух захватывало от высоты. Пролетали птицы и чувствовалось дуновение ветра. Я испытывал настоящий кайф. В один момент немного забылся, и чуть было не потерял фазу, но успел напряжением мозга создать вибрации. В дальнейшем с помощью контроля над ними смог долго удерживать фазу, не прибегая к концентрации.

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

Упоминая о реальных ощущениях в фазе, нельзя забывать о вкусовых. Для людей, имеющих

невкусное питание по материальным причинам или по причине диеты, этот раздел должен иметь большое значение. Об этом я могу судить по собственному опыту: мне приходилось испытывать голод по обеим вышесказанным причинам. С детства очень хорошо знаю, что такое вкусная и невкусная еда и что такое её полное отсутствие. Поэтому для меня играет до сих пор большое значение возможность утолить жажду пищи в фазе. Конечно, больше жажду психологическую. Как приятно во время жёсткой диеты хотя бы некоторое время испытать удовольствие от вкусной пищи, причём с опытом можно научиться создавать меню со всевозможными продуктами, каких только разум пожелает.

Однако могу с ответственностью утверждать, что при определённых обстоятельствах и большом опыте можно научиться за счёт этого значительно сокращать и физическое желание поесть. Это может происходить за счёт воздействия на участки мозга, отвечающие за это желание, путём сильного самовнушения, чего не очень трудно добиться, ведь фаза, по сути, является самым глубоким трансом. При гипнозе гипнотерапевт может ввести в это состояние только одного человека из ста, но заставить подавить голод он может гораздо в менее глубоких состояниях приблизительно у 80 % пациентов. А так как любой человек может самостоятельно погрузиться в самую глубокую стадию гипноза, то он может относительно легко подавлять чувство голода самостоятельно, ведь это возможно даже при слабом гипнозе. «Внетелесные» переживания это, кроме всего прочего, неплохое оружие для войны с таким бедствием как ожирение, но об этом более подробно расскажу в главе практического применения (раздел 'влияние на свою внешность'), а сейчас опишу уровень реальности вкусовых ощущений.

20.02.01 4.35 № 21

Проснулся ночью и вспомнил о фазе. Эта мысль вызвала у меня сильное возбуждение, граничащее со страхом. Благодаря этому попал в устойчивую фазу. Я стал экспериментировать с вибрациями, а разъединиться было страшновато. Постепенно вибрации стали настолько сильными, что меня произвольно вытолкнуло из тела. С трудом преодолевая страх, парил в комнате. Постепенно, по мере появления зрения, ночь превращалась в день. В один момент встал на пол и испугался реальности происходящего. Однако у окна комнаты стоял стол, которого не должно было быть. Но я не стал задумываться над этим, потому что всё равно был сильно взволнован происходящим. Концентрируясь на обстановке, заметил стоящий на столе стакан с некой жидкостью. Возникла идея попробовать насколько реальны вкусовые ощущения. Бесконечно удивляясь реальности, подошёл к столу взял в руки стакан и поднес его к глазам, чтобы лучше рассмотреть (в то время даже элементарные предметы вызывали у меня восхищение и удивление***). Затем неуверенно поднес его к губам и сделал глоток. О, Боже!!! Я даже не ожидал, что это будет настолько реально. В стакане был томатный сок. Я явственно почувствовал его губами, языком, нёбом. Я истинно насладился его вкусом, когда он проходил по глотке. Я чувствовал холод стакана руками и губами — все было неотличимо от реальности. Наслаждаясь вкусом и торжествуя над происходящим, потихоньку отглатывал сок и думал об открывающихся передо мной новых границах. Но совершенно забыл о концентрациих и случился фол. После такого открытия весь день настроение было великолепное.***

21.11.03 6.30 № 407

…Оказался в незнакомом помещении рядом с кухней. Вошёл в неё. В физическом мире испытывал недостаток еды. Чувствовался сильный голод. Поэтому, оказавшись на кухне стал экспериментировать со вкусовыми ощущениями. Сначала открыл холодильник и съел

оттуда несколько вкусных продуктов. Ощущения были реальными. Я перевёл своё внимание на стол, где тоже было много вкусного. Наесться было невозможно, но удовольствие получал большое. Запихивал целыми охапками в рот всё, что было вкусно: фрукты, пирожное, жареное мясо и т. д. Очень увлёкся и забыл о внимательности — произошел непреднамеренный выход.

25.12.03 4.00 № 445

Сон был некрепкий и тревожный, что сопутствовало множеству просыпаний, которые я использовал для выходов. Сознание очнулось по просыпании в состоянии глубокой фазы. Выкатился и стал падать вниз для ещё более глубокого положения, в качестве эксперимента. Внезапно я упал с потолка в совершенно нереальном помещении. Зрение появилось, в момент падения с потолка. Всё было максимально чётко. Помещение имело проходы в другие комнаты. Всё было обставлено одновременно вещами разных эпох. Я с удивлением и интересом рассматривал антикварную мебель и восхитительные картины. В реале не смог бы нарисовать ничего подобного, однако мой мозг(?) нарисовал всё наилучшим образом (Рембрандт позавидовал бы). Проходя в другую комнату, заметил оживление в смежной с ней комнате. Оттуда раздавались голоса и гремели тарелки. Без колебаний двинулся туда. К моему удивлению там трапезничали, изрядно выпивая, президенты США Линкольн, Вашингтон(?) и с ним за компанию Наполеон. Их обслуживала женщина. Если бы я встретил этих личностей в другой обстановке, конечно, провел с ними беседы или сделал чего другого, исчерпывавшего мой к ним интерес. Но они сидели за ломящимся от деликатесов столе. Ну, а я был голоден по-настоящему. Не обращая внимания на известных персон(и даже на женщину!***) ринулся к столу. Наверно, я не отличался особой культурой за едой, потому что накинулся на неё как сумасшедший. Находясь на жестокой диете, я совершенно не боясь кушал (если быть точнее — жрал) жареную курочку с хрустящей корочкой, ароматные сосиски сразу по две залетали мне в рот, фрукты и салаты, напитки и деликатесы. Я испытывал настоящее блаженство от вкусовых ощущений. При этом насыщение хоть и медленно но происходило, оставляя мне время для наслаждения. При этом умудрялся производить постоянную концентрацию на продукте, прежде чем его съесть, поэтому фаза была уверенной. Больше всего на свете мне не хотелось выхода в тот момент, но через какое-то время он случился по неопределенной причине. Зато удалось попасть в фазу повторно…***

В фазе возможны и реальны по переживаниям все ощущения и есть даже такие, которые невозможно испытать в реале. Ощущение боли не является исключением. Но боль является нежелательным проявлением для большинства. Она возникает только по неосторожности или по неопытности, потому что все чувства контролируемы. Однако в аинге часто возможны ситуации, когда боль является неотъемлемой частью переживаемого сюжета. Например, если вы сражаетесь с каким-нибудь монстром, то ваши ощущения будут не настолько правдоподобны, как если бы это было в реале, если вы полностью нигилируете боль. Кроме того, из-за этого можете пропустите множество незабываемых ощущений, в реале возможных только при смертельной опасности.

Когда я начал заниматься аингом, то мне почему-то казалось, что боли в этом состоянии не может быть. Поэтому, когда начал с этим сталкиваться, был сильно озадачен. Но впоследствии к этому привык. Главное, при испытании боли, различать источник её происхождения. Если точно известно, что она возникла из-за переживаемой ситуации, не стоит беспокоиться и можно продолжать путешествовать вне тела. Но может так быть, что её причина может быть реальной.

Тогда, конечно, нужно как можно быстрей входить в тело, чтобы определить её источник. Обычно легко определить каков характер боли. Она реальна, если плохо подчиняется воли, но помните, что даже реальная и самая сильная боль контролируема в фазе.

02.07.01 6.00 № 58

УМП. Проснулся, расслабился и силовым засыпанием легко вошел в фазу. Разъединился с телом, но ощущения были не совсем чёткие, поэтому нужно было углубляться. Падение вниз головой не получилось по неизвестной мне причине, зато получилось просто лететь, что воздействовало на углубление. Появилось зрение и я оказался в своей комнате. Мне надоело почти всегда быть в этой комнате, и я сразу решил попытаться пройти сквозь стену. На этот раз я был как никогда мало уверен, что мне это удастся. Это кардинальным образом повлияло на происходящее далее. Все ощущения были абсолютно реальны, и так же реально я чувствовал твёрдость стены… Я знал, что она не настоящая, но видимо не мог подавить подсознательный стереотип прочности. Всё выглядело так, будто я в реальном мире пытался пройти сквозь неё. Со злости я стал колотить её руками, однако неожиданно это оказалось больно. Боль была очень неприятной, а самое главное реалистичной. Если бы в реале кулаком стукнул стену, то испытал бы точно такое же чувство…

24.11.03 11.30 № 409

…Отсутствовали всякие предпосылки к возможному выходу из тела. Чувствовалась полная ясность и трезвость ума. Но я всё же стал пытаться — на этом настаивал опыт, который говорил, что предпосылки не обязательны. Частично удалось разместить руки, но только частично. Тогда решил эти рассоединённые руки раскачивать. Очень быстро, с помощью этого, легко разъединился. Однако фаза была очень слабой и требовалось срочное углубление. Пытался это сделать с помощью вращений, падений, визуализации. Чередовал эти способы, но ничего не выходило. Всё же через некоторое время удалось падение вниз головой. Сначала я падал в пустоту, но потом резко упал у бабушки в квартире. Зрение появилось резко, как только попал в комнату. Упал я плашмя приблизительно с полутораметровой высоты, причем с реальными ощущениями. Хоть боль была и терпимая, но очень неприятная: ударил голову и спёрло лёгкие, отчего даже затруднилось дыхание. Прежде чем продолжить путь нужно было немного прийти в себя…

Особо стоит отметить реальность тактильных ощущений и ощущений наслаждения. Для кого-то это будет самой важной стороной «внетелесных» переживаний. Не буду скрывать, что я один из таких людей. Очень значительную часть времени, проведённую в фазе, я посвятил именно получению нечеловеческих удовольствий. В жизни, чтобы получить наслаждение, нужно много трудиться. Просто так это ниоткуда не возьмётся. И ещё нам свойственно насыщение удовольствиями, нам они быстро надоедают и требуется уже новый источник для этого, но его не так-то просто найти. Занимаясь аингом, можно испытывать наслаждения в неограниченных объёмах и не менее захватывающе, чем в реале. Главным образом, я говорю о занятиях любовью, если это слово можно применить к переживаниям вне тела. Подробно я это описал в отдельной главе, где вы найдёте все нужные для этого знания. Ниже привожу всего лишь один характерный пример:

18.06.02 2.20 № 137

Проснулся и сразу подумал о большой вероятности фазы в данный момент. Легко

создал вибрации напряжением мозга. Вибрации были очень сильными. Для опыта контроля над ними перемещал их по всему телу. Местами они вызывали боль из-за своей мощи. Затем разъединился и некоторое время летел в никуда. Потом появилось зрение и я оказался в неком общежитии в ночное время. Фаза была настолько уверенная, что решил не думать о процедурах удержания и просто решил побродить по неизвестному помещению. В коридорах никого не было, поэтому пришлось заходить в комнаты. В первой не было людей, но зато было много странных, непонятных металлических предметов. Я брал их в руки и при этом удивлялся их реальности. Я чувствовал руками их металлический холод и их твёрдость, но что это было сказать трудно. Больше всего это было похоже на произведения современного искусства. Потом вошёл в другую комнату, где, к моему несчастью, я нашёл восхитительную женщину… В очередной раз поразился реальности произошедших событий. Всё, начиная с тактильных ощущений и заканчивая оргазмом, включая все сопутствующие этому чувства наслаждения, было как в реальности. Впервые смог превратить эти ощущения в процедуру удержания состояния. Раньше секс означал близость выхода из состояния, потому что я не мог параллельно концентрироваться на чём-либо. Оказывается, можно сосредотачиваться на чувстве наслаждения. По этой причине впервые хватило времени на испытание нескольких оргазмов. Ещё заметил, что можно регулировать скорость возникновения оргазма. На один из них у меня ушло всего несколько секунд и это не отразилось на его качестве. Невозможно забыть и реальность осязательных ощущений, которые позволили испытать весь спектр подобных действий. Однако после выхода, который произошёл из-за потери внимательности от новых достижений, либидо было не удовлетворено, что замечал и раньше.

Я всегда говорю о полной реальности всех ощущений. На самом деле это не всегда так, просто привожу примеры, где они были очень реальны. Дело в том, что яркость восприятия зависит от собственного желания. Если вы хотите, то всё будет максимально реалистично и даже более реально, чем в жизни. Часто отсутствует необходимость настраивать некоторые чувства на максимум, потому что в какой-то момент может интересовать совершенно иной вопрос. В таких случаях реальность чувств, к которым вы безразличны, зависит от глубины фазы и от характера деятельности в ней.

Конец ознакомительного отрывка книги
Скачать полный вариант книги