

Михаил РАДУГА

# **ВЫСШАЯ ЙОГА 2012**

**ПРАКТИКИ  
ОСВОБОЖДЕНИЯ  
СОЗНАНИЯ  
И УПРАВЛЕНИЯ  
ПРОСТРАНСТВОМ**

Михаил РАДУГА

ВЫСШАЯ ЙОГА 2012

ПРАКТИКИ ОСВОБОЖДЕНИЯ СОЗНАНИЯ И УПРАВЛЕНИЯ ПРОСТРАНСТВОМ

Содержание

Завершение

**Глава первая.**

Доступная сверхспособность

Высшая йога и переход. 2012-й

Обычная история

Очень важные советы

**Глава вторая.**

Выход сознания из тела

Непрямая техника

Осознание в сновидении

Прямая техника

**Глава третья.**

Сознание в параллельном мире

Стабилизация состояния

Управление пространством

Навыки и советы

**Глава четвертая.**

Прикладное значение

Встречи и путешествия

Получение информации

Исцеление себя и других

**Глава пятая.**

Опыты новичков

Дополнение

Завершение

Здравствуй, друг! Вероятно, ты немного удивился, увидев вместо «Введения» «Завершение». Это не ошибка - этими строками я завершаю твою прошлую жизнь. Пред тобой завершающая, высшая технология развития сознания, которая позволит тебе в самом ближайшем будущем совершить свой переход в новую эру. Адаптированные к современности технологи и светский взгляд на них впервые делают возможным для каждого человека существование сознания вне физического мира. Передо мной сложная задача - всего лишь довести тебя до конкретных действий, чтобы ты понял: есть еще и другой мир, более четкий и реалистичный, чем тот, которым ты находишься в физическом теле. Задача сложна тем, что я и сам никогда бы в это не поверил, если бы случай много лет назад не привел меня к такому явлению, в корне противоречащему нашему представлению о сознании и пространстве существования.

Практика высвобождения сознания из тела, ввиду облегченных технических инструментов выходит на самые широкие просторы и является наиболее перспективной технологией саморазвития из ныне существующих. А причина проста: ничего полезнее и интереснее не существует. Это долгожданный эволюционный этап развития человечества. Взрывное распространение этой практики и есть причина перехода 2012 года. Сравнить это явление можно только с твоим рождением в еще одном теле, еще одной жизни. Это действительно так и есть. Но если в этот мир тебя закинул неуправляемый случай, то там можно родиться и жить только благодаря умышленным действиям, силе сознания. Когда ты хотя бы раз окажешься там,

в новом мире, ты поймешь, насколько была серой твоя прошлая жизнь, насколько скудны были ее краски и возможности. И ты почувствуешь, как исчезает тот невидимый низкий потолок, под которым ты жил всю жизнь, лишь мечтая и пытаясь себя уверить, что его нет. Но теперь его, правда, не будет, и ты почувствуешь невероятную легкость от понимания, что мир стал в тысячи раз шире и ты вышел за границы той маленькой комнатки, в которой привык существовать. Возможно, из своего окружения ты будешь одним из первых, кто сделает этот переход в новую эру. Но постепенно мир тебя догонит, и всем станет жить гораздо легче и интересней.

Приятель, могу тебя обрадовать: таких абстрактных образов, о которых ты только что прочел, в книге больше не будет. Лишь небольшая вводная информация - и далее конкретные технические действия, и ничего более. Тебе осталось лишь их выполнить несколько раз, чтобы навсегда расстаться с тем рабским мироощущением, которое ты пока не замечаешь, ведь все познается в сравнении. Всего несколько попыток - и твое сознание обретет истинное восприятие в новом, пока скрытом от тебя мире. Дальше - больше. Время настало.

1

## Глава первая

### Доступная сверхспособность

Приятель, мне не терпится сразу начать с конкретных технических действий, которые тебе нужно осуществлять для разделения сознания с телом, дабы ты стал представителем новой цивилизации. Но я буквально вынужден притормозить, чтобы сначала немного ввести тебя в курс дела, чтобы ты лучше понял, о чем вообще идет речь, кто я такой сам по себе и почему имею право об этом говорить. Также я должен тебе дать несколько предварительных советов, дабы твоя практика была более удачной за счет правильного подхода к делу.

Так что практика начнется чуть позже, и, кроме нее, больше ничего не будет, но сначала попробуй внимательно разобраться с самим явлением, которое позволит тебе, без преувеличения, существовать в двух мирах.

### Высшая йога и переход. 2012-й Йога сознания

Еще со времен Индской цивилизации (3300- 1700 гг. до н. э.), о

чем остались исторические артефакты, главной целью йоги было развитие сознания. Тело всегда было лишь одним из вспомогательных инструментов в достижении этой цели. За какое ответвление древних восточных цивилизаций ни возьмись, везде в основе основ лежит одна верховная практика, часто скрытая за семью печатями или требующая десятилетия подготовки. Суть ее в том, чтобы вынести сознание за пределы физического тела. Например, это восьмая и высшая ступень йоги - состояние самадхи (samadhi) или йога сновидений. Для чего это было нужно древним людям и современным йогам высшего уровня? Ты поразишься, но они принимают данную практику как тренировку к умиранию. Они считают, что после физической смерти, перед новой бессмысленной реинкарнацией, мы попадаем в особое состояние - бордо бытие. Но обычно мы не можем сохранить сознание в нем и именно поэтому оказываемся снова на Земле в новом воплощении. Так вот, если при жизни натренироваться выносить сознание из тела и при этом сохранять полное осознание происходящего, это поможет и после смерти управлять процессом и, наконец, прекратить перерождения и воссоединиться со Вселенной.

Не пугайся, мой друг, все не так страшно. Мы живем в современном мире, у нас имеются современные взгляды и современные технологии. Честно, я лично не знаю, что будет после смерти и насколько эта практика действительно имеет к этому отношение, как считает древняя йога. Но я знаю, как это сделать, минуя дебри теорий, современных и древних предрассудков. Теперь не нужны годы подготовки. Теперь не нужно быть религиозным ортодоксом. Теперь разделение сознания с телом - дело техники.

И дело не только в том, что ты вскоре окажешься вне своего тела, но и в том, что все это имеет прикладное значение для современного человека. Во-первых, поверь мне, ничего более удивительного в жизни ты не переживал и не переживешь. Во-вторых, это способ путешествовать по любым уголкам Вселенной и встречаться с любыми людьми, в том числе умершими. В-третьих, это возможность получать информацию. В-четвертых, это невероятная возможность самолечения. В-пятых, это разрушение всех барьеров для инвалидов, в том числе для тех, кто прикован к постели. Теперь они могут всё! И все, что я только что бегло перечислил, - лишь мельчайшая доля из того, что мы с тобой подробно обсудим. Учти, это не какое-то там воображение, представление или фантазия. Уж не просто так древние люди ассоциировали это явление со смертью. Иначе и не подумаешь - насколько оно ярко в своей сути. И уж не от некоего воображаемого образа здоровенные мужики сразу стараются вернуться оттуда, едва не опорожнив кишечник от страха. Каждый второй испытывает ужас при первых переживаниях, так как это ломает все представления о жизни, срывает инстинкт самосохранения. Более того, наверно, ты слышал о предсмертных переживаниях во время клинической смерти? Вылет из тела, операционная, тоннель... О, дружище, мы как раз об этом и говорим, но без последующей смерти и при умышленном достижении. К слову сказать, не только древние йоги увлекались этой практикой. В современном виде это тоже самое, что и так называемые внетелесные путешествия, астральные проекции и даже в какой-то степени осознанные сновидения. Но теперь - никакого бреда и пустых разговоров.

Да простит меня история, да простишь меня ты, мой друг, но я буду использовать современные термины «фаза», «фазовое состояние», которые объединяют все эти явления в одно целое, в том числе объединяя и все древние понятия. О терминологиях мы поговорим чуть позже, но ты должен понимать, что иного выбора у меня нет. Поскольку речь идет о новой эпохе развития человечества, о переходе на новый уровень бытия, нам необходимы современные, адаптированные для широких социальных слоев понятия, вне стереотипов и предрассудков, которыми обросли все предыдущие. Ну, и самое важное, будь ты закоренелым материалистом, будь ты ортодоксальным эзотериком - это не имеет никакого значения. Мне плевать на то, как ты это будешь объяснять сам себе, и как это будет соотноситься с твоим миром. Ты можешь считать это выходом души из тела. Можешь думать, что это суперреалистичные галлюцинации. Это не важно. Мне важно, чтобы у тебя это получилось, как можно скорее. И те технологии, которые ты получишь в этой книге, настолько отточены тысячами моих учеников, что ты все равно переживешь выход сознания из физического тела, чего бы об этом ни думал. Практика - вот что нас всех, наконец соединит. Она однозначна. Ты только попробуй.

### Эволюция 2012. Эпоха новой цивилизации

Цель данной книги не просто дать отдельным людям новую практику. Цель данной книги - открыть глаза на то, что мир во много раз шире, чем может казаться. Приятель, речь идет о тебе. Ты способен на большее, и, когда ты это поймешь и переживешь, твой мир изменится. Ты станешь другим. Твое отношение к окружающему миру кардинально поменяется. Не побоюсь этого слова, ты родишься еще раз. Ты станешь счастливее и богаче во всех отношениях. Но давай представим, что таких, как ты, будет много. И еще больше. И еще. Практика фазовых состояний в глобальном распространении совершит своеобразную революцию человеческого сознания. Речь не только о тех сумасшедших прикладных возможностях. Речь не только о том, насколько это переживание удивительно само по себе. В большей степени я имею в виду именно эволюцию мышления и сознания человека. Шутка ли, когда каждый из нас будет понимать, что есть мир в обычной физической реальности, где есть свои правила и ограничения, и есть еще другой мир, совсем с другими правилами, без ограничений и с невероятными возможностями? И он доступен каждый день, и ты можешь применять и получать из него все то, чего не хватает

здесь и сейчас! Когда это будем знать не я и ты, а все вокруг, жить станет куда спокойней, приятней и интересней. Неплохая мечта, не правда ли? Начни с себя - и мир станет такой же, приятель. Это и есть эволюция. Переход сознания на иной уровень восприятия и даже бытия! Мы привыкли об этом только говорить и мечтать, а оно - вот, перед тобой, только возьми и научись. Мало того, сама эта эволюция, причем именно в отношении распространения фазовых состояний, является совершенно неизбежным явлением. Своей культурой и формой бытия мы будто оккупировали одну котловину в бесконечной долине, создали плотину и спокойной жили. Но ручеек бесконечного развития начал заполнять все пространство нашей изолированной котловины. И настал момент, когда вода просто хлынула за борт плотины в то необъятное пространство за ним. Это пространство и есть фаза, у которой только одно ограничение - твое желание. И не хлынуть в нее мы не можем. Нам просто больше некуда развиваться...

Удивительно, но самостоятельная практика, о которой идет речь в этой книге, лишь первое звено более глобального развития. Вслед за сознанием пойдут технологии. Они освоят это явление, и на свет появится Майнднет, та самая Матрица. Фундамент уже есть - пространство фазы, да и само наличие явления. По сути, ты уже сейчас можешь самостоятельно туда погружаться, таким образом, прикасаясь к невероятному будущему.

Ты спросишь, где же была эта фаза раньше? Почему же люди этим, пусть и под другими названиями, мало интересовались? Ответ прост. Раньше это было непонятно обычному человеку и не было доступных технологий. Засилье оккультных терминов было барьером для выхода явления в широкие массы. Подход, который ты найдешь в данной книге, настолько универсален, что объединяет тех же оккультистов даже с абсолютными материалистами. Теперь совершенно не имеет значения, какие взгляды на мир ты исповедуешь. Есть практика, с которой ты не поспоришь. И эта практика похожа на чудо, о котором мы все перестали мечтать, когда выросли. А оно есть. Вот оно. Все пережившие фазовое состояние в углубленной форме однозначно утверждают, что это самое сильное переживание в их жизни. Ничего с этим не сравнится. Далеко ходить не будем. Возьмем меня. Знаешь, почему я посвятил этому делу всю свою жизнь, как только совершенно случайно с ним столкнулся, будучи еще подростком? Да я просто понял, что это самое невероятное, что только может быть. Я просто ничего интересней и необычней не встречал и не переживал в своей жизни. Ничто другое не дает столько эмоций и прикладных возможностей. Поверь, мне незачем издеваться над собой. Я занимаюсь только тем, что доставляет мне удовольствие. И за всю жизнь ничего сильнее и лучше я не встречал. Чуть позже ты поймешь, что я имею в виду...

В 2012 году все человечество ожидает очередной конец света. У нас просто привычка такая. Особенность человеческого мышления. За последние сто лет не было и года, чтобы кто-то где-то не ожидал этого события. Но теперь для его наступления есть куда больше причин, чем когда бы то ни было. Наблюдая, с какой скоростью распространяется светский подход к практике разделения сознания с телом (то есть практике фазы), я могу точно сказать, что именно это и будет причиной конца старой эпохи и началом новой эры существования человечества. Для этого есть несколько причин, с которыми трудно спорить даже упертому материалисту (впрочем, именно такой и есть я сам).

Во-первых, тот светский, технический и прагматичный подход к давно известному феномену делает его совершенно доступным в понимании и практике каждому человеку. Естественно, им всегда интересовались эзотерики. Но теперь им больше интересуются люди, которые не то, что в Бога, даже в понятие души не особо верят. А ведь раньше, при других подходах они все это считали бредом, а людей, которые этим занимаются, - психами. Причем каждый находит в явлении много полезного, а в итоге все это делает распространение фазы в планетарных масштабах лишь вопросом ближайшего времени. Перелом приходится как раз на

2012 год. Во-вторых, кроме глобального распространения данный феномен несет в себе еще и принципиально новую форму бытия. Мы привыкли жить только в одном плоском мире. А теперь оказывается, что это только лишь маленькая часть наших возможностей, самая ограниченная из них. И это не пустые разговоры (которые я сам терпеть не могу). Это реальная и, самое главное, доступная каждому практика, что уже доказано бесчисленным множеством людей. Теперь каждый будет осознавать мир совсем иначе. Каждый будет жить в двух мирах, о чем раньше мы могли только мечтать.

А когда это произойдет с каждым - это будет революционно новая эпоха бытия, отражающаяся на всех ипостасях физического и параллельного миров. Дорогой друг, можно долго обсуждать, почему тема перехода на новый уровень бытия в 2012 году напрямую связана с практикой фазы. Но это лишнее. Пройдет еще немного времени, и ты не только это поймешь, но и сам сделаешь шаг в новую эру. Может быть, это немного неожиданно, ведь все думают, что этот скачок произойдет сам, а оказывается, нужно приложить усилия. Но такова реальность. Конечно, ты сам выберешь: остаться в старом мире или стать представителем новой цивилизации. Однако, признаться, я даже не представляю, как ты сможешь устоять перед таким соблазном. Мы все дозрели до этого. Остался только шаг.

Термин «фаза», «фазовое состояние»

Приятель, дабы ты не путался в будущем и не гневился на меня за новое слово, я объясню несколько причин, подвигнувших меня на его введение.

Обобщающий термин Фаза не является еще одним названием давно известного явления, как многие ошибочно полагают. Дело в том, что самое это явление имеет слишком много названий, подразумевающих разные вещи. Это астральные путешествия, внетелесные переживания, осознанные сновидения и еще целый ряд менее известных. На мой взгляд, у этих явлений много общего, и их деление на разные составляющие в XXI веке стало широко оспариваться, так как распространенность практики вышла на глобальный уровень. Раньше, когда были одни теории, эти явления относили к разным вещам. Но теперь любой человек в практике легко подтвердит, что свойства пространства при всех этих переживаниях одинаково.

Поскольку предыдущее утверждение кому-то может показаться спорным (наверняка не проводившим соответствующих личных опытов), то мы не будем подробно на этом останавливаться. Так или иначе, любое состояние, при котором ты себя полностью осознаешь, но при этом понимаешь, что находишься вне ощущений своего физического тела - это фаза. При этом ты не чувствуешь реальное тело, но ощущаемое тело находится таком же реальном по восприятию мире, как и в бодрствовании. Как видно, это условие подходит всем ранее известным терминам.

Стереотипы

Конечно, мой друг, я мог бы выбрать из существующих терминов один, прикрепить к нему свои взгляды и продвигать в таком виде. Но что из этого выйдет, когда все известные термины долгое время были оккупированы эзотерическими кругами, создавшими для них далеко не такой уж положительный и понятный образ? Скажи обычному человеку «астрал» - скажет, что тебе надо лечиться. Скажи «внетелесное переживание» - скажет, что ты чего-то непонятного начитался. Скажи «осознанный сон» - скажет, ну сон, ну осознанный, и что в этом такого, и зачем это надо? А ведь ко сну это не имеет ни малейшего отношения, ни по сути, ни в качестве. Скажи «фаза» - он спросит, что это такое? И вот тут-то ты ему понятно и с прагматической позиции, объяснишь суть явления, так как у человека нет стереотипов относительно этого термина. Этот термин не испорчен странными людьми со странными взглядами на жизнь. А уже если речь идет о массовом распространении практики фазы, то только такой подход и нужен. Как показывает опыт, если преподносить явление, допустим, как астрал, то им

заинтересуется не больше 10% людей. Похожая ситуация с другими терминами. А вот если преподнести явление как фазу, то им начинает интересоваться до 80% людей. Так что именно такой подход позволит человечеству перейти на иной уровень развития, сделав данную практику обиходным явлением. При старых терминах это просто невозможно.

### Неоднозначность понятий

Мало того что старые термины повержены стереотипами в широких массах, так еще одни и те же термины по-разному понимаются. Если мы с тобой говорим о твоих гиперреалистичных ощущениях при путешествиях в невероятно ярком мире, то тому же понятию «выход в астрал» дается далеко не всегда такое же толкование! В большинстве случаев имеются в виду простые воображаемые путешествия в расслабленном состоянии, что-то вроде визуализации или представления. Один термин, а ведь эти вещи даже не соприкасаются! Одному надо учиться и знать, как делать, а другое - сел и полетел...

### Характер переживаний

Не один раз уже говорил о полной реальности переживаний и еще не раз сделаю акцент на этом, потому что это самая главная характеристика переживаний в фазе. На это стоит обращать особое внимание, так как большинство людей уверены в нечеткости ощущений и часто полагают, что это нечто вроде обычного сновидения. Такие умозаключения, несомненно, неверны и вводят в заблуждение, которое в свою очередь влияет на все отношение человека к данному вопросу. В этом разделе книги я опишу все мельчайшие подробности самоощущений в фазе. 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 сохраняйте уверенность в полете реального тела, а не какого-то фантомного переживания. А когда убедитесь в неизменном положении физического тела, то не останется сомнений в реальном отделении души, и вы даже можете подумать о наступающей в данный момент смерти и сильно испугаться.

Итак, самое принципиальное - 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. Это невозможно. Также ошибочно полагать, что реальность переживаний заключается только в реальности видимого изображения - зрения, хотя это и 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, не подозревая, на подсознательном уровне, 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 тысячи опытов, но до сих пор часто занимаюсь только рассматриванием окружающего в фазе, не веря самому себе, что действительно вижу это.

Заранее стоит особо отметить, что все ощущения не только такие же, как в физическом мире, но, в какой-то степени, еще более реальные по восприятию. По крайней мере, так выходит, если судить обо всем 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 яркие, чем в жизни.

Они живее, четче, что доставляет необычайное удовольствие и дает возможность пережить некоторые события очень ярко, включая наслаждение и даже правдивую боль. Это относится ко всем чувствам.

В силу вышесказанного, даже простое зрение позволяет получать там удовольствие, а переоценить важность этого для слепых вообще невозможно. Поражает не только четкость изображения, но и его подробность, детализация. Это не компьютерная игра, где при приближении предметы становятся угловатыми, словно состоят из кубиков. Там можно взять любой предмет, поднести его к глазам и рассмотреть все, 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. И ты, мой друг, сам с этим не раз столкнешься.

Ощущения движения очень важны для тех, кто хочет практиковать фазу, так как это одна из самых эффективных сторон возможной деятельности. Действительно, где еще можно испытать падение со стометровой высоты без парашюта? Можно действительно испугаться и не решиться на прыжок, ведь чувства будут такие же. Каждый раз, когда там идешь, летишь или падаешь, все предельно такое же, как могло быть в физическом мире. Как принято считать, человек чуть ли не больше всего на свете мечтает научиться летать; мы все равнодушно к этой мечте 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 что оно ничем не ограничено. Можно лететь со скоростью света, резко менять направление, испытывать перегрузки - все то, что в жизни практически невозможно.

Упомянув о реальных ощущениях в фазе, нельзя забывать о вкусовых. Для людей, у которых нет вкусных продуктов по материальным причинам или из-за диеты, этот раздел имеет большое значение. Об этом я могу судить по собственному опыту: мне приходилось испытывать голод по обоим вышесказанным причинам. С детства очень хорошо знаю, что такое вкусная и невкусная еда и что такое ее полное отсутствие. Поэтому для меня до сих пор играет большую роль возможность утолить жажду пищи в фазе. Конечно, больше жажду психологическую. Как приятно во время диеты хотя бы иногда испытывать удовольствие от вкусного продукта, причем с опытом можно научиться создавать меню, какие только придут на ум.

В фазе возможны и реальны по переживаниям все ощущения, и есть даже такие, которые невозможно испытать в реале. Ощущение боли не является исключением, но она является нежелательным проявлением для большинства. Она возникает только по их неосторожности или по неопытности, потому что все чувства контролируемы. Особо стоит отметить реальность тактильных ощущений и ощущений наслаждения. Для кого-то это будет самой важной стороной переживаний фазы. Так вот, если ты в фазе решишь потрогать дерево, то почувствуешь все мельчайшие шероховатости его коры, температуру, плотность. Так же ярко ты почувствуешь прикосновение к телу человека... И даже более - ты можешь предаться любовным утехам со всеми сопутствующими ощущениями, которые также доводятся до своего логического конца. Причем это может быть даже еще ярче, чем в реальности, да и не один раз. А если уж учесть, что партнеров выбираешь ты, а выбор ограничен только твоим желанием...

В общем, я хочу лишь показать, что там все ощущения такие же и еще более яркие, чем в повседневности. И пока речь идет о том, что ты привык ощущать здесь, а ведь есть еще масса других вещей. Например, ты когда-нибудь думал, как стрекоза ощущает свои крылья и управляет ими?

Природа явления

Возможно, дорогой друг, сейчас я тебя разочарую. Я не собираюсь вдаваться в подробности



относительно природы данного явления. Знаешь почему? Я не очень-то ее знаю. Я компетентен в том, как освоить фазу, как ею управлять и ее применять, но я имею лишь свои личные взгляды на саму природу данного явления. Я мог бы их озвучить, если бы не одно но: как минимум однажды я уже менял свои взгляды на диаметрально противоположные... Не ошибаюсь ли я сейчас? Понимаю, когда мало практики, ни чего не остается, как рассуждать о теориях. Поэтому можно встретить массу авторов, которые имеют примитивный практический уровень, но 90% книг посвящают рассказам о том, что это такое. Я не буду этого делать. Книга «не резиновая», а то не хватит места еще и о теориях порассуждать.

Есть несколько основных взглядов, и во время чтения ты поймешь, к какому лагерю принадлежу я, но это не имеет никакого значения. Кто бы что ни думал, есть объединяющий момент: практика. Уникальность фазы как раз таки именно в этом и заключается - она объединяет как закоренелых мистиков, так и материалистов, не верующих даже в душу человека. Разве не об этом мы могли только мечтать? Так какие же из самых распространенных взглядов доминируют? Самая древняя теория, часто связанная с понятием «астрал», - путешествия души в некоем параллельном мире, мире духов. Более современный взгляд, больше относящийся к термину «внетелесные путешествия», - выход души из тела в повседневный мир. К слову сказать, ты просто не можешь избежать мысли об этом, когда переживаешь фазу впервые. Это самое точное описание ощущения переживания, почему частенько я сам такой термин использую.

Ну, и самая динамично развивающаяся теория гласит, что это все гиперреалистичное состояние мозга, своеобразное диссоциативное переживание. То есть, несмотря на чудовищную реальность и сложность построения мира, в котором ты оказываешься, все это только в голове и за ее пределы не выходит. Также надо сказать, что большинство людей совмещает все эти взгляды. На практике это выглядит таким образом, что они разные переживания фазы относят к разным явлениям, основываясь на каких-то показателях. Однако поверь мне, мой друг, свойства пространства всегда одинаковые.

Чем бы ни было это состояние по своей природе, оно существует, доступно каждому, имеет прикладное значение и представляется мной как «фаза».

Так или иначе, приятель, ни в коем случае не допускай ту ошибку, через которую прошел я и тысячи других, не делай выводы по собственным размышлениям, словам или чужим книгам. Выводы о природе явления делай только на своем личном практическом опыте. Это единственная инстанция, которой следует доверять. Даже ни единому моему слову не верь. Все только к сведению. Реальность - это то, что ты подтвердишь на практике, повторишь вновь и экспериментально проверишь. И только так.

Если ты не имеешь практики, но много об этом явлении слышал или читал, то могу тебе сказать такую не очень приятную вещь: почти все, что ты об этом думаешь, не имеет отношения к действительности. Знаешь, на моем пути часто встречаются люди, которые пытаются доказать, что я в чем-то не прав. Они с пеной у рта что-то доказывают мне, человеку, который посвятил этому жизнь с самого детства, имеет многие тысячи переживаний феномена, провел в нем тысячи экспериментов, знает лично целую армию практиков, обучил этому несметное количество людей. Но когда я их спрашиваю, откуда они все это взяли и насколько широк их собственный опыт, то почти всегда оказывается, что все взято из каких-то книг, а самого опыта еще не было... Не смешно?

Доступность и виды техник

А вот тут я тебя обрадую и обнадежу; данное явление доступно абсолютно каждому. Да, кому-то легче освоить фазу, кому-то сложнее, но однозначно достижимо для любого человека. Нужно просто делать нужные техники в нужный момент. Я не зря доступность, объединил с видами техник входа в фазу. Дело в том, что именно не те техники и выполняемые не в то время

сделали этот феномен редкостью, в которую даже поверить трудно. Грубо говоря, многие годы люди пытались пройти в соседнюю комнату, пробивая лбом бетонную стену. У кого-то стена была соломенная, у кого-то голова железная, но большинство зря тратили время и силы. А ведь можно было открыть дверь и спокойно пройти... Именно знание о наличии этой самой двери разрывает вековые оковы и делает данную практику повсеместно распространенной. Однако хочу сказать сразу: все, о чем пойдет речь в этой книге, - это так называемые автономные техники, то есть ни о каких внешних воздействиях речь идти не будет. Приборы, специальные пилюли, работа в паре и уже тем более всякие кактусы, грибы и таблетки мы опускаем. Я считаю, что развитие идет только тогда, когда ты делаешь все сам. Мало того, как бы ни тужились производители всяких приборов и звуков, я еще не видел ни одного устойчивого практика, который бы ими пользовался. А если какие-то химические вещества и позволяют пережить схожие ощущения, то, как правило, при этом отсутствует контроль, и это просто вредно.

О чем же мы с тобой будем говорить, мой друг? Мы с тобой разберем три основных типа техник вхождения в фазовое состояние: не прямые техники, осознание во сне, прямые техники. Непрямые техники - это действия на фоне пробуждения, моментально после него. Причем не важно, сколько ты спал: час, всю ночь или пять минут. Главное, что ты проснулся и сразу же приступил к цитированию не прямых техник. Это самые простые и рабочие техники. Это та самая дверь в другую комнату.

Осознание во сне многие относят вообще к другой практике, но в действительности - это тот же вход в фазу, но не из сознания, а из процесса сновидения. В действии это происходит так, что во время сна ты вдруг ясно понимаешь, что все вокруг - сон и твое сознание становится таким же, как сейчас: полным и ясным. Техники не самые управляемые, но доступные.

Прямые техники - это как раз то, из-за чего само явление долгое время считалось недоступным. Все упрямо ломались выйти из тела этими прямыми техниками. Суть их в том, что нужно осуществлять вход в фазу из полного бодрствования, не прерванного засыпанием. То есть лег - и сразу начал что-то делать, чтобы попасть в фазу. Новичку с таких техник начинать бесполезно. Это путь потратить массу времени и сил, не получив ничего. А если и получить, то очень редко, раз в несколько месяцев. К этим техникам нужно приходить только после освоения не прямых техник.

Пример из практики:

Февраль, 2001

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, отмечал, как ночь превращается в день. В один момент встал па 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 все 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, подошел к столу, взял в руки стакан и поднес его к глазам, чтобы лучше рассмотреть. Затем неуверенно поднес его к губам и сделал глоток. О боже!!! Я даже не ожидал, что это будет настолько реально. В стакане был томатный сок. Я явственно почувствовал его губами, языком, небом. Я истинно наслаждался его вкусом, когда он проходил по глотке. Я чувствовал холод стакана руками и губами - все было неотличимо от реальности. Наслаждаясь вкусом и торжествуя над происходящим, потихоньку отглатывал сок и

думал об открывающихся передо мной новых границах. Но совершенно забыл о концентрации, и случился фол. После такого открытия весь день настроение было великолепное.

### Обычная история

Приятель, если тебя интересует только практика, ты можешь смело пропустить этот раздел книги. В нем я хотел бы немного рассказать о том, как все это началось со мной. Если бы со мной все это не произошло, я бы в жизни никогда не поверил тем людям, которые рассказывают, как они вылетают из тела. Понимание сего момента делает меня очень лояльным к скептикам относительно данного вопроса. Трудно сказать, что меня с детства как-то особенно интересовала магия или мистика, но одной из любимых мною тем всегда были НЛО и экстрасенсорика. Все это было бы банально, если бы в одну осеннюю ночь все кардинально не изменилось. Мне было 15 лет. Я просто лег спать и просто проснулся среди ночи, но это были последние моменты той, старой жизни. Начиная с этих секунд, все резко изменится, и в моей жизни появится нечто, что станет стержнем всего дальнейшего существования. Не сразу заметил странность ситуации. Это казалось обычным пробуждением, хотя я себя чувствовал необычно бодро для такого позднего часа и такого резкого пробуждения. Я попытался то ли перевернуться, то ли почесаться, но это не получилось. Я не смог пошевелиться, так как был словно камень, бревно. Понимание сего факта вызвало резкую волну физически осязаемого страха, охватившего и проглотившего все мое существо со всеми мыслями и желаниями. Приятель, впоследствии я узнал, что это явление не такое уж редкое и называется сонным параличом, ступором, просоночной каталепсией. По моим статистическим наблюдениям, с этим хотя бы раз в жизни сталкивался один человек из трех-четырех. Опроси знакомых на эту тему и легко подтвердишь сей факт, а может, ты и сам это переживал. Данное явление относительно хорошо изучено наукой и не является чем-то фантастическим, хотя по переживанию так не скажешь. Дело в том, что на фоне так называемой фазы быстрого сна, когда нам снятся сновидения, мозг блокирует сигналы, поступающие к физическому телу, чтобы мы не бились в конвульсиях, когда нам снится, как мы удираем от злых собак. Но иногда бывает так, что человеческое сознание просыпается раньше отключения этой блокировки - и вот тут-то чего только не бывает с бедными людьми. Но вернемся к той ночи и к моей личной истории. Перепугавшись до смерти, я сначала все-таки попытался расшевелиться, но вскоре понял, что у меня просто нет никаких шансов это сделать. Я не мог даже мизинцем двинуть. Только мои глаза открывались и закрывались. Страх от неизведанного переживания только нарастал, и я наконец смекнул, что происходит. Конечно, это сейчас кажется смешным, но я был совершенно уверен в том, что меня будут похищать инопланетяне. Нельзя было подумать иначе, так как я был очень увлечен этой темой, все время о таком похищении мечтал и много раз читал: оно приблизительно так каждый раз и начинается. Как только я об этом подумал, мои мысли мгновенно получили подтверждение - мое тело начало плавно подниматься над кроватью. Мой страх был неопишем! Мысленно я попросил отсрочку у невидимых существ, и меня положили обратно. Не успел я перевести дух, как меня, в том же окаменевшем виде, неведомая сила снова подняла вверх. На этот раз движение было куда увереннее и целенаправленнее. Сначала я оказался в центре своей комнаты, а потом меня потащили к окну. К своему удивлению, я его не разбил, а прошел сквозь него. Это действительно было удивительно, потому что я был уверен, что взлетел физически. Обрати внимание, мой друг, на этот момент, чтобы понять, насколько эти переживания реалистичны. Вылетев на улицу и оказавшись напротив своего окна, увидев ясные звезды на небе, я уже смирился с неизбежным, поэтому попытался успокоиться, но в этот самый момент тут же все и прекратилось - я внезапно оказался в кровати. Позже ты поймешь, какую связь имеет расслабление и длительность нахождения в фазе.

Множество людей после этого рассказа мне говорили, что это был сон. Но разве я никогда

не видел снов? Ни до, ни после я такого сновидения не переживал. Это можно было назвать сном с тем же успехом, если сейчас лечь на кровать и решить, что ты только что лег на нее во сне. Это было реальностью.

Это было начало. Конечно, я еще года два был уверен, что меня похищали НЛО, но они просто стерли мне память о том, что было после того, когда я оказался за окном. Я не врал, если об этом рассказывал. Это действительно так и было. На первый взгляд, если верить глазам. А мы ведь верим глазам больше всего, мой друг? Когда ты попадаешь в фазовое состояние спонтанно и не умеешь им управлять, с тобой начинает происходить то, чего ты больше всего подсознательно ожидаешь или боишься. Именно поэтому, когда человек не замечает, что попал в фазу, он просто ходит по квартире, занимаясь своими привычными делами. Он же думает, что он просто встал. Но другое дело, когда он сразу понимает, что с ним происходит что-то очень странное.

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

Правильно, был бы свет в конце тоннеля или ко мне явился Бог. И такое у людей происходит регулярно. Другой вопрос, как они потом это интерпретируют... Однажды это пережив, поверив своим глазам, практически невозможно отказаться от того, что все именно так и было. К сожалению, фаза не то место, где стоит так относиться к происходящему, насколько бы оно реально ни было.

Друг, хочу тебе еще раз обрадовать: если ты прочел все предыдущие страницы и даже если выбросишь эту книгу, то где-то с 30%-ной вероятностью, ты все равно переживешь внетелесный опыт в течение месяца, максимум - двух... Не обязательно выполнять рекомендации подобных книг. Они сами по себе программируют на опыт.

Мои исследования и книги

Не переживай, мой друг: стресс и шок при переживании фазового состояния не являются обязательными ее составляющими. Поэтому твое первое попадание в глубокую фазу совсем не обязательно принесет столько неприятностей, как было со мной.

После того первого случая, который однозначно мне указал, что жизнь не такая серая штука, как мне уже начало казаться, был определенный перерыв, пока все не повторилось снова. Если после первого раза я уже не мог долго уснуть, да и вообще долгое время боялся, то потом все происходило в куда более мягкой форме. Причиной этому было отсутствие мнимых инопланетян. Я просто просыпался в том же ступоре. Я уже знал, что могу просто встать или взлететь в некоем фантомном теле, но еще боялся сделать это.

Постепенно я начал пытаться вставать и заходить в этом процессе хоть немного дальше, чем в прошлый раз. Такая тактика адаптировала меня к страху, который перестал доминировать. При этом меня занимал тот факт, что я это делаю сам, хоть и неуправляемо. То есть если меня в первый раз якобы вытащили из тела зеленые человечки, то теперь на них не было даже намека. Получалось, что это какой-то навык, который можно развивать. Конечно, интересуясь экстрасенсорикой, невозможно было пройти мимо мысли, что данная способность напрямую имеет к этому отношение. Мало того, это самое интересное из данной области. А самое главное - это была реальность, а не упрямые попытки поверить во что-то едва ощутимое и неоднозначное. Неудивительно, что я стал копаться во всей возможной литературе, пытаюсь найти полезную информацию. Ведь в книгах можно найти все, и там пишут только правду, не

так ли, дружище?

Достаточно сказать, что мне довольно быстро пришлось отказаться от всей той литературы, что попала под руку. Причина в том, что я с каждой неделей все лучше осваивал новое интересное переживание на практике и мог легко проверить утверждения и факты из книг. Оказалось, что в них очень мало реального и гораздо больше продолжительных фокусов. Отталкиваться от этих «трудов» просто не было смысла. Нужно идти своим путем. Понимание, что только я сам смогу найти ответы на все вопросы, послужило тем самым толчком к развитию, которого очень многим не хватает, особенно тем, кто пытается сделать из каких-то авторов безусловных авторитетов. Помня это, я всегда советую людям подходить к делу точно так же. Наедине с самим собой и собственными силами, я начал буквально штурмовать это удивительное состояние. Приблизительно 15 до 20 лет я жил только этим и ничем больше. Я уже был один, и никто не мог мне помешать. Конечно, я стал несколько асоциален, но буквально каждый день проводил такое огромное количество опытов и экспериментов, что их итог стоил каких угодно жертв с моей стороны. Мало того, это просто было интереснее всего на свете. Этот практический натиск принес множество полезных результатов. Во-первых, я постепенно уловил, как в это странное состояние попадать намеренно, а не спонтанно. Во-вторых, дошел до понимания, что ни какие инопланетяне меня не похищали, поэтому, мой друг, не беспокойся за мое здоровье. В-третьих, начал понимать свойства того пространства, куда попадал.

Немаловажно, что в это время была заложена теоретическая база: понимание техники удержания данного состояния, необходимости его углубления, взаимодействия с пространством, перемещения и нахождения объектов в нем и многого другого. К тому же я смог классифицировать все технические нюансы, чего так не хватало для структурированной практики.

Особенно нужно отметить прикладную сторону. Именно этот момент в первую очередь повлиял на то, что я выбросил прочие книги. Например, в них описывалось, что в этом состоянии можно слетать к какому-нибудь человеку и ущипнуть его, а потом в реальности у него будет синяк. Одному Богу известно, сколько отчаянных попыток я сделал, чтобы это проверить. Да, там ты можешь найти знакомого и ущипнуть его, но он потом не вспомнит этого в реальности, да и на какие-то синяки даже намеков не бывает. Знаешь, друг, я автор более десятка совсем не худеньких книг и могу тебе сказать, что за правдивость содержания отвечает только моя совесть и ничто больше... Даже если у человека совесть, будет чиста, он может запросто ошибаться, а ты можешь это принять, как истину в первой инстанции. Именно поэтому я тебе все время твержу: не обращай внимания на теории. Только реальная практика является познанием мира. Прошло еще какое-то время, и я выработал несколько основных преимуществ в своих техниках. Одно из них заключается в том, что я на практике «выточил» большой список прикладного использования данного явления, который может применить каждый человек, с первого раза попав в фазу, вне зависимости от его мировоззрения.

Заглядывая в те времена, я не удивляюсь, почему уже в 20 лет я написал свою первую книгу на эту тему. Пусть она и была несколько неказиста, но она понравилась людям, и никто так и не догадался, сколько лет было ее автору. Но главное, описанные в ней техники действительно помогали людям обрести свое новое тело вне оков физического мира. Потом были еще книги по разным прикладным направлениям. Лучшей же моей книгой стала десятая - «Практический учебник», который лишен живого текста и больше похож на учебник по физике, чем на книгу по практике саморазвития. Единственный недостаток - ее невозможно читать, будучи не в курсе дела, почему на свет появилась она и та книга, что ты сейчас держишь в руках. Это симбиоз интересного объясняющего текста и материала из того же учебника.

Школа и ее уроки

Еще до написания первой книги, то есть до 20 лет, я пробовал обучать фазе людей. Но я не думал, что когда-нибудь стану этим заниматься серьезно. Когда же вышла моя первая книга, у меня сразу появилась масса поклонников и последователей, и некоторые из них просто донимали меня просьбами об обучении. Меня буквально преследовали с этой целью. Часто люди были в разы меня старше и даже не подозревали, что мечтают обучаться у юнца, почему я долго не решался этим заняться. Мало того, люди полны стереотипов и предрассудков, отчего мои внешние достижения в спорте долгое время шли мне не на пользу. Интеллект спортсменов не внушает уважения и доверия. Признаться, в мире спорта я не раз убеждался, что этому есть основание. Но ведь желание быть в великолепной физической форме также может рассматриваться и как уровень всесторонней развитости человека. Так что и здесь, и там твое тело должно быть готово ко всему, а так же выглядеть великолепно. Если говорить просто, еще несколько лет у меня были свои понятия о жизни, а практика фазы была ее украшением. Но однажды все очень резко изменилось. Как-то я заглянул в свою почту и обратил внимание, что вопрос по поводу того, не провожу ли я обучение, приходит чуть ли не каждый день от людей с разных концов планеты. И вот, в 24 года я решил попробовать проводить первые занятия, взяв на себя ответственность за результат. Надо сказать, я был первым, кто заговорил именно о результате, а не об интересных рассуждениях, о таком волшебном явлении.

Поначалу это были двухмесячные курсы, где 90% учеников хотя бы один раз за два месяца попадали в фазу, а кто-то за это время умудрялся даже хорошо освоить ее. Учитывая то, что кто-то в это вообще не верит, а кто-то привык к мысли, что обучаться чему-либо приходится годами, данный результат мне казался существенным, и он меня воодушевил. Это подтверждало, что выработанные еще в юношестве технологии работают не только на мне! Одно дело знать, что люди по книгам учатся, а совсем иное дело - видеть это своими глазами. К тому же мне было очень приятно наблюдать эмоции людей, которые получали то, о чем могли только мечтать: возможность попадать в другой мир, чем бы он ни был по своей сути.

Эффективность занятий постепенно росла, а где-то через полгода, мои курсы стали очень популярны. Семинары в столице были ежемесячными, но набор на них заканчивался за две-три недели, так как было очень много желающих, наслышанных о том, что тут можно получить реальную практику, причем достаточно быстро. Самое же интересное, началось где-то через два года. Нужно понимать, что обучение людей я сразу начал рассматривать как замечательный исследовательский ресурс. Я получал бешеный объем информации. На семинарах я проводил постоянные эксперименты с техниками в поисках лучших вариантов. В итоге занятия приобрели форму трехдневных семинаров, на которых до 80% участников попадали в фазу! Приятель, это тоже не опечатка и не рекламный ход. Этому есть масса свидетелей. Такие результаты повергли меня в шок. Я об этом даже не мечтал и никогда не думал, что такое вообще возможно. Смешно, но, если за два дня в фазу попадала всего половина группы, я уже расстраивался. Стало нормальным, когда половина участников уже на следующий день, после первого занятия рассказывали, как от одного до нескольких раз они вылетали, выкатывались из тела или осознавали себя во сне. При этом большинство людей изначально считают, что сама затея вообще бред и ничего такого не бывает! Все просто: если это не получается значит, ты делаешь что-то неправильно. Это основное правило, которое позволяет добиваться таких результатов.

Не переживай, мой друг, тебе совсем не обязательно идти в мою Школу, чтобы получить доступ к лучшим технологиям. Они все в этой книге. Просто внимательно выполняй то, о чем будет написано в технических разделах.

Пример из практики:

Декабрь, 2008

Проснулся после дневного сна в дремотном состоянии и сразу лее попробовал выкатиться и

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

Был четко поставленный план действий, связанный с изучением фазы, но я уже несколько дней бился над его деталями, и именно сейчас хотелось, прежде всего, попользоваться фазой просто для самого себя, сделать то, что больше всего хотелось. Где-то неделю назад на занятиях рассказывал ученикам про возможность походить рядом с динозаврами, и сам загорелся этой идеей, так как давно ничего такого не делал. Поэтому отказался от прежнего плана действий и, закрыв глаза, сконцентрировал внимание на тираннозавре. Тут же возникло ощущение движения. Как обычно бывает в таких случаях, перемещение было дольше обычного, так как мне чисто психологически было трудно до конца поверить, что такое удастся, хотя много раз уже удавалось. В голове не так легко укладываются такие вещи, как встречи с динозаврами.

Все-таки удалось обуздать и сконцентрировать внимание, и я упал на что-то мягкое. Это была земля в лесу. Тут же начал всматриваться в почву перед глазами и ощупывать ее. Зрение почти мгновенно проявилось и стало очень четким. Я стоял на четвереньках и какое-то время просто рассматривал все, что было под рукой. В основе своей это были мелкие палочки разных форм, полусгнившие или сгнившие листья. Также ползали всякие насекомые. Затем я обратил внимание на собственные ощущения и восприятие. На мне были те же шорты и майка, что и в реальности. Само тело казалось необычайно белым. Но больше всего удивило то, как нелегко было дышать. Мало того что воздух был сильно насыщен крайне отвратительными запахами, описать которые просто невозможно, к тому же он оказался очень горячим и влажным. Попробовал дышать только носом - закружилась голова. Попробовал ртом - стало больно и горячо горлу. Все-таки принял решение дышать горлом, так как боль легко убрал.

Обратил внимание на окружение. Вокруг был лес. Солнца практически не видно. Деревья очень высокие, с длинными ровными стволами. Вокруг много растений, похожих на папоротник, только больше обычного, почти с мой рост. В том месте, где я оказался, - небольшая полянка без деревьев. Все было наполнено какими-то неестественными для обычного леса звуками. Вместо пения птиц я слышал какие-то свисты и хрипы. Где-то вдалеке время от времени слышался рев. Постоянно что-то хрустело и падало. А из-за огромных кустов метрах в тридцати от меня слышалось устойчивое шепуршание и иногда глухие удары. Я сразу понял, что мой объект там. Когда уже стал чесаться от постоянной атаки, с воздуха и с земли, неизвестных мне насекомых всевозможных расцветок и размеров, решил пойти к цели. Пока шел, также активно вглядывался то в руки, то в листья, которые срывал руками. Специально подбегал к стволам деревьев. Очень старательно следил за гиперреалистичностью, так как теперь это стало самым важным фактором. Вибрации также не утихали, поскольку я постоянно, с самого начала, управлял ими.

Подошел к кустам и осторожно заглянул за них. Там был ручей, окруженный болотистой почвой, из которой торчал огромный хвощ. Л посреди ручья стоял мой объект, от вида которого я чуть не закричал от восторга. Не сделал этого лишь потому, что не очень хотелось привлекать к себе его внимание. Это могло все испортить. И дело не только в некотором страхе, но и в желании просто на все это чудо смотреть со стороны, любоваться красотой. Я уже раньше не

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

Я очень боялся, что фазы может не хватить на большее количество ощущений, поэтому не выдержал и быстро побежал за спину тираннозавра. Он мгновенно повернулся в мою сторону, но я, как смог, заставил себя сконцентрироваться на мысли, чтобы он меня воспринял как дружелюбный объект. Рискуя фазой, я даже замер, чтобы запрограммировать ситуацию. Огромная голова посмотрела на меня еще несколько секунд и снова равнодушно наклонилась вниз. Похоже, там была жертва. Добежал до массивного хвоста. Быстро разглядев его вблизи, двинулся к морде. При этом, панически боясь за фазу и ее глубину, делал все, чтобы усиливать вибрации. Мои руки все время трогали ящера, пока я двигался вдоль него, утопая ногами по щиколотку в прохладной воде. Уж очень все было необычно, и не хотелось по глупости оказаться выброшенным в реальность. Боязнь монстра полностью прошла, зато я стал немного переживать из-за слишком большой глубины фазы. Невероятная мысль остаться здесь навсегда опять меня предательски настигла. Но пока я успешно совладал с инстинктом самосохранения. Трогая массивное и мускулистое тело ящера, я добрался до его передней части. Я не часто так близко видел тираннозавров и контактировал с ними, поэтому мне стало немножко смешно от беспомощного вида передних лапок, похожих на клешни (у тираннозавров всего две конечности с когтями). Вообще-то считается, что это рудимент, но этот ящер ими явно помогал себе разделаться с тушкой другого ящера, поддерживая ее. Тот, в свою очередь, показался мне некрасивым, каким-то костлявым. Часть его кишок свисала из огромной пасти тираннозавра. Я присел па корточки буквально в метре от пасти ящера и стал наблюдать за происходящим. Он же на меня не обращал никакого внимания, даже когда я схватил откушенную ногу его жертвы (она была похожа на куриную, но в сто раз больше) и откинул ее в сторону. Ящер, опять же не обращая па меня внимания, поднял голову и пошел за этим лакомством. Его движения, казалось, давались ему тяжело, а все мышцы задней части тела просто перекачивались от напряжения, так что возникало ощущение чудовищной мощи. Пройдя полпути, ящер остановился и, оглянувшись, поглядел на тушку. Стал возвращаться к ней. Я уже решил было покормить его с рук, но тут раздалась какая-то сирена. Быстро поняв, что это за окном в физическом мире, я тут же плюхнулся в воду с головой, чтобы через программирующее свойство пространства избавиться от звука. В воде он действительно стал тише, но все еще был. Наблюдая в прозрачной воде камушки на дне, я заткнул пальцами уши. Звук стал еще тише. Напряжением мозга опять усилил вибрации, отчего возник шум, в который я стал вслушиваться. Сирена исчезла. Я снова встал, вытащил пальцы из ушей, и тут до меня дошло, что это была сигнализация автомобиля. «А если это от моей машины?» - подумал я. Проклиная все на свете, вспомнил о теле, чтобы вернуться в него. Только почувствовав его, вспомнил, что машина уже несколько дней в автосервисе... Звук сирены услышал снова, но это была не моя машина, так что не имело смысла прекращать фазу. Попробовал снова попасть в нее, но вой сирены так и не прекращался, поэтому все мои попытки вернуться были тщетны.

Очень важные советы

Порядок действий

Итак, дорогой друг, ты решил изменить свой мир, познать его истинную широту и возможности. Для этого тебе нужно понять порядок действий. Сразу скажу, что ничего очень сложного и муторного тебе не предложу. Все достаточно просто, особенно если делать верно и дословно.



Во-первых, ты должен начать пытаться покинуть сознанием тело только с помощью непрямых техник. Все свои первые усилия сфокусируй на их описании и пробивайся до тех пор, пока не будет получаться. Ни в коем случае не пробуй прямые техники. Во-вторых, как только начнет получаться выходить из тела, сразу изучи углубление и удержание фазы. Для освоения этих техник тебе потребуется всего несколько опытов. В-третьих, научившись углубляться и удерживаться в фазе, освой техники перемещения и нахождения объектов. На это может потребоваться чуть больше времени, чем на углубление и удержание.

В-четвертых, освоив все необходимые навыки, ты можешь составлять произвольный план действий, исходя из прикладного значения феномена, и осуществлять его.

В-пятых, когда вход в фазу станет устойчивым, иногда (не реже 2 раз в неделю) можешь начинать пробовать и прямые техники. Но делай это так, чтобы они не пересекались с непрямыми техниками, то есть не выполнялись в один день. Конечно, описанный порядок действий направлен на достижения высокого мастерства, которое возможно только при устойчивой практике и применении феномена. Но эмоциональная отдача придет гораздо быстрее. Если у тебя еще никогда не было опыта фазы, даже первый неуклюжий опыт станет отправной точкой твоего развития, поразив твое сознание в самом его основании.

### Главная ошибка

Если ты свернешь с того пути, о котором я тебе рассказываю, то либо совсем лишишься опыта, либо он будет очень редким. Мне часто приходится бороться с одним очень странным явлением человеческой психики: осуществлять действия на свое усмотрение в той области, в которой нет никаких знаний. Вроде все проверил, все точно описал, точно знаешь, что оно будет работать. Но, когда начинаешь общаться с очередным практиком, вдруг оказывается, что все это не работает. Во всяком случае, тебе так заявляют. Но, когда человек начинает тебе рассказывать, что и как он выполнял, ты буквально с первых же слов слышишь о том, что десятки раз просил не делать. Оказывается, все делается ровно наоборот. А если и проявляется нужное направление, то все делается наполовину, на треть, по-другому, где-то недоделываются самые фундаментальные вещи. Конечно, так оказывается не всегда, а только в тех случаях, когда у человека есть проблемы с практикой. Если ее нет - он все делал так, как его просили. Вот и тебя, дорогой друг, я прошу лишь дословно следовать инструкциям. Ты гарантированно получишь результат. Чем правильнее все будешь делать, тем быстрее все получится. Часто у людей получается с первых же попыток.

Но давай подробно остановимся на самой главной ошибке. Я не раз отметил, что практику нужно начинать исключительно с непрямых техник, то есть действий, осуществляемых на фоне пробуждения. Я обучил этому феномену тысячи людей лично и бесчисленное количество - с помощью книг. И я не просто так заявляю, что именно с этого нужно начинать. Это самое простое и самое эффективное. Но у каждого второго появляется избыточная тяга пренебрегать моими доводами и начинать с самого сложнейшего - прямых техник, осуществляемых без сна. Обычно мне говорят, что эти техники лучше контролировать. Да, лучше. Но в этом и проблема. Именно поэтому техники не работают у новичков, потому что они их контролируют. Из раздела прямых техник ты поймешь, что их, наоборот, нужно отпустить, умышленно потеряв контроль над ними и своим сознанием на какое-то время. И это гораздо сложнее, чем проснуться и за несколько секунд попасть в фазу.

Внешне прямые техники кажутся предпочтительнее, и это само по себе толкает людей сразу же к ним, хотя сначала нужно хорошо освоить непрямые техники. Приятель, у тебя наверняка тоже появится такое стремление. Но помни наперед одну простую вещь: непрямые техники работают у всех, а прямые даже многим опытным даются с трудом. Что уж говорить про новичка, который вообще еще не знает феномен изнутри? Начать с прямых техник - это все

равно, что первый раз в жизни прийти в тренажерный зал и сразу попытаться полностью выжать 200кг. Ни один трезвый человек такое делать не будет. Это просто нереально. Нужно потренироваться определенное время, для чего начать с маленьких весов. Но если вес на штанге очевиден для ума человека, то факт, что прямые техники являются весьма близким эквивалентом тех же 200 кг, становится очевидным только после потраченных месяцев и невероятного количества усилий. А ведь все может получиться буквально за пару дней...

Да, у определенных лиц есть предрасположенность к прямым техникам, особенно у женщин. Но когда я об этом говорю, почти все начинают думать, что это как раз о них речь. Забудьте об этом. Сначала поймите, что это за феномен, с помощью действий на фоне пробуждения, а уж потом начинайте опыты с прямыми техниками. Мало того, многие могут подумать, что если они будут пробовать и прямые, и непрямые техники одновременно, то получат и гарантированную практику на фоне пробуждений, и вероятную практику прямых техник перед сном, например. Сразу тебя разочарую. Ты не бездонная бочка эмоций и сил. Если ты с вечера исчерпаешься на прямых техниках, то у тебя не хватит эмоций и сил грамотно и эффективно что-то сделать на пробуждении. Имея огромную базу наблюдений, могу однозначно утверждать, что такой подход уменьшает вероятность удачного опыта на 50-80%. Еще смешнее выглядит ситуация, когда человек, совершая какие-то ошибки, потерпел фиаско с непрямими техниками, работая над ними, допустим, несколько недель. Подчеркиваю, такое возможно только при грубых ошибках и недопонимании. Так вот, споткнувшись на самом легком, он решает переходить на прямые техники - самое сложное. Где логика? Если ты не можешь сделать самое простое, то вдруг сможешь сделать самое сложное? Разве так? Как раз наоборот! Если уж ты не сможешь вытащить сознание из тела на фоне пробуждения, то единственное, о чем ты можешь еще думать, так это об осознании во сне, но уж точно не о прямых техниках.

Так что не занимайся ерундой, а сначала все свои усилия вложи в действия на фоне пробуждения - универсальные непрямые техники. (Печально, но даже после такого акцента значительная часть читателей, все равно наплюет на это и начнет мучиться с прямыми техниками...)

#### Частичное выполнение техник

Еще одной распространенной проблемой является неполное выполнение техник. Этим страдает не меньше чем 75% практиков, обучающихся по моим технологиям. Любопытно, что 75% из них делают это умышленно. Друг, позже ты увидишь, что ничего сверхъестественного тебе делать не придется для достижения фазового состояния. Это простой алгоритм действий на фоне пробуждения, если говорить о непрямых техниках. И все, что тебе нужно - полностью его выполнить. И выполнить именно так, как написано. Приведу пару примеров частичного выполнения техник. Допустим, циклирование непрямых техник - действенная универсальная технология входа в фазу - подразумевает выполнение по пробуждению не меньше 4 циклов техник в общей сложности по 9-15 секунд на каждый, если техники не работают. Почему-то многие думают, что минимальный порог в 4 цикла - это не больше чем слова. И делают по 1-2 цикла... Как-то на семинаре рядом сидели двое мужчин приблизительно одного возраста (около 45 лет). Это было второе занятие, и они рассказывали, что и как они делали. Первый сказал, что сделал 2 цикла в одной попытке, но, так как ничего не работало, решил больше не делать, хотя я днем ранее говорил о 4 циклах. Много раз говорил... Второй мужчина тоже сделал 2 цикла, и у него тоже ничего не работало. Но он, как я и говорил, начал делать 3-й цикл, потом 4-й - и на нем «выстрелила» какая-то техника, и он смог выйти из тела. А ведь если бы он поступил, как его сосед, то у него тоже ничего бы не вышло... Я хорошо запомнил этот пример только потому, что два сидящих рядом человека резко контрастировали в подходе к тому, о чем им говорили.

Также очень часто люди забывают при непрямых техниках сначала пробовать разделить, а потом делать циклы. В прямых техниках люди забывают про плавающее состояние сознания, хотя без него вообще бесполезно чего-то ждать, что я также всегда отмечаю в первую очередь. Иногда причиной частичного выполнения является не психология человека, а то, что он не может выполнить нужное. Например, при непрямых техниках важно просыпаться без движения, и многим это не так просто дается. Но надо лишь тренироваться. Мало того, при этом не забывать: если ты проснулся на движении, то все равно надо делать. Да, шансов меньше, но они все еще высоки. В общем, можно до бесконечности перечислять разного рода недоделки в техниках. Я лишь хотел тебе, приятель, сказать: старайся все выполнять полностью. Ведь каждое мое слово в технических разделах выточено годами преподавания, и оно весит гораздо больше, чем может показаться.

Понимаешь, взяв в руки эту книгу, ты можешь по ошибке принять ее как еще одну работу по каким-то оккультным или эзотерическим практикам, где обычно все дано приблизительно, словно большую часть деталей оставили на твое собственное усмотрение. Ни в коем случае не исповедуй такой подход в отношении этой книги. Все уже известно, и нет причин окутывать данную практику туманом таинственности. Перед тобой четкая инструкция. Просто выполняй ее.

### Уверенность

Почти на каждом семинаре мне приходится любоваться одной и той же смешной ситуацией. Приходит на второе-третье занятие растерянный человек и рассказывает свою историю. Допустим, он вдруг проснулся утром в полном сознании и начал пытаться выходить из тела. Не получилось. Потом он

пробует применить техники. Ничего не получается. Потом он расстроено плюет на все это дело, посылает его ко всем чертям и решает дальше спать. Но тут он постепенно замечает, что уже лежит не в том положении, в котором проснулся. То есть, например, он проснулся на спине и в этом положении делал техники. Но спустя минуту оказывается, что он лежит на животе! При этом он однозначно не двигался физически. Что это значит? Приятель, если ты будешь сомневаться в том, получится у тебя или нет, то даже если ты будешь в фазе, то не сможешь просто встать, что и нужно было сделать в такой ситуации. Любое сомнение будет держать тебя в теле, пришивать к нему.

И наоборот, в большинстве случаев, особенно в отношении непрямых техник, достаточно лишь уверенности, полной убежденности, что ты сейчас возьмешь и сделаешь это! Я не шучу и не преувеличиваю. Это действительно так. Порой достаточно просто захотеть, увериться и действовать. Несколько месяцев я на каждом семинаре проводил исследования влияния уверенности на эффективность. Выяснилось, что 90% из тех, кто получает результат, делают все уверенно, зная, что сейчас или в другой попытке они это сделают. Также выяснилось, что 90% тех, кто так ничего и не смог сделать, делали свои попытки неуверенно, без веры в себя и в то, что они это могут. Делай выводы сам, дружище. В данной книге ты найдешь массу опытов, не только моих, но и других практиков. Это прибавит тебе уверенности - и ты это сделаешь.

### Устремленность

Тебе может показаться смешным сравнение такой мощной практики со штангой (см. выше), но все-таки техники относятся к спорту больше, чем можно подумать. Вот еще один пример: лучший футбольный форвард обладает главным качеством - настроенностью на гол, на удар по воротам. Когда ты делаешь попытки выйти из тела, твои действия должны быть очень близки к такому подходу. Я имею в виду, мой друг, ситуации, когда тебе нельзя останавливаться на достигнутом, всегда надо буквально ломиться все дальше и больше. Ты должен понимать, что удача - в твоих руках, а не в том, что кто-то за тебя все сделает. У тебя должен быть

своеобразный устойчивый вектор усилий, направленный только на одну цель - в фазу!

Что это значит: ты должен использовать каждый удобный случай во время действий, чтобы с помощью него получить все больше и больше. Например, если при непрямых техниках вдруг начало что-то работать, ты должен это до конца использовать, пытаться реализовать все шансы. Казалось бы, это естественно и понятно, но многие в нужный момент останавливаются и начинают наблюдать, что будет дальше, или переходят на другое действие, не реализовав имеющийся шанс. Такого быть не должно. Нельзя сворачивать в сторону. Только вперед.

### Мотивация

Если ты уже в жизни сталкивался с внетелесным феноменом, фазой, то ты уже и так знаешь, насколько он хорош, и тебе вряд

ли нужна будет дополнительная мотивация, кроме желания сделать это еще раз. Но если у тебя нет опыта, то тебе, мой друг, нужно сначала либо вникнуть в невероятную суть феномена, либо подробнее прочитать о его прикладном значении. Если ты будешь это делать из любопытства - просто попробовать и посмотреть, что из этого выйдет, - у тебя может ничего не получиться. Ты должен этого очень хотеть. Когда это желание будет острым и глубинным, у тебя все будет получаться гораздо лучше. Мало того, это часто будет происходить даже без твоей воли - вот насколько мощная сила намерения и желания!

### Сроки и эффективность

Приятель, ты можешь сильно удивиться, но я всегда осекаю людей, которые на эмоциях заявляют, что все это так классно, что они готовы потратить на первый опыт хоть месяц, хоть полгода, дабы хоть разок это пережить. Осекаю потому, что при правильных действиях тебе нужно всего несколько попыток, которые ты можешь сделать за один день...

Да, это не так легко, как себе что-то вообразить или представить, как выпить таблетку или выкурить травку. Тут нужны действия и попытки. Иногда много попыток. Но, сделав все верно, ты получишь результат достаточно быстро. Запомни такую простую вещь: если ты неделю каждый день делаешь не прямые техники и у тебя ничего не получается - ты делаешь что-то не то. Нужно еще внимательней прочесть о техниках и попытаться найти ошибки. Поверь, ошибок у тебя будет огромное количество, даже когда будет получаться попасть в фазу. В среднем новичок в первых попытках совершает каждый раз до 7-10 типичных ошибок... Так что внимательно читай и анализируй каждое свое действие.

В общем, чтобы получить эффект за счет непрямых техник, нужно около 5 попыток в нормальном случае и до 20 попыток при грубых ошибках. Если говорить об осознанном сне, то может уйти от 1 до 20 дней. Если ты освоил не прямые техники, то еще через 5-30 попыток начнут работать прямые техники, то есть осуществляемые без предварительного сна. Однако последние освоить куда сложнее. Они могут вообще оказаться недоступными, если ты не поймешь суть плавающего состояния сознания. Главное, делать регулярные попытки. Вопрос только в них и их качестве. Будут попытки - будет результат. Все просто, как всегда.

### Золотое соотношение практики и обычной жизни

Мне часто задают один и тот же вопрос: раз уж мир фазы настолько прекрасен и обладает такими сумасшедшими возможностями, не возникает ли желание там остаться или просто не обращать внимания на реальную жизнь? Я всегда на это отвечаю одинаково: сама эта практика не будет так прекрасна, если у вас в жизни будут проблемы; эти два мира взаимно украшают друг друга; когда здесь и там дела идут на отлично - тогда эффект умножается в разы. Это действительно так и есть. Хотите вы или нет, есть еще реальность. В ней вы проводите большую часть жизни, и не стоит ее портить. Мало кто знает, что такие слова далеко не простое размышление. Это опыт. Действительно, когда-то, еще в юношестве, столкнувшись с явлением фазы, я допускал очень большие перегибы. Моя повседневная жизнь реально рушилась во всех

возможных ипостасях. И чем дальше, тем меньше хотелось в нее возвращаться. Накопленные проблемы лишали меня спокойствия, и это сильно отражалось на моем общем самочувствии. В какой-то критический момент фаза перестала спасать, и я изменил свою жизнь. Стал уделять внимание физическому миру, благополучию в нем, применяя для этого возможности самой фазы...

Постепенно я стал успешным и здесь, и там. И эти два мира действительно начали украшать друг друга, делая меня вдвойне, нет, втройне счастливее. Пережив все это на себе, я теперь в первую очередь прошу тебя, мой друг, подходить к этому явлению точно с такой же позиции. И ты будешь счастлив. Ты должен быть мастером вне тела, ты должен быть красив, здоров и подвижен физическим телом, ты должен быть успешным в своих делах. Счастье в твоих руках. И оно многогранно. Нет смысла заниматься только одной гранью этого бриллианта. Ну, и не забудь, что фаза может во всем этом тебе помочь. Взгляни мельком на прикладную сторону явления - и ты это легко поймешь.

Пример из практики:

Август, 2008

Проснувшись около восьми утра, принял холодный душ, но все равно не смог настроиться на работу. Решил снова лечь спать. Учитывая, что это хорошее время для попыток попасть в фазу, решил попробовать что-нибудь сделать. Ни к чему, кроме фантомного раскачивания, душа не лежала. Особо не надеясь получить эффект, монотонно и обыденно начал пытаться «лодочкой» раскачивать кисть. Та, в свою очередь, быстро поддалась движению, хотя изначально амплитуда была совсем небольшая.

Практически уже засыпая, заметил, что амплитуда резко возросла, и рука начала буквально выкручиваться. Решил внимательнее следить за ситуацией и все больше выкручивал руку то в одну, то в другую сторону. В какой-то момент рука выкручивалась почти па 360°. Тут до меня дошло, что восприятие всего тела значительно изменилось. Явно стало что-то происходить. Попробовал выкатиться. Это не получилось, но зато на фоне попытки возникли вибрации. Это послужило сигналом для того, чтобы еще активнее попробовать выкатиться. Попробовал - и пошло. С трудом, вязко, но пошло. Выкатился в своей комнате, но состояние было неустойчивым: не было четких ощущений и тянуло обратно в тело. Начал хаотично все ощупывать. Постепенно тяга в тело исчезла, а через 5-10 секунд стало появляться зрение, которое я начал использовать для углубления присматриванием. Это оказалось решающим действием. Фаза стала гиперреалистичное. Тут же вспомнил, что нужно было попробовать сделать в этой фазе, и начал с главного пункта - экспериментов с перемещением. Хотелось точно еще раз проверить, насколько сложно перемещаться в пространстве с помощью техники двери. Сначала закрыл, дверь. Сфокусировал внимание па том, что за ней аудитория, в которой я провожу занятия. Открыл дверь, прошел в аудиторию и снова закрыл дверь. Теперь сфокусировал внимание на том, что вместо моей комнаты за дверью находится тренажерный зал, в котором я занимаюсь. Открыл - вижу зал. Тут же закрыл дверь и снова открыл - все еще зал. Прошел в него и закрыл за собой дверь. Сфокусировал внимание на том, что за дверью открытый космос. Открыл дверь, а за ней коридор, который должен быть в реальности, если находится в зале. Закрыл и еще сильнее сфокусировал внимание на космосе за дверью. Начал открывать дверь, но ее будто что-то удерживало с другой стороны. Пришлось применить силу, чтобы начать приоткрывать, а потом движение пошло легко. В этот момент заметил, что пространство начало расплываться, однако успел сконцентрироваться и с помощью напряжения мозга восстановил реалистичность. За дверью был открытый космос. Я стоял па пороге зала, а буквально в шаге от меня было бесконечное пространство без верха и низа. Дышалось свободно. Из двери веяло ледяным холодом. Опыт показал, что таким методом все-таки труднее попадать

куда-либо, кроме как из помещения в помещение; вероятно, так происходит только лишь из-за внутренних блоков человеческого сознания. Пока стоял и анализировал происходящее, меня стало засасывать в трафарет. Единственное, что можно было именно в этот момент применить, - ухватиться за ручки двери, что я и сделал, причем практически бессознательно, на автомате. Чувствую, что лежу в теле. Но рука четко продолжает держать ручку двери. Начал фантомную руку вращать во всех плоскостях и скоро почувствовал, что могу разделиться. Легко выкатился и снова оказался у себя в комнате. Быстро довел состояние до гиперреалистичности путем присматривания, смешанного с ощупыванием, и, почувствовав, что обязательную работу почти выполнил, дал волю своему внутреннему желанию встретиться с девушкой А. (я ее давно не видел, но продолжал питать к ней определенные чувства). Подошел к двери в ванную и, ни капли не сомневаясь, открыл ее, зная, что найду ее там. Так и произошло. Открыл дверь и увидел, что за ней комната моей квартиры, где я раньше жил и где когда-то встречался с этой девушкой. Конечно, я ожидал увидеть ее нагой прямо в ванне, но и так было неплохо...

Она сидела на диване и смотрела в сторону окна. Чувствовал, что она понимает, что я рядом. Подошел и сел напротив нее на пол. Стал прикасаться к ней, гладить. Ввиду гиперреалистичности ощущения были невероятно яркие и удивительные. Простое поглаживание ее юбки и пиджака дарило невероятные переживания, как и было когда-то в реальности. Было очень приятно чувствовать ее нежное и теплое тело под одеждой, тонкие коленочки и чулки. Дотянулся до ее головы, и, когда начал убирать с лица волосы, она повернулась в мою сторону и улыбнулась. В ответ на взгляд тех самых глаз и ту самую улыбку ничего не оставалось, как улыбнуться в ответ. При этом продолжал водить руками по ее лицу, голове и телу для удержания. Глаза ее были печальны, и улыбка - будто сквозь слезы. Но при всем этом взгляд ее был более открытым и искренним, чем тогда, когда все это происходило в реальности. А. тоже начала трогать мое лицо и руки. Затем стала спрашивать, как у меня дела и чем я занимаюсь. Понимая, что это общение лишь формальность, которая в фазе второстепенна, отвечал односложно, наслаждаясь самим фактом того, что я рядом с девушкой, могу к ней прикасаться, видеть ее глаза и слышать до боли знакомый голос. Удивительно, но меня не одолевали необузданные сексуальные инстинкты, которые обычно возникают при общении с противоположным полом в фазе. Пробыв с ней еще некоторое время, решил, что свидание пора завершать, так как смогу увидеться с ней в другой раз. Нужно было еще попробовать много раз входить в тело и выходить из него для отработки данного навыка, что и было намечено в изначальном плане действий, Умышленно вернулся в тело и сразу начал пытаться из него выходить. Получилось легко выкатиться. Снова вернулся и снова выкатился. Однако после следующего возвращения связь с реальностью сильно возросла, и мне пришлось применить изрядные усилия, чтобы буквально вылезти из тела. Для этого также пришлось применить силовое засыпание.

Оказавшись в очередной раз посередине комнаты, четко понял, что лучше в тело пока не возвращаться. Но умышленно, даже не закрепляя фазу углублением, все равно ринулся обратно, чтобы узнать предел собственных возможностей и еще больше отточить навык выхода. Оказавшись в трафарете, сначала едва смог сдвинуться, но потом меня охватила волна пробуждения. Переключился на силовое засыпание, а затем наблюдение образов, так как первое не сработало. Образы не появились. Я опять начал пытаться разделиться, хотя возникло полное ощущение окончательного пробуждения. Начал пытаться толкать руки вдоль тела и притягивать их обратно. Через несколько секунд фантомное движение возникло, а сознание сразу немного ушло вглубь от внешнего мира. Еще больше сконцентрировался на движении, и оно еще больше пошло. Начал пытаться вставать. Это пошло, но очень вязко. Тело будто весило в несколько раз больше. При любом расслаблении меня тут же приковывало обратно к трафарету. В какой-то

момент мне удалось полностью разделить и обнаружить себя возле кровати. Я пытался хаотично использовать все возможные техники углубления, но ничего не помогало, и меня вернуло в тело. Больше не смог из него выйти.

2

## Глава вторая

### Выход сознания из тела

Настало время познать на практике, что такое Высшая йога. С этого момента все пустые разговоры заканчиваются, и мы начинаем открывать дверь в параллельный мир. Еще раз отмечу, дорогой друг, все технические разделы и сведения данной книги - это не приблизительные описания предположительных действий, а конкретные инструкции с обязательным дословным выполнением. Особенно это касается этой части книги. Не пеняй на техники и некомпетентность автора, если будешь все делать неаккуратно и непедантично. У тебя так вряд ли чего-то будет получаться. Если здесь сказано, что что-то надо делать, то это именно так и есть. Если сказано, что чего-то делать не надо, то это сказано не для красного словца, а для твоего же блага, как бы тебе чего ни казалось. Мало того, все описано буквально, и не надо ничего по-своему интерпретировать. Пойми, автор все это не придумал два месяца назад, а отработывал десяток лет на тысячах людей и уж точно хорошо знает, что тебе надо и не надо делать.

### Непрямая техника

Непрямые техники - это действия для входа в фазовое состояние, осуществляемые на фоне пробуждения. Это то, с чего нужно начинать любому практику. Если ты, дорогой друг, будешь игнорировать сей факт, у тебя вряд ли чего-то получится вообще. Верней, у тебя вообще ничего не получится, если, к примеру, ты начнешь свой путь с прямых техник, когда все действия осуществляются без предварительного сна.

Многие ошибочно полагают, что непрямые техники работают как некая таблетка - легко и просто с первого раза. Несмотря на то, что описанные в этой книге технологии по своей действенности на порядок превосходят любые другие, некоторые усилия с твоей стороны все-таки необходимы. Для кого-то это уточнение неактуально, так как все получится очень легко, а для кого-то может оказаться весьма полезным, ведь потребуются сделать аж около 10 попыток.

Постарайся изначально понимать важные вещи:

- Все будет работать наверняка, если выполнять действия последовательно, как описано в книге.
- При непрямых техниках все упирается лишь в количество попыток.

Уже отмечалось, что в большинстве случаев хватает всего лишь нескольких полноценных попыток при пробуждении без движения. Даже если на достижение результата уйдет больше времени, чем бывает обычно, это не означает, что тебе техники не подходят. Такого просто не может быть - и это тоже нужно ясно понимать. Все дело в ошибках. Попытки важны во многом не только для достижения конечного результата, но и для самого процесса его достижения. Делая попытки, практик самостоятельно находит ответы на вопросы. Многие просто невозможно передать в словесной форме. Что-то обязательно будет пропущено. Во время осознанных попыток попасть в фазу человек сам должен делать выводы, которые, безусловно, будут полезны и ускорят получения результата. В твоих действиях должно быть больше конкретики. Сначала изучаются и выбираются наиболее подходящие техники. Одновременно ставится цель просыпаться осознанно и без движения. Изо дня в день пытаться в этот момент делать циклы непрямых техник - следующая цель. При таких четких действиях ни в коем случае не стоит расфокусировать внимание, и рассеивать эмоции на смежные действия, например на прямые техники входа в фазу или еще что-то. Все усилия - только на самое главное.

Хотя часто уходит всего один-два дня, в любом случае это вопрос максимум недель, а не месяцев или даже нескольких лет, как раньше считалось. Просто нужно упорно добиваться своего - пошагово, четко, педантично. Однако если нет никакого эффекта после 10-20 дней, то стоит на неделю оставить практику и отдохнуть от нее, чтобы потом начать сначала с новыми силами. Любопытно, но именно во время такого перерыва происходят спонтанные попадания в фазу. Когда же после перерыва начнешь практику снова, внимательно изучи всю теорию, чтобы понять свои ошибки. Еще раз акцентирую внимание: всегда проблема заключается именно в них, а не в самих техниках. Проведя огромное количество семинаров, и имея сумасшедший объем наблюдений, я могу поклясться самым святым в моей жизни, что это только так.

### Техники

Существует огромное количество техник, но я не собираюсь рассеивать твое внимание на то, что мало работает. Ниже представлены только те техники, которые наиболее ярко себя проявляют в практике, что однозначно доказано на тех же семинарах.

Приятель, тебе не надо стремиться к тому, чтобы понять все техники и всеми из них управляться - из всего списка нужно выбрать 3-4 наиболее подходящих. Не стоит браться за какие-то техники только лишь потому, что они кажутся интересными, либо потому, что о них кто-то много писал или говорил. Основываться нужно исключительно на том, что подходит конкретно тебе. Из всех перечисленных основных непрямых техник только напряжение мозга получается легко и быстро у 95% учеников. Все другие техники с первой тренировочной попытки удаются только 25-50% практиков. Однако уже после нескольких тренировок каждой техникой овладевают не менее 75% учеников. Именно с помощью таких тренировок ты должен выявлять, что твое, а что нет. Хотя, знаешь, в момент непосредственной практики частенько срабатывает то, чего ты меньше всего ожидал.

Отработка техник, предварительная тренировка с ними осуществляется таким образом, что в течение минимум трех дней следует по 2-10 минут экспериментировать с каждой из них в дневное время. Только такая тренировка позволит точно определить, что именно из техник подходит именно тебе. Кроме того, таким образом, решается и другая задача: во время выбора техник происходит лучшее запоминание и усвоение самих техник, что однозначно положительно сказывается на их применении в нужный момент.

В любом случае, каждый отмечает для себя определенный набор техник, которые получаются у него лучше других. Их должно быть не менее трех, а еще лучше - четыре или пять, чтобы всегда был выбор для комбинаций. Более того, все неработающие техники все равно нужно иметь в виду и иногда пытаться применить. Никогда не знаешь, на что способен твой организм в разных попытках. При этом не забывай, что окончательно выбранные тобой техники должны быть разнообразными, затрагивающими разные виды восприятия: зрительное, звуковое, кинестетическое, вестибулярное.

### Силовое засыпание

Высшая рекомендация применения. Проснувшись без движения и не открывая век, нужно изобразить быстрое принудительное засыпание на 5-10 секунд. Во время этого процесса нужно обязательно иметь установку, что окончательного засыпания не будет, а произойдет резкое возвращение в сознание, после чего последует попытка разделить. Как правило, после такого трюка с мозгом резко меняется состояние сознания и на «всплытии» из псевдосна могут возникать сильные вибрации, либо получится легко разделить, либо начинают хорошо работать другие техники. Это силовое засыпание, по сути, представляет собой обман мозга. Мозг рефлекторно реагирует на действия человека и быстро вводит его в сонное состояние, которое легко использовать для входа в фазу. Этот прием особенно эффективен, если применять его при слишком резком пробуждении или после того, как при пробуждении нечаянно было



сделано физическое движение (открыл глаза, повернулся, почесался). В таких случаях всегда помни про эту волшебную технику, которая создает своеобразный откат в более глубокое состояние.

Чего бы тебе ни показалось, делается силовое засыпание очень просто. Нужно отключить внутренний диалог, отстраниться от внешних раздражителей и просто захотеть быстро заснуть, но через несколько секунд снова прийти в себя. Чтобы понять, как это делается, достаточно вспомнить, как происходило засыпание на фоне сильной усталости или долгого недосыпа и когда тебе надо было срочно заснуть. Самая частая ошибка заключается в том, что люди реально засыпают, слишком активно выполняя технику и просто забывая о том, что всегда есть вероятность незапланированно уснуть по-настоящему.

И еще дам тебе один шикарный совет: ты можешь силовое засыпание использовать параллельно с любыми другими техниками, что увеличивает их эффективность во много раз. К примеру, бывает, проснешься, пробуешь фантомное раскачивание, но оно не происходит - даже намек нет. Начинаешь изображать принудительное засыпание и тут снова пробуешь сделать фантомное раскачивание - и оно сразу возникает! Естественно, если ты знаешь, что это такое и предварительно отработал в тренировке. Кстати, в силовом засыпании также можно потренироваться. Конечно, состояние нужное возникать не будет, и ты вряд ли будешь засыпать во время дневных тренировок, но ты запомнишь, что и как ты делал, чтобы в нужный момент это только лишь воспроизвести.

#### Фантомные раскачивания

Высшая рекомендация применения. Проснувшись без движения и не открывая век, в течение 3-5 секунд тебе нужно попытаться фантомно раскачать какую-либо часть тела. Если ничего не раскачивается за это время, технику нужно менять. Если же ощущается хотя бы незначительное раскачивание, то нужно продолжать, стремясь только к одному; максимально сильно увеличить амплитуду движения. Это должно выполняться весьма агрессивно и настойчиво. Как только амплитуда будет близка к 10см и больше, на что может уйти всего несколько секунд, возможны следующие ситуации:

- попытка разделения с телом;
- раскачиваемая часть тела начинает свободно двигаться, и, начиная с нее, можно спокойно разделиться, буквально встать;
- возникают сильные вибрации, на фоне которых можно пробовать разделиться;
- возникает шум, к которому надо прислушиваться, что тоже может привести к фазе;
- ментально и непроизвольно оказываешься в каком-либо месте в фазе.

Имеет смысл отдельно заострить внимание на самом понятии фантомных раскачиваний, так как примерно половина учеников изначально их понимает неверно. Дружище, это не какое-то представляемое движение каким-то фантомным телом. Изначально человек пытается сделать движение реальной рукой, просто не напрягая при этом мышц. То есть ощущается какое-то внутреннее стремление сделать движение без такового в физическом плане. Когда же ощущение возникает, оно мало чем отличается от реального, и ему часто сопутствуют ощущения вязкости и сопротивления. Как правило, движение изначально низкоамплитудное, в диапазоне всего сантиметра или даже миллиметра, но при должных усилиях амплитуда увеличивается и становится с каждым разом все больше и больше. Тебе нужно только раскачивать часть тела все больше и больше, тянуть то в одну, то в другую сторону.

Один из признаков верного выполнения фантомного раскачивания: сомнение, не физической ли рукой ты это делаешь? Запомни, изначально ты именно свою физическую руку (ее ощущая) начинаешь раскачивать, ничего при этом вообще не представляя. В свою очередь если рука всегда легко и широко раскачивается, даже при тренировках днем, то это признак

грубейшей ошибки - представления движения образной рукой. Это совсем другая техника - представляемое движение.

Также не имеет значения, в какой именно части тела вызывается фантомное движение. Двигать можно хоть всем телом, хоть одним пальцем. Также не имеет значения частота движения. Главное - амплитуда. Дабы потренироваться выполнять фантомные раскачивания, следует в течение нескольких минут в лежачем положении с закрытыми глазами, расслаблять кисть руки. Потом по 2-3 минуты, не напрягая физических мышц, нужно пытаться делать ею следующие движения: вверх-вниз, влево-вправо, качание лодочкой, сжимание-разжимание кулака и т. д.

Учти, вначале никаких ощущений не возникает, но постепенно в ходе выполнения некоторых упражнений начинает чувствоваться едва уловимое движение. Часто на начальных стадиях человеку хочется открыть глаза и посмотреть, в действительности ли он делает движение или нет, - настолько это правдоподобное ощущение. Кстати, при непрямых техниках по пробуждению нужно сразу в течение 3-5 секунд что-то попытаться раскачать без предварительного расслабления.

### Наблюдение образов

Высшая рекомендация применения. Проснувшись без движения и не открывая век, в течение 3-5 секунд нужно всматриваться в пространство перед глазами, пытаясь увидеть в нем какие-либо образы, картинки и т. д. Если ничего нет, технику следует поменять. Если что-то проявляется, нужно вглядываться в эти образы дальше. При этом они быстро будут становиться все реалистичнее, словно тебя поглощая. Ни в коем случае не нужно рассматривать детали образа, иначе он исчезнет или поменяется. Следует рассматривать все панорамно, всецело, включая в обзор внимания сразу всю картину, а не частности. Наблюдать образы нужно до тех пор, пока будет динамика увеличения их качества и реалистичности. В результате возможны два варианта развития событий: человек окажется в наблюдаемом образе, по сути в фазе, или образ станет абсолютно реальным, после чего останется лишь сразу разделить с телом. Второе предпочтительнее, так как это дает больше контроля над действиями и уменьшает шансы заснуть во время попытки.

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

### Визуализация рук

Высшая рекомендация применения. Проснувшись без движения и не открывая век, в течение 3-5 секунд тебе нужно пытаться увидеть перед собой свои руки с расстояния 5-20 см, чуть выше уровня глаз. Делать это нужно с желанием, во что бы то ни стало, будто руки там действительно есть, но почему-то не чувствуются и их не видно. Если за это время ничего не возникнет, техника меняется на другую. Если начнут проявляться руки, будут просто чувствоваться перед глазами или одновременно и то, и другое, то нужно останавливаться на технике до тех пор, пока эти ощущения не станут абсолютно яркими. Как только руки будут видны так же, как если бы на них обыкновенно смотрели, то останется просто встать. Также можно вставать, если рук не видно, но они хорошо чувствуются перед глазами, а не там, где должны лежать. В свою очередь, там, где они должны лежать, они не должны чувствоваться вовсе. Стоит отметить, что руки нужно пытаться не только увидеть, но и почувствовать перед

собой. Не делай эту технику вяло и статично. Наоборот, во всех моментах проявляй максимальную активность, всепоглощающее желание. Например, держи перед собой руки, не просто представляя, а крути их, сжимай в кулаки, три друг об друга и т. д. и т. п. Естественно, пытаясь это почувствовать и увидеть.

В данной технике очень легко тренироваться, допустим, днем. Конечно, как и в отношении других тренировок техник, она до конца не сработает, и ты не попадешь в фазу, но зато сможешь отработать само действие, силу намерения при нем, что не может не сказаться уже на самой практике в нужный момент, о чем речь пойдет немного позже.

### Вращение

Высшая рекомендация применения. Проснувшись без движения и не открывая век, в течение 3-5 секунд нужно мысленно начать вращаться вокруг своей оси. В отличие от фантомных раскачиваний, тут нужно именно представлять движение, причем максимально достоверно. Если никаких необычных ощущений не возникает, технику нужно менять. Если же во время вращения возникают вибрации или вдруг вращение становится по ощущению не представляемым, а настоящим, нужно продолжать выполнять его дальше, пока будет наблюдаться динамика. Имеется несколько вариантов развития дальнейших событий:

- можно попробовать сразу же разделиться;
- представление вращения заменяется реальным ощущением, и для входа в фазу остается просто сделать движение в сторону;
- возникают сильные вибрации, сильный шум, на фоне чего;
- можно разделиться с телом или перескочить на соответствующие техники;
- во время вращения может просто выбросить из тела или человек может внезапно очутиться в каком-либо пространстве в фазе.

Как и при других техниках, что бы отдельно поупражняться во вращении, нужно лежать с закрытыми глазами в течение нескольких минут представлять обороты тела вокруг своей оси. Совсем не нужно заострять внимание на визуальных последствиях вращения и на подробных ощущениях тела. Самое главное - вестибулярные ощущения от внутренних поворотов. Как правило, у многих изначально возникают трудности с полным оборотом. Кто-то может поворачиваться только на четверть, кто-то - наполовину. Однако с этим нужно только подольше потренироваться - и все начнет получаться.

### Прислушивание

Проснувшись без движения и не открывая век, в течение 3-5 секунд нужно попытаться услышать шум в голове. Если его за это время не было, нужно менять технику. Если появится шум либо гудение, гул, рев, шипение, свист, звон, мелодия, нужно начать вслушиваться в этот звук, пытаясь его лучше распознать. Громкость будет обязательно возрастать. Прислушиваться нужно до тех пор, пока будет какая-то динамика в увеличении звука. Как только она прекратится или звук станет достаточно громким, можно попробовать разделиться с телом. Иногда шум просто выкидывает человека в фазу во время прислушивания. В конечной стадии шум может быть настолько силен, что его можно сравнить разве что с ревом реактивного двигателя, находящегося совсем рядом. Это часто пугает новичков, а многие с таким явлением и без практик фазы сталкивались.

Прислушивание заключается в попытке внимательно расслышать звук, все его тональности и частоты. Существует еще один вариант силового прислушивания, когда нужно просто пожелать увеличить шум, сделав при этом внутренние интуитивные усилия, которые, как правило, верные. Если шум в это время начнет усиливаться, то последствия будут такие же, как и при обычном прислушивании. Если ты хочешь потренироваться в прислушивании, нужно лежать в тишине с закрытыми глазами пытаться вслушиваться «внутри головы». Обычно в течение

нескольких минут эти попытки увенчиваются успехом, и человек начинает слышать шум. Услышать у себя такой шум способны все, на него нужно просто уметь настроиться. В любом случае, нужно всего пару тренировок, чтобы это получилось.

### Напряжение мозга

Проснувшись без движения и не открывая век, нужно сделать два-три сжатия, напряжения мозга. Если ничего не произойдет, технику нужно менять. Если возникнут вибрации, их нужно пытаться этим же напряжением мозга усиливать и перемещать по телу. Чем сильнее будут вибрации, тем больше вероятность, что получится разделить или произойдет спонтанный выброс из тела. Кроме того, может возникнуть шум, который также можно использовать с помощью прислушивания.

По ощущениям вибрации нельзя ни с чем спутать. Если человек сомневается, испытывал он их или нет, то, скорее всего, не испытывал. По восприятию они похожи на проходящий сквозь тело и не причиняющий боли сильный ток, на сильное онемение сразу всего тела, на его сильное сжатие или на все это одновременно. В общем, ты сразу поймешь, когда с этим столкнешься.

Чтобы потренироваться с напряжением мозга, нужно лежа с закрытыми глазами пытаться напрягать мозг, не думая о том, что это невозможно. Напряжения нужно делать спазматические и ритмичные. Иногда можно напряжение задерживать в силовой фазе. Напрягать можно как весь мозг, так и отдельные его части. В процессе в голове возникает ощущение давления или даже реального напряжения, как это ни странно, мой друг. Обычно это упражнение легко дается с первых же минут почти всем. Во время тренировки нужно хорошо запомнить, как это напряжение вызывается, чтобы потом его воспроизводить по пробуждении. Очень часто при выполнении этой техники делают следующую ошибку: вместо попытки напрячь что-то внутри головы, начинают напрягать мышцы лица и шеи. Этого делать не стоит иначе в нужный момент результата не будет. Мало того, это собьет все состояние, ведь физическое тело ни в коем случае не должно участвовать в процессе.

### Точка во лбу

Проснувшись без движения и не открывая век, в течение 3-5 секунд нужно свести фокус зрения в сторону точки в середине лба. Если ничего не происходит, техника меняется. Если возникают вибрации, то с помощью концентрации на точке или еще одновременном напряжении мозга их можно будет усилить, а потом разделить. Также не исключено возникновение шума, к которому можно прислушаться.

Стоит отдельно отметить, что данная техника особо хороша в связке с напряжением мозга. Они как будто усиливают друг друга. Мало того, как и в случае с силовым засыпанием, выполнение закатывания глаз к точке во лбу существенно усиливает любую параллельно осуществляемую технику. Вероятно, это связано с тем, что при засыпании мы всегда немного закатываем глаза вверх, хотя ты мог этого не замечать. То есть здесь также срабатывает рефлекс.

Важно отметить: не нужно с усилиями закатывать глаза. Это должно быть максимально естественно. Если появится что-то силовое, то это произведет обратный эффект - собьется все предфазовое состояние.

### Представление движения

Проснувшись без движения и не открывая век, в течение 5-10 секунд концентрировать внимание на любом из следующих действий: раскачивании, ходьбе, беге, кувыркании, перетягивании каната, плавании, вращении рук и т. п. Действия просто нужно пытаться представлять, как можно более реалистично, в течение всего времени. Если ничего не происходит, техника меняется. Выполнение техники можно считать удачной, если представляемые движения становятся основными в ощущении, что, как правило,

сопровождается перемещением в какое-либо место в фазе. Если такое перемещение автоматически не произойдет, можно пытаться разделить, как только ты понял, что представление заменилось совершенно реальным (подчеркиваю) ощущением. Как бы это странно ни казалось, но это действительно так происходит. Также не забывай с этими представлениями предварительно потренироваться днем хотя бы несколько минут, что значительно увеличит эффективность техники в нужный момент.

### Техники для разделения

Дорогой друг, всегда помни, что в трети удачных случаев непрямого входа в фазу по пробуждении не требуется выполнять никаких конкретных техник, что мы только что обсудили. Удастся сразу же разделить. Это непоколебимо доказано на статистике результатов семинарах и очевидно при проведении самостоятельного опыта. Но неправильное понимание техник разделения приводит к негативным последствиям. Бывает так, что, даже если человек находится в фазовом состоянии, он все равно разделить не может. Поэтому очень важно понимать, что представляют собой техники разделения, поскольку порой владение ими играет ключевую роль во всей практики, что и понятно.

Часто о разделении достаточно лишь подумать, как оно тут же происходит само по себе. Но так бывает далеко не всегда, поэтому существует целый ряд вспомогательных техник. Самые главные из них - это выкатывание, вставание, вылезание и взлет. При этом все техники разделения объединяет один общий момент: нельзя ничего представлять, а нужно пытаться сделать движение собственным телом, не напрягая мышц. Проявляется это буквально так же, как если бы аналогичное движение было сделано по-настоящему. Если ничего не происходит после нескольких секунд попыток - значит, именно сейчас не получается. Если получится, это будет сразу заметно. Причем часто люди настолько не готовы к реальности ощущений, что думают, будто делают движение физически, из-за чего возвращаются обратно в тело, и только впоследствии по косвенным признакам понимают, что с ними было.

Бывает так, что разделение прошло, но не до конца или с некоторыми усилиями и тяжело. Это, тем не менее, сигнал, что все делается правильно и нужно просто добавить силы и агрессии, чтобы до конца разделить. Например, если какое-то движение началось и остановилось после некоторого прогресса, нужно вернуться назад и в том же направлении двинуться снова с большей интенсивностью. Также можно произвольно чередовать указанные техники.

Для тренировки техник разделения нужно просто лечь и с закрытыми глазами пытаться выполнять их все по очереди в течение нескольких минут. Скорее всего, все делается верно, если во время попытки разделить не дергаются и не напрягаются никакие мышцы и уж тем более не осуществляется физическое движение, но есть сильное, почти физически осязаемое внутреннее стремление сделать движение. При этом, естественно, в реальности никакого движения не происходит, и человек просто лежит на месте. Сразу по пробуждении, такие действия будут часто приводить к легкому входу в пространство фазы. Так что это действительно ключевой навык.

### Вставание

Нужно просто попытаться встать с кровати, не напрягая мышц. Делать это следует так, как в конкретный момент кажется наиболее удобным. Особенно не задумывайся, а просто пытайся это сделать. Ничего не представляй, как и в других техниках.

### Выкатывание

Пробуй перекатиться, не напрягая мышц, на край кровати, с нее или в сторону стены. Не нужно думать о том, что можно упасть, или о том, как это должно ощущаться в подробностях. Нужно просто катиться, не напрягая мышц. Пытаться это сделать.

## Вылезание

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

## Взлет

Нужно попытаться буквально взлететь вверх, оказавшись параллельно кровати. Как взлетать, задумываться не надо, так как интуитивно ты сам знаешь, что делать, ведь это знакомо по обычным снам. Также можно пробовать то же самое, но вниз - падение сквозь кровать.

## Когда делать не прямые техники

Безусловно, лучшим вариантом выполнения не прямых техник является отложенный метод. Суть его заключается в прерывании сна на заключительных этапах и последующем засыпании, что приводит к поверхностному сну в оставшееся время. То есть такой сон будет сопровождаться частыми пробуждениями, которые можно плодотворно использовать для входа в фазу. Если ты ложишься спать в 00:00 часов, то нужно завести будильник на 6:00 утра. Пробуждение надо четко зафиксировать, для чего в течение нескольких минут нужно что-то делать. Например, прочитать эту главу и определить свои действия, сходить в туалет, выпить сок и т. д. После этого нужно лечь спать с мыслями о том, что в следующие 2-4 часа будет много пробуждений и каждый раз нужно будет делать попытки попасть в фазу. Естественно, если лечь раньше, то будильник также должен прозвонить ровно через 6 часов - это наиболее оптимальный вариант для входа в фазу. Если пройдет меньше времени, то во второй половине сон будет глубоким, если больше, то останется мало времени на попытки, да и вообще можно просто снова не заснуть. Однако чем позже ложишься спать, тем меньше должен быть этот интервал, если учитывать биоритмы. Конечно, речь идет о том случае, если это необычно для тебя. Если же тебе свойственно слишком резко просыпаться, после чего бывает трудно заснуть, то вставать с кровати после сигнала будильника не обязательно. Можно сразу лечь спать и ловить следующие пробуждения, тщательно о них подумав. Отложенный метод лучше применять в тех случаях, когда есть возможность спать без ограничений, во всяком случае, без раннего подъема. Далеко не каждый может позволить себе такую роскошь ежедневно. Однако практически у каждого есть выходные, когда можно найти время для апробирования данного метода. Если есть возможность не вставать рано, нужно обязательно использовать это время для фазы, так как оно по эффективности в разы превосходит другие промежутки времени. Обрати на это пристальное внимание, если хочешь получить быстрый результат.

Вторым по эффективности промежутком времени, полезным для переживания фазы, является обычное единичное утреннее пробуждение. Как правило, это происходит на фоне поверхностного сна при отдохнувшем сознании. Также не менее эффективным промежутком времени для применения не прямых техник является пробуждение после дневного сна. Может быть, это даже лучше утреннего пробуждения. В данном случае сон тоже будет поверхностный и короткий, что позволит организму отдохнуть, а памяти и намерению легко сохраниться до момента пробуждения. Хотя большая часть спонтанных входов в фазу происходит именно ночью, сами ночные пробуждения наименее эффективны для умышленной практики в связи с тем, что ночью мозгу требуется много времени для обычного глубокого сна, поэтому на фоне пробуждения сознание замутненное и способность что-то предпринять, весьма невелика. Если даже что-то получается, то очень часто заканчивается быстрым засыпанием. Однако это не означает, что ночью практика невозможна. Просто попытки будут не так эффективны, как в другое время суток.

Также следует понимать, что мы ночью просыпаемся каждые 90 минут в любом случае, даже если этого не помним, поэтому даже за шестичасовой сон гарантировано минимум четыре

пробуждения. Когда практик об этом знает и стремится эти моменты поймать, он действительно начинает со временем их использовать.

### Осознанное пробуждение

Чтобы начать выполнять непрямые техники по пробуждению, недостаточно их просто знать и просыпаться. Ввиду особенностей человеческого сознания и его привычек, сложно, едва проснувшись, сразу вспомнить о каком-то конкретном действии. Более того, здесь речь идет о том, что нужно вспоминать о действии моментально, а не полежав несколько минут или даже секунд. Это и есть осознанное пробуждение, без умения обходиться которым у тебя ничего не получится, мой друг, хотя это и не такая уж большая сложность, учитывая конечную цель. По моим наблюдениям, где-то для четверти практиков это не представляет собой ничего сложного, но для остальных может быть небольшой преградой, с которой иногда повозиться. Если ты относишься к последним, то нужно просто понять: ничего невозможного не бывает и все достигается настойчивыми попытками и постоянными тренировками. Причины, по которым не получается вспомнить о фазе при пробуждении, следующие: отсутствие привычки что-то делать сразу по пробуждении, желание спать дальше, сходить в туалет, попить, приступить к повседневным делам и т. п.

С самого начала учти, что осознанное пробуждение с намерением сделать попытку выполнения не прямой техники должно стать самой первой, основной целью, которой нужно достичь любой ценой. На этом надо сконцентрироваться, ведь от данного момента зависит не только скорость освоения фазы, но и вообще сам факт ее переживания - в том случае, если человек никогда с этим не сталкивался. А ведь пока ты можешь все это пробовать на чистой вере. Вот несколько полезных технических советов, которые тебе помогут.

### Намерение при засыпании

Существует доказанный научный факт: в большинстве случаев человек, но пробуждении думает о том, о чем думал, засыпая. Это особенно заметно, если его беспокоит какая-то серьезная жизненная проблема. С этой проблемой он засыпает и с ней же встает. Если же умышленно перед сном сконцентрироваться на пробуждении и попытках во время него попасть в фазу, то это непременно произведет эффект. Не обязательно, засыпая, только об этом и думать. Достаточно просто четко и внятно зафиксировать данное желание. Можно его даже проговорить про себя или вслух. Очень сильно здесь помогает прокручивание в уме действий, которые нужно будет совершить, пробуждаясь. Если, например, это циклы не прямых техник, то их нужно несколько раз сосредоточенно прокрутить в уме.

### Создание мотивации

Как понимаешь, чем больше намерение и желание попасть в фазу ради какой-то цели, тем быстрее можно научиться осознанно пробуждаться, и тем быстрее будет получен результат. Это бесспорно. Работай в этом направлении. Мотивацией может стать сильное желание что-то в фазе сделать или пережить. В общем-то, сам факт нахождения в этом состоянии может играть огромную мотивирующую роль, но ведь неподготовленный человек этого не знает, и ему нужно что-то более понятное. Например, следует сразу осознать прикладное значение фазы. Для кого-то это будет возможность слетать на Марс, для кого-то увидеть умершего человека, для кого-то это шанс получить какую-то информацию или повлиять на течение заболевания и т. д.

Если говорить об эффективности, то лучшим временем для осознанного пробуждения является момент «всплытия» из сновидения, а не полного обычного пробуждения. Это окажется самым эффективным и плодотворным эффектом, если тут же начать пытаться разделить с телом или выполнять техники. Как правило, в этот момент человек даже не успевает почувствовать свое тело. Часто такое бывает на фоне кратковременного осознания в самом конце сновидения, на фоне кошмара, боли во сне и т. п. И вот, выходя из сна в такой ситуации,

ты должен сразу же пытаться что-то делать, пока еще не оказался в теле. Так, конечно, получается далеко не всегда, но наперед учти: если такое может быть, это тоже надо использовать, причем с двойной уверенностью. Когда будет регулярная практика, должен выработаться рефлекс, позволяющий выполнять запланированные действия в момент пробуждения, когда осознание в тебя еще не пришло. Это позволит ловить самые лучшие моменты.

Конечно, использование для практики фазы абсолютно всех пробуждений вряд ли достижимо. Поэтому не стоит расстраиваться, если нужное осознание по пробуждению, приходит не каждый раз. Нормальным является хотя бы два-три таких пробуждения в сутки, если их общее число было в два-три раза больше. Этого вполне достаточно для активной практики - от двух до пяти фаз в неделю при каждодневных попытках. Но тут же хочу тебя предупредить: не стоит делать слишком много попыток. Это приводит к неудачам. Пусть у тебя за одно утро, к примеру, будет всего 3-4 попытки, но зато они будут качественные и ты хорошо выспишься перед ними. Гораздо хуже, если ты измотаешься за ночь в бесконечных пробуждениях, ничего из-за этого не получишь, да еще и не выспишься. Все должно быть естественно и гармонично.

### Циклы не прямых техник

Итак, выше были рассмотрены техники создания фазы и техники разделения в фазе, изучено осознанное пробуждение и время его наилучшего выполнения. Теперь будет рассмотрен конкретный алгоритм действий для не прямых техник, осуществление которого должно привести к наибольшему и быстрейшему практическому эффекту.

Однако вначале я сделаю еще одно важное отступление. Оно касается пробуждения без движения. Проснувшись, старайся ни в коем случае не двигаться, если нет существенного дискомфорта, который лучше убрать и потом только что-то делать. Если твоим действиям при циклах не прямых техник будет сопутствовать предварительно небольшое физическое движение, то у тебя просто будет существенно меньше шансов на результат. Но, внимание, не допускай типичной очень обидной для меня лично ошибки: если ты даже немного пошевелился, то все равно делай попытки, используй все шансы, тем более они все равно велики. Почему-то большинство игнорирует мои слова об этом, а в итоге имеют более редкие опыты, чем могли бы иметь. Мало того, а если будет глобальная проблема с пробуждениями без движения? Некоторые доходят до такой глупости, что ничего не делают все это время... И вместо каждодневных попыток имеют одну-две в неделю, хотя могли бы иметь до 5 в день. Так что делай выводы сам. Итак, циклы не прямых техник - единственный универсальный алгоритм входа в фазу (Высшая йога).

#### 1. Разделения (3-5 секунд)

Если ты помнишь, в трети случаев удачного применения не прямых техник практику не приходится применять сами техники как таковые, поскольку сразу же срабатывают техники разделения. Это происходит из-за того, что первые секунды наиболее плодотворны для фазы. Чем меньше времени прошло после пробуждения, тем лучше - это главное правило. И наоборот, если лежать и чего-то ждать, то шансы стремительно тают. Именно поэтому, проснувшись, желательно без движения, сразу же начинать быстро перебирать техники разделения, с душой вкладываясь в каждую из них. Например, выкатывание, вставание, взлет. Если хоть какая-то техника приблизительно за 5 секунд вдруг начала себя проявлять, нужно на разделении останавливаться и полностью разделяться во что бы то ни стало. Иногда при разделении возникают ощущения тягучести, тяжести, барьера. На это не нужно обращать внимания, следует все равно разделяться - упорно и агрессивно, пытаться буквально выбраться из себя, хотя чаще это получается совершенно легко.



Попытка разделить сразу по пробуждении - это один из самых главных навыков, который стоит отточить с самого начала и никогда про него не забывать. Естественно, это имеет больше смысла, чем дольше ты просыпаешься без физического движения. Если все началось с него, то ты лучше пропускай этот пункт, а вместо него делай силовое засыпание на 5-10 секунд, после чего приступай снова к разделению и потом уже пункту 2.

## 2. Цикл непрямых техник

Все же в большинстве случаев за первые несколько секунд разделить не получается, поэтому нужно переходить к следующим действиям. Только теперь надо пытаться применить техники создания фазы. Из списка непрямых техник ты должен был уже выбрать минимум три наиболее подходящих. Именно теперь эти техники и нужно брать на вооружение.

Для конкретности мы рассмотрим действия на примере трех определенных техник, вместо которых ты должен поставить свои техники, когда будешь пробовать все это сделать сам. Допустим, это будут наиболее эффективно работающие техники: наблюдение образов, фантомные раскачивания и вращение. После неудачной попытки разделить ты сразу же должен всматриваться в пустоту перед глазами. Если в течение 3-5 секунд ты замечаешь, что видишь какие-то картинки образы, то нужно тут же начать их обзорно рассматривать, не вглядываясь в мелкие детали, иначе все пропадет. В ответ изображение быстро будет становиться все реалистичнее и красочнее, будто поглощая в себя. При удачном стечении обстоятельств ты вдруг перемещаешься в образ или, когда тот становится очень реальным, просто разделяешься с телом. Если изначально за 3-5 секунд ничего не сработало, то есть образ даже не появлялся, переходишь к технике фантомных раскачиваний. Используя те же 3-5 секунд, бегло исследуешь все тело на предмет раскачиваемой части. Или же это время можно потратить на попытку раскачать какую-то определенную часть тела, например палец, руку или ногу. Если эффект появляется, ты должен остановиться на данной технике и добиться максимальной амплитуды, во время чего либо спонтанно выбросит из тела, либо сможешь разделить, либо раскачиваемая часть начнет свободно двигаться, либо возникнут вибрации или шум, что тоже можно использовать дальше. Если же изначально за 3-5 секунд ничего не раскачалось, то сразу же переходи к вращению, не останавливаясь на этой технике.

В течение того же времени (3-5 секунд) пытаешься представить вращение. Если оно получается и это вызывает какие-то интересные ощущения, продолжаешь его делать дальше. Как только вращение станет реальным по восприятию, или будет необычно легко получаться, можно пробовать разделить с телом. Если изначально за 3-5 секунд ничего не возникло, нужно проделать все сначала, с наблюдения образов. В действительности техник может быть не три, а больше или меньше. Суть в том, что их нужно менять и что они должны использоваться при каждой попытке. Это вызвано тем, что организм часто специфически реагирует на них. У одного и того же человека одна и та же техника в один день работает, а в другой - нет, при этом срабатывает другая, которая в предыдущий день, например, не работала. Поэтому, если выполнять какую-то одну технику, пусть и очень хорошую, часто действенную, можно потерять большую часть практики. И это грубейшая ошибка, которую допускают почти все практики. Пожалуйста, не наступай на одни и те же грабли! Ты так лишишь себя большей части практики. Техник обязательно должно быть несколько. Не работает одна - сработает другая, и так каждый раз.

В связи с выполнением техник очень важно отметить типичную ошибку - расслабленное выполнение техник, без желания добиться их максимального проявления. В таких случаях люди получают проявление техники, но вместо попытки добиться ее быстрого прогресса делают все спокойно и ни к чему не стремятся. А ведь стремление попасть в фазу должно быть ярко выраженным. Ты должен понимать: если при твоём пробуждении техника себя проявляет, то ты

уже почти в фазе и надо только во что бы то ни стало ее усилить. Запомни, если по пробуждении, сразу же проявила себя какая-то техника, и ты не попал в фазу, ты сам себя лишил этого опыта, ты чего-то еще недопонимаешь.

### 3. Циклирование

Выше мы с тобой обсудили только первый цикл. Если он не дал никакого результата, то это совсем не значит, что уже ничего не получится. Даже если техники не сработали, они все равно приближают тебя к фазовому состоянию и просто нужно пытаться делать что-то дальше: снова обратиться к наблюдению образов, фантомному раскачиванию и вращению. И так еще минимум три раза. То есть после первого круга техник, можно смело заходить на второй, третий, четвертый и даже пятый. И все это во время одного просыпания. Очень вероятно, что на одном из этих циклов какая-то техника вдруг проявит себя, хотя еще несколько секунд назад никак не проявляла. Также при новых циклах допускаются какие-то изменения в техниках. Например, ты можешь почувствовать, что будет лучше наблюдение образов заменить прислушиванием. Или ты можешь почувствовать, что слишком бодр, почему можешь чередовать техники с силовым засыпанием и т. д. Главное - продолжать активные действия и не терять шансов, выжимая из каждой ситуации все по максимуму.

Внимание, мой друг! Чтобы не было разочарований, следует поставить себе задачу выполнять минимум четыре цикла. Проблема заключается в том, что человеку психологически трудно делать то, что показало себя неработающим, и он отказывается от дальнейших действий, хотя мог бы запросто попасть в фазу. Нужно помнить, что от четверти до трети всех непрямых техник срабатывают после первого цикла. Известны даже случаи, когда результативным оказывался цикл из второго десятка, но и больше минуты ничего делать не надо. Если уж не пошло, то не пойдет, скорей всего, и дальше.

### 4. Засыпание

Все вышеперечисленное относилось к одному пробуждению, то есть одной попытке. Если ничего не получилось за это время, гораздо лучше снова заснуть, чтобы, проснувшись, сделать еще одну попытку, а потом еще и еще. Вот так и набирается за одно утро, к примеру, целый ряд удачных переживаний фазы. Причем очень важно засыпать именно с четким намерением сделать попытку чуть позже, так как это очень существенно увеличивает вероятность того, что следующая попытка действительно скоро будет, а ты не будешь просто дальше спать. То есть не нужно засыпать с пустой головой и желанием просто выспаться. Если это касается отложенного метода, то подобный пункт обязателен, ведь попыток может быть много. Описанные четыре шага при четком и последовательном выполнении обязательно приведут к попаданию в фазу всего через несколько попыток. Если так не будет - ищи ошибки. Также, чтобы использовать непрямые циклы с большей эффективностью, надо знать, как действовать, если какая-то техника вдруг заработала, но через некоторое время динамика прекратилась, а фаза не наступила.

Например, нужно понимать, что уж если что-то начало работать, только временное отсутствие опыта и навыков не позволит тебе достичь фазы. Такие барьеры преодолеваются временным отвлечением на другие техники. Допустим, если шум во время прислушивания возрастал-возрастал и вдруг прекратился, будет полезно на несколько секунд отвлечься, например, на силовое засыпание или наблюдение образов, а потом снова вернуться к прислушиванию. В этот момент шум может стать гораздо громче, и можно будет действовать соответствующим образом. Иногда имеет смысл несколько раз прерываться на разные техники, но все время возвращаться к основной.

Можно выполнять две и даже три техники одновременно. Результат от этого не пострадает. Также нормально и естественно переключаться с техники на технику вне плана действий. Например, при фантомном раскачивании часто возникает шум. В этом случае можно запросто

переключаться на прислушивание.

Еще хочу предупредить, что при первых попытках ты столкнешься с проблемой памяти. Выучив весь этот алгоритм, ты можешь в нужный момент напрочь забыть, что именно и как тебе нужно делать. Не теряйся. Делай, что в голову взбредет. В процессе вспомнишь свой план точно. Мало того, даже это сумбурное действие может дать результат, ведь главное - не терять время.

#### Подсказки мозга

Как уже много раз отмечалось, мой друг, вариации циклов не прямых техник являются практически обязательным условием для получения максимального результата. Однако бывают некоторые исключения. Иногда по косвенным признакам можно понять, что начинать нужно с определенных техник, независимо от того, что планировалось изначально. Это своего рода подсказки организма. Умение ими пользоваться играет весьма важную роль в не прямых техниках, так как позволяет значительно усилить эффективность попыток и поднять общее количество практики.

#### Образы

Проснувшись, сразу можешь заметить, что у тебя есть какие-то образы перед глазами, картинки, остатки сновидения. В этом случае нужно приступать к технике наблюдения образов со всеми вытекающими из нее последствиями. Если это ни к чему не приведет, то дальше надо приступать к циклам.

#### Шумы

Также по пробуждении, ты можешь заметить внутренний шум, гул, звон, свист и т. д. Естественно, тебе нужно сразу начинать с техники прислушивания. Если в конечном итоге она ни чего не даст, нужно будет выполнять циклы не прямых техник.

#### Вибрации

Если, проснувшись, почувствуешь вибрации в теле, то нужно начинать с усиления их путем напряжения мозга или без мускульного напряжения тела. Как только вибрации достигнут максимума, можно пытаться разделить. Если после нескольких попыток ничего не выйдет, следует приступить к выполнению циклов.

#### Онемение

Также может быть, что ты будешь время от времени просыпаться с онемением в разных частях тела, причем часто беспричинным онемением. По мере необходимости тут же начинай делать в онемевшей части тела фантомные раскачивания. Если после некоторых попыток это не даст результата, можно приступать к цитированию. Естественно, если онемение сильное и доставляет существенный дискомфорт, лучше не применять никаких техник вообще, а занять удобное положение и затем только пробовать.

#### Если техники окончательно будят

В практике ты заметишь, что при неудачных попытках сталкиваешься с таким последствием, как переход в засыпание или, наоборот, в полное яркое бодрствование. Как правило, это свидетельствует либо о недостатке, либо об избыточности активности, агрессии. Твоя цель: научиться лавировать между двумя этими крайностями. Именно между ними находится фаза. В практике все очень просто: если замечено, что большинство попыток заканчивается засыпанием, значит, явно не хватает более агрессивных, акцентированных и внимательных действий. Это нужно тут же исправить. Но гораздо хуже и сложнее проблема, если, наоборот, большинство попыток заканчивается полным пробуждением. В таких случаях нужно снизить активность и агрессию, техники выполнять спокойнее, дольше, как бы засыпая. Причем ты должен в каждой конкретной попытке чувствовать, чего именно тебе сейчас требуется больше: пассивности или активности. За соотношением этих двух крайностей нужно следить очень четко. Начав свою практику, ты еще не раз вернешься именно к этой странице,

так как это имеет существенное значение и часто встречается в опыте.

Даже в удачной практике бывает совершенно незаметно, что В действительности удача зависит не только от техник. Это только одна из составляющих. Ведь ты можешь их делать очень внимательно и активно, этим только возвращая себя в реальность, что бывает полезно, когда изначально ты хочешь сильно спать или организм быстро выключается. Но часто это просто будит. Пойми, фаза возникает в твоей голове, а не в теле или из-за каких-то твоих действий. Если ты себя непрямыми техниками только окончательно будишь в реальности и к фазе никак не приближаешься, есть очень хороший вариант изменения алгоритма действий. Проснувшись после сна, перед циклами не прямых техник и перед разделением, стараясь не двигаться, сразу начни делать технику силового засыпания в течение 3-10 секунд. Ты должен очень реалистично и достоверно для организма изобразить желание быстро заснуть. Как это делается - не задумывайся. Ты и так это очень много раз в жизни применял, и поэтому интуитивно все сделаешь правильно. Сигналом будет ощущение ухода внутрь себя, почти засыпания, но с сохранением сознания где-то на фоне всего этого, чтобы не заснуть по-настоящему. Сделав такой быстрый ход, ты быстро и легко подвинешь свой организм к фазовому состоянию, отчего все дальнейшие действия окажутся гораздо эффективнее. Самое интересное, что во время пробуждения тебе может казаться, что ничего не получится и поэтому можно даже не пробовать. Часто все усилия уходят больше на борьбу с такими мыслями. Нужно просто делать, и часто ты будешь замечать, что, как бы ни оценивал яркость своего пробуждения, всего несколько секунд силового засыпания возвращают к просоночному состоянию. Если же ты хорошо почувствуешь эффект, то можешь подобное силовое засыпание использовать одновременно со всеми дальнейшими действиями, а не только перед ними.

Пример из практики:

Январь, 2010 Проснулся где-то часов в девять, и первая мысль была о том, что я слишком ярко проснулся и ничего не получится. Как всегда, почему-то с трудом, но заставил себя попробовать что-то сделать - настолько было яркое ощущение пробуждения. Ситуацию усугубило физическое движение - мне было неудобно, и я перевернулся на живот. Сразу сделал силовое засыпание на несколько секунд, отчего почувствовал резкий откат состояния, словно немного ушел в глубь себя. Тут же попробовал разделить, но ничего не получилось; ни взлет, ни выкатывание, ни вставание. Начал делать любимые фантомные раскачивания. Движение не возникало. Через несколько секунд попробовал визуализацию рук. Потом наблюдение образов. Никакого результата, хотя отметил, что слух приглушился и я уже не слышу четко звуков за окном и вокруг себя. Это определенно что-то значит. Опять попробовал фантомное раскачивание, но за несколько секунд так ничего и не начало происходить. Решил делать визуализацию рук вместе с силовым засыпанием. Начал напротив лба снова вращать кисти, тереть ладони друг о друга, конечно стараясь все это разглядеть и одновременно будто уснуть, уходя сознанием в небытие. Почти тут же заметил, что руки уже меньше чувствовались под подушкой, но больше - перед лицом. Как только сознание на это отвлеклось, тут же все прекратилось. Снова начал будто засыпать и пытаться почувствовать и увидеть перед собой руки. В оставшейся осознанности стал замечать, что руки все больше чувствуются перед лицом и даже начали проявляться. Как только я понял, что могу их видеть, включил все свое сознание и начал пытаться их как можно четче разглядеть. И они за пару секунд стали видны совершенно так же, как в реальности. При этом я их полностью чувствовал, даже забыв о том, как и где они лежат на самом деле. К этому времени с момента пробуждения прошло не больше 30 секунд. После этого я просто встал, быстро составляя в уме план действий. Но неожиданно зазвонил телефон, который лежал па полу возле кровати. Я взял его в руки, при этом ощутив не только все его физические характеристики, но и даже вибрацию мелодии. Высветился номер коллеги по

работе. Мне стало интересно, что он скажет мне в фазе, и я нажал кнопку приема, К моему удивлению, телефон все еще продолжал звонить. Это вызвало замешательство. Я еще раз нажал прием, но это в очередной раз не привело ни к какому результату, и тогда я понял, что телефон звонит, должно быть, и в реальности тоже. Как только об этом подумал, молниеносно оказался в теле. Телефон, правда, звонил, и действительно звонил тот самый человек. Загадкой осталось, почему этот звук меня сразу не выбил из фазы. Возможно, из-за логически идеального наложения пространств друг на друга.

### Осознание в сновидении

Дорогой друг, ты должен уже знать, что техники входа в фазу через осознание во сне направлены на возникновение осознания, полного самопонимания в процессе сновидения, что может перевести к полноценному фазовому переживанию. Вопреки распространенному мнению, техники вхождения в фазу через сон мало чем отличаются по своей природе от других техник входа в фазу. Конечный результат все равно по основным показателям является диссоциативным переживанием: это полное осознание и нахождение вне ощущаемого физического тела. Реалистичность фазы через осознание во сне также ничем не отличается от той, что достигается при других техниках, и при углублении может превосходить реалистичность повседневного восприятия. Это стало очевидно в массах лишь в XXI веке, когда практика стала распространяться глобально, и каждый может убедиться в правоте такого вывода не на бумаге, а на опыте. Наперед всегда имей в виду: если во время сновидения вдруг само возникло понимание процесса, обычно сопровождаемое яркой мыслью «Я же сплю!», то с этого момента это уже не сон, а фаза.

Но не делай ошибку, которую обычно совершают новички. Не путай понятие осознания в сновидении с понятием управляемого сновидения. Управляемый сон - это сон по заказу, на заданную тему, при котором осознание не подразумевается. Кроме того, не все четко понимают, что такое полное осознание во сне. Многие говорят, что они всегда свои сны осознают. Это бред. Отчасти осознание там есть всегда, но мы с тобой говорим о точно таком же сознании, как при бодрствовании. Не меньше. То есть при наличии осознания не может быть продолжения сюжета сновидения. Если есть полное понимание, что все вокруг сон, то человек бросает сюжет и начинает делать только то, что ему именно сейчас хочется. И после пробуждения он не должен думать, что действия были абсурдны и необъяснимы.

Естественно, при осознании во сне действия не должны быть сумбурными, их следует полностью подчинить стремлению переживать качественную фазу. Поэтому, достигнув осознания во сне, нужно тут же приступать к тому, что необходимо было бы делать и при прямых и непрямых техниках, то есть к углублению, удержанию и т. д.

Непосредственно техники осознания во сне очень сильно отличаются по своему характеру от любых других, связанных с фазой, и совершенно не зря это направление часто стоит особняком по отношению к практикам так называемых астральных проекций и внетелесных путешествий, хотя все это фаза. Впрочем, по конечному результату эта техника едва ли имеет какие-то принципиальные отличия, как я уже отмечал. Особенности здесь заключаются в том, что для получения сиюминутного результата не приходится предпринимать конкретных действий. То есть все технические элементы выполняются в совершенно иное время, чем само осознание. Ты, наверно, понимаешь это, ведь причина в том, что невозможно совершить какой-либо поступок, если ты себя не осознаешь и не понимаешь, что спишь. Все усилия уходят на то, чтобы это самое осознание по какой-либо причине вдруг возникло хотя бы в какой-нибудь момент.

Из-за отсутствия непосредственных усилий, перед результатом трудно предугадать, когда техники осознания во сне сработают. Хотя интенсивность и намерение непременно оказывают

влияние на скорость. Часто осознание во сне может прийти буквально при первом же провале в сон, когда бы он ни случился, а может произойти через две недели или через месяц при каждодневных усилиях. Однако данные техники дают большие гарантии успеха, нежели прямые, и по эффективности могут сравниться с непрямыми техниками, уступая последним разве что в скорости получения эффекта и меньшем количестве приложенных усилий. Более того, если непрямые техники можно полноценно использовать, только когда есть возможность выспаться, то для осознания во сне это не играет существенной роли. Таким образом, для гарантированного попадания в фазу можно смело использовать данную технику, особенно если с другими методами возникли какие-либо сложности. Но нужно иметь в виду, что здесь непосредственного контроля над действиями гораздо меньше, чем при любых других техниках.

Но ни в коем случае не стоит совмещать с осознанием во сне другие виды техник. Лучше в конкретный промежуток времени концентрироваться на чем-то одном. Мало того, при регулярной практике любой другой техники все равно имеется практически стопроцентная гарантия, что осознание во сне будет происходить спонтанно, и нужно в любом случае знать, что делать, если это происходит.

### Способы осознания в сновидении

Учитывая специфику действий и конечную цель, для осознания себя во сне можно применять одновременно несколько техник. Они не только сочетаемы, но и могут взаимодополнять друг друга. Однако ты можешь выбрать одну и все внимание уделить ей и получить не меньший результат. Ведь смысл не в количестве действий, а в том количестве внимания, которое ты можешь им уделить.

### Намерение

Ключевое, фактически самое главное значение имеет повышенное внутреннее желание пережить осознание во сне. Намерение само по себе крайне важно для любых техник, связанных с фазой, но именно в данном случае оно может иметь самое основное значение. Создание намерения связано с созданием внутреннего стремления, которое проявляется как в осознаваемые, так и в неосознаваемые факторы. Более того, сильное намерение фактически является своего рода программированием ситуации. Суть техники - в формировании сильного желания осознать себя во сне. Это желание следует вырабатывать как во время бодрствования, так и непосредственно перед моментом засыпания, что еще важнее. Перед ночным, утренним или дневным сном нужно просто очень сильно захотеть во что бы то ни стало осознать сновидения, которые предстоят. Желательно не просто захотеть этого, но и продумать, какие действия в удачном случае ты осуществишь, как и для чего можно будет использовать эту ситуацию. То есть у тебя еще должна быть мотивация.

### Запоминание снов

Ты наверняка сталкивался с мнением, что не каждый человек видит сны. Однако это одно из самых известных и распространенных заблуждений. Такого просто не может быть. Проблема совсем не в том, что кто-то не видит сны, а в том, что не каждый их запоминает. Даже тот, кто видит сны, помнит по пробуждении лишь малую толику приснившегося. То есть не стоит думать, что если ты не помнишь снов, то не сможешь осознать себя во сне. Нужно просто пытаться применять разные техники. Хотя, безусловно, это осложняет ситуацию. Существует прямая зависимость между вероятностью осознания во сне и количеством запоминаемых снов. Поэтому основной техникой, безусловно, считается развитие способности помнить сновидения. По сути, все упирается в осознание, которое тесно взаимосвязано с процессами запоминания. В сновидении осознание есть, но оно лишено быстрой, оперативной памяти, поэтому сохраняются осознание по поводу того, кто ты, как тебя зовут, как ходить, как говорить, но нет представления о том, как текущие события связаны с теми, что происходили минуту назад, и каков их смысл.

Вспомни пару своих последних снов, и ты поймешь, о чем я говорю. Однако, увеличивая количество запоминаемых сновидений, мы развиваем оперативную память во сне, что позволяет сначала видеть более реалистичные сны, а затем, все чаще, - осознанные. А раз так, то можно к этому стремиться осознанно. Технически это осуществляется основными тремя способами.

- Вспоминание всех сновидений по пробуждении. Встав утром, в течение первых минут нужно вспомнить как можно больше снов, приснившихся за ночь. Это надо делать очень внимательно и старательно, так как именно данный прием позволяет укрепить память. По возможности нужно уже днем или, еще лучше, перед ночным сном снова вспомнить эти сны в подробностях или хотя бы их основные сюжеты.

- Записывание сновидений в специальном дневнике - еще более эффективный способ по сравнению с простым запоминанием и фиксированием снов в уме. Делается это также утром, когда воспоминания еще свежи. Чем подробней будет описан сюжет, тем лучше это будет сказываться на результате. Кроме того, записывание очень сильно повышает осознанность действий и стремлений. Сам дневник можно время от времени перечитывать, чтобы вспоминать давние сны.

- Создание своеобразной карты сновидений (так называемая картография сновидений) - необычный вариант запоминания снов. Это похоже на ведение дневника, но здесь повышенный уровень осознанности достигается благодаря попытке объединить все сюжеты при составлении карты. Сначала записывается один сон с описанием места действия, которое отмечается на карте. Потом еще один - и так далее. Когда будут зафиксированы несколько сновидений, обязательно составится сюжет, который так или иначе будет связан с местом сновидения, которое уже описывалось. Эти два близких (по месту происхождения) сна отмечают на карте рядом. Со временем таких снов становится все больше и больше, а карта - все более целостной. В итоге увеличивается и количество запоминаемых снов, и их реалистичность, и постепенно все чаще приходит осознание. Также можно предположить, что карта сцепляется в одно целое не столько потому, что она действительно имеется, а столько потому, что стоит такая цель и это неизбежно отражается на сновидении. Еще лучше фиксировать сны в памяти не при окончательном пробуждении, а при временном. Проснувшись, практик отмечает на листке бумаги одной фразой или даже ключевыми словами сюжеты последних сновидений, а затем засыпает. Потом по зацепкам вспоминается большая часть зафиксированных снов. Результат применения техники запоминания снов проявляется сначала в виде стремительного увеличения количества самих простых сновидений. Когда их становится много, начинает регулярно возникать осознание.

### Анализ сновидений

Очень сильно помогает осознавать себя во сне постоянный анализ сновидений с целью выявить причину отсутствия осознанности, что хорошо сочетается с записью сновидений. Дело в том, что на протяжении жизни человека его сознание привыкает к парадоксальности сновидений, на которую он не обращает никакого внимания. Выражается это в неспособности понять, например, что красный крокодил не только не может говорить, но и вообще не может быть красным и находиться в квартире. Во сне мы к таким вещам относимся практически всегда без удивления. Суть анализа как раз состоит в том, чтобы вспомнить сны, увиденные за ночь, и хорошенько подумать над тем, почему парадоксальные вещи не были распознаны адекватно. Каждодневный анализ сновидений на предмет их соответствия реальности с каждым днем начинает отражаться на мышлении непосредственно во сне. Например, тот же красный крокодил тут же начинает вызывать сомнение, подталкивающее к размышлениям, способным привести к пониманию, что все окружающее является сном.

### Создание якоря

Осознание во сне не связано с конкретными действиями во сне, а привычное восприятие продолжает работать, поэтому можно использовать искусственно созданный условный рефлекс. Техника заключается в приучении сознания одинаковым образом реагировать на определенные раздражители, которые встречаются как во время бодрствования, так и в сновидении (обязательно и там, и там). Другими словами, это попытка создать привычку что-то делать в определенной ситуации. Допустим, в бодрствовании нужно каждый раз задавать себе вопрос «Не сплю ли я?», если перед взором возникает якорь. Этим якорем может быть любой объект, который встречается относительно часто и в бодрствовании, и во сне: собственные руки, красные предметы, вода и т. д. Сначала ученик-практик далеко не всегда, встречая условленный якорь, оказывается способен задавать себе этот вопрос, но благодаря тренировке и стремлению вскоре это начинает удаваться ему достаточно легко. Проходит еще некоторое время, и такой же вопрос человек по привычке неосознанно начинает себе задавать, когда встречает якорь не только в бодрствовании, но и во сне, что и приводит к осознанию.

Конечно, ты должен четко понимать, что нужно не просто задавать самому себе вопрос «Не сплю ли я?», важно отвечать на него внимательно, стараясь отстраниться от окружающих событий, чтобы ответ получился максимально объективным и непредвзятым. В противном случае, даже задав себе этот вопрос во сне, ты дашь такой же ответ, как в бодрствовании, то есть уже неверный («не сплю»). Можно при ответе на вопрос каждый раз пытаться взлететь. В реальности попытка будет безуспешной, а во сне, скорее всего, удастся, что еще раз докажет, что происходящее - сон.

#### Естественные якоря

К счастью, кроме создания умышленных якорей, способных при тренировке вызывать осознание сновидения, существуют естественные якоря. Это те объекты и действия, которые наиболее часто вызывают осознание во сне, даже если стремление добиться его отсутствует. Само понимание существования таких якорей вдвое увеличивает вероятность их проявления. Интересно, что на обычных людей это действует в разы меньше, чем на практиков. В большинстве своем это такие переживания во сне, как собственная смерть, острая боль, сильный страх, стресс, полет, удар током, сексуальные ощущения, вибрации, сон о фазе и сон о входе в фазу. Во время тренировки умышленного достижения осознания во сне данные якоря должны срабатывать практически в 100% случаев.

#### Действия после осознания во сне

К сожалению, мне приходится очень много раз повторять одни и те же вещи, но их все равно люди не усваивают, почему я вынужден сделать акцент на этом вопросе еще раз. Итак, чтобы осознание во сне приводило к полноценному фазовому переживанию, нужно обязательно знать, какие варианты действий на этот случай имеются. Основных вариантов три:

- Сразу же после осознания приступать к техникам углубления, что должно делаться в любом случае в первую очередь, как и при применении других техник. Углубление осуществляется прямо в месте сюжета. Это поможет практически гарантированно зацепиться за фазу. Дальше нужно действовать в соответствии с планом действия в фазе. Это самый лучший вариант, и я тебе советую пользоваться именно им.

- Без предварительного углубления можно пытаться вернуться в тело, чтобы тут же выкатиться из него у себя в комнате. Вероятна опасность, что, легко вернувшись в тело, можно с ним уже не разделиться, так как фаза становится значительно слабее, если физические ощущения совпадают с положением реального тела. Если же такой вариант все же применять, то, чтобы вернуться в тело, о нем зачастую достаточно просто подумать - и перемещение происходит почти мгновенно. Очень не советую так делать, но многие упрямо пытаются действовать именно так, потому что считают, что осознанное сновидение при этом



превращается во внетелесное переживание. Смысла в таком рассуждении мало, так как легко заметить, что свойства пространства и твои возможности нисколько при этом не меняются.

• При осознании сновидения можно сразу применять техники перемещения для того, чтобы попасть в какое-либо нужное место. Однако без изначального углубления этим вариантом действий также пользоваться опасно, так как перемещение при неуглубленной фазе чревато возвращением в бодрствование, если практик еще плохо контролирует намерение, которое само по себе может удерживать. Именно поэтому перемещение очень часто сопряжено с дополнительным спадом глубины фазового состояния.

Пример из практики:

Июнь, 2001 Просто внезапно появилось осознание своего нахождения во сне. Испытал чувства радости и удовлетворения. Положительных эмоций было такое количество, что, осознавая свое положение в несуществующем реально мире, пытался поделиться с посторонним человеком своими эмоциями. Для меня даже не имело значения, что это не имеет смысла. Надо отметить, что мне не пришлось возвращаться в тело, чтобы углубить состояние и снова разъединиться, как это приходилось делать обычно, потому что сразу была нетипичная реальность всего вокруг, из-за чего и произошло мое осознание нахождения во сне.

Находился же я в крайне любопытном месте: отсутствовало небо - вместо него был большой голубой низкий купол, который распространял равномерно по всему пространству странный свет; своим пейзажем все вокруг напоминало некий райский уголок, в котором было множество фонтанов, ручейков и множество архитектурных строений неизвестного предназначения. Везде было много проявлений флоры и фауны: все ручейки так и бурлили из-за кишачей в воде рыбы разных видов, на всех деревьях чирикало и пело множество диковинных птиц (от простых зеленых попугайчиков до птиц фантастической наружности). Сколько хватало обзора, везде были высажены красивейшие цветы и деревья самых причудливых форм; кругом было множество людей, занимавшихся совершенно разными делами, нисколько не обращая внимания на меня; везде присутствовало много разных предметов с известными и неизвестными функциями. Все отличалось большой насыщенностью всевозможных проявлений бытия. Все было заставлено, заселено, и не оставалось почти ни единого свободного места. Все буквально кишело. Однако для передвижения места было вполне достаточно. Меня обуревали яркие эмоции от такого необычного и, самое главное, реалистичного и четкого пейзажа. Все можно было рассмотреть в мельчайших подробностях. За счет того, что вокруг было много всего, и все это я с интересом рассматривал, то есть осуществлял концентрацию, мне даже не приходилось думать о процедурах удержания. Совсем не хотелось выполнять заранее намеченные задачи. Мне больше ничего не надо было, лишь бы получать удовольствие от простого наблюдения за этим райским уголком. Я ощущал себя пришельцем в каком-то странном мире и очень радовался за то, что в жизни так получилось, что смог попасть в подобное место. За это я был искренно благодарен фазе. В жизни никогда бы такое не случилось. В очередной раз время от времени мне казалось, что это совсем не мой внутренний мир, а какой-то вполне реальный, но те законы, по которым он протекал, говорили о невозможности этого. Единственное, что могло напугать меня в данной ситуации, - реальность происходящего. Мой внутренний мир никак не может привыкнуть к подобным вещам, ведь всю жизнь думал обо всем совсем иначе.

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

мужчин начали петь песни, до этого они тихо-смирно сидели в сторонке и распивали неизвестную мне жидкость из бурдюка. По тону их голоса и внешнему виду можно было легко догадаться об алкогольной причине их вокального концерта. Спев какие-то отрывки из известных песен, они перешли на матерные частушки и анекдоты. Вот тогда и началось самое интересное. Следовало ожидать, что они будут произносить только известные мне вещи, но, к моему сильнейшему удивлению, это было не так, Я стоял и очень внимательно слушал, хоть частушки и были смешные, но мне было не до смеха - я раньше никогда их не слышал. А это значит, что в этот момент мой мозг буквально на ходу создает вполне качественные вещи без всякого моего вмешательства в процесс. Может быть, все, что я слышал в этом мире, когда-то где-то случайно было в реале, но не заслужило моего внимания по какой-либо причине, а теперь в такой форме представлялось к моему сведению. Неожиданно мне пришла в голову мысль, что нужно развлечься более активным и необычным способом, ведь нужно ловить момент...

### Прямая техника

Ты должен был уже усвоить, что прямые техники входа в фазу осуществляются без предварительного сна, путем совершения определенных действий в лежащем положении с закрытыми глазами. Здесь сон уже не нужен. Во всяком случае, в привычном тебе виде. Хорошая сторона данной техники в том, что в теории ее можно осуществлять в любой момент, а большим недостатком является длительность ее освоения. Только каждый второй может рассчитывать на появление эффекта в течение 3-6 недель при каждодневных попытках. У других не исключены сложности, вплоть до того, что никакого эффекта может не возникнуть и за год. Проблема не в том, что кому-то эти техники недоступны в силу природных особенностей организма, а в том, что не каждый может четко понять определенные технические нюансы, о которых мы будем говорить. Всегда интересно наблюдать, что большинство стремится к овладению данными техниками в первую очередь, так как они кажутся наиболее удобными, понятными и конкретными. Но начавший с этого человек в 90% обречен на полную неудачу. Мало того, будет потеряно очень много времени, затрачено уйма усилий и эмоций. В итоге возможно полное разочарование во всей сфере фазовых переживаний. Чтобы избежать такой несправедливости, постарайся не сделать эту ошибку. Начинать практику прямых техник стоит только после освоения наиболее легких не прямых техник или осознания во сне. Во всяком случае, это позволит достоверно убедиться, что фаза не выдумка. Более того, предварительное освоение других техник способствует более легкому достижению прямого вхождения в фазу. Можно перечислить еще целый ряд причин, почему прямые техники стоит изучать, лишь имея практику с другими типами техник. Ты просто должен понять, что это высший пилотаж.

Как уже отмечалось, прямые техники ничем не отличаются по качеству переживаний от не прямых, что также стоит иметь в виду, если ты только к этому пришел. Кроме того, такая фаза часто бывает низкого качества, если техника осуществляется поздно вечером или ночью, так как организм требует полного отключения сознания и по этой причине очень легко заснуть. Впрочем, это справедливо не для всех и не всегда. Есть определенный тип людей, которым прямые техники подходят больше, но не стоит особенно надеяться попасть в эти 10%. А вот не прямые техники доступны абсолютно всем и всегда.

Прямые техники далеко не всегда дают быстрый и четкий результат. Вначале он вообще может носить случайный характер. Поэтому начинать практический путь с прямых техник нельзя, не следует недооценивать их сложность. Не стоит в прямых техниках надеяться на быстрый результат. Главное - систематически работать над техникой, совершенствуя изо дня в день свое мастерство. Если даже после месяца почти ежедневных попыток не был получен результат, все равно нужно продолжать пробовать и совершенствоваться. Тем более что неудачи всегда обусловлены конкретными и понятными ошибками.

Ни в коем случае не нужно забрасывать то, что получалось до применения не прямых техник, иначе можно вообще на время утратить опыт - например, сами навыки их применения. Однако не нужно совмещать и то, и другое в один и тот же день. Это расфокусирует внимание и эмоции. Лучше практиковать эти два разных вида техник отдельно по дням - допустим, в будни выполнять перед сном прямые техники, а в выходные ловить моменты пробуждения для не прямых техник.

Время для выполнения прямых техник

Огромное значение имеет время, когда выполняются прямые техники. Хотя с непрямыми техниками это тоже имеет значение, но там все-таки главное, чтобы было пробуждение. Здесь же условия гораздо жестче. При прямых техниках основная трудность заключается в изначально слишком активном состоянии сознания, что крайне сложно повернуть в обратную сторону в любой момент, когда захочется. Но есть несколько временных окон, которые тебе помогут.

Лучший метод для осуществления прямых техник - это отложенный метод. Это почти то же самое, что и при непрямах техниках, но с некоторыми существенными отличиями. Во-первых, прервать сон можно практически в любое время ночи и раннего утра. Во-вторых, после фиксирования пробуждения не нужно засыпать, а сразу надо приступать к техникам. При отложенном методе прямые техники эффективнее в несколько раз, потому что мозг еще не успевает проснуться на 100%, человек легко проваливается в измененные состояния сознания, и на этой волне можно получить ощутимые результаты. Например, тебе нужно проснуться среди ночи самостоятельно или по будильнику, потом что-то делать в течение 3-10 минут и после этого лечь в постель и осуществлять техники. Если есть вероятность, что ты проснешься слишком резко, и потом у тебя не будет даже сонного состояния, тогда интервал между пробуждением и прямой техникой следует сократить, допуская меньшее количество действий в это время. Также прямые техники входа в фазу стоит делать перед ночным засыпанием, то есть когда ты ложишься спать. В это время мозг требует отключения тела и сознания для восстановления сил, израсходованных за весь день. Этот процесс можно использовать, внося в него определенные коррективы. Для новичка наименее результативно применение прямых техник днем, учитывая нормальные биоритмы среднего человека. Однако если успевает накопиться усталость, то это можно использовать, так как организм будет пытаться отойти ко сну. Особенно это подходит тем, кто привык спать днем.

Интенсивность попыток

Учитывая важный фактор, что огромное значение имеет количество эмоций, которые человек может потратить на какое-либо предприятие, нужно знать меру, особенно в таком тонком деле, как практика фазы. Имеет смысл делать всего одну попытку применения прямой техники в день. Если это будет чаще, то качество каждой попытки в отдельности значительно снизится.

Очень многие пытаются все взять наскоком, доводя количество попыток до десятка в течение дня. Неудивительно, что это не только не дает никакого результата, но и приводит к тому, что уже через несколько дней исчезает желание вообще что-либо делать в связи с практикой фазы. Такого не должно быть ни в коем случае, даже если эффекта не удастся достичь в течение недели или месяца. Нужно упорно, с умом, постоянно анализируя процесс, продолжать практиковать техники, делая необходимые поправки. Но не более одного раза в день! Это единственный способ все делать качественно и в течение долгого периода с желанием обретения нового навыка.

Также практически безнадежно пытаться попасть в фазу с помощью прямой техники, если, ложась в кровать, думать только о том, что ты не уснешь до тех пор, пока не войдешь в фазу. Такие грубости в отношениях с тонкой структурой мозга ничего хорошего не приносят - только

быстрое эмоциональное истощение. Если б все обходилось этим. А то ведь потом кто-то скажет, что описанные здесь технологии не работают...

Запомни навсегда: самые жесткие временные рамки для выполнения прямых техник (перед ночным сном или среди ночи) - это всего 10-20 минут. И не больше! Не получилось - ничего страшного. Спи спокойно, жизнь еще не закончилась, и будут другие попытки, более удачные, если сделаешь соответствующие выводы. Если этому отдать больше времени, то перебивается сонное состояние, так как мозг расслабляется в процессе выполнения техник и уже не так сильно нуждается в восстановлении. В результате наступает бессонница. Практически всегда и почти у всех после часа попыток сон не приходит еще несколько часов. Это вызывает отрицательные эмоции не только из-за потраченного на засыпание времени, но и из-за неудачных попыток, постоянного желания спать на следующий день и т. д. В итоге формируется сплошной негатив, и ничего кроме.

### Положение физического тела

Если ты помнишь, приятель, в случае с непрямых техниками не имело значения изначальное положение тела, так как главное было просто проснуться, не важно как. Но вот в практике прямых техник это может быть очень значимо. Отдельные неудачи возникают по причине принятия неправильной позы. Я бы даже сказал, если человек не знает того, что описано далее, то, вероятно, в его предыдущих попытках это была основная ошибка. Загвоздка в том, что все люди разные, и каждый человек ежедневно сталкивается с различными ситуациями. Именно поэтому нет четкого правила по поводу того, какое положение тела следует принимать. Есть определенные рекомендации, которые позволяют выбирать это самое положение, учитывая косвенные признаки.

Большинство свято верит, что нужно принимать «позу мертвеца» (положение лежа на спине, без подушки, с выпрямленными ногами и руками). Возможно, это представление заимствовано из других практик изменения состояний сознания. Однако именно такое положение тела вредит большинству практиков. Эту позу можно принимать только в том случае, если есть вероятность, что во время выполнения техник произойдет быстрое засыпание. При этом данное положение должно быть неудобно для сна. Если же у человека проблемы со сном и во время выполнения прямых техник он всегда бодр, ему следует принимать наиболее комфортное положение, то, которое в данный момент кажется наиболее удобным. Для кого-то, как ни парадоксально, именно «поза трупа» окажется самой лучшей.

В общем, запомни важнейшее правило: чем больше вероятность уснуть, тем менее естественное положение тела нужно принимать для сна. Чем ярче сознание при осуществлении техник и чем хуже обычное засыпание, тем более удобное положение тела нужно принимать. В зависимости от ситуации можно лечь по-разному и даже находиться в полусидящем положении. Возможно, от попытки к попытке придется менять позу, внося коррективы, связанные с плавающим состоянием сознания, о чем пойдет речь немного позже.

### Расслабление

Друг, нужно четко понимать, что сами по себе прямые техники являются методиками расслабления, поскольку без расслабления никакой фазы быть не может. Кроме того, поскольку самое эффективное время использования прямых техник - перед сном и ночью, и это всего 10-20 минут, то вряд ли стоит тратить на расслабление дополнительное время или выкраивать его из этих минут. Мало того, правильное и качественное расслабление - это весьма тонкое дело, но многие подходят к нему небрежно и в итоге получают совершенно противоположный расслаблению эффект. Например, они столь сильно хотят расслабить тело, что мозг приходит в такое активное состояние, как будто решает сложное математическое уравнение. Разве что пар из ушей в этот момент не идет. Ни о какой фазе тут и речи быть не может. Ведь главное - совсем

не тело. Тело всегда расслабится автоматически, когда будет расслаблен мозг. И тело в свою очередь никогда не расслабится, если мозг активен.

И это еще не все, я всегда сам вместо какого-то механического расслабления люблю просто пару минут полежать, о чем-то подумать, помечтать. Это и будет наилучшим расслаблением для абсолютного большинства. Дело в том, что таким образом активизируются естественные процессы расслабления, и как раз они - самые сильные и глубокие. Например, редко кто расслабляется, чтобы уснуть, а ведь сон тоже является сильно измененным состоянием сознания. Ни о чем не беспокоясь, можно применять расслабление только тем, кто хорошо знает, что это такое. Как правило, это люди с большим опытом пребывания в трансовых, медитативных состояниях. Но па расслабление в этом случае не должно уходить более 1-3 минут. Больше и не надо, так как любой умеющий расслабляться знает, что о релаксации достаточно только подумать, как она наступает. Если ты не вспомнил это во время практики, то этот вариант точно не для тебя.

Хотелось бы еще отметить одну удивительную вещь: практически любые качественные техники расслабления могут сами по себе служить прямыми техниками, если во время их применения возникает плавающее состояние сознания. Поэтому при должном опыте работы с ними тоже можно экспериментировать в направлении покорения фазы. И наоборот, прямые техники входа в фазу могут служить великолепными инструментами расслабления.

#### Варианты использования прямых техник

Не путайся, для прямого входа в фазу используются все те же самые техники, что и для непрямого, но по иному принципу выполнения. Однако, в силу того что при прямом входе в фазу в большей степени необходимы пассивные действия, не все эти техники одинаково хорошо подходят. Например, такие активные техники как напряжение мозга, неприменимы для плавного входа в фазу. Правда, могут выстрелить после выхода из «провала», но пока не об этом.

Если говорить о процессе выполнения прямых техник, то от непрямых они отличаются тем, что эффект может проявляться слабо с самого начала и до конца попытки. А ведь если по пробуждении, какой-то из приемов как-то себя проявил, практически обязательно это может привести к вхождению в фазу, если ты не забыл. То есть, например, фантомное раскачивание при прямой технике может начаться достаточно быстро, но амплитуда не будет прогрессировать, и все выполнение техники сведется к ритмичному длительному движению. Эффект возникновения фазы может появиться не через 10 секунд, а через 10 минут. Это же касается и любых других техник. Еще раз напомню, что во время непрямых техник ты уже почти в фазе, если такое движение возникло, хотя бы самую малость. Существенная разница, не правда ли, мой друг?

Главное различие между прямыми и непрямыми техниками (непосредственно в их выполнении) заключается в том, что они требуют разных затрат времени. Если при непрямом входе в фазу, как правило, время тестирования любой техники занимает всего 3-5 секунд, то в случае прямого входа на это уходит несколько минут. И это время варьируется в зависимости от определенных факторов. Кстати, здесь ты также должен выбрать 3-4 наиболее подходящие техники, что я тебе описал в контексте непрямых способов входа в фазу. Итак, основные варианты применения прямых техник.

#### Классический вариант (пассивный вариант)

При одной попытке - одна техника. Техники можно менять в разных попытках. Применяется:

- на начальных стадиях;
- при трудностях с засыпанием;
- если попытки приводят к бодрствованию;

- если попытки при использовании прочих вариантов проходят без провалов сознания;
- если организм и сознание находятся в отдохнувшем состоянии.

#### Чередование (промежуточный вариант)

При одной попытке две-три техники по 1-5 минут каждая. Техники мало меняются в разных попытках. Активность варьируется в связи с длительностью выполнения техник. Применяется:

- если при использовании классического варианта происходит засыпание, а при циклировании - слишком яркое бодрствование;
- при быстром обычном засыпании.

#### Циклирование (активный вариант)

Циклирования трех основных техник как при непрямом входе в фазу, но не по 3-5 секунд, а по 10-60 секунд. Применяется:

- если классический вариант и чередование приводят к засыпанию;
- при общем крайне быстром засыпании;
- на фоне сильной усталости долгого недосыпа.

Всегда практику прямых техник следует начинать с классического варианта - одной техники на всю попытку. Ввиду необычности действий сначала может произойти так, что сильные эмоции заставят тебя оставаться в состоянии абсолютного бодрствования. Но уже через пару дней могут начаться резкие провалы в сон без быстрого возвращения обратно. Поэтому может возникнуть необходимость увеличить динамику переходом на чередование.

Имей в виду, чередование является главным вариантом использования прямых техник, так как применяться оно может

по-разному. Оно само по себе может быть пассивным, если за 15 минут использовать, чередуя две техники по 5 минут каждую. Также оно может быть достаточно активным, если чередовать три техники по 1 минуте. Все, что между двумя этими крайностями, позволяет правильно работать с техниками, выбирая оптимальный вариант для плавающего состояния сознания.

Ну, а если даже на активной форме чередования будет неизменно происходить быстрый провал в сон, нужно использовать цикл из непрямых техник, но с более широким временным диапазоном - от 10 секунд до 1 минуты, а не по 3-5 секунд.

Очень важно понимать, что подразумевается долгая работа с техниками, и это может утомить через несколько дней. Поэтому не следует себя мучить, если что-то делать не хочется. Все должно быть исключительно в удовольствие и без излишнего эмоционального напряжения. Ты должен буквально получать наслаждение от самого процесса работы с техниками. Это должно быть очень интересно, так действительно и есть. Внешне может показаться, что это не может относиться к эффекту. Я сам в это не поверил бы, скажи мне кто об этом еще несколько лет назад. Но в практике легко подтверждается прямая зависимость успешности выполнения прямых техник от того, насколько приятно с ними работать.

#### Плавающее состояние сознания

Ну что, друг, теперь мы подошли к самому главному относительно данной темы. К тому, без чего все предыдущие страницы не имеют никакого веса. Как и в отношении непрямых техник, ты должен понять, что прямой путь в фазу состоит далеко не только из техник. Мало того, они тут занимают еще более второстепенное значение, можно даже обходиться вообще без них. В твоей голове должно быть четкое понимание, что работа будет происходить с двумя основными инструментами: непосредственно техниками и особым состоянием сознания. Без второго все твои попытки будут тщетны. Многие этого не знают, почему и не могут получить опыт. Никто раньше не замечал, но если проанализировать большинство описаний прямого

входа в фазовое состояние - в литературе, в рассказах практиков, в Интернете, на семинарах, можно извлечь огромное количество разнообразной информации. Порой одно описание кардинальным образом отличается от другого. Чего только не бывает, и как только это не работает! Но в большинстве случаев наблюдается одна и та же особенность - это кратковременные провалы сознания, поверхностное засыпание, что и входит в понятие плавающего состояния сознания. Как правило, после него возникают все необычные предфазовые или фазовые ощущения. Это именно тот ключик, которым открывается сложнейшая прямая техника. Эти провалы сознания могут быть буквально секундными, а могут длиться несколько минут и даже больше часа, и тогда уже это ближе к непрямой технике. Иногда они представляют собой простое отключение сознания и проваливание в темноту, а иногда - уход в полноценное сновидение. Они могут быть одиночными и редкими, а могут происходить по несколько раз в минуту. Суть в том, что при них мозг переключается на иной режим работы, который как раз легко использовать для фазы, если удастся противостоять полному засыпанию. Ты должен четко понять, что сознанию очень сложно без сна переключаться в иные режимы работы и ему нужен своеобразный переключатель, которому мешает наше сознание. Именно поэтому от него надо на какие-то мгновения избавляться.

Естественно, далеко не каждый провал сознания дает фазу. Провал должен быть достаточно глубокий. Поэтому за каждым неудачным провалом нужно создавать следующий, еще более глубокий. Но главная проблема при таких действиях - это полное засыпание на провалах вместо временного. Для борьбы с этим как раз и нужны техники. По большому счету, они выполняют скорее вспомогательную функцию и поэтому могут варьироваться. Для многих это будет гром среди ясного неба, но в контексте прямого входа в фазу техники вообще можно не использовать, если научиться делать провалы сознания за счет только одного намерения, сугубо собственной воли. Выполняя техники в их различных вариациях, нужно просто с помощью них научиться лавировать между полным бодрствованием и окончательным засыпанием. Также для такого лавирования подходит то или иное положение тела, что мы с тобой отдельно разобрали. Далеко не последним способом противостояния засыпанию является сильное намерение этого не сделать. Выражается оно в том, что во время выполнения прямой техники практик постоянно думает о том, чтобы не заснуть, даже если он будет проваливаться в сон. Также нужно дать себе установку, что, как только сознание провалится в сон, тут же произойдет пробуждение.

Если возникает обратная проблема - отсутствие провалов как таковых, то тут могут помочь следующие технические хитрости: полная концентрация внимания на действии или, наоборот, параллельные с выполнением техники размышления и мечтания. Я лично практически всегда во время техник о чем-то стороннем думаю, если только не чувствую, что очень сильно хочу спать.

Так или иначе, почти всегда возникает проблема скорее с полным отключением при провалах, нежели с полным отсутствием этих провалов. Стоит заметить, что если в течение длительного времени прямые техники не приводят даже к легкой дреме или единичным провалам, значит, допущена какая-то существенная ошибка в техниках или в выборе времени для их выполнения. Регулировать количество провалов можно выбором и положения тела, и времени суток, и варианта исполнения техники. Но особо не волнуйся по этому поводу. Обычно практики буквально в первых же попытках, начинают понимать, как добиваться провала и активно экспериментируют, стараясь просто каждый раз проваливаться все глубже и глубже.

Теперь давай разберемся, как же непосредственно вход в фазу происходит. Во-первых, на фоне провала может начать хорошо работать какая-то техника, в результате чего тут же попадешь в фазу. Во-вторых, после провала неожиданно ярко, может начать проявляться близость фазы - через шум, вибрации и прочие явления. В этот момент можно тут же

переключаться на соответствующие техники, например прислушивание и напряжение мозга. В-третьих, на фоне выхода из провала бывает достаточно легко просто разделить или быстро по предварительным признакам нащупать какую-либо работающую технику. По большому счету, особенно задумываться обо всем этом не нужно, так как стоит сделать достаточно глубокий «нырок», как ты сразу почувствуешь фазу и сможешь легко разделить (если не испугаешься, конечно).

Однако если после выхода из провала ничего не происходит в течение 10-30 секунд, стоит снова его добиваться, но в более глубокой форме. А после следующего провала снова анализировать ситуацию, пытаясь применить техники или разделить. И так все 10-15 минут, отделенные на этот тип техник. В действительности провалы сознания не всегда обязательны, почему происходят далеко не в 100% случаев. Но стремление к ним играет огромную роль, даже если они не будут достигнуты. Провалы не обязательно бывают яркими, они могут быть совсем кратковременными и поверхностными. Бывает, что человек даже их не замечает. Также их может не быть совсем, что особенно часто встречается при отложенном методе их выполнения (среди ночи).

Завершая эту тему, скажу свою любимую фразу, которую всегда использую на занятиях, что добавить в понимании вопроса не прямых техник больше эмоций. Итак, пока твоя башка четко соображает и все контролирует во время исполнения прямых техник, у тебя ничего не будет получаться. Именно твое сознание служит стопором твоего счастья. Не скупись его местами терять, дабы получить просто фантастическое вознаграждение.

Пример из практики

Январь, 2009

Когда лег спать, появилось настроение попытаться попасть в фазу прямой техникой. Немного полежав в размышлениях, тем самым успокоившись и немного расслабившись, начал концентрировать внимание на представляемом вращении вокруг своей продольной оси. Первую минуту не получалось прокрутиться больше чем наполовину. Но затем вращение стало полным и с каждой минутой давалось все легче и легче. Вращался то в одну сторону, то в другую. Периодически стали возникать провалы в дрему и поверхностный сон. Возвращаясь из них, я даже не пробовал предпринять попытку разделения, так как не чувствовал никаких симптомов фазы. В какой-то момент сознание провалилось в бессознательность на больший промежуток времени, чем раньше (едва не уснул полностью), а когда очнулся, вращение было каким-то «тусклым». Я его усилил, и оно будто завело во мне какой-то мотор: все тело загудело от вибраций, хотя само вращение все еще было представляемым, а не реальным по восприятию, как часто бывает. Также услышал шум. Стало понятно, что если я не в фазе, то близок к ней, и в первый раз попытался выкатиться. Это получилось без проблем. Причем я не упал на пол, а завис в нескольких сантиметрах от него, как мне это показалось. Не теряя времени, резко встал посередине комнаты. Я ее не видел, но четко понимал, что именно в ней нахожусь. Быстро начал ощупывать пол, шкаф, постельное белье, свое туловище и т. д. В общем-то, я сразу чувствовал, что фаза глубокая, хотя зрения не было. Все делал больше по привычке и чтобы гарантировать долгую и уверенную фазу. Тем более недавно был провал в сознании, и нужно было полностью очнуться, прежде чем приступать к действиям, иначе можно легко отключиться. Через 5-10 секунд ощупывания стало проявляться зрение. Как только оно появилось, я уставился на руки, разглядывая все линии на ладонях и пальцах. Фаза стала не просто реальной по восприятию - она стала гиперреалистичной. В этот момент быстро определил цели: получить информацию об обучении и провести эксперимент со связью наблюдаемого тела в фазе с физическим телом на кровати. Сразу не вспомнил, что хотел сделать еще, но решил, что пока буду заниматься этими задачами, вспомню остальные. Все



размышления о плане действий не заняли и двух секунд, а затем я, закрыв глаза, сконцентрировался на мудром старце. Резко возник полет, и я достаточно быстро, всего через несколько секунд, оказался в какой-то лачуге, как будто ввалившись в нее из стены. Старец сидел ко мне спиной, так что я быстро обошел его и тут же спросил, как мне улучшить технику преподавания на семинарах. Я ожидал, что мне в очередной раз будут предложены определенные технические хитрости и уловки. Вместо этого неожиданно он сказал, что стоит активнее работать над эмоциональной составляющей, над мотивацией, так как многие просто не прилагают нужных усилий, потому что не совсем четко понимают, что их ждет и насколько это интересно. Хотя техники и стоит корректировать, это не имеет смысла в текущий момент, так как люди не всегда мотивированы их осуществлять в полной мере.

Получив нужное и отложив его анализ на потом, я воспользовался случаем и задал вопрос, касающийся личных взаимоотношений с близкими людьми. Однако ответ заставил меня поникнуть, и я забылся на пару мгновений, которых хватило, чтобы все стало расплываться. Понимая, что техники удержания непосредственно в этом месте бесполезны, просто попытался удержаться за фазу, схватив мудреца за бороду. В итоге оказался в теле, а рука все еще держала бороду, которую я усиленно мял, чтобы поток ощущений был как можно сильнее. Расшевелив руку с бородой, практически без усилий встал. Ощупав свободной рукой близкое пространство и поняв, что состояние достаточно стабильное, начал всматриваться в руку с бородой, поднес ее близко к глазам. Зрение начало проявляться, и через пару секунд я уже совершенно четко видел пространство и саму руку. В ней лежал плотный клочок седых волос. Это меня рассмешило, но я попытался не отвлекаться и смог удержаться. Тут же начал осуществлять исследования связи видимого на кровати тела в фазе с реальным. Возможно, само пространство фазы решило мне помочь, так как именно в этот раз мое тело действительно лежало на кровати, а ведь подобное происходило все реже и реже, хотя вначале так было почти при каждом внетелесном переживании. Смотреть на самого себя в очередной раз было не очень приятно, что-то внутри немножко отталкивало и вызывало смешанные чувства. Возможно, оттого, что видимый мною человек не совсем соотносился с тем, каким я сам себя ощущаю. Начал трогать его ноги, живот, голову. Никакой тяги в трафарет это не вызывало. Наоборот, назло всем предрассудкам, меня этот процесс углублял и удерживал в фазе, ведь была сенсоризация ощущений. В какой-то момент, трогая и рассматривая лицо, я слишком отчетливо подумал, что это я, и на мгновение все расплылось, и я даже почувствовал чьи-то руки па своем лице. Но тут же смог вернуться к тому, что делал, и с той же четкостью продолжил. Все стало понятно. Тут меня осенило, что я так и не вспомнил, что еще хотел сделать. Было очень обидно, но пришлось подчиниться первому же желанию, чтобы сделать хотя бы что-нибудь, а не страдать остаток фазы из-за своей убогой памяти.

На днях смотрел документальный фильм про глубоководных существ, и это вызвано сильнейшее желание оказаться где-нибудь па глубине и увидеть нечто подобное своими глазами. Убрал руки с лица того тела, что оставалось на кровати, закрыл глаза и сконцентрировался на глубине. Сначала был простой полет, а потом я стал чувствовать повышенное сопротивление пространства, какую-то вязкость. А появившийся во время полета шум в ушах стал приглушенным и сдавленным. Все это немного отвлекло от концентрации на цели. Еще больше сконцентрировал внимание. Появился холод и боль в ушах. Все тело стало сдавливать. Движение прекратилось, и я понял, что нахожусь в воде и не дышу. Несмотря на объяснимую боязнь, все-таки открыл рот, набрал в легкие воды и начел дышать, испытывая крайне необычные ощущения только от одного этого. Начал всматриваться в темноту перед глазами, и постепенно она стала немного рассеиваться. Я знал, что не должен видеть на такой глубине, если бы соблюдались законы физики, но все же надеялся на появление зрения. Если

что, я уже был готов создать мощный фонарь. Темнота сменилась серостью. Я стал видеть светлое дно. Метрах в пятидесяти над ним еще можно было разглядеть какое-то пространство, а вверху была полная темнота. Очень необычная картина на фоне еще более необычных ощущений раздавленного тела. Как только я стал что-то разглядывать, тут же двинулся вперед, еле передвигая конечностями. Шагать было очень трудно, но это позволило мне сенсоризировать ощущения и тем самым удерживаться. Уже через несколько секунд разглядел в серости над дном светлое пятно, которое приближалось ко мне. Еще несколько секунд - и я понял, что это какое-то достаточно большое существо. Оно быстро приблизилось, и стало понятно, что это невероятный по размерам кальмар. Его тело уже было возле меня, а щупальца все еще тянулись вдалеке. Было ощущение, что это некое инопланетное существо. Кальмар начал кружить вокруг меня, ошарашенного происходящим и той реалистичностью, которая все это сопровождала. Незаметно все стало расплываться, и дальше я уже ничего не помню.

3

## Глава третья

### Сознание в параллельном мире

Возможно, дорогой друг, ты к этому будешь не готов, но вынести сознание из тела, чтобы познать Высшую йогу, недостаточно. Это только первый шаг. Ты это поймешь при первых же попытках фазового переживания, когда оно окажется очень коротким, расплывчатым или совсем неуправляемым. Сначала нужно довести состояние до глубокой формы. Потом нужно всегда помнить о технологиях его удержания. И всегда нужно уметь управляться с этим пространством, ведь в нем есть свои законы и правила. И входить туда с представлениями и взглядами обыденности просто глупо и чревато многими проблемами. Так что внимательно изучи следующие сведения, так как они так же необходимы тебе в твоем пути совершенствования, как и сами технологии разделения сознания с телом.

### Стабилизация состояния

#### Принцип углубления

Углубление - это технология доведения фазы до полной реалистичности восприятия и осознания. Фаза - это не некое четкое и фиксированное состояние, в котором ты либо находишься, либо нет. Это область состояний, характеризующихся переходом от обычного восприятия физического тела к полному отчуждению от него; при этом сознание и реалистичное восприятие сохраняются, но осуществляются уж в другом пространстве. При этом переходе все ощущения изначально могут быть самыми поверхностными - например, зрение может оставаться смутным или вовсе отсутствовать. Нужно обязательно знать, что со всем этим делать, чтобы все стало гиперреалистично.

Мой друг, наперед учти, что полноценное переживание фазы обязательно характеризуется не меньшей реалистичностью, чем окружающий мир. Мало того, почти в половине случаев практики отмечают, что реальный мир даже меркнет в сравнении с красочностью и детальностью пространства фазы. Это действительно так, и ты это сам проверишь на себе. При входе в фазу ты должен достичь именно такого состояния, и только после этого можно приступать к каким-либо иным действиям. Причем реалистичность, которой необходимо достичь, касается не только зрения, но и всех других возможных восприятий. До тех пор пока не будет осуществлено углубление, не возникнет полного привычного восприятия пространства. Следовательно, не будет смысла вообще находиться в фазе и как-то ее использовать. Например, зачем пытаться найти там человека, если нельзя даже разглядеть его глаза или все это будет как-то смутно? Однако в значительной части случаев углубление в фазе будет не востребовано, так как изначально может иметь место не только полная реалистичность, но и гиперреалистичность. Естественно, в таких ситуациях этап углубления можно пропускать и

сразу приступать к запланированным действиям. Но все же его лучше немного делать, так как речь не только о четкости восприятия, но и сознания.

Углубление имеет значение и для длительности удержания в фазе. Если приступать к действиям, не доводя фазу до полной реалистичности восприятия, ее длительность практически всегда будет в несколько раз меньше, чем это возможно. При этом свойства пространства фазы также очень сильно зависят от ее глубины. Например, когда все размыто и нечетко, стабильность объектов очень слабая. Также существует четкая зависимость степени реалистичности фазы от степени ее осознанности, поэтому для четкой работы сознания также очень важно изначально углубиться в фазу по максимуму. В общем, существует еще масса других причин, почему отсутствие углубления всегда считается грубейшей ошибкой. Смешно, об этом важнейшем правиле долгое время почти никто не говорил и не писал, хотя ты сам в практике поймешь, что оно первостепенно. Остается только гадать, как так получилось.

Непосредственно углубление нужно начинать только после окончательного разделения с телом. Если его начать раньше, фаза может закончиться. Если окончательного разделения с телом почему-то не происходит, необходимо его добиваться во что бы то ни стало в первую очередь. Что касается непосредственно техник углубления, то существует одна основная техника и несколько второстепенных.

### Сенсоризация ощущений

Основное правило углубления в фазе и ее удержания состоит в следующем: чем больше и дольше ощущать фазу органами чувств, тем глубже и дольше она будет. Сенсоризация ощущений является самой эффективной техникой углубления как раз потому, что позволяет активизировать основные ощущения, тем самым перенося человека из реальности в фазу. Ведь человек - это в первую очередь его ощущения. Существует несколько разновидностей сенсоризации ощущений.

### Ощупывание

Зрения изначально может не быть, но ощущение нахождения где-либо почти всегда есть. Поэтому ты в таких случаях можешь гарантированно использовать лишь один вид восприятия - тактильно-кинестетическое. То есть ты можешь двигаться и что-то трогать при этом. Как известно, эти ощущения играют огромную роль в нашем восприятии окружающего мира. Соответственно, если ты будешь активно вызывать их с помощью пространства фазы, они не только перенесут тебя туда, но и сами достигнут максимума. Само ощупывание заключается в том, что нужно сразу же начать все вокруг бегло трогать. Делать это нужно быстро, но внимательно, воспринимая ощущаемые поверхности и формы. Нельзя держать руки на одном месте более 1 секунды. Они должны все время что-то ощущать, как-то двигаться. При этом полезно не просто быстро прикасаться к объектам, но и мельком изучать их на ощупь. Если говорить о конкретных объектах, то, выкатившись из тела, можно ощупывать кровать, пол, ковер, стены рядом, стол и т. д. Можно также использовать интересный опыт с трением ладоней одну о другую, будто мы хотим их согреть. При этом на ладони можно еще и подуть, чтобы «включить» дополнительные ощущения. Также полезно быстро ощупать свое ощущаемое тело в фазе. Только ты приступишь к ощупыванию, сразу же появится ощущение, что происходит углубление и фиксирование состояния. Обычно на достижение максимального результата уходит буквально несколько секунд. В это время псевдофизические ощущения ничем не будут отличаться от повседневных. Если изначально не было зрения, то, как правило, во время ощупывания оно быстро возникает.

### Присматривание

Данная техника является наиболее важной технической разновидностью сенсоризации ощущений. Однако изначально не всегда есть возможность ее применить, так как зрение может

и не быть. Если же зрение появилось или было создано специальными техниками, то можно начать делать присматривание. Эффект данной техники обусловлен тем, что зрение является главным источником восприятия. Поэтому, раздражив его фазовыми ощущениями до максимума, можно полностью отключиться от реального мира. Не забывай, чем больше ощущений в фазе, тем она фиксированней.

Присматривание нужно делать только с расстояния 10-15 см от объектов. При этом нужно стараться бегло разглядывать мелкие детали объектов, которые находятся вокруг. Например, разглядывая руки, присматриваться к линиям на них. Разглядывая стену, обращать внимание на текстуру обоев. Разглядывая кружку, всматриваться в мелкие детали, надписи. Нельзя задерживать внимание на одном месте дольше, чем полсекунды. Взгляд должен все время перебирать новые и новые объекты и их детали. Вполне нормально не только подходить к предметам, чтобы их рассматривать, но также подносить их к глазам, если это возможно. Желательно, чтобы объекты не были в разных частях пространства, а находились рядом, иначе придется тратить время на передвижение от предмета к предмету. Как правило, если видимость изначально была смутной и ощущалась тяга в физическое тело, то всего через 3-10 секунд от этого не остается и следа. Эффект от техники очень быстрый и заметный. Самым важным моментом в понимании данной техники нужно считать желание всмотреться в мелкие детали с близкого расстояния. То есть не просто на них посмотреть, а именно всмотреться: увидел - всматриваешься в следующий объект.

#### Присматривание и ощупывание

Эта разновидность сенсоризации затрагивает наиболее важные инструменты восприятия человека, поэтому эффект усиливается как минимум вдвое, по сравнению с эффектом при выполнении каждой из этих техник по отдельности. По сути, к данной разновидности техники стоит приступать в обязательном порядке, если есть зрение в фазе. Это позволит получать хорошую глубину фазы быстрее и меньшими силами. Лучше всего ощупывание и присматривание совершать не только одновременно, но и применительно к одним и тем же объектам (например, разглядывая руки, одновременно тереть их одну о другую). Также надо соблюдать динамику и не забывать, что получать ощущения нужно не для галочки, а максимально обостренно.

#### Второстепенные техники углубления

##### Падение вниз головой

Эта техника применяется, когда практик в фазе завис в неопределенном пространстве, где нечего трогать и рассматривать. Суть ее заключается в необычных вестибулярных ощущениях, которые резко отключаются от реального физического восприятия. В фазе нужно закрыть глаза, если, конечно, есть зрение, и буквально нырнуть вниз головой в пол или пространство внизу. При полете вниз тут же возникнет ощущение удаления от физического тела, а само падение будет по восприятию таким, будто оно происходит по-настоящему. Параллельно может возникнуть потемнение пространства и похолодание. Также может появиться волнение или страх. Через 5-15 секунд такого полета практикующего либо выбросит в какое-либо неопределенное место в фазе, либо перед ним возникнет что-то вроде тупика, стены. Тогда нужно применять технику перемещения. Также перемещение можно применять, если при полете не возникает углубления, либо оно перестало прогрессировать, либо, по ощущениям, уже достигло нужной степени. В этих случаях, вместо того чтобы применять технику перемещения, также можно просто поднести руки к глазам на расстояние 10-15 см и, не открывая глаз, попытаться их увидеть. Это тоже приведет к попаданию в какое-нибудь случайное место, если нет какой-то конкретной цели. При падении вниз головой не стоит задумываться об ударе об пол, если будет необходимость пролететь его насквозь. Нужна внутренняя уверенность, что

барьер будет преодолен. К тому же, если фаза еще неглубокая, подобные трюки даются легче обычного.

Учти, огромное значение имеет настрой не просто падать вниз и наблюдать за ощущениями, а именно желать резко мчаться вниз, пытаясь отдалиться от тела. Если это не будет сделано, такое падение вместо углубления может привести к возврату в бодрствование, то есть придется начинать все сначала. А происходит это по той простой причине, что, если неуправляемо падать вниз, может возникнуть расслабление, а это всегда возвращает в реальность.

### Представление реальности

Это технику стоит применять, если есть определенный опыт вхождения в фазу или если не срабатывают другие техники. Суть в том, чтобы уже в разделенном с телом состоянии и при наличии зрения представить, что находишься не в фазе, а в физическом мире со свойственной ему реалистичностью. Делать это нужно очень внимательно и агрессивно, пытаясь буквально ощутить свое представление повседневности. В этот момент окружающее пространство тут же начнет становиться все ярче, и буквально через несколько секунд реалистичность восприятия может достичь не только уровня восприятия физического мира, но и превзойти его. Если после нескольких секунд применения техники результата нет, ее следует поменять на другую. Однако если так произошло, то дело вовсе не в технике, а в том, что она неверно применялась.

### Активность

Нужно всегда помнить, что при выполнении любых техник углубления ключевое значение имеет активность. Если все будет выполняться спокойно, вальяжно и не спеша, то вместо углубления чаще будет происходить засыпание или возвращение обратно в тело. Любая техника углубления должна выполняться очень активно. Весь процесс должен быть отчасти суматошным и агрессивным. Никаких остановок, а только сплошное внимательное и активное действие.

### Принцип удержания

Техники удержания помогают максимально долго находиться в фазе. Если не знать данных техник, длительность нахождения в этом состоянии будет во много раз меньше, чем при их использовании. В худшем случае фаза может длиться всего несколько секунд. Обычно начинающих практиков беспокоит вопрос о том, как вернуться из фазы, как бы не задержаться там надолго. Однако на самом деле такой проблемы вообще не возникает, все происходит совершенно наоборот, и, возможно, потому, что для организма фаза - это не совсем естественное состояние. Удержание - это главнейшая проблема. Ты это поймешь при первых же переживаниях фазы.

Техника удержания делится на три основных направления: противодействие возвращению в бодрствование (фол), засыпанию и ложному выходу из фазы. Как правило, в начале пути в равной степени сталкиваются с первыми двумя проблемами, но потом начинает себя проявлять и третья. Хотя я все чаще встречаю людей, кого ложные выходы из фазы начинают мучить с самого начала. Новичкам сопротивление возвращению в тело обычно сразу понятно, а вот что такое противостояние засыпанию, многие не знают. Однако почти половина фазовых переживаний обычно заканчивается банальным засыпанием. Выглядит это таким образом: человек теряет внимательность, его осознание себя во сне исчезает, и все вокруг постепенно теряет четкость, превращается по всем показателям в обычное сновидение.

А вот если говорить о противодействии ложному прекращению фазы, то тут ситуация гораздо более удивительная и драматичная. В некоторых случаях практик чувствует надвигающийся выход из фазы (фол), но никакие техники удержания не помогают, и он оказывается в теле. При этом он совершенно четко ощущает, что только что была фаза, а теперь - привычная реальность. Затем он встает и буквально через несколько шагов засыпает, так как

встал не в реальности. Впрочем, чаще всего в таких случаях засыпание происходит без всякого перемещения, а прямо в кровати. Проблема в том, насколько же ярко может моделироваться разница между фазой и реальностью, так как по внешним и внутренним показателям фазу почти невозможно отличить от действительности. Нужно знать обязательные действия на случай прекращения фазы, поскольку это может быть обманом или заблуждением, как бы ты реально это ни воспринимал.

Конечно, в некоторых случаях техники удержания не актуальны. Но в своей основе знание техник удержания важно для абсолютного большинства практикующих, не менее чем для 90% практиков. Также может быть, что кто-то сталкивается с необходимостью противодействовать только фолу, а кто-то - только засыпанию. Все это очень индивидуально и определяется лишь на практике. Впрочем, ты это и сам скоро поймешь. Обычно стоит рассчитывать на 2-4 минуты пребывания в фазе, даже если ты знаешь в совершенстве все техники удержания. Но не стоит думать, что этого времени мало. Особенность пространства фазы заключается в том, что достижение чего-либо и перемещение там занимает минимум времени, секунды, тогда как в реальности именно на это тратится большая часть жизни. Поэтому за те же 3 минуты в фазе можно сделать так много, что даже потребуется список, чтобы не потерять это время даром.

Следует еще учитывать фактор личного восприятия времени и событий. Как правило, практик, особенно новичок, воспринимает одну минуту в фазе как 5-10 минут реального времени. На это влияют психологические особенности личности, необычное состояние мозга, определенные переживания и события в фазе. То есть тебе может казаться, что ты там был полчаса, но в действительности может пройти не более пары минут. Чтобы понимать, сколько фаза длилась в действительности, не нужно пытаться засекают время в реальности. Лучше подсчитать, сколько действий было совершено в ней и сколько времени каждое из них могло занять.

Максимальная длительность пребывания в фазе варьируется в зависимости от индивидуальных особенностей, умения применять техники удержания и, возможно, времени суток. Кому-то сложно дойти до временного барьера в 2 минуты, кому-то легко находиться в фазе 10 минут и более. Однако организм, как правило, не позволяет поддерживать фазу долго - вряд ли кто бы то ни было сможет находиться в фазе даже каких-нибудь реальных 20 минут. Правда, по личному субъективному восприятию они могут растянуть на многие часы.

Противодействие фолу

Постоянная сенсоризация

Совершенно та же сенсоризация ощущений, что была описана в контексте углубления, применяется и для удержания. Суть в том, чтобы, достигнув нужной глубины фазы, не прекращать раздражать восприятие, а продолжать это делать все время, пусть и не в такой активной форме, как при углублении. На протяжении всей фазы все свои действия нужно сочетать с получением максимального количества тактильно-кинестетических и визуальных ощущений. То есть следует все время все вокруг трогать и рассматривать в мелких деталях. Например, проходя мимо книжного шкафа, нужно бегло трогать руками и рассматривать книги в нем, детали и углы. Подобным образом следует вести себя все время. Можно применять ощупывание отдельно, в качестве фона, то есть визуальное восприятие освободить от дополнительной нагрузки, а руками постоянно что-либо трогать, а еще лучше - тереть их одну о другую.

Сенсоризация по необходимости

Сенсоризация по необходимости в действиях ничем не отличается от постоянной сенсоризации, но применяется только в тех случаях, когда начинает ощущаться фол, то есть возвращение в бодрствование, или когда все вокруг просто начинает расплываться и терять

четкость. По сути, данная техника удержания представляет собой применение обычного углубления в случае необходимости, когда ты начинаешь чувствовать резкую просадку четкости пространства, что обычно происходит перед фолом. В этот момент нужно резко начать все вокруг ощупывать, рассматривать в деталях и т. д. Как только окружающее снова становится четким и реалистичным, можно продолжать действия уже без сенсоризации.

### Постоянные вибрации

Теперь же речь идет о постоянном поддержании в фазе сильных вибраций. Вибрации непосредственно в фазе практически всегда легко достигаются простым напряжением мозга или безмускульным напряжением тела. Создав их таким образом, можно продолжать их удерживать, что будет положительно сказываться на времени пребывания в фазе. Достаточно простая техника, учитывая тот немаловажный факт, что твои руки и глаза остаются свободными.

### Вибрации по необходимости

Однако есть еще один вариант: вибрации создаются и усиливаются только в тот момент, когда возникают признаки прекращения фазы; восприятие становится двойственным, ощущения - размытыми. Усиление вибраций в этот момент позволит заново углубиться в фазу, после чего можно продолжать действия уже без них. При удачном стечении обстоятельств это не занимает более нескольких секунд.

### Силовое засыпание

Едва только появляются признаки фолы, нужно тут же лечь на пол и попытаться осуществить принудительное засыпание, как при техниках входа в фазу, но в самом прямом смысле. То есть надо буквально лечь на землю или на пол, где бы ты ни находился, и изображать засыпание. Пролежав так несколько секунд, можно вставать и продолжать путешествие в фазе, так как реалистичность и глубина, скорее всего, восстановятся. Главное - не заснуть по-настоящему.

### Вращение

В отличие от аналогичной по названию техники входа в фазу, в этом случае не нужно ничего представлять. Нужно реально по восприятию вращаться вокруг своей оси в фазе. После нескольких оборотов глубина восстановится, и можно будет продолжать действия. Если признаки фолы остаются, сделай еще несколько оборотов.

### Счет

Находясь в фазе, нужно стараться постоянно считать, стремясь дойти до как можно большего значения. Это не должен быть простой бесцельный счет в уме - нужно стремиться к максимуму, считать как можно дольше. Сам счет можно вести как в уме, так и вслух. Данная техника оказывается действенной благодаря четко выраженному стремлению дольше удержаться в фазе из-за желания досчитать до как можно большего значения. Возникшая четкая цель помогает даже неосознанно совершать действия, необходимые для длительного удержания в фазе.

### Зацепка за фазу

Бесспорно, одним из самых интересных способов удержания в фазе является возможность зацепиться за нее. Понимать это нужно в самом буквальном смысле. В момент приближающегося фолы следует в фазе схватиться за что-либо руками и активно ощупывать этот предмет или сжимать его. Даже когда произойдет возвращение в тело, руки как держали объект из фазы, так и будут его держать, а реальные руки чувствоваться не будут. Начиная с этих фантомных ощущений рук, можно снова разделить или создать полноценную фазу. Схватить можно любые объекты, которые есть рядом: ножку стула, стакан, дверную ручку, камень, палку и т. п. Если ничего вокруг нет, лучше просто сцепить руки, прикусить губу или язык. Самое главное, это не должно быть пассивное действие. Если уж сцепил руки, к примеру, то мни их

друг об друга, три и т. д. Не забывай - всегда дело в ощущениях, их количестве.

#### Противодействие засыпанию

#### Постоянное осознание вероятности засыпания

Запомни, большую часть засыпаний в фазе можно преодолеть с помощью простого понимания того, что такое развитие ситуации очень возможно. Практик в фазе должен всегда держать на заднем плане мысль о вероятности засыпания и потому каждое свое действие внимательно анализировать: насколько оно осуществляется в силу реальных желаний, а не парадоксальных, как это бывает в обычном сновидении или преддверии его.

#### Периодический анализ осознанности

В самых тяжелых случаях нужно периодически задавать себе вопрос: «Не сплю ли я?» Мысленно отвечая на него, нужно внимательно оценить ситуацию и адекватность осуществляемых в текущий момент действий. Если все соответствует нормам осознанности, действия продолжаются. Если практик поставит себе цель задавать этот вопрос регулярно, рано или поздно вопрос по инерции всплывет в тот момент, когда сознание действительно будет проваливаться в сон. Тогда это поможет сознанию очнуться, после чего можно будет продолжать находиться в полноценной осознанной фазе.

Интервал, который должен быть между вопросами, следует выбирать, исходя из индивидуальных способностей удерживаться в фазе. Если фаза обычно длится долго (5- 10 минут и более), не стоит стремиться задавать вопрос чаще, чем раз в 2 минуты. В других случаях имеет смысл задавать вопрос часто, буквально раз в минуту или даже еще чаще.

#### Противодействие нераспознанной фазе

Поскольку техники тестирования реальности завершения фазы бывают несколько нелепы и требуют дополнительного внимания к совершаемым действиям, их следует применять только в случае необходимости. До этого их нужно лишь иметь в виду и использовать только в моменты сомнения. Этими же способами можно наверняка определить, находитесь ли вы в фазе при техниках входа в нее.

#### Гиперконцентрация

Как уже отмечалось, прекращение фазового переживания может быть смоделированным и ничем не отличаться по восприятию от того состояния, когда фаза действительно заканчивается и практик возвращается в реальность. Поэтому нужно искать выход, исходя из различий между пространствами физического мира и фазы. То есть нужно знать, как однозначно понять, в фазе ты или нет. Доступен лишь один практический способ, который всегда может гарантировать точный результат; этот способ - гиперконцентрация. Пространство фазы не может выдерживать долгого пристального визуального внимания к небольшим деталям объектов. Через несколько секунд они начинают искажаться, менять цвет, дымиться, плавиться и т. д.

По выходе из фазы нужно взглянуть на мелкий объект, какую-нибудь точку, с расстояния 10-15 см и удерживать на нем взгляд в течение следующих 10 секунд. Если объект не изменится - вокруг реальность, если как-то исказится - фаза. Проще всего смотреть на кончик пальца руки, какую-нибудь точку на нем или царапину.

#### Второстепенные техники

Однако существует еще целый ряд методик тестирования фазы на реальность. В силу того что в фазе может быть смоделирована любая ситуация, любые свойства и функции, эти методики применимы далеко не всегда. Например, считается, что достаточно только попытаться сделать что-то невозможное в реальности - и, если вокруг фаза, она себя проявит. На самом деле могут моделироваться законы физического мира, и тот же взлет, проход сквозь стену и телекинез не получатся даже в самой глубокой фазе. Также предлагается посмотреть на часы два раза подряд - в фазе они якобы будут показывать разное время. Но и это далеко не всегда будет



так.

Моделирование может на 100% касаться повседневного мира вокруг практика, но в развернутой форме это происходит очень редко, поэтому обычно есть возможность понять, в фазе ты или нет, внимательно разглядев комнату, в которой все происходит. Как правило, в ней будет что-то лишнее, чего-то будет не хватать, не будет совпадать время суток или даже время года и т. д. Например, при ложном фоле в комнате может не оказаться столика с телевизором, либо он будет, но другого цвета. Это должно тут же послужить сигналом.

Существует одно действие, которое может часто помочь распознать фазу, - выдыхание через зажатый нос. В общем, ты даже в фазе можешь не выдохнуть через зажатый нос (если сильно уверен, что находишься в реальности), но часто это помогает. То есть в фазе можно дышать даже через зажатый нос, и возможность этого будет указывать на истинное положение вещей, если сомневаешься.

Мало того, существует интересная логическая особенность. Несмотря на удивительную схожесть пространства фазы и реальности, если все-таки возникли мысли, что фаза продолжается, то, скорей всего, это действительно фаза. Конечно, это касается только ситуаций, когда ты возвращаешься из фазы и не можешь понять, кончилась она или нет. То есть это мало касается входа в фазу, когда новичок еще не может понять, близок он или нет. В этом же случае все как раз наоборот. Такие мысли могут служить признаком, что совсем не близок, особенно если речь идет о прямых техниках.

#### Правила удержания

##### Не смотреть вдаль

Помни, если долго смотреть на удаленные объекты, может случиться фол либо перемещение к этим объектам. Чтобы смотреть на далекие объекты без проблем, нужно параллельно соблюдать элементы техники удержания - например, периодически разглядывать руки перед собой, тереть их одна о другую, поддерживать сильные вибрации и т. д.

##### Постоянная активность

Очень важный момент: ни в коем случае не следует в фазе быть пассивным и спокойным. Чем больше действий, тем дольше фаза. Чем меньше действий, тем короче фаза. Стоит остановиться в раздумьях - как тут же все прекращается.

##### План действий

Нужно иметь четкий план действий, состоящий как минимум из четырех-пяти пунктов. Его нужно последовательно осуществлять в фазе при ближайшем ее переживании. Это необходимо по нескольким важным причинам. Во-первых, в этом случае ты не остановишься в фазе в раздумьях, чем же заняться. Во-вторых, чтобы выполнить все поставленные задачи, ты даже неумышленно будешь совершать необходимые действия по удержанию. В-третьих, осмысленные и заранее задуманные действия позволят всегда двигаться вперед, а не бессмысленно тратить фазовые переживания на то, что приходит в голову в текущий момент. В-четвертых, план действий создает необходимую мотивацию, следовательно, дополнительное намерение для осуществления техник входа в фазу, что часто является определяющим фактором. Другими словами, сам план действий будет способствовать даже частоте входа в фазу.

##### Внутреннее безмолвие

Меньше внутреннего диалога и мышления в фазе - дольше ее переживаешь. Мышление должно касаться только осуществляемого и ощущаемого, а разговор с самим собой вообще под запретом. Причина в том, что многие мысли в фазе могут служить программой и даже внутреннее их произнесение может вносить в процесс коррективы, в том числе негативные. Например, мысли о теле возвращают в него. Также в тело возвращают мысли о фоле. Человек может задуматься и из-за этого расслабиться, что тоже приведет к фолу. Кроме того,

беспорядочные мысли обычно легко приводят к обыкновенному засыпанию.

Повторно пытаться выйти

Важнейшее правило: всегда нужно помнить, что типичное фазовое переживание состоит не из одного входа в нее и выхода, а из нескольких повторений таких действий. В большинстве случаев в фазу можно попасть снова, как только она кончилась, если попробовать применить техники разделения или создания фазового состояния сразу по возвращении в тело. Если практик только что был в фазе, его состояние в любом случае близко к ней, и нужно просто применять техники, чтобы продолжить путешествие. Это можно пробовать сделать снова и снова, множество раз в рамках одной и той же попытки. Только благодаря этому пункту можно получить в несколько раз больше практического опыта. Соответственно, без него ты не так сильно продвинешься, как мог бы.

Пример из практики

После очередного просыпания решил попытаться попасть в фазу. Никаких признаков близкой фазы не было, но сразу получилось выкатиться. Испытав удивление от такого легкого выхода, 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 нечеткое 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, при этом испытал незабываемые ощущения, пролетая сквозь бетонные перекрытия. Потом повторил это движение в обратном направлении, но уже до первого этажа. Во время полета сквозь чужие квартиры можно было разглядывать обстановку. Был большой соблазн заняться разгромом в квартире на первом этаже, но еще больше захотелось полетать, и я стремглав под углом вверх вылетел сквозь стену на улицу. Подлетел метров па пятьдесят и завис посередине двора. Чтобы сохранять фазу, время от времени смотрел на руки, и только потом рассматривал детали пейзажа. Дух захватывало от высоты. Пролетали птицы, и чувствовалось дуновение ветра. Я испытывал настоящий кайф. В один момент немного забылся, и чуть было не потерял фазу, но успел напряжением мозга создать вибрации. В дальнейшем с помощью контроля над ними смог долго удерживать фазу, не прибегая к концентрации.

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

Управление пространством

Как ты понимаешь, мой друг, пространство невозможно использовать в каких-либо целях, не умея перемещаться и находить нужные вещи. Если в бодрствовании мы приблизительно знаем, где что может находиться и как это найти, то в фазе нельзя идти тем же путем, так как все эти механизмы работают там по иному принципу в фазе все значительно упрощается. Перемещение в фазе и нахождение объектов в ней мы рассматриваем в одной главе, потому что

эти техники базируются на одних и тех же механизмах. Практически все они, с небольшими изменениями, могут использоваться как для одного, так и для другого. Изучив эти техники, ты сможешь попасть куда угодно и найти в фазе что угодно. Понимать такую широту возможностей нужно не иначе как буквально. Единственные ограничения в данной ситуации - это широта фантазии и сила желаний, как обычно в фазе.

Конечно, в связи с перемещением не стоит акцентировать внимание на способах путешествия по близким пространствам. Например, в соседнюю комнату можно просто пройти пешком, а на улицу можно попасть по коридору или через окно. Все это понятно и так. Следует же сосредоточиться на перемещениях в далекие пространства, которые находятся за рамками быстрого физического достижения. Наперед имей в виду, если техники перемещения будут давать сбои, и ты будешь попадать не в те места, следует сразу применять их повторно, до достижения нужного результата. Так или иначе, на первых порах придется потренироваться, чтобы впоследствии все получалось легко. В конце концов, это же не фантазия, управляемая одним волнением сознания.

Когда речь пойдет о нахождении объектов, то под объектами понимаются любые частности пространства, как его неодушевленные, так и одушевленные составляющие. То есть эти техники одинаково эффективны для нахождения и человека, и предмета. Впрочем, есть несколько техник, которые подходят только для того, чтобы находить живые объекты.

#### Техники перемещения

##### Телепортация с закрытыми глазами

Это базовая техника перемещения, которую следует освоить в любом случае. Не сказать что она самая простая, но при ее освоении отрабатываются очень важные для практика навыки, которые пригодятся множество раз. Для ее применения нужно закрыть глаза, если есть зрение, и затем делать всего одну вещь - концентрировать внимание на мыслеформе, образе того места, в которое нужно попасть. Сразу же возникнет ощущение стремительного полета, а еще через несколько секунд произойдет выброс в нужное пространство.

Главная трудность заключается в умении концентрировать внимание на одной-единственной цели - желаемом месте. Делать это нужно весьма четко, уверенно, агрессивно и не отвлекаясь. Любые сторонние мысли крайне негативно влияют на выполнение техники. Из-за них полет может быть очень долгим, закончиться фолом или выбросом в другое место. Так что придется, изрядно потрудится при тренировке.

##### Техника закрытых глаз

Это одна из самых легких техник. Тебе только необходимо просто закрыть глаза, сконцентрировавшись на очень яркой мысли о том, что ты их откроешь уже в необходимом пространстве. В момент закрытия глаз полезно представить себя уже находящимся в нужном месте, что значительно увеличит эффективность техники. Перемещение должно произойти здесь и сейчас, причем обязательно без полета, как при телепортации с закрытыми глазами. Открывать глаза нужно в тот момент, когда будешь полностью уверен, что уже находишься в нужном месте. А это может занять всего секунду, если сможешь натренироваться. Запомни, барьер здесь только один - твоя уверенность.

##### Концентрация на дальнем объекте

Для этой техники тебе необходимо издали взглянуть в мелкую деталь места, в котором бы ты хотел оказаться. Чем пристальнее ты будешь пытаться разглядеть эту деталь, тем быстрее появится неожиданное ощущение, что ты уже находишься рядом с ней. Конечно, недостаток данной техники состоит только в том, что перемещение возможно лишь в те места, которые изначально видны, хотя бы издали.

##### Перемещение при разделении

Думаю, это один из самых лучших способов перемещения. Выполнять эту технику очень просто и удобно, а использовать ее можно при выполнении практически любой техники разделения. Суть в том, что на начальных стадиях выхода из тела нужно сфокусировать внимание на образе и ощущении места, в которое хотелось бы попасть. Еще лучше будет представить, что ты уже в нем находишься. Как правило, разделившись, практик оказывается в результате там, где хотел. Огромный плюс техники заключается в существенной экономии времени, ведь тебе не придется думать о перемещении в первое место, куда ты хотел попасть в фазе. Однако существенный недостаток техники в том, что разделение происходит только в начале переживания фазы, а потому применить ее получится только один раз. Потом следует прибегать к другим вариантам.

#### Техника двери

Это самая популярная и простая техника. В фазе тебе нужно подойти к любой двери и сконцентрировать внимание на том, что она ведет в нужное место. Открыв дверь, ты увидишь перед собой это место и переходишь в него. Если дверь изначально была открыта, ее нужно предварительно закрыть. Но не стоит думать, что достаточно простого желания. Уверенность, что за дверью нужное место должно быть точно таким, как когда тыходишь к двери своей квартиры, зная, что там именно твоя квартира. Поначалу это может быть проблематично, но с небольшой тренировкой это будет доставлять много интересных переживаний. Получается дверь из твоей комнаты, где ты спишь, ведет ко всем мирам во всех вселенных. Если у тебя есть опыт, то ты знаешь, что я не шучу. А если еще нет, то, поверь, ты еще удивишься в этой жизни.

Недостаток техники заключается в том, что для ее осуществления необходимо наличие двери. Если двери нет, любители данной техники перемещения создают ее с помощью техники нахождения объектов или пробуют другой вариант перемещения.

#### Техники нахождения объектов

Приятель, все техники перемещения также актуальны для нахождения объекта, поскольку в обоих случаях речь идет об изменении пространства. Но при нахождении объектов теми же техникам и перемещения нужно вместо какого-то места концентрировать волю на конкретной детали пространства, которую нужно найти. В результате ты найдешь нужный объект, но не обязательно гарантируется сохранение изначального места, откуда действие было осуществлено.

Но если ты ставишь целью найти объект, обязательно находясь при этом в одном и том же месте, следует использовать описанные далее специализированные техники, которые позволяют изменять лишь часть пространства.

#### Нахождение человека, призывая его по имени

Эта техника применяется только для нахождения живых объектов. Тебе в фазе нужно позвать по имени искомого человека или животное, ожидая, что этот объект войдет в помещение или как-то незаметно в нем появится. Звать нужно громко, почти криком. Как правило, для достижения результата достаточно всего несколько раз произнести имя. Это не должно быть просто звуком. Вкладывая в него свое желание, иначе ничего не получится. Если же искомым одушевленный объект не имеет имени или его имя неизвестно, нужно выкрикивать любое имя или просто повторять: «Приди! Приди!» Главное при этом - фокусировать внимание на образе того, кого нужно увидеть.

#### Нахождение с помощью опроса

Для данной техники тебе в фазе нужно подойти к любому человеку и спросить у него, как можно быстро найти искомый

объект. Как правило, объект тут же дает верный совет, после чего нужно следовать указанию. Важно при этом не забыть спросить, как быстро можно это сделать, или уточнить в вопросе, что объект находится поблизости, иначе можно потратить много времени. Дело в том,

что тебе могут указать слишком далекий путь или какие-то временные рамки, вроде «приди через час».

Также ни в коем случае при общении с человеком не нужно сомневаться в его словах, поскольку это чревато тем, что он соврет, и ты ничего и никого не найдешь. Недостаток данной техники - в необходимости присутствия поблизости человека и умения общаться с такими объектами в фазе.

#### Техника поворота

Чтобы использовать данную технику, тебе нужно сконцентрировать внимание на том, что искомый объект находится где-то за твоей спиной. Обернувшись, ты действительно обнаружишь там объект, хотя только что его там не было. Опять же, не думай, что все так просто, как эти два предложения. Тебе нужно обрести полную уверенность, что объект действительно находится за твоей спиной, полную и всепоглощающую уверенность. Любое мельчайшее сомнение испортит результат.

#### Нахождение за углом

Всегда имей в виду, что, подходя в фазе к любому углу, можно сконцентрироваться и представить, что за ним находится нужный объект, одушевленный или нет. А повернув за угол, ты увидишь желаемое. Понятно, в качестве угла может выступать любой ограничитель видимости пространства. Это не только угол дома, но и угол шкафа, угол кузова грузовика и т. д.

Недостаток техники - в необходимости наличия какого-либо достаточного по размерам угла, но это не проблема, ведь ты в фазе все равно большую часть времени будешь находиться в пространствах городского типа.

#### Нахождение в руке

Эта техника подходит только для предметов, которые могут уместиться в руке или которые можно ею держать. Для ее осуществления тебе необходимо сконцентрировать внимание на представляемом ощущении, что данный предмет уже находится в руке. На руку в этот момент смотреть нельзя. Вскоре после четкой концентрации возникнет сначала легкое, а потом полноценное ощущение, что предмет уже находится в руке. Осуществляется техника, должна таким образом, будто предмет уже лежит в руке, но ты его почему-то не чувствуешь. И именно во время попытки все же почувствовать его он появляется.

#### Пример из практики Январь, 2004

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

Какое-то время потратил на создание четкого второго внимания против засыпания и непреднамеренного выхода. Выкатился. Выкатывался, как обычно, словно по-настоящему, только в момент падения на пол просто завис в воздухе, будто упал на воздушное одеяло. Сколько сотен раз выкатывался, но всегда у меня возникает хоть маленькая доля подозрения, что реально падаю с кровати. В голове сразу мелькнуло множество идей по поводу использования этого положения. Сразу быстро составил приблизительный план действий, который включал в себя на редкость бессмысленные вещи. Но для начала я в который раз решил понаблюдать

космические пейзажи. Взял цель - космос. Меня тут же подхватила неведомая сила и с бешеной скоростью понесла прочь. Резко появляется зрение, и я оказываюсь зависшим в космическом вакууме в неизвестном месте. Не знаю, насколько реально я испытывал себя, ведь никогда не был в таком месте, но, скорее всего, чувствовал себя так, как если бы в реале там оказался. Превалирующим здесь было зрение, на все остальное быстро перестал обращать внимание. Я испытывал фантастически приятные ощущения от находящейся в моем поле зрения галактики. Необычность в восприятии зрения, по-видимому, заключалась в необычном фокусе глаз, ведь в жизни мы редко па что так смотрим, а там все вокруг требовало полной параллельности глаз. Галактика была словно живой, и я про себя отметил, что это, возможно, самое красивое из того, что я когда-либо видел. Однако долго там находиться было нельзя, так как не на чем сконцентрировать зрение, ведь объекты очень далеки. Вернулся в пустоту и, зависнув в статическом положении, создал сильные вибрации. Какое-то время наслаждался этим необычным ощущением. Было интересно наблюдать за свойствами этого явления. Когда подносил руки ладонями к лицу, то чувствовал струящийся из них в лицо сильный теплый ветер. В ушах стоял шум. Когда ощупывал руками голову, казалось, прикасаюсь к голому мозгу, но боли не было.

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

Навыки и советы

Определение фазы

Часто возникает проблема идентификации фазы при входе в нее, особенно у новичков.

Практик оказывается просто не в состоянии понять, в фазе он уже или еще нет. Причем эта неопределенность может возникать как при лежачем положении тела, так и при действиях вне тела. Если практик по-прежнему остается в теле и не осуществляет никаких действий, ему действительно сложно определить, в фазе он или нет. Достаточно отметить, что никаких признаков фазового состояния может и не быть. Или, наоборот, признаков и необычных ощущений может быть множество, но они далеко не обязательно будут свидетельствовать о наступлении фазы.

Однако проблема неопределенности состояния всегда решается с помощью действий. Если практик лежит, то роль индикатора в большинстве случаев могут сыграть простые техники разделения, хотя и их выполнение может быть неверным. Также можно выполнять различные техники (фантомное раскачивание, вращение, наблюдение образов и т. д.), которые обязательно будут проявлять себя в фазе.

Но если практик встал и не может понять, где он встал, то следует иметь в виду, что в абсолютном большинстве случаев он встает уже в фазе, если уж такие сомнения возникли. Однако часто, опираясь на описание, что в фазе «все как в реальности», новичок может встать и отметить, что все и вправду «как в реальности», и находиться при этом в ней же. Но и такая ситуация поправима с помощью гиперконцентрации, о которой шла речь в контексте удержания в фазе. С ее помощью всегда можно понять, в фазе ты или нет. Однако, как правило, до этой технологии дело доходит редко. Чаще всего можно обнаружить следующие признаки, свидетельствующие о разделении в фазе: необычные ощущения в теле при движении, крайне

«тугие» движения, сильная физическая тяга обратно в лежачее положение, нестыковки в окружающем пространстве, расплывчатое зрение или его отсутствие.

Часто проблема заключается в том, что при применении прямых техник практик ожидает слишком быстрого результата и пытается определить, в фазе он или нет. Вообще же это неверный подход. При использовании прямых техник фаза проявляет себя четко, поэтому если практик пытается идентифицировать ее наличие, это показатель того, что до фазы, скорее всего, еще далеко.

### Экстренное возвращение. Паралич

Исследования показывают, что в трети случаев первого переживания фазы человек испытывает страх, который заставляет его вернуться назад в тело. Периодически даже у опытных практиков возникают ситуации, требующие резкого возвращения в бодрствование. Однако осуществить это возвращение не всегда легко. Иногда кажется, что это сделать просто невозможно.

Возвращение непосредственно в тело почти всегда проходит легко и непринужденно. Достаточно вспомнить о теле, подумать о нем, как за считанные мгновения тебя переносит обратно в тело, где бы ты ни находился. Правда, при таких мыслях желательно закрывать глаза и стараться ни к чему не прикасаться. Как правило, этих действий бывает вполне достаточно, и остается просто встать в физическом мире. Но возможно, вернувшись в тело, ты вдруг поймешь, что не способен им управлять, поскольку возникает так называемый сонный паралич, сонный ступор. При нем тело как будто отключено, парализовано. В этот момент невозможно ни закричать, ни позвать кого-то на помощь, ни пошевелить пальцем. Также в большинстве случаев не удастся открыть глаза. С точки зрения науки в данном случае происходит резкое, неестественное прерывание фазы быстрого сна, в результате чего такой паралич неизбежен. Так что, приятель, не пугайся такого явления в принципе.

Ты в таком ступоре проводишь до четверти всей ночи, но просто в это время спишь. Люди в физическом мире привыкли к одному важному правилу: хочешь чего-то добиться - делай что-нибудь, да активнее. Это правило не всегда подходит для некоторых моментов, связанных с фазой. Меньше всего оно относится к выходу из нее. Да, иногда предельные усилия позволяют прорвать ступор и начать двигаться, но чаще всего любые усилия еще больше вгоняют в неподвижность. То есть больше активности - глубже паралич.

Естественно, на фоне необычности ситуации и умышленного возвращения, которое, как правило, связано со страхом, глубина фазового состояния может сильно возрасти. Как итог - еще больше действий и еще больше страха. И еще сильнее паралич. Такой замкнутый круг доставляет массу неприятных ощущений и эмоций, после которых не каждый захочет продолжать какие-либо фазовые практики, пока не поймет свои ошибки. А дело опять только в них, как, надеюсь, ты уже понял.

В результате неосведомленность и незнание того, как действовать правильно, порождают распространенное мнение, что из фазы можно вообще не вернуться, поэтому заниматься такого рода практиками опасно. А ведь все дело в очень простых действиях, которые помогают избежать такого количества негативных моментов и ложных предрассудков!

### Расслабление

Уже не раз отмечалось: чем больше активности, тем лучше для глубины и удержания фазы. Соответственно, для выхода из фазы это, наоборот, будет хуже. Получается, чтобы выйти из фазы, нужно всего лишь полностью расслабиться, стараясь отвлечься от любых ощущений, действий и мыслей. Параллельно с этим можно читать молитву, мантру или стишок, так как это позволяет сознанию быстрее отвлечься от ситуации. Конечно, нужно успокоиться и попытаться избавиться от страха, который сам по себе может способствовать параличу. Периодически надо

пытаться подвигать пальцем, чтобы понять, начался эффект от расслабления или нет.

### Концентрация внимания на пальце

В данном случае во время паралича нужно стараться шевелить одним пальцем руки или ноги. Сначала не будет получаться, но нужно концентрировать мысли и усилия именно на этом действии. Через некоторое время физический палец сможет двигаться.

### Концентрация внимания на возможных движениях

Нужно знать, что физиология процесса сонного паралича, фазы и сновидений такова, что часть наших возможностей в них всегда связана с реальным телом. Это движение глазных яблок, движение языка и дыхание. Если концентрировать внимание на этих процессах, они могут растормозить все другие, после чего практик обретет способность двигаться в реальности. Это своего рода нити, которые всегда связывают нас с реальностью.

### Переоценка ситуации

Учти, при нормальных условиях самопроизвольный выход из фазы не может быть нормой. Как правило, этот поворот событий вызван какими-то страхами и предубеждениями. Это грубейшая ошибка. Если не получается растормозить тело описанными выше техниками или ты не применял ни одну из них (что даже лучше), важнее задуматься над тем, что в текущий момент у тебя есть возможность быть в фазе и что в ней ты можешь пережить много интересного и нужного. Зачем самостоятельно губить такую возможность, чего-то неоправданно остерегаясь? Одумайся, и пока не поздно выходи из тела и реализуй свои новые возможности!

Техники экстренного выхода из фазы не всегда срабатывают. Как правило, на фоне долгого недосыпания, в начале или посреди ночного сна тяга ко сну столь велика, что противостоять такому явлению, как сонный паралич очень сложно. В связи с этим очень актуальна переоценка ситуации: чтобы не мучиться, а использовать ее. Также стоит добавить, что сонный паралич легко переводится в фазу с помощью не прямых техник.

Приятель, знание того, как можно выйти из паралича, важно не только для практиков фазы, так как сонный паралич бывает приблизительно у трети населения Земли хотя бы раз в жизни и без попадания в фазу. Обычно это имеет место до или после сна.

### Борьба со страхом

Как уже стало понятно, страх в фазе - очень распространенное явление. Он может настичь на любой стадии опыта, хотя, конечно, в самом начале имеет куда более ярко выраженные черты. Лично мне пришлось помучиться из-за него в первых опытах не меньше 20 раз. Но ты не воспринимай такой период как точку отсчета, так как я вообще мало понимал, что это такое. А перед тобой уже все выложено в самом чистом виде, и причин для страха мало. Однако его модификации могут быть самыми разнообразными: ощущение, что не получится вернуться в тело (смерть); беспокойство, что с телом что-то случится; встреча в фазе с чем-то ужасным; возникновение болевых ощущений; слишком яркие, гиперреалистичные ощущения. Однако доминирует всего одна глубинная причина страха - инстинкт самосохранения, который вызывает у людей внешне не обоснованное животное чувство ужаса, не поддающееся объяснению и контролю. Именно это заставляет здоровенных мужиков, выдавших виды в реальном мире, оттуда сматываться, лишь поняв, что получилось.

Для новичка, на которого давит непреодолимое чувство страха, не позволяющее делать буквально ничего, существует только один способ постепенно победить страх. Нужно каждый раз в фазе пытаться заходить на шаг дальше, чем это было в предыдущем случае. Например, в первый раз сквозь ужас нужно хотя бы поднять руки, а потом снова опустить. Во второй раз нужно попытаться присесть. В третий раз - встать. В четвертый - походить. Затем страх начинает резко отступать, и действиям уже ничто не угрожает.

Конечно, имеет смысл всегда больше думать о том, что на самом деле тебе ничего не



угрожает и все позывы резко вернуться в тело бессмысленны по своей сути. Рано или поздно такие мысли начинают отражаться на событиях в фазе, и человек все реже пугается. Однако если речь идет о сиюминутном страхе из-за какого-то происшествия в фазе, то проще всего пережить его до конца, чтобы больше не было подобных прецедентов. Если все время избегать нежелательных явлений, они будут наступать все чаще и чаще. Так что я даже не буду тебе давать советы, как еще можно выходить из таких ситуаций. Мало того, ведь все эти страхи в фазе - не что иное, как зажатые страхи тебя самого. Реализовав их там, ты реально избавляешься от них здесь. Это, кстати, одно из прикладных значений феномена. Да и у тебя почти не будет выбора, кроме как столкнуться с большей частью своих страхов, в любом случае.

### Создание зрения

Обычно зрение в фазе присутствует с самого начала, особенно если для входа в нее используются техники наблюдения образов и визуализации. В некоторых случаях зрение появляется само, в первые же секунды. Иногда оно возникает только во время процесса углубления в фазе. Но бывают случаи, когда зрение само не появляется, или когда его нужно быстро во что бы то ни стало создать. В таких случаях бывает так, что оно появляется, стоит лишь о нем подумать, но, если этого не происходит, следует применять специальную технику. Нужно поднести руки к глазам на расстояние 10-15 см и пытаться разглядеть их сквозь серую мглу или темноту перед глазами. Нужно очень внимательно и агрессивно всматриваться в мелкие детали ладоней, пытаясь их разглядеть. Буквально через несколько секунд они начнут проявляться, будто из-за какой-то пленки. А еще через несколько секунд зрение станет четким, и перед глазами будут не только ладони, но и все окружающее пространство.

Но учти: при создании зрения ни в коем случае нельзя открывать глаза. Зрение появится само и будет неотличимо от реального. Скорее всего, ощущение поднятых век возникнет и без их поднятия. В фазе можно бесконечное количество раз закрывать глаза, при этом физически ни разу их не открыв, так как зрение создается без этого. Открывать глаза можно только в глубокой фазе. В неглубокой фазе это вернет в бодрствование, так как глаза могут открыться по-настоящему.

Друг, также нужно иметь в виду, что создавать зрение нужно, только полностью разделившись с телом, уже находясь в каком-либо месте. Попытка же разглядеть руки во время полета или зависания в неопределенном пространстве приводит к произвольному перемещению.

### Коммуникация с объектами

Во время практики ты заметишь, что в процессе общения с одушевленными объектами могут возникнуть две проблемы; молчание этих объектов или твое возвращение обратно в физическое тело. Ввиду того что многие прикладные направления использования фазы связаны с контактами, преследующими ту или иную цель, необходимо понимать, как правильно вести себя с людьми, чтобы избежать проблем. Во-первых, во время общения нужно соблюдать элементарные правила удержания, чтобы не случился фол. Например, разглядывать детали лица или одежды человека. Во время общения можно все время потирать руки или удерживать сильные вибрации. Суть в том, чтобы об этом и многом другом не забыть, увлекшись получаемой информацией, как это часто бывает.

Но еще более сложной задачей является преодоление неадекватности или молчаливости живых объектов фазы. Проблема в том, что в этом случае все решают не какие-то конкретные действия руками или ногами, а действия внутреннего характера. В большинстве случаев речь объекта блокируется внутренним напряжением самого практика. Иногда проблема обусловлена ожиданием того, что объект не сможет разговаривать в фазе. То есть проблема в тебе, а не в объекте, как может показаться.

Что здесь можно сделать... Запомни, относиться к объектам нужно как можно спокойнее. Не стоит пытаться кричать или бить объект, пытаясь добиться от него слов. Гораздо эффективней мягко с ним обращаться, не пытаясь на него давить каким-либо образом. Важно не всматриваться в губы объекта, ожидая произношения звуков, а еще лучше - вообще отвернуться в сторону, если ничто другое не помогает.

Если не получится разговаривать объект в текущий момент, получится позже. Поэтому нужно от попытки к попытке стараться разными способами наладить диалог. Как правило, после первых же успехов происходит своеобразный перелом, и подобной проблемы больше не возникает. Сама методика общения такая же, как и в повседневности. Не обязательно использовать телепатию, достаточно просто изъясняться с помощью слов, произнося их вслух. Уж в этом постарайся себе проблем не создавать.

#### Чтение текста

В фазе можно читать. Но нужно иметь в виду, такое чтение сопряжено с рядом трудностей. Например, мелкий текст в фазе часто просто нечитае́мый, так как эффект гиперконцентрации может искажать его при присматривании. Данная проблема решается только одним способом: следует прибегать к текстовым источникам информации с большим размером шрифта. Так, текст обычной книги часто расплывается, если начать к нему присматриваться, но крупный заголовок на обложке этой же книги можно легко прочитать, так как такой размер удобен для быстрого прочтения без присматривания.

Однако другая проблема может заключаться в том, что текст оказывается читаемым, но при этом он совершенно бессмысленный, вроде набора слов или даже букв. В таком случае стоит попытаться решить проблему, листая страницы в поисках нормального текста, если это книга или газета. Также можно найти другой экземпляр или создать его заново, применив техники нахождения объекта.

Во время чтения не стоит забывать о техниках удержания, так как можно ослабить внимание, отвлекшись на получаемую информацию, или просто расслабиться, что обычно заканчивается фолом. В общем, это относится почти ко всем действиям в фазе, но многие думают, что чтение может удерживать, а это не так.

#### Вибрации

Очень часто фазе сопутствует одно необычное ощущение, которое невозможно забыть и которое можно удачно применять для входа в фазу, углубления и удержания. По ощущениям его трудно описать точнее, нежели «прохождение сквозь все тело сильного тока, не причиняющего боли». При этом возможно ощущение сжатия тела, сильного его покалывания, онемения. Чаще всего по ощущениям это больше напоминает высокочастотное вибрирование тела, почему и возникло понятие «вибрации».

Если ты хочешь понять, переживал вибрации или нет, есть хороший способ ответить на этот вопрос: если вибрации были, то сомнений в том, что это были именно они, не возникнет. Во всех прочих случаях, когда присутствуют сомнения и неуверенность, вибрации точно не было. Когда ты с этим столкнешься, ты поймешь, что я имею в виду.

Мало того, если вибрации хоть раз были пережиты, вспоминание этих ощущений очень хорошо помогает при применении не прямых техник, как одной из них. Создаются, поддерживаются и усиливаются вибрации напряжением мозга или безмускульным напряжением тела. Также для возникновения вибраций часто бывает достаточно лишь подумать о них. При первом же их переживании стоит некоторое время поэкспериментировать с ними, перекачивая их по телу, усиливая и успокаивая. Это поможет их запомнить и в будущем легче воспроизводить.

Но не стоит думать, что наличие вибраций является обязательным условием нахождения в

фазе. Многие новички, невнимательно начитавшись разной литературы, зачастую стремятся не к фазе, а к вибрациям, после которых она якобы должна последовать. Это неверный подход. Да, есть определенные техники, которые позволяют попасть в фазу через создание вибраций, но во всех остальных случаях они совершенно не обязательны, и их может вообще никогда не быть. Это совершенно необязательное явление, но полезное.

#### Техники перемещения сквозь объекты

Уже не раз отмечалось, мой друг, что в силу определенных законов фазы в углубленном ее состоянии свойства окружающего пространства становятся очень похожими на свойства физического мира. Однако иногда может понадобиться пройти сквозь стену, чтобы сократить путь, переместиться или чего-то избежать. Чтобы это сделать, есть два основных варианта. Обычно для овладения любым из них требуется несколько попыток, но в начале практики могут возникнуть некоторые сложности.

#### Быстрое расфокусированное проникновение

Для этого нужно быстрым шагом, прыжком или с разбега набежать на стену, создав в себе сильное, яркое желание проникнуть сквозь нее. В этот момент нельзя всматриваться в стену. Желательно, чтобы зрение было расфокусировано или направлено вообще в другую сторону. Кроме всего прочего, не надо ничего из окружающего пространства ни удерживать, ни рассматривать, чтобы таким образом не задержаться.

#### Техника закрытых глаз

Эта техника немного проще. Подходя к стене, нужно закрыть глаза и сфокусировать внимание на желании пройти сквозь нее. Параллельно надо представлять, что стены нет или что она прозрачная, песочная, желеобразная, в общем, проходимая. Если возникнет сопротивление плоскости, надо ее продавливать, продолжая ту же мысленную концентрацию. После некоторых попыток этого окажется достаточно.

#### Полет в фазе

Многие воспринимают фазу как единственную возможность испытать ощущения полета. Но не все заранее понимают, что в глубокой фазе это бывает очень непросто сделать. Чтобы, находясь в фазе, полететь, нужно вспомнить, как это делается во сне, и затем воспроизвести те же внутренние действия. Ничего напрягать и проговаривать не нужно. Хотя полет с закрытыми глазами удастся во много раз проще, лучше этого не делать, так как возможно перемещение в незапланированное изначально место.

Если даже так полет не удастся, можно прыгнуть с любой возвышенности. В этот момент бывает легко установить контроль над падением и превратить его в управляемый полет. Однако прыгать из окон и с любых возвышенностей стоит только при наличии опыта, так как новичок не всегда может распознать, в фазе он или в реальности. Теоретически это создает опасность реально выпасть из окна. Обычно люди смеются над этим, но я вынужден это всегда повторять. Есть еще другой вариант взлететь - пробовать задерживаться в воздухе во время прыжков вверх. Осуществляется это таким образом, что, подпрыгнув, ты изо всех сил пытаешься замереть в высшей точке или продолжить полет еще выше. Если не с первого, так с четвертого или пятого прыжка такое удастся.

#### Сверхспособности в фазе

Как уже отмечалось, несмотря на всю реалистичность восприятия пространства фазы, оно не ограничивает человека в способностях пережить и сделать все что угодно. Только он сам может себя ограничить по привычке. Это важно помнить и понимать: в фазе делается все просто, не по законам физического мира. Например, если нужно куда-то попасть, пусть даже очень далеко, можно телепортироваться или, другими словами, перелететь. Если нужен какой-то предмет, который находится в другой части большой комнаты, совсем не обязательно идти за

ним, так как его можно притянуть взглядом. Это и есть свобода действия, не ограниченная привычками.

Для овладения такими необычными способностями, как правило, требуется всего несколько фаз посвятить их развитию. Практически обязательно нужно научиться летать и проходить сквозь стены, поскольку отсутствие таких навыков будет часто сказываться на опыте. Также можно научиться телекинезу (дистанционному перемещению предметов), пирокинезу (поджиганию предметов взглядом), телепатии (чтению мыслей) и превращениям. Конечно, этот список можно продолжить, исходя из личных потребностей.

Для обучения телекинезу нужно в полноценной фазе сконцентрировать взгляд на любом предмете и попытаться его притянуть к себе или отодвинуть от себя. Делать это надо, прилагая максимум воли. Никаких конкретных внешних действий совершать не нужно. Знание, как развивать подобные навыки, у любого человека заложено внутри. Если не с первого раза, то после нескольких попыток предметы точно начнут подчиняться взгляду и намерению. Почувствовав, как это делать, обретя контроль над этой способностью, ты сможешь всегда использовать ее в фазе для повышения комфортности переживания или для осуществления каких-то затей в ней.

Если тебе захочется научиться в фазе поджигать окружающие объекты взглядом, нужно так же, как и в случае с телекинезом, начать всматриваться в нужные предметы, сильно желая их разогреть и поджечь. Возможно, не с первого раза, но со временем объект действительно будет, предварительно искажаясь, загораться, темнеть и дымиться.

Если же ты хочешь развить в фазе навыки телепатии, нужно всматриваться в одушевленные объекты, при этом параллельно прислушиваясь к окружающим и внутренним звукам с намерением услышать мысли объектов. Данная способность даже у опытных практиков развивается с некоторыми трудностями, но когда все же развивается, то существенно упрощает общение с людьми в фазе. Самое удивительное, что, обладая таким навыком, можно научиться слышать мысли не только людей, но и животных и даже любых неодушевленных предметов в пространстве фазы. Да, именно так - любых. Однако не стоит слишком серьезно воспринимать услышанное, так как это всего лишь одно из проявлений особенности фазы. Точность получаемой информации - это отдельная тема для разговора.

Также в фазе можно превращать вещи друг в друга. Чтобы это сделать, нужно сфокусировать внимание на объекте и представить на его месте другой. Постепенно, искажаясь и расплываясь, пространство подчинится твоей воле. Стоит также отметить следующее: если ты намерен превратить во что-нибудь себя, нужно применять техники перемещения, при которых внимание концентрируется не на желаемом объекте, а на форме, которую ты желаешь придать себе. В данном случае опять же нет никаких ограничений, кроме собственной смелости и фантазии. Можно ощутить себя бабочкой, а можно - динозавром. Можно - птицей, а можно - червяком. Можно превратиться в ребенка или даже поменять пол. И все это не просто какие-то внешние изменения, а реальные превращения изнутри и снаружи. Если практик становится бабочкой, то у него возникает ощущение крыльев, множества лапок и необычного тела. При этом он будет чувствовать, как всем этим управлять, как будто в его мозге появился участок, который отвечает за такие движения. И это только самое поверхностное описание переживаний, которые по своей сути едва ли вписываются в привычное понимание мира. Не зря один мой ученик часто использует выражение, что самое удивительное в фазе не то, что ты в ней можешь заниматься сексом с любой женщиной, а то, что ты сам можешь стать женщиной. Понятно, имеется в виду не только внешний образ, но и соответствующие взгляды на жизнь.

Боль в фазе

Конечно, приятель, вместе с положительными впечатлениями и ощущениями с той же

степенью реалистичности и достоверности в фазе могут проявляться противоположные ощущения, которые могут вовсе не доставлять приятных воспоминаний. Это легко проверить, если подойти в глубокой фазе к стене и изо всех сил ударить по ней кулаком. Боль будет практически такая же, как если бы все происходило на самом деле. Или даже еще больше. Какая-то часть действий в фазе неизбежно будет вызывать болевые ощущения, поэтому нужно знать, как их избежать. Для этого необходимо во время действия концентрировать внимание на внутренней уверенности, что боль не возникнет. Начать можно с того же эксперимента со стеной: внушая себе, что боли нет, бить по ней кулаком до тех пор, пока боль, даже при самых сильных ударах, не будет возникать. Если хотя бы раз провести подобный эксперимент, достижение результата больше никогда не потребует таких же усилий. Как правило, будет достаточно об этом подумать и воспроизвести нужный внутренний настрой.

### Изучение возможностей и ощущений

Друг, когда ты начнешь практиковать фазовые переживания, не стоит сразу же бросаться в направлении чего-то одного, если стоит цель иметь долгосрочную практику. Будет гораздо лучше с самого начала исследовать этот мир и все, что в нем есть. Это поможет лучше его чувствовать, знать, а значит, проще входить в него и применять.

Как и в реальности, начать надо с познания того, что будет открываться перед тобой в первую очередь. На первых порах стоит просто наслаждаться самим фактом пребывания в фазе, всеми деталями этого мира и их функциями, в том числе самыми незначительными. Сначала практику следует просто побродить по фазе в том месте, где он будет оказываться, разглядывая все, что попадется на глаза. Если в руках окажется шарик, его можно покатать, чтобы убедиться в том, что физические законы действуют. Если это маркер - порисовать им на стене, и т.д. Самое любопытное, тебе не надо задумываться об этом. Именно это ты там и будешь делать в первое время в любом случае. Простые вещи в этом мире совсем иначе смотрятся, когда ты понимаешь, что этого не может быть.

Кроме того, нужно попытаться полностью обострить в фазе все возможные чувства, чтобы до конца понять, насколько фаза необычна в своей реалистичности. Необходимо испытать движение: походить, побегать, попрыгать, взлететь, упасть, поплавать. Проверить наличие болевых ощущений, ударив кулаком по стене. Для тестирования вкусовых ощущений проще всего пойти до холодильника и попробовать поесть из него все, что можно, не забывая одновременно и нюхать. Также стоит пытаться пройти сквозь стены, перемещаться, создавать объекты и т. д. Все эти действия будут очень интересны сами по себе. Только когда они будут понятны и известны, можно считать, что практик имеет представление о фазе, о том, что она превосходит физический мир по своим краскам.

### Наиболее верная позиция

С самого начала нужно помнить, что условием единственно верного пути осуществления практики без лишней потери времени является прагматичная и рациональная позиция в отношении природы и возможностей феномена фазы. Как правило, большая часть информации о фазе, почерпнутой человеком из самых разных источников, является следствием заблуждения, которое становится очевидным после первых же реальных входов в фазу и проведенных в ней опытов. Именно поэтому имеет смысл начинать практику с чистого листа и исповедовать только один принцип: все лишь принимается к сведению до тех пор, пока не подтверждается опытом, причем только личным опытом, а не опытом знакомых, авторов книг, преподавателей, авторов постов в блогах и на форумах. Казалось бы, это прописная истина, которая понятна всем, но это только кажется. На деле все погружены в такое несметное количество никем не подтвержденных теорий и взглядов, что об этом даже страшно думать. Иногда кажется, что люди только из этого и состоят. И это касается, конечно, не только фазы, но и всей жизни.

Никогда не забывай, что человеку свойственно заблуждаться и передавать свои заблуждения окружающим. В результате многие просто парадоксальные байки относительно явления фазы стали априори восприниматься как истина. Не следует отрицать все, что описывается в литературе эзотерического толка. Возможно, что-то из нее можно почерпнуть, но точно не стоит воспринимать все написанное как истину в последней инстанции. Еще раз отмечаю: первая инстанция - это ты сам, твой опыт.

Как ты знаешь, чтобы дом стоял прочно, нужен хороший фундамент. Единственный вариант для практика фазы создать хороший фундамент - это изначально относится к феномену максимально приземлено, больше с научной точки зрения, отрицая любые сверхъестественные явления. Такой подход к делу не позволит пойти неверным путем. А на прочном фундаменте каждый вправе выстраивать свою правду и свой мир. Тут уж тебе никто не вправе указывать. Строй потом что вздумается, но не забывай, что это все может рухнуть или до конца дней держаться на хилой надежде, если изначально допустишь существенные теоретические промахи. Я об этом не просто так говорю. Однажды мой мир рухнул. Я вылез из пропасти только лишь потому, что увидел феномен с другой стороны.

### Анализ

Дружище, если ты хочешь добиться максимальных результатов, тебе не обойтись без самостоятельных интеллектуальных усилий. Тут одних моих рекомендаций мало. Запомни, до тех пор, пока все вопросы решаются путем поиска ответов в различных источниках никакого значительного прогресса ожидать не стоит. Многие вещи описать и объяснить не может никто. Всегда масса моментов остается на личное усмотрение и понимание. Найти ответы на все вопросы просто невозможно. Более того, сам поиск источников иногда очень сильно тормозит прогресс, ведь ученику-практику приходится отвлекаться на утомительное чтение или разговоры. Другие люди могут заблуждаться, поэтому ни в коем случае не должно быть никаких безусловных авторитетов и недостижимых идеалов. Ко всему и всем нужно относиться изначально с долей скепсиса. Чтобы решить какой-то вопрос, надо чаще включать собственное мышление, а не пытаться найти ответ где-либо. Учитывая, что данная книга содержит все самые главные темы и вопросы, касающиеся фазы, его будет вполне достаточно для того, чтобы начать самостоятельный анализ феномена.

Допустим, если ты при выполнении техник входа в фазу или уже находясь в ней, столкнешься с каким-то непонятным явлением или проблемой, в первую очередь ты должен самостоятельно попытаться понять ее причину. И так нужно делать каждый раз. Надеяться надо только на себя. Если всегда искать ответы вне собственного разума, есть вероятность наткнуться на ложное мнение и принять его на вооружение (а еще хуже - зависимость от чужого плеча - это вообще тупик).

Я бы этот вопрос не затрагивал, если бы он не был столь актуален. Многие упорно не хотят анализировать свои удачи и неудачи, а вместо этого открывают самые разные книги, часто противоречащие друг другу, и извлекают оттуда информацию, которую даже не удосуживаются проверить. Это, как правило, приводит к умножению заблуждений. Мне в жизни как-то встретился практик фазы, который ею занимался в два раза больше меня по времени, хотя и в несколько раз меньше в количественном измерении. Так вот, из-за того, что он пытался найти ответ на каждый свой вопрос в разных книгах, словно боясь взять ответственность на себя или обожествляя этих авторов, он за десятилетия практики остался ровно на том месте, с которого начал. И это достаточно типичная ситуация. Не делай таких ошибок. Все великое всегда делают от себя самого.

### Идеальные условия

Техники входа в фазу связаны с особым рода работой с мозгом, поэтому нужно создавать

настолько комфортные условия, чтобы мозг как можно меньше реагировал на внешние раздражители. Желательно, чтобы не было слишком холодно или слишком жарко. Если же в помещении, где выполняются техники, очень светло, рекомендуется экранировать глаза от яркого света. Для этого хорошо подойдет специальная мягкая маска для сна. Поскольку она не всегда хорошо держится, особенно во время беспокойного сновидения утром, можно использовать обычную плотную шапку темной расцветки, надвинув ее на глаза. Конечно, все это не понадобится, если на окнах плотные шторы, которые создают в комнате эффект сумерек. Частыми раздражителями являются шумы, поэтому нужно заранее подумать о звукоизоляции. Обычно достаточно выключить звук телефона, закрыть двери и окна. Если это не помогает или вокруг слишком шумно, можно использовать обыкновенные беруши. Не бывает лишним предупредить окружающих, чтобы тебя не беспокоили. Желательно, чтобы на кровати, где ты будешь делать техники, больше никого не было. Чаще всего мешают в данном случае домашние животные, поэтому их следует заранее накормить и оставить за пределами комнаты, где ты собираешься заниматься. Не зря я люблю называть кошек главными «астральными террористами». Ты можешь проснуться утром и не двигаться, надеясь на отличные путешествия в фазе, но кошка знает, что ты уже не спишь, а вот холодильник уже пора открывать. Такой беспорядок заставит невинное животное тебя потревожить и нарваться на неприятности. Поэтому лучше позаботиться о таких вещах заранее.

#### Единомышленники

Никогда не забывай, что огромную пользу приносит обсуждение своего и чужого опыта с другими практикующими. Это ведет к обмену информацией, получению новых знаний и взаимопомощи в решении определенных проблем и вопросов. Конечно, наибольшим эффектом обладает личное общение. Желательно чаще встречаться с единомышленниками в реальности. Фаза - одно из самых необычных переживаний, и всегда интересно, как другие описывают свои ощущения, как у них это получается. Так как данная тема пока еще очень слабо освещается в обществе, не исключено, что возникнут проблемы с поиском собеседников. Это можно решить путем распространения сведений о своей практике, которые наверняка заинтересуют кого-то из окружающих. Еще лучше передавать знакомым обучающую литературу, хоть бы эту же книгу.

#### Дневник

Друг, существенно поможет в изучении фазы ведение собственного дневника. Он позволяет не просто четко фиксировать произошедшее, но и осознавать его. Мало того, при правильном ведении дневник способствует развитию навыка анализировать события в фазе, что сразу поднимает качество опыта на совершенно иной уровень, о чем мы уже с тобой говорили. Он позволяет преодолеть хаотичность практики, превращая ее в структурированное и четкое исследование. Если твоя личная практика не превратится в твое личное исследование, то ты ничего существенного никогда не достигнешь. Опять же, это касается не только фазы. Сам дневник должен содержать множество показателей, чтобы в случае необходимости можно было провести статистические исследования для выявления каких-то закономерностей. В дневнике обязательно должны быть указаны дата и время суток (1). Далее следует давать подробное описание входа в фазу и переживаний в ней (2), перечислять сделанные ошибки (3), составлять план действий на следующую фазу (4). Эти четыре пункта всегда должны быть четко разделены и понятны. Причем, описывая свой опыт, уделяй большее внимание техническим деталям, а не описанию красот и ощущений. Начинающему практику имеет смысл записывать информацию даже о неудачных попытках попасть в фазу. Потом можно отмечать только удачные фазовые переживания.

#### Пример из практики

Май, 2001

Сразу после обеда решил войти в фазу прямым способом, для чего стал пытаться использовать технику дотинга (концентрация внимания на разных: участках тела). Однако во время расслабления столкнулся со сложностями: никак не мог успокоить мысли, которые были увлечены другими вещами. С трудом смог сконцентрироваться на задаче. Провел расслабление. Затем в течение приблизительно 20 минут снова осуществлял дотинг, но ничего не удавалось, хотя время от времени появлялись слабые вибрации. Зато все больше хотелось спать. В один момент сознание отключилось, но мгновенно оно очнулось (как мне показалось, это продлилось не больше минуты, что доказали часы после возвращения в тело) под воздействием предварительного намерения не спать, после чего резко появилось чувство бодрости, и меня уже поглощали вибрации, которые от такого скачка физиологических состояний сами появились. Мне без труда удалось их усилить. Затем выкатился. Но вибрации тут же стали ослабевать, и меня вернуло в тело. Тогда снова стал разъединяться, путем простого вылезания. С большими усилиями мне это удалось сделать. И я завис в неопределенном пространстве и со смутными ощущениями. При разделении испытывал сильное чувство дискомфорта, которое склоняло меня к прекращению этой попытки, но помнил, что такое иногда бывает и всегда проходит при погружении в более устойчивую фазу. Для углубления фазы на этот раз решил воспользоваться ощущением полета. Это удавалось, и я получал настоящее удовольствие от этого процесса. Полет по неизвестной причине не привел меня в самую глубокую фазу, поэтому для дальнейшего погружения стал падать вниз головой. По мере движения и углубления испытывал легкое беспокойство, которое было на грани страха, но поначалу это контролировал. В определенный момент понял, что нахожусь в таком глубоком состоянии, в котором не находился никогда. Это увеличивало беспокойство. Ради эксперимента продолжал нестись вниз. Стали появляться мысли о невозможности вернуться в тело из такой глубины. Зрение то было, то не было, потому что меня волновали только мои ощущения, но не то, что можно было бы увидеть вокруг. Когда зрение появлялось, то, что я увидел, невозможно описать словами, настолько это было необычно, неопределенно и реалистично, будто вижу это каким-то другим органом зрения, несравненно более развитого. Тела (ни реального, ни фантомного) не чувствовал. Впервые в жизни ощутил физически свои мысли: когда о чем-то думал, то начинал произвольно перемещаться в пространстве, причем ясно чувствовал, что причина этого движения - мои мысли; мои мозги будто шевелились при мыслях (это чувство испытал впервые, поэтому не могу сказать, насколько реально его испытал, если вообще возможно это испытать в обычном состоянии, но чувство было очень реальное). Поняв очень глубокое положение в фазе, решил оттуда выбираться, обеспокоенный за свою жизнь. Нетрудно предположить, что выбраться было, мягко говоря, не очень легко. Начал испытывать страх. Никак не мог войти в тело, получить над ним контроль. Наконец смог его почувствовать, но оно было словно не мое. Мне не помогла даже концентрация на большом пальце ноги, чего было трудно ожидать. Расслабление, вместо того чтобы выводить из состояния, углубляло. Тогда я уж совсем растерялся: не помогало то, что всегда помогало, а других эффективных способов больше нет. После долгих отчаянных попыток мне все-таки удалось войти в тело. Это произошло просто, благодаря попыткам пошевелить чем-нибудь и концентрации на дыхании.

4

## **Глава четвертая**

### **Прикладное значение**

Ну вот, дорогой друг, настало время поговорить о том, что для тебя будет главной мотивацией в освоении описанных в данной книге технологий. Если бы ты знал, насколько данное состояние удивительно по своей природе, ты бы не заботился о его прикладном значении.



Во всяком случае, первое время. Это само по себе удивительнейшее из всего возможного. Но ты еще можешь не успеть это понять или пережить, поэтому тебя в начале твоего пути будет двигать какая-то прикладная сторона, и я постарался исчерпывающе тебе описать все с этим связанное. Особенно все это будет полезно тому, кто уже умеет выносить свое сознание за рамки тела. Дело в том, что мало кто понимает истинные масштабы применения феномена. Именно поэтому часто люди тратят свои удивительные переживания на малозначащие вещи или тщетно пытаются получить с них то, что является лишь теорией, которую никто не доказал на практике.

Все описанное ниже - это реальный фундамент для твоей практики. Все это, несмотря на фантастичность некоторых разделов, доступно каждому вне зависимости от мировоззрения.

Встречи и путешествия

Путешествия

Скажи мне, что может позволить оказаться в любом месте, какое только можно придумать? Что может позволить встретиться с кем угодно, кто только когда-либо существовал или даже не существовал? И все это можно познать, не слезая с кровати, быстро, во всей реальности переживаний и без всякого вреда для здоровья. Согласись, в это невозможно поверить, если не знать о существовании фазы. А ведь именно она позволяет, не отрывая мягкого места от дивана, оказаться в какой угодно ситуации, стоит только захотеть.

Будь уверен, если захочешь попасть в какое-нибудь место, то окажешься в нем, словно в полной реальности, даже если там никогда не был. Попадая в хорошо известные места, ты совершенно можешь не найти каких-либо отличий от реальности. И самое главное, все будет очень реально, и можно испытать те же чувства, что испытал бы при действительном присутствии в этом месте, будь-то чувство восторга от высокой Джомолунгмы или холода и ослепление яркостью на Северном полюсе.

Приятель, ты всю жизнь мечтал о полете в космос? Нет ничего проще. В разделе техник перемещения подробно описано, каким образом можно попасть в абсолютно любое место во вселенной. Не имеет значения ни расстояние, ни что бы то ни было еще. Ты много раз смотрел на фотографии галактик и звезд, но даже не думал, что такую красоту можно видеть практически вживую с любого расстояния? Я тоже так не думал, но у меня уже давно иное мнение, и мне не раз приходилось получать немислимое наслаждение от наблюдения различного рода космических объектов и событий. Это поистине потрясающе!

У тебя нет денег или возможностей вживую увидеть, наконец, великие египетские пирамиды? Мечтал ли ты когда-нибудь оказаться на самой вершине пирамиды Хеопса или оседлать сфинкса? Нет? Теперь можешь мечтать о чем угодно и не бояться, что это никогда не сбудется. Теперь ничто тебе не сможет помешать осуществить любую, даже самую сумасшедшую мечту. А увидеть пирамиды - это даже более чем просто, и можно придумать что-нибудь гораздо интересней и недоступней в физическом мире.

В фазе можно насладиться пейзажем какого угодно вида, начиная с обычного горного массива и заканчивая пейзажем утреннего Марса во время восхода солнца. А может, ты всю жизнь живешь в холодной северной стране - и только сейчас и понежиться на берегу маленького островка в Индийском океане? Еще раз говорю: нет проблем, - хотя, конечно, сначала надо получить кое-какие навыки, но это не сложно.

Может быть, ты всю жизнь интересовался историей, и тебя манили события давно минувших дней? Конечно, тогда будет интересно увидеть средневековый Париж, Древний Рим или Константинополь. Может быть, тебе будет интересно попасть в эпоху первых переселенцев, основавших будущую сверхдержаву США? Нет никаких проблем, ведь времени в фазе не существует. Обычное дело, когда в нем переплетаются разные времена и культуры. Можно

побывать не только в прошлом, но и в будущем, причем такое путешествие тебе может принести реально полезную информацию. Тебя всегда потрясал фильм «Парк юрского периода», где в виде хорошо реализованной киноиллюзии была осуществлена заветная мечта многих людей - увидеть живых динозавров? Своей реалистичностью этот фильм позволяет на время забыть, что это кино. Но в фазе можно не только встретиться с мастодонтом, птеродактилем и хорошо их рассмотреть, но можно их при определенных настройках даже потрогать и покормить с рук. Я знаю человека, который решил заниматься путешествиями вне тела только из-за такой возможности. И он не разочаровался, встретив, словно живую, динозавров, о чем раньше и не мечтал. И это не только забава студентов, напрочь потерявших голову от возможностей фазы, но взрослых и даже пожилых людей.

### Встречи

Естественно, мечты не меньших масштабов можно осуществить, встречая в фазе различных людей, причем не обязательно тех, кого приходилось когда-либо видеть живьем. Реально найти любого человека, о чьем существовании хотя бы что-то известно, пусть даже только имя. Представьте, какое пространство для фантазии это положение вещей раскрывает! Можно встретиться совершенно с любой исторической личностью без каких-либо ограничений. Там доступны все, начиная от Конфуция, Тутанхамона I, Клеопатры, Наполеона и т.д.

Особенно интересны эти возможности будут ярим обожателям или фанатам каких-либо известных деятелей кинематографа, спорта и музыки. Здесь достаточно привести пример с Элвисом Пресли. Никто точно никогда не подсчитает количество его поклонников по всему земному шару, хотя его уже давно нет с нами. Он до сих пор популярен и один из самых часто вызываемых при спиритических сеансах, которые зачастую и проводятся только ради него. Фаза позволяет любому встретиться с ним, и при этом событие будет как наяву. Многие фанаты Элвиса даже не мечтают о такой возможности, а ведь это совсем не шутка. Можно встретиться с кем угодно из известных людей, но и с кем-то из вашего окружения и родственников, как живых, так и умерших. В общем, встретить можно любого дорогого человека. В этой области существует только одно ограничение. Его даже трудно назвать ограничением, ведь оно часто безгранично, особенно у творческих людей. Это твое желание. Все в фазе ограничено только им. Если у тебя небогатая фантазия, то все равно есть какие-либо мечты - так возьми же за их осуществление. Наконец это возможно!

На данном этапе развития человеческой цивилизации ничто не может сравниться с фазой по многим пунктам. Никакие компьютеры или медицинские средства не дадут тебе столь много положительных результатов.

### Творческое развитие

Уверен, любому творческому человеку, который читает эту книгу, уже не раз приходила в голову идея о широчайших возможностях использования данного феномена в культурно-созидательных целях. И действительно, трудно себе вообразить какие-либо границы в данном направлении. Кроме отсутствия лимита с технической точки зрения, отсутствуют границы и в характере творчества. И художник, и музыкант, и скульптор, и дизайнер - все смогут применять практику фазы в своих целях. Причем применение может быть двух основных и важнейших направлений: во-первых, моделирования продукта творчества и, во-вторых, путь к беспредельному источнику новых ощущений, чувств и переживаний, которые подвигают человека на новые фантазии и творения. Для последнего достаточно простой практики данных переживаний. Этого действительно достаточно, чтобы получить доступ к фонтанирующему источнику фантазии. Я уж молчу про поиск объекта творчества в фазе, чтобы его реализовать в реальности.

Применение фазы для моделирования продукта творчества очевидно, ведь в этом

состоянии возможно создать абсолютно все. Художник сможет сотворить картину, которую он только собирается написать или уже частично написал. Это дает ему возможность заранее оценить результат и внести какие-то изменения, если такое требуется. Или он может просмотреть все картины, которые собирается написать, и выбрать из них самую желанную для работы. Кроме этого, он может одновременно сравнивать все картины, которые когда-либо видел, так как пространство фазы с легкостью воспроизведет их для него в мельчайших подробностях.

Эта возможность фазы будет очень полезна для музыкантов, ведь она позволяет создавать музыкальные шедевры любой сложности, в том числе и с использованием оркестра и хора, действия которых можно легко и непринужденно контролировать, не задумываясь о том, как то или иное трудно сделать, или о том, чтобы не переутомить людей, которые должны подчиняться любой твоей воле. Также не придется задумываться о том, сможет ли оркестр, к примеру, сразу воспроизвести звуки так, как хочется, потому что всегда звук будет соответствовать желаниям. Естественно, для этого сначала нужно освоить управление фазой, но разве это преграда?

Скульптор или архитектор могут с легкостью создать любое творение и рассмотреть его во всех подробностях, таким образом имея возможность заранее выявить какие-то слабые места. Не имеет смысла описывать, как представитель того или иного вида творчества может воспользоваться свойствами фазы, такие люди могут догадаться об этом самостоятельно. Бесспорно, каждый из них может найти там что-то для себя. Также нужно обязательно отметить, что созданные продукты в этом состоянии не пропадают в никуда. То есть тебе не нужно будет беспокоиться о воспроизведении уже созданного в предыдущих фазах объекта. Он там хранится вечно, и ты всегда сможешь его найти. Другими словами, ты там сможешь хранить любую информацию в идеальной точности.

Единственное, о чем может беспокоиться творческий человек, так это о воссоздании в реальности тех гениальных шедевров, которые он с легкостью может создать в фазе. Дело в том, что пространство фазы гораздо мощнее нашего сознания, то есть в реальности мы обладаем гораздо меньшими способностями. Однако всегда будет возможность снова попасть в фазу и уточнить детали. По сути, все ограничивает лишь наша примитивная память, не способная запомнить большой объем информации.

Даже мне, мой друг, человеку, далекому от музыкального творчества, удавалось с легкостью создавать в фазе по-настоящему гениальные музыкальные шедевры разных жанров, от воспроизведения которых я получал невероятное наслаждение и впоследствии только сожалел, что не мог и не имел знаний и возможностей для их воссоздания в реальности.

### Спортивное совершенствование

Во многих сферах человеческой деятельности имеет большое значение навык каких-либо сложных физических движений, от чего иногда зависит все. Однако моторные навыки играют главную роль в большинстве видов спорта, например в единоборствах, начиная с борьбы и заканчивая фехтованием, в гимнастике, в тяжелой атлетике, в фигурном катании и т. д. Во многом эти виды спорта заключаются в доведении каких-то движений до автоматизма. Для этого гимнасты десятки раз за тренировку выполняют сальто или другой элемент, борцы месяцами шлифуют один и тот же бросок.

Для таких людей существует еще одна дополнительная тренировка движения, которую можно проводить в фазе. Кому-то может показаться, что это не имеет смысла, однако во время движений в фазе в мозге происходит то же действие, что и во время бодрствования, только нервный сигнал не отправляется к мышцам. Исходя из этого, любое натренированное движение в фазе будет практически так же натренировано и в реале. Эта особенность позволяет расширить тренировки или даже их заменить во время получения травм или невозможности тренироваться

по каким-либо иным причинам. Безусловно, олимпийским чемпионом никогда не стать, проводя тренировки таким образом, но это все равно весьма эффективно, что я и проверил на своем опыте.

Так уж получилось, что поклонники восточных единоборств не в меньшей степени увлекаются фазой. Именно по этой причине часто приходится встречать людей, которые либо отрабатывают в фазе какие-то действия или моделируют спарринги с сильными соперниками. Но еще интересней находить в фазе известных личностей для мастер-класса. Особенно здесь популярны Стивен Сигал, Джеки Чан и, конечно, Брюс Ли. Ну, и не стоит забывать еще одну интересную деталь: технологиями получения информации, что также описаны в данной книге, ты, мой друг, сможешь узнать, как именно тебе тренироваться, какие технологии и возможности использовать для совершенствования и успехов в твоём спорте. Если ты, конечно, им занимаешься, на что я искренне надеюсь.

#### Новая жизнь для инвалидов

Для большинства людей данная практика все же является развлечением или, в лучшем случае, способом саморазвития. Но для людей с ограниченными возможностями она может приобрести совершенно иное, просто революционное значение. Для инвалидов пространство фазы иногда оказывается единственным местом, где они могут себя чувствовать не только полноценными, но и гораздо более свободными и даже обладающими большими возможностями, чем здоровые люди в повседневном физическом мире.

Допустим, человек, потерявший зрение, в фазе будет снова видеть, причем лучше, чем в реальности. А обездвиженный сможет не только ходить и бегать, но и летать. Потерявший слух обретет способность вновь слышать журчание ручья и пение птиц. И это только самое общее описание возможностей, которые дает фаза. По сути, практика фазы для инвалида - это возможность открыть для себя новый, ни с чем не сравнимый мир, на фоне тех простых вещей, которые здоровые люди даже не замечают, но они очень важны для человека (просто ходить, просто видеть, например). На фоне обделенной повседневности для многих из них это может стать единственным способом, получать какие бы то ни было дополнительные эмоции.

Существуют некоторые нюансы, которые стоит заранее понять. Например, если человек слеп от рождения, то нет гарантии, что в фазе он обретет такое же зрение, как у здоровых людей. Однако этот вопрос не изучен до конца, и таким людям нужно просто самостоятельно тренироваться, все-таки пытаясь увидеть, так как теоретически это возможно.

Также ограниченные возможности в некоторых случаях могут негативно сказываться на практике фазовых состояний. Например, тем же ослепшим труднее ловить промежуточные состояния между сном и бодрствованием ввиду того, что их полное пробуждение, в отличие от пробуждения зрячих, может происходить без открытия глаз, на фоне восприятия окружающих звуков. Однако это не проблема, так как у них есть много других положительных для практики фазовых состояний, которых лишены другие люди.

В любом случае, данная область прикладного применения фазового состояния требует дополнительного изучения и дополнения. Она заслуживает серьезного внимания, так как это действенный инструмент реабилитации инвалидов, уникальный с точки зрения переживания. Я уже много лет двигаю определенные проекты в этом направлении и бесплатно обучаю инвалидов. Одна из моих целей в жизни - создать масштабную международную структуру, которая будет заниматься только вопросом обучения инвалидов и доведением до них самой информации о практике фазы.

#### Убогие компьютерные игры

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 счете, руководит желание получать удовольствие, а развлечение во многом им и является, поэтому оно так важно. Это позволяет отчасти забыть трудности жизни 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 бродить по магазинам и т. д. В этой области человечество достигло высокого разнообразия, несвойственного никаким другим существам на планете. Ни кто не будет спорить, что для большинства представителей мужского пола компьютерные игры занимают одно из важнейших мест в сфере развлечения и отдыха. Цифровой мир действительно покоряет пылливый 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 солдата и заканчивая богом. Это действительно сильное средство отвлечения от серой реальности.

Но предел ли это возможностей при таком подходе? Действительно ли компьютерный мир настолько захватывающий, или он таким кажется из-за невозможности сравнить его с чем бы то ни было другим? Разве, находясь в процессе компьютерной игры, возможно испытать ощущения движения или какого-либо перемещения в пространстве? Можешь ли ты в компьютерном мире что-нибудь потрогать? Ничего, кроме клавиш или мышки. Создается только фактическая симуляция взаимодействия с предметами. Существует хотя бы один человек, которому удалось почувствовать вкусовые ощущения от пищи, находясь в виртуальном мире? Большинство людей уверены в невозможности получения таких ощущений никаким иным способом, кроме как реальным потреблением пищи, а ведь это далеко не так. Может быть, виртуальные цифровые миры не так уж хороши, как кажутся? Вся компьютерная реальность заключается только в наблюдении за плоским небольшим экраном и нажатии 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 щелочку за интересным цифровым измерением, и при этом мы полностью остаемся в нашем привычном мире.

А вот путешествия в пространстве фазы на порядок превосходят не только виртуальность, но и даже физический мир, если говорить о возможных восприятиях и их яркости. Там можно и вкусно покушать, и пострелять из оружия, и близко пообщаться с любой девушкой, и оказаться в открытом космосе. При этом все будет неотлично от реальности. Вне физического 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.). Не зря многие считают нахождение в этом мире (пространстве фазы) возможностью более полно ощутить свое существование. Можно сказать, это занятие конкурирует уже не с компьютерным миром, а с реальной жизнью.

Чтобы понять, насколько переживание каких-либо действий в фазе реалистичнее подобных им 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. Даже такой искушенный в развлечениях мозг способен быть потрясенным. Да и вообще, любое попадание в этот параллельный мир на начальных этапах практики очень эмоционально воспринимается всеми людьми.

После всего вышесказанного не может не появиться мысль о возможности массового использования практики фазы, в том числе и для альтернативы компьютерным играм. Во всяком случае, это может стать совершенно новым средством развлечения, конкурирующим со всеми

самыми известными и популярными способами. Причем не трудно предположить, что при определенных 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 еще более совершенный, умный и беспредельный мир, переживания которого часто не менее реальны, чем наша повседневность. Для этого не требуется совершенно никакого оборудования или приспособлений, не нужно тратить на это денег. Это одновременно доступней, обширней и интересней, чем компьютерный, виртуальный мир. Мало того, подобная практика подразумевает мощнейший личностный рост.

Конечно, нельзя утверждать о стопроцентной альтернативе практики фазы компьютеру, но, во всяком случае, по многим аспектам области развлечения это так и происходит, а об обработке и получении информации в фазе мы поговорим отдельно. Кроме всего прочего, в поисках новых и необычных ощущений люди далеко не всегда приходят к компьютеру. К сожалению, они часто находят наркотики. Может, этот мир и дает какие-то необычные переживания, но со стороны видно, что последствия от этого приносят слишком много неприятностей и проблем. И с этой точки зрения практика фазы будет идеальным полем для поиска тех самых новых ощущений.

Единственная возможность встретить умершего

Используя технологии нахождения объектов в фазе, ты сможешь в ней встречаться с любым человеком, живым или нет. Это отдельная широкая тема, но большую ее часть в прикладном значении занимает возможность встретиться именно с умершим родственником, а не с какой-то известной исторической фигурой, например. Понятно, дорогой друг, для нас самое большое горе - это смерть. Своя смерть в будущем и близких людей в настоящем. Это естественно, поскольку еще пока никому не удалось избежать биологической смерти. Мы привыкли терять навсегда и любые мысли о продолжении общения отбрасываем как глупые, парадоксальные и фантастические. Кто-то верит в воскрешение и в то, что иногда души могут приходить из загробного мира, но из-за отсутствия каких-то конкретных техник, которые могли бы сделать это доступным каждому, ничего, кроме скепсиса в широких массах, из этого не выходит. Но так ли все безысходно? Так ли верна уверенность каждого из нас, что потеря происходит навсегда? А если есть конкретный метод достижения контакта с умершим человеком, то как тогда относиться ко всему остальному в нашей жизни?

Пока никто точно не может сказать, что фаза за феномен и какова его истинная природа. Но известно одно: она позволяет применять себя в различных областях человеческого бытия, в том числе для встречи с умершими людьми. Это возможно, испытано и имеет пошаговое техническое описание. Без преувеличения можно сказать, человечество очень много теряет, не обращая внимания на такую совершенно реальную возможность фазы, не зависящую от того, материалист ты или идеалист. Но ведь это единственная действительно реальная возможность осознанно и прямо вступить в контакт с умершим близким (или нет) человеком, чего иногда так сильно хочется и что казалось совсем невозможным. И это каждый может испытать на себе. Если ты держишь в руках эту книгу, прочитав ее, сможешь скоро снова встретиться с теми, кого уже не надеялся увидеть до конца своих дней. Разве что-либо сравнимо с этим, мой друг?

Причем встреченный тобой в фазе человек будет такой же реальный в восприятии, как если бы ты его нашел в повседневном мире. Его можно потрогать. С ним можно поговорить, услышать тот же тембр голоса. Его можно обнять. Даже запах... Это не воображение и не какой-то смутный образ - это может быть еще ярче, чем тот мир, что сейчас перед тобой. Конечно, я не буду говорить о природе тех людей, которых мы там можем находить. Для кого-то это реальные души. А кто-то ведь и в души как таковые не верит. Знаешь, дружище, люди и в физическом

мире смотрят на одни и те же вещи по-разному. Разве в фазе ситуация будет проще? Конечно нет. Именно по этой причине совершенно не стоит останавливаться на данном моменте. Главное, это можно сделать. И еще важнее, это больше никак иначе не сделать. Алгоритм прост: вход в фазу, углубление, нахождение объектов. А дальше - лишь бы смелости хватило...

#### Поведение умершего человека в фазе

В общем, технически, кроме страха, нет сложных преград, чтобы в фазе встретить умершего человека. Но существует несколько основных видов его поведения, о чем я с тобой поговорю отдельно. К какой бы теории природы фазы ты теплей всего ни относился, какие бы свойства она ни предлагала, все равно существует несколько характерных типов поведения таких объектов в фазе. Все странности поведения и характера встречаемого в фазе человека почти всегда проявляются, в первые же секунды общения с ним, хотя не редки ситуации, когда резкие изменения начинают происходить только через некоторое время.

Имей в виду, изменения психологии объекта и характера общения во время контакта свойственны чаще всего тем случаям, когда человек еще не совсем четко управляет фазой, допуская разнообразные ошибки, которые приводят к подобным сбоям. При солидном практическом опыте и умении уверенно пользоваться техниками управления фазы такие ситуации становятся скорей исключениями, чем правилами. Итак, возможные варианты:

- поведение как умершего;
- поведение как живого;
- плаксивость и жалость;
- трупный синдром;
- агрессия;
- нежелание идти на общение;
- поведение незнакомца;
- абсолютная неадекватность.

#### Поведение как умершего

Описание этого характера поведения не может быть дано в точных деталях, но ему, безусловно, может быть свойственно следующее: человек понимает, что когда-то был жив, а теперь он умерший. При этом свойства и возможности поведения могут не соответствовать возможностям организма в физическом мире, поскольку отсутствует внутреннее ограничение. Это наиболее часто встречающееся поведение умершего человека в фазе, которого, может быть, стоит всегда стремиться достичь для максимальной достоверности ситуации. Причем при таком поведении объекта фактически происходит наиболее полное общение, действительное продолжение когда-то имевшего место в физическом мире. То есть не происходит прерывания логической цепочки с соответствующими умалчиваниями и т. п. Если рассматривать ситуацию с позиции жизни после смерти, то стоит всегда стремиться достигать именно этого поведения человека.

Как взаимодействовать с умершим человеком в фазе, если он понимает, что он умер? Не стоит особенно задумываться над этим моментом. Лучше действовать исходя из ситуации, стараясь не задевать ни за что болезненное и способное вызвать отрицательные эмоции. Говорите обо всем так, как оно действительно есть.

#### Поведение как живого

Встреченный в фазе человек, который умер в реальности, может иметь все возможные внешние свойства и характер поведения, к которым мы привыкли в действительности, начиная с той же манеры одеваться и заканчивая привычным стилем разговорной речи. Этот человек может вести себя так, будто жизнь до сих пор продолжается и будто ты просто встречаешься с ним в повседневности. То есть он может не замечать и не осознавать ситуацию, словно жизнь

еще поддерживается биением сердца.

Чаще всего в этой ситуации объект не обладает какими-то особенными знаниями и возможностями в управлении фазой, и все его действия ни чем не отличаются от таковых в физическом мире, ограниченных его законами, которые, по большому счету, чем бы фаза ни была, не имеют в ней места. Столкнувшись с таким видом поведения человека, по своему желанию ты можешь быть вполне удовлетворен этим, а может быть, и нет. Дело в том, что, если объект осознает свое положение, это может серьезно отражаться на его отношении ко всему окружающему, создавая лишние проблемы и лишние переживания за него. Если тебе такое поведение по какой-либо причине не нравится, можешь снова воспользоваться техниками достижения контакта, акцентируя повышенное внимание на том, чтобы объект не появился снова с тем же взглядом на окружающее пространство. Также ты можешь просто ему сообщить о его смерти, но это чревато целым рядом негативных форм поведения. По большому счету, с таким психологическим видом можно вполне обоснованно общаться так, как это когда-то имело место еще при его жизни. Именно в этом случае реакция будет наиболее адекватной и приемлемой для вас и для него.

### Плаксивость и жалость

В данном случае умерший человек в фазе ведет себя, словно жалея о том, что с ним случилось в физическом мире, что привело его к такому положению. Это выражается в постоянных жалобах, слезах и напоминании о случившемся. Данное поведение чаще всего проявляется в те моменты, когда после смерти человека прошло немного времени.

Для кого-то такое поведение будет нормальным и не требующим дальнейшего решения. Если же тебя это не устраивает, так как смотреть на все это не очень приятно, то самым правильным решением проблемы будет попытаться убедить умершего в том, что ничего страшного не происходит, все нормально, потому что так должно быть. В общем, нужно применять типичные для такого случая утешения. Возможно, они очень быстро возымеют свою силу. Это лучше, чем перезагружать контакт заново.

### Трупный синдром

Данный возможный сценарий является самым нежелательным, и его стоит избегать, используя все доступные методы. Если ты по неосторожности встретишь умершего человека в данном виде, можешь просто уже никогда не захотеть все это пережить снова, А ведь причина будет лежать исключительно в некорректном техническом выполнении задачи. Трупный синдром умершего человека в фазе полностью соответствует своему названию. Выполнив технику достижения контакта, ты окажешься на свидании с трупом, что наиболее ужасно, если человек когда-то погиб и получил при этом сильнейшие травмы. Трупный синдром можно условно разделить на два основных вида. Во-первых, обыкновенный трупный синдром, когда человек находится в обездвиженном состоянии, может быть, в гробу. Во-вторых, синдром живого трупа, когда человек выглядит как умерший (трупные пятна, холодное тело, отсутствие пульса, дыхания и даже швы от аутопсии), но при этом всем он может вполне нормально двигаться и контактировать с тобой.

Как только после выполнения техники контакта ты поймешь, что попал именно в такую ситуацию, немедленно прекращай этот контакт, поскольку он может иметь весьма плачевные последствия. Однако не думай, что после этого все попытки взаимодействовать с умершими в фазе будут происходить подобным образом. Можешь это опровергнуть при выполнении следующего же контакта, возможно, тут же, без возвращения в реальность.

Если же ты решил продолжать контакт с человеком, который не отличается от трупа, то нужно это делать максимально осторожно, стараясь не акцентировать внимание на его состоянии. Не могу не отметить, что все эти оговорки в большей степени касаются встреч с



умершими родственниками. Я знаю людей, которые умышленно, исключительно ради любопытства находят там трупов. Не стоит размышлять, насколько это правильно или нет. Так или иначе, но такая возможность тоже имеется, и она может быть полезна для борьбы с острым страхом мертвецов.

### Агрессия

Этому виду психологии умершего человека в фазе, как видно из названия, свойственна агрессия, вызванная самыми разными причинами. Выразиться это может в попытках нанести тебе физический вред, убить, сильно напугать, пригрозить. Каждый из этих пунктов может иметь самую разнообразную форму, для чего очень благодатная почва в пространстве фазы, благодаря его ничем не ограниченным свойствам. Причины такого поведения могут быть разнообразны. Ни в коем случае не стоит его считать нормальным и не надо стараться подстраиваться под него.

Самое главное в контакте с объектом с таким психологическим видом поведения - это обхождение без физического воздействия на него. Надо помнить, что какой бы контакт ни был, он может иметь отражение на последующих взаимодействиях, поэтому стоит всегда прекращать общение, если выясняется, что не все в порядке. Тем более если это родственник, ведь не так просто психологически пережить его смерть и еще драку с ним. Если объект очень активно на тебя нападает, срочно применяй технику перемещения. Также можешь сразу же попытаться повторно осуществить контакт.

### Нежелание идти на общение

В данном случае умерший человек начинает вести себя очень отчужденно и без желания идти на контакт в общении. Надо сразу сказать, что такое поведение в фазе не является прерогативой только умерших. Эта проблема очень часто встречается практически во всех случаях общения с одушевленными объектами в фазе. Особенно это ярко выражено на начальных этапах. На практике это выглядит так: когда ты подойдешь к человеку, не веря своим глазам, с радостью пытаешься его обнять, ты не только не увидишь в глазах того же, но и все будет выглядеть так, как будто он тебя впервые видит. Когда же ты попытаешься что-то спросить или объяснить, не увидишь типичной реакции живого человека. В ответ часто бывает одно молчание. В этот момент умерший нередко пытается прятать глаза.

Решается задача развитием навыков общения с одушевленными объектами в фазе. Кроме того, часто помогает просто хороший практический уровень, при котором таких мелких недочетов становится очень мало.

### Поведение незнакомца

Теперь же рассмотрим случай, когда умерший будет вести себя совершенно адекватно со стороны общения и взаимодействия, но при этом не будет подавать признаков того, что когда-то был с тобой знаком. Человек может быть абсолютно таким же, каким ты привык его видеть, обладать теми же качествами характера и физическими данными. Возможно, он будет знать свое имя, но все остальное, особенно его история, не будет иметь ничего общего с действительностью. Вполне обоснованно можно предположить, что отсутствие действительной памяти у умершего человека не будет помехой к общению. И правда, так ли это важно, если ты наконец его снова увидел? Это лучше, чем ничего, поэтому сначала навряд ли возникнет мысль, что контакт не удался, и желание принимать меры по его исправлению, ведь и данный вид общения позволяет снова увидеть те же глаза, услышать тот же голос и т. д.

Может быть, умершему совсем не надо помнить, что с ним случилось и где он есть? Может быть, пусть он живет в своих грезах, видя всю ситуацию в ином свете? Так ли необходимо тебе видеть те муки, которые могут родиться у него после осознания положения? Поэтому, прежде чем принимать меры для достижения более естественных условий контакта, подумай

хорошенько об их целесообразности.

Если взаимодействовать с человеком, который не помнит о прошлом, то делать это нужно максимально естественным путем, так как это наиболее оправдано. Только помни: напоминание о пережитом может вызвать у умершего нежелательные реакции, и тогда придется заново с ним знакомиться и налаживать общение.

#### Абсолютная неадекватность

В некоторых случаях поведение умершего человека в фазе похоже на поведение сумасшедшего, с самыми разносторонними проявлениями данной аномалии, начиная от неадекватности восприятия окружающего пространства и заканчивая отсутствием членораздельной речи и крайней агрессивностью объекта.

Еще раз отмечу, что поведение умерших людей в фазе, особенно на начальных этапах ее освоения, может очень сильно зависеть от того, как человек умер, а также от того, как конкретно ты видел все смежные этому процессу моменты (похороны, к примеру). Поэтому если перед смертью человек проявлял какие-то нотки безумия, то они могли очень легко найти место в пространстве фазы.

В данном случае, естественно, вряд ли удастся решить ситуацию положительным образом и перевести неадекватное поведение объекта в нормальное. Стоит сразу же использовать техники повторного достижения контакта, при котором, скорей всего, такого странного поведения уже не будет.

#### Пример из практики

Октябрь, 2006

Не стоит принимать пищу, смотря новости. Весь сегодняшний завтрак оказался в унитазе, после того как меня вырвало от сообщения, что один мой знакомый, далеко не последний человек в этом мире, этой ночью был зверски убит. Пару недель назад он пытался до меня дозвониться, но у меня не было желания с ним общаться на его очередных попойках. Тут же решил как-то это компенсировать для своего разума. Лег. С большим трудом успокоился и начал концентрировать внимание на фантомных раскачиваниях руки. Они долго не возникали, но, появившись, начали быстро возрастать в своей амплитуде и минут через десять, после небольшого провала сознания, смог спокойно встать с кровати. Углубление не потребовалось, и я, закрыв глаза, сразу сконцентрировал внимание на образе своего знакомого. Меня тут же нечто подхватило и понесло в неизвестном направлении. Через несколько секунд меня буквально выбросило на кухню квартиры моего знакомого. Как обычно, он сидел в кресле возле стола, заставленного коньяком. На меня внимания не обращал. Вид его был нездоровый: множество подтеков, синяков, пятен, порезов. Хотя крови почти не было, из-за гиперреалистичности на все это было страшно смотреть, и меня опять подташнивало. Когда я подошел ближе, он обернулся ко мне и зарыдал... Я попытался спросить его, что произошло, ведь в новостях не сказали, как это случилось. Оказалось, во всем виноват его образ жизни. Он начал кричать, что хочет жить, что он больше не будет так себя вести, если снова будет жить. Я извинился, что не брал трубку. Посмотрел в последний раз на него. И, вопреки своим же заповедям, сам вернулся в тело. Уже вечером его объяснения произошедшего подтвердились. Что касается его поведения и внешнего вида, понятно, оно было вызвано моими эмоциями. Думаю, если встречу его через пару месяцев, он будет выглядеть и вести себя иначе.

#### Получение информации

Дорогой друг, прости меня, но я сейчас пару страниц займу, чтобы просто поговорить с тобой о теориях. Это тот редкий случай, когда теория будет полезна для практика. Начнем с того, что получение знаний из фазового состояния подразумевает доступ к неким информационным ресурсам. Загвоздка в том, что эти ресурсы никому не известны, так как нет

четких данных. Однако нам стоит кое о чем задуматься. Одни уверенно считают, что все дело в информационных полях, к которым мы имеем доступ в фазе. Кроме фантастичности, ничего в этом утверждении отметить нельзя, так как действительно объем получаемой информации заставляет поверить во что угодно, если смотреть непосредственно на практику. Некоторые являются приверженцами взгляда, что во всем виновато коллективное бессознательное, что, впрочем, не так далеко уходит от того самого суждения об информационном поле. Почти из этой же области мифические «Хроники Акаши» и прочие учения из «вселенских библиотек». Тут все и не перечислить. Мало того, из оккультных направлений вполне естественной выглядит теория о том, что получаемая информация в фазе идет от неких существ из других миров. Особенно легко так подумать, используя для получения информации технику одушевленных объектов, о чем мы с тобой чуть позже поговорим. Однако стоит сохранять трезвость мышления и делать выводы исключительно по практике, а не по книгам, теориям и чьим-то личным впечатлениям. Напоминаю, опыт - это единственное мерило истины. Так или иначе, мы не можем обойти стороной и самое приземленное объяснение данного феномена, которое гласит, что это гиперреалистичное диссоциативное состояние мозга. В данном случае источником информации выступает сам мозг, а на авансцену выходит подсознание. Большинство современных практиков все-таки придерживаются именно этой позиции, тем более что она имеет наиболее существенные и внятные объяснения.

Для примера допустим, что фазовое состояние всего лишь исключительно необычное состояние мозга и все восприятие в нем не больше чем необычная реалистичная игра его функций. Допустим, практик в фазе решил переместиться в лес. Для этого он применил технику закрытых глаз, в результате чего перед ним за пару секунд вырос лес. Но что будет, если подробно осознать, что такое лес, из чего он состоит и откуда это все взялось? Приятель, задумайся, ведь за секунды мозг человека смог создать гиперреалистичное пространство, не уступающее действительности, которое состоит из миллионов травинок, листиков, сотен деревьев, множества звуков. Каждая травинка состоит из чего-то, а не является точкой, ее можно взять, вырвать из земли и увидеть даже корневую систему. Каждый листик состоит из живой ткани с прожилками. Кора дерева имеет естественный неповторимый рисунок. Все это, получается, смог создать некий ресурс в мозге, причем за секунды. Попробуй, поверь, что это может сделать твой мозг, хотя иногда ты не можешь вспомнить самые простые вещи из своей жизни...

А теперь в лесу подул ветер, и миллионы листиков и травинок, подчиняясь математической модели распространения воздушных масс, пускаются в волнообразные движения. Получается, некий ресурс внутри нас способен не только создать миллионы деталей в нужном порядке всего за секунды, но и управлять каждой из этих деталей в отдельности. Даже если фаза всего лишь состояние мозга, это не означает отсутствия источника информации, ведь в мозге есть огромный вычислительный ресурс, мощность которого осознать практически невозможно. Вряд ли на такое способен хоть один, пусть даже самый совершенный компьютер. Выходит, практик имеет возможность в фазе контактировать с этим источником. Остается узнать: как именно это делать? Если исходить из того, что пространством, его формированием и управлением в фазе занимается подсознание, тогда выходит, что именно с ним ты можешь контактировать в фазовом состоянии. Вполне возможно, что подсознание и в повседневной жизни подает нам какие-то информационные сигналы на основании вычислений своего огромного ресурса. Но мы это не слышим и не воспринимаем. Это происходит, оттого что мы привыкли все воспринимать через слова, но вряд ли подсознание будет оперировать таким слабым инструментом обмена информацией. Осознанно общаться с подсознанием может позволить только фаза. Если все ее объекты создаются и управляются подсознанием, то их

можно использовать в качестве переводчиков. К примеру, разговаривая с человеком в фазе, мы слышим привычные слова, а сам объект и его знания в этот момент управляются подсознанием.

Безусловно, суть получения информации в фазе вряд ли можно считать полностью доказанным и безоговорочным фактом. Сказанное выше не более чем теория. Возможно, в этом участвуют совсем другие ресурсы, но это не так важно. Самое главное, что известно, каким образом можно получать информацию в фазе.

### Способы получения информации

Имеется всего три основные техники получения информации в фазе, но при этом каждая из них очень многообразна по своей сути. Это техника одушевленных объектов, техника неодушевленных объектов и техника сюжета. Конечно, существуют и некоторые другие техники, но вряд ли стоит о них задумываться, когда и эти три дают все, что надо любому практику для каких-либо целей.

#### Техника одушевленных объектов

Для осуществления данной техники получения информации в фазе нужно найти человека (техниками нахождения объекта) и узнать у него нужную информацию (простыми вопросами). Если получаемая информация связана с каким-либо человеком, то именно его в фазе и нужно находить. Если информация не связана с конкретной личностью, то можно создавать универсальный источник информации, который обязательным образом должен ассоциироваться с мудростью и знаниями. Например, это может быть какой-то мудрец-отшельник, известный в реальности целитель и т. д. Преимущество техники: можно легко задать уточняющий вопрос и так же легко проверить полученную информацию. Недостаток техники: многим трудно общаться с живыми объектами в фазе по причине их молчаливости или проблем с параллельным удержанием фазы. Однако это легко решается по мере приобретения опыта. На практике все выглядит следующим образом. Допустим, ты попал в глубокую фазу и решил что-то узнать о своем партнере по работе. Для этого ты должен использовать технику нахождения объекта и найти этого самого партнера. Предположим, ты выходишь из своей комнаты с мыслью, что он находится за дверью. Наверняка так и получится, если ты не будешь в этом сомневаться. Затем в буквальном смысле нужно его расспросить обо всех интересующих моментах. Не нужно никакой телепатии или еще чего. Нужно просто его спросить об этом. Объект тут же начнет все рассказывать, опять же на понятном для тебя языке. Никаких образов, видений, предположений и прочего субъективного. Это будет такой же разговор, как если бы он произошел в повседневности.

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

#### Техника неодушевленных объектов

В данном случае для получения информации из фазы служат техники нахождения объектов, к которым относится любой неодушевленный источник информации: надпись, книга, газета и т. д. При этом важно концентрировать внимание при нахождении объекта не просто на том, что он нужен, а на том, что он будет содержать или нести нужную информацию. Можно найти радио или телевизор и наткнуться на нужные тематические передачи, переключая каналы или частоты. В фазе можно использовать даже компьютер, чтобы копаться в поисковых системах, будучи уверенным, что в одной из них есть нужные данные. Конечно, мой друг, это влияние современных технологий на умы людей, но без этого никуда.

Недостаток техники в том, что возникают существенные сложности, когда появляется еще один вопрос, или уточняющий вопрос. Как правило, приходится заново находить источник

информации. Однако, если у практика существуют проблемы в общении с одушевленными объектами, эта техника временно может быть хорошей альтернативой. В момент непосредственной практики все может выглядеть примерно так: попав в устойчивую глубокую фазу, ты фокусируешь внимание на том, что в книжном шкафу лежит книга (или еще лучше - листок), в которой сжато, но по существу изложен ответ на твой вопрос. Подойдя к шкафу, ты должен быстро отыскать на его полках нужный предмет, который, скорее всего, там действительно лежит. После этого остается только прочесть содержимое. Если же записку в шкафу найти не удастся или она будет содержать не ту информацию, то можно всю процедуру по нахождению объекта проделать заново.

### Техника сюжета

Эта техника существенно отличается от предыдущих. Здесь уже ты не должен чего-то находить. Ты должен сам перемещаться в поисках ответа на волнующий тебя вопрос. В некоторых ситуациях так сделать гораздо проще. Технически ты должен просто применить технику телепортации с закрытыми глазами, фокусируя внимание на месте или объекте, о котором тебе надо узнать что-то конкретное. И ты оказываешься в месте, где можешь наблюдать то, что будет ответом на твой вопрос. Преимущества такого способа заключается, главным образом, в том, что он лучше подходит для случаев, когда нужно узнать точные события (просмотреть их), найти потерянный предмет или человека и т. д. В общем, ты сам должен решать: когда и кого лучше спросить, или прочитать, или увидеть своими глазами. Давай разберем пример. Допустим, ты потерял кошелек и никак не можешь его найти. Решив использовать фазу,ходишь в нее, углубляешься и с закрытыми глазами фокусируешь внимание на мыслеформе кошелька и возможного места, где его потерял (никакой конкретики - только идея!). Далее ты понесешься в темном пространстве, и вскоре тебя выбросит к месту, где ты сможешь сам все наблюдать, то есть там, где ты выронил или оставил кошелек. Естественно, тут нужно управляться с техниками перемещения, и это может быть дополнительным барьером для использования данной техники, если еще мало опыта.

### Проверка информации

Однако, приятель, сам и техники получения информации являются лишь частью всего процесса, так как результат может оказаться недостоверным. Существуют только теории для объяснения причины того, что иногда объекты говорят правду, а иногда врут, честно смотря в глаза. Одни считают, что не ко всей информации имеется доступ. Другие считают, что для практика может быть закрыт определенный доступ. Если говорить о материалистической позиции, то объяснение заключается в нестабильности свойств объектов, которые искажаются под действием осознанного и бессознательного мышления, что мы позже рассмотрим отдельно. В любом случае, нужно четко понимать, что не все правда, что ты узнаешь в фазе. Существует несколько техник, позволяющих с этим бороться или хотя бы уберечь тебя от неправильной информации.

### Уточняющий вопрос

Смысл этой техники проверки информации прост: в фазе нужно постараться получить у объекта простое подтверждение данных путем уточняющих и дополнительных вопросов, которые могут доказать или опровергнуть полученные знания. Другими словами, ты можешь не стесняясь потребовать всей цепочки объяснений, чтобы убедиться в правдоподобности. К примеру, ты спросил в фазе у одушевленного объекта, имеются ли у тебя какие-то заболевания, о которых тебе ничего не известно и которые несут угрозу здоровью. Допустим, объект ответил, что у тебя возникла злокачественная раковая опухоль кишечника, которая постепенно разрастается метастазами. В такой ситуации ты не должен паниковать, так как тревога может быть ложной. Просто попроси какие-то дополнительные факты, которые доказали бы такое

развитие ситуации. Например, попроси указать симптомы.

### Лингвистические уловки

Любую полученную в фазе информацию можно отчасти подтвердить быстрыми словесными формулами. Если быть точным, они помогают не столько подтвердить информацию, сколько понять способность объекта выдавать правду, что первостепенно.

Таких уловок существует несколько. Одна из них состоит в том, что нужно заданный вопрос, на который уже получен ответ, просто задать снова. Это удивительно, но ответ может быть ровно противоположным. В таком случае, естественно, следует осторожно относиться не только к первоначальному ответу, но и к самому объекту. Лучше вообще найти новый объект и начать все заново. Другая уловка заключается в перефразировании одного и того же вопроса. Опять же, по сути, один и тот же вопрос вдруг может иметь совершенно другой ответ.

### Проверка в реальности

Учитывая, что получаемая информация в фазе может иметь большое действия на будущие события твоей жизни, нужно найти ее подтверждение в реальности. Чем важнее информация (полученная в фазе), чем больше действий она подразумевает, тем больше усилий нужно предпринимать, чтобы в реальной жизни подтвердить ее традиционными способами, прежде чем начинать действовать. Казалось бы, это естественно, но многие люди игнорируют такой подход, забывая о рассудке и напрасно доверяя полученным из фазы знаниям, не имея должного опыта правильно с этим ресурсом обращаться.

### Основная сложность

Можно считать, что умение получать информацию из фазы без искажений является мастерством, чуть ли не самого высшего уровня. В чем же проблема? Как уже отмечалось, с технической точки зрения получения информации внешне не представляет собой ничего сложного - достаточно попасть в фазу и в ней через объекты или пространства что-то узнать. Проблемы возникают совсем в иной плоскости, которую человеку гораздо труднее контролировать, - мышление, настрой, уверенность в чем-либо, поверхностная и глубинная. Одна из самых интересных и любопытных задач, над которой все время продолжается работа - это исследование зависимости окружающего пространства фазы, его свойств и функций от внутреннего ментального фона практика. Эта задача особенно понятна на следующем примере. Допустим, пространством фазы управляет подсознание. Допустим, практик попал в фазу непрямой техникой и выкатился из тела у себя в комнате. Получается, вся эта комната и миллионы ее мелких деталей подсознание смогло воспроизвести в идеальной точности за секунды, за доли секунды. Возможно ли представить тот объем вычислений, который произошел, чтобы с такой скоростью создать все, вплоть до каждой ниточки в шторах и каждой точки на обоях, без каких либо ошибок в физических законах? Это даже представить трудно. Допустим, в этой комнате человек решил провести известный тест с калькулятором, для чего ему нужно найти этот вычислительный аппарат и произвести на нем вычисления, которые потом можно будет проверить в реальности. Он использует технику нахождения и находит калькулятор. Тут еще раз отметим, что это не некая точка в пространстве. Данный предмет, даже несмотря на свои размеры, представляет собой непростой объект, ведь фаза его создает с невиданной точностью и четкостью. Все линии, кнопки, изгибы - все так точно, как даже нарисовать невозможно. Мало того, этот калькулятор можно даже разобрать и посмотреть его устройство, которое тоже создано вместе со всем объектом всего за какие-то мгновения. Но вот незадача. Практик умножает 34 на 79 и видит какой-либо результат, например: АП345В, 59274047... и т. д. То есть может получиться все что угодно, но только не верный ответ - 2686.

Получается парадоксальная ситуация: подсознание выстраивает вокруг человека пространство с точностью до невозможности, вплоть до самых мизерных его деталей, но это же

подсознание не способно умножить двухзначные числа, что вообще доступно решить самому человеку за несколько секунд. Не выглядит ли такая ситуация странной? В действительности нет, Пространство со своими вычислительными ресурсами тут ни при чем. Для него это не то что не проблема - это просто сущий пустяк, даже мгновенное вычисление умножения стозначных чисел друг на друга. Друг, это действительно мелочь для твоего ресурса, даже если твое сознание испытывает сложности с таблицей умножения.

Суть проблемы находится в сознании человека во время выполнения данного теста. Он может просто откровенно сомневаться в результате (и это будет смоделировано). Кроме этого, в голове может присутствовать еще масса других мыслей и настроений, которые могут свести на ноль все результаты. Почему-то иногда кажется, что нечто подобное частенько имеет отношение не только к фазе, но и к обыденному физическому миру... Эта ситуация, очень похожа на технику перемещения в фазе телепортацией с закрытыми глазами. Стоит о чем-то лишнем подумать, стоит немного засомневаться в исходе полета - и он продлится гораздо дольше, или тебя выбросит совсем в иное место, или просто вернет обратно в физическое тело. При получении информации работают точно такие же системы. Но если при телепортации достаточно несколько раз переместиться, чтобы понять суть, почувствовать ее, то вот сложности с получением информации решаются гораздо дольше.

Существует доказанное свойство пространства фазы - оно стабильно и устойчиво пропорционально воспринимающим его ощущениям человека. По этой причине внешние характеристики объектов бывают очень устойчивы и неизменчивы - например, когда в глубокой фазе не можешь просунуть руку в стену. Но при этом свойства и невидимые функции этих же самых объектов могут быть очень нестабильными и чуткими к любым волнениям сознания. Именно поэтому в фазе сложно моментально испарить воду или превратить ее в синий кирпич, но при этом ее легко можно превратить в водку, которой будет сопутствовать не только вкус и запах, но даже и свойства, и они даже отразятся на сознании человека, если он это выпьет. Ведь вода и водка внешне выглядят одинаково, но отличаются только по свойствам. И точно так же созданный в фазе объект для получения информации слишком зависим от внутреннего состояния практика. Загрязненность его сознания заглушает как раз то, что он хочет узнать и что, на самом-то деле, легко могут выдавать объекты фазы.

Именно поэтому, если ты хочешь получать информацию в фазе, помни важную вещь: ты не только внешне, но и внутренне должен быть максимально безразличен в отношении получаемой информации. Параллельно с этим нужно иметь полную и всеобъемлющую уверенность, что все получится. Без этого объект будет метаться между тем, что ты хотел бы услышать, и тем, что боишься услышать, вместо простой выдачи информации. Ведь во многом эта проблема решается практически, но существуют некоторые хитрости, которые помогают облегчить задачу. Самая простая из них заключается в следующем: нужно задать вопрос объекту не в лоб и не сразу, а невзначай, во время беседы на отвлеченные темы. Такой подход просто позволяет практику расслабиться и хоть на какое-то время действительно остаться безучастным к происходящему. Хорошенько это запомни, мой друг, и затем с этим поработай на практике, если тебе это надо. Хотя, что значит - надо ли тебе? Разве кому-то помешали дополнительные сведения о своих близких, своей работе и будущем?

Пример из практики

Март, 2009

Вчера днем много работал над книгой, выполнив трехдневную норму, поэтому мозг очень устал, и ему не хватило ночи на восстановление. Поработав еще час, с 8 до 9 утра, уснул. Проснувшись перед обедом, поел и опять не смог противостоять засыпанию. Еще где-то через час-два, проснувшись и не двигаясь после яркого сна, сопровождаемого частичным осознанием,

понял, что сознание достаточно ясное и отдохнувшее, поэтому можно попробовать попасть в фазу, тем более что появилось яркое желание. Попробовал разделить - ничего. Начал наблюдать образы. Сначала было серо, и где-то вдали опять виднелся лесной пейзаж:.. Он быстро становился все реальнее и реальнее, словно засасывая в себя, но я не стал этого ждать, а еще раз попробовал выкатиться. Движение далось только на несколько градусов, а дальше тупик. Вернулся и снова с силой ринулся выкатываться. Движение уже было значительно большим, но все равно тупик. Еще раз вернулся, с еще большей силой начал выкатываться и уже никакого сопротивления не встретил. Чувствовал, что фаза достаточно слабая. Даже техники углубления едва ли мне помогали. Зрения не было, а степень стабильности ощущений была не более 50% от повседневного мира. Меня почти затягивало обратно в тело. Пришлось с удвоенным старанием ощупывать предметы комнаты, а параллельно практически бегать по ней, чтобы добавить еще больше ощущений. С трудом, но ситуация стала выравниваться. Когда почувствовал стабильность нахождения в фазе, поднес руки к глазами с агрессией попытался их рассмотреть сквозь темноту. Они быстро появились, а зрение охватило все пространство и не уступало по ясности зрению физического мира. Поскольку фаза показалась мне все равно нестабильной и, возможно, кратковременной, решил к плану действий сразу не прибегать, а просто поработать над своими навыками, которые давно не применял. Сначала подошел к стене и начал костяшками пальцев не очень сильно колотить по ней. Сразу почувствовал неприятную острую боль. Сконцентрировал внимание, и боль быстро отступила. Стал бить еще сильнее. Боль не возникала. Сделал еще несколько ударов изо всех сил, от чего осыпалась штукатурка и появилась вмятина в стене. Боли не было. Далее перевел взгляд на тапочку, лежащую возле кровати, и попытался сдвинуть ее взглядом. Нехотя, с задержкой, она все-таки начала понемногу двигаться. Заметил, что реалистичность пространства немного спала, и все как будто чуть-чуть расплылось, после чего тапочка уже легко подчинялась моей воле. Я ее и двигал по полу, и переносил по комнате в воздухе. В итоге кинул в окно, которое разбилось; подул холодный ветер. Далее взглядом приподнял до потолка кровать и поставил ее на место. Потом сконцентрировал внимание на лампочке, пытаясь ее зажечь усилием воли. Она тут же вспыхнула. Присматриванием и ощупыванием увеличил глубину до гиперреалистичности и еще раз попробовал зажечь лампу. Это оказалось сложнее. Она не особо хотела мне подчиняться. Однако через несколько секунд, плавно краснея, загорелась. Завершил отработку навыков в фазе концентрацией на покрывале кровати, желая его поджечь. Сначала оно сразу все задымилось. Потом то тут, то там начали вспыхивать маленькие языки пламени. Еще через пару секунд вся кровать горела, заполняя комнату едким дымом и запахом. Потирая руки друг о друга для удержания глубины состояния, подошел к разбитому окну, не понимая, почему фаза продолжается, ведь она изначально казалась неустойчивой. Решил в последние мгновения полетать в космосе на каком-нибудь сверхскоростном аппарате, вроде тех, что были в фильме «Звездные войны». Сконцентрировал внимание на идее, предварительно закрыв глаза, и скоро почувствовал движение. Постепенно оно сменилось ощущением, что двигаюсь не только я сам, но и комфортное кресло (оно только что само возникло), в котором я утопал. Чувствовал, что тело одето в какой-то скафандр, а руки в перчатках держат авиационный джойстик. Сконцентрировал внимание на тактильных ощущениях, уже думал создавать зрение, как вдруг раздался страшной силы грохот и скрежет, Титаническая сила мгновенно понесла меня вперед от кресла и того, в чем я вообще находился, отчего тело почти разрывалось на куски из-за ремней безопасности. От неожиданности резко открыл глаза.

К счастью, они не открылись в физическом плане, а, к несчастью, я видел, как, объятый искрами, я с огромной скоростью приближаюсь к огромному космическому кораблю. Уже ничего не мог поделать. Еще секунда - и вокруг темнота и невесомость. Раздосадованный



срывом такого интересного приключения, я совершенно забыл что-нибудь предпринять и скоро понял, что лежу в кровати, а сквозь веки вижу дневной свет. Подумал, что пора вставать и продолжать писать книгу. Не пробуя попасть в фазу сна, пошел в ванную умыться, обдумывая произошедшее. Посмотрел в зеркало и не сразу понял, что происходит: у меня был большой живот. Сначала был шок, ведь я столько сил потратил на то, чтобы избавиться от этого «украшения», возникшего на фоне силовых тренировок. Взяв живот в руки, сжимая и перекатывая толстые слои жира, осознал, что такого даже раньше не было. И тут вспышка - я все еще в фазе! Если б кто знал, какое это было облегчение...

Раз так, решил вспомнить план действий и для начала - разобраться со структурой книги. Меня мучили сомнения насчет классификации опытов и распределения их в ту или иную часть учебника. Изначально был план обсудить это с подсознанием через мудреца, но я вспомнил, что компьютер с открытым файлом в нескольких шагах от ванной, поэтому пошел к нему, концентрируя внимание на том, что в оглавлении увижу, как все это выстроить самым лучшим образом. Наклонился над компьютером, открыл свернутый файл. Быстро прокрутил его до оглавления и увидел то, что уже было в реальности. Это меня немного разочаровало. Прокрутил файл до дополнения, которое в реальности вызывало некоторое раздражение: все как-то нескладно и нагромождено. К своему удивлению, обнаружил отсутствие некоторых разделов и тут же понял, что все кажется каким-то сглаженным, а сами эти разделы не несут ничего полезного и необходимого, хотя изначально казались очень нужными.

Удивившись, что фаза все еще не закончилась, решил попробовать все-таки пообщаться на тему книги с мудрецом. С закрытыми глазами сконцентрировал внимание на нем и быстро оказался в лесу возле древнего дольмена. На одном из камней сидел знакомый старец. Быстро доведя фазу до максимальной реалистичности рассматриванием и ощупыванием рук, параллельно на них дуя, подошел к нему и спросил, правильно ли я разделил книгу на части. Старец с каким-то хитрым прищуром и необычным для него голосом ответил, что нужно было все опыты описывать в алфавитном порядке, а разделять книгу на части вообще не стоило. Я не сразу почувствовал подвох, и на какое-то мгновение замер, пытаясь найти логическое объяснение его ответу. Неожиданно поймал себя на мысли, что лежу в теле, и тут же все ощущения вернулись на 100%. Стал пытаться снова разделить и применить техники, но параллельно анализировал свои поступки, находил их глупыми, так что на разделение не осталось никаких шансов.

### Исцеление себя и других

Теперь, мой друг, речь пойдет о лечении через фазу и его видах. Как уже много раз отмечалось, фазовое состояние позволяет влиять на организм, и вариантов действия существует огромное количество. Несмотря на все усилия, это далеко не до конца изученный блок знаний. Своей заслугой я считаю выделение наиболее легких и доступных в практике способов, систематизированных по основным принципам воздействия. Так получилось, что я вообще был первый, кто начал очень подробно исследовать такую возможность и проводить соответствующие эксперименты. А моя книга на эту тему была первой и до сих пор единственной работой, посвященной только этому вопросу. Но и в этой книге я с тобой поделюсь самыми основными принципами.

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

Каждый раз имеет смысл использовать все возможные техники влияния на организм, чтобы получить максимальный эффект. То есть на одну и ту же проблему стоит повлиять со всех сторон, используя все возможные принципы. Такой подход дает больший эффект, так как в случае неудачи с одной техникой ситуацию подстрахует другая, в общем, это дает наиболее верный и стабильный результат. Особое внимание уделяй моим комментариям относительно доступности для новичков той или иной техники самолечения. Конечно, описанные техники, как и конкретные, не являются железными правилами, от которых пи в коем случае нельзя отступать. Все описанное далее должно служить своеобразным фундаментом, шаблоном, от которого ты сможешь отталкиваться в своем личном опыте. Возможно, что-то ты подстроишь или изменишь под себя.

Получение информации в фазе

Действие

Смысл данной техники - в получении полезной информации, которую можно применить для самолечения. Причем она может касаться не только действий в реальности, но и действий непосредственно в фазе. Можно узнать, как помочь другому человеку, что ему нужно делать, чтобы побороть свою болезнь. Например, имея какое-то определенное заболевание или проблему со здоровьем, практик может в фазе узнать, каким лекарством лучше лечиться в физическом мире, или какое действие в фазе поможет избавиться от болезни и прочих напастей. Соответствующие техники получения информации прописаны в отдельном разделе данной книги.

Показания к применению

Показания к применению - максимально обширные. Так как речь идет о получении знаний, информации, то технику можно применить в любом деле, касаясь самолечения, вне зависимости от сложности и вида заболевания и вне зависимости от того, в реальности или в фазе ты собираешься его лечить.

Пример

Предположим, ты травмировал ногу на работе. Сильный ушиб причиняет боль, и заживление проходит медленно.

Возникает вопрос: что сделать, чтобы нога начала быстрее заживать и меньше болела? Тыходишь в фазу и применяешь технику получения информации у одушевленных объектов, для чего находишь врача-хирурга. Кратко ему описываешь суть проблемы и просишь совета. Допустим, он сказал, что в фазе тебе нужно сначала немного побегать, стараясь избавиться от боли или просто не чувствовать ее, а перед самым возвращением в реальность охладить ногу хладагентом и вколоть большую ампулу новокаина. Также он может дать совет применить какие-нибудь компрессы в реальности, о которых ты даже никогда не слышал или какие-либо конкретные лекарства. В итоге останется все это просто осуществить в фазе и в реальности, получая результат соответственно качеству этих действий.

Эффективность

Эффективность (точность получаемых таким образом знаний) очень сильно зависит от мастерства, то есть от умения получать информацию из фазы самим практиком. У новичка количество верных советов может не превышать 20-40%, но с опытом их количество можно доводить до 70-100%. В связи с этим не стоит забывать о техниках проверки полученной информации.

Сложности

Основная сложность этого типа лечения с помощью фазы состоит в том, что практику нужно обладать дополнительным навыком: умением получать верную информацию из фазы и, соответственно, ее проверять. Обычно требуется просто попасть в фазу и, углубившись,

совершать запланированные действия, соблюдая удержание. Но в этом случае все гораздо сложнее. Сама же точность получаемых знаний сильно зависит от того, насколько практик независим относительно получаемой информации, насколько он уверен в том, что он это сможет сделать. Он не должен оказывать внутреннего давления на источник информации, желая что-то конкретное услышать. То есть практик сам душит поток верной информации. Эти простые вещи очень сложно отключить обычному человеку без серьезных тренировок, так как люди привыкли на заднем фоне сознания все время что-то обдумывать и чего-то желать.

### Доступность

Конечно, получение информации для лечения в фазе или в реальности является наиболее сложным приемом из всех прочих, поэтому новичку с ним лучше не связываться, если в этом нет обостренной необходимости. В отличие от многих других способов лечения через фазу, тут нужно осваивать еще отдельный и сложный навык получения информации.

### Прием лечебных средств

#### Действие

Думаю, тебе известен парадоксальный эффект, когда прием таблетки из мела в четверти случаев работает так, как написано на ее этикетке. В фазе можно проделывать этот трюк с гораздо большей эффективностью и красочностью, так как в ней можно воспроизвести не только любую таблетку (и прочие лекарственные формы), но и мгновенно почувствовать ее действие. У организма просто не остается выбора, когда ему приходится усвоить таблетку с определенными свойствами. Все это заставляет организм подстраиваться под происходящие события и в реальности всеми возможными способами воспроизводить эффект. Это очень хороший метод. Речь идет о тотальном обмане организма, заставляя его тем или иным образом работать, решая определенную задачу. Ключ к пониманию того, как это происходит, находится в следующем факте: все переживания в фазовом состоянии организм воспринимает как реальность и самостоятельно в физическом мире пытается подстроиться к событиям, воспроизводя нужный, недостающий эффект. Это хорошо заметно при элементарном эксперименте. Если смотреть со стороны на человека, который в фазе бежит, то можно заметить, как у него сбивается дыхание, учащается сердцебиение, поднимается давление и может даже кровь к ногам приливать. И это только внешние показатели. Параллельно идет внутренняя работа на уровне секретий, причем по такой же схеме, если бы бег был настоящим. Эти внутренние процессы можно понять на таком примере: выпить в фазе стакан водки. Ты не только почувствуешь ее запах и вкус, но и моментально ощутишь соответствующий эффект, который отчасти может удерживаться даже при возвращении в состояние бодрствования. Но водка может не оказать воздействия, если, выпивая ее, фокусировать внимание на том, что у нее свойства воды. То есть сама водка при этом теряет свои свойства. Вот почему при приеме лечебных средств нужно стараться тут же почувствовать их в действии, причем как можно сильнее.

Самолечение в фазе через прием лекарственных средств выглядит таким образом: практику нужно найти (при помощи техник нахождения объектов) определенные лечебные средства или создать их, после чего нужно обычным образом их принимать, активно стараясь тут же почувствовать соответствующий эффект или наиболее приближенный к нему, если это невозможно. Само лечебное средство может быть любого характера: таблетки, пилюли, настойки, бальзамы, микстуры и проч. Когда человек принимает их в фазе, организм начинает по его ощущениям воспроизводить эффект, а кроме того, на уровне внутренних процессов происходит соответствующая реакция, которую в физическом мире должно было спровоцировать лечебное средство. Все просто.

Существенное значение имеет фактор возможности создавать собственные лечебные

средства, которые имеют нужный набор свойств. Например, можно создавать и принимать таблетку, при нахождении которой ты запрограммировал свойства лечить сразу от двух болезней или воздействовать на недуг, лекарства от которого в физическом мире вообще не существует. Но при этом стоит отметить закономерность, которая выражается в том, что придуманные средства отличаются меньшей степенью эффективности из-за определенных психологических блоков у практикующих людей. Конечно, в большинстве случаев не хватает однократного приема лечебных средств в фазе, поэтому следует проводить своеобразные лечебные курсы, часто по времени приближенные к тому, как если бы это было настоящее лекарство. В некоторых сложных ситуациях, как и в физическом мире, нужно принимать в фазе лекарства регулярно на протяжении всей жизни. Если говорить о дозах лечебных средств, то здесь стоит отметить одну важную вещь: по сути, можно было вообще лекарства не принимать в фазе, получая нужный эффект. Просто в фазе человеку очень сложно заставить свой организм работать в нужном русле без вспомогательного якоря. Сами лекарства - это то, вместе с чем гораздо легче воспроизвести нужную программу самолечения. Получается, что доза значения не имеет совершенно, но в начале практики лучше использовать внушительные нормы, так как сработает подсознательная программа влияния количества на качество. Но не нужно перебарщивать, так как лошадиная доза может вызвать негативные последствия. Когда практик научится воспроизводить эффект лекарств самостоятельно, тогда можно будет использовать препараты в мизерных количествах. Существует хороший тест, позволяющий понять, как управлять свойствами препаратов вне зависимости от их количества. Для этого в фазе, как ни смешно это звучит в контексте самолечения, нужно взять стакан, на дне которого будет 5-10 граммов водки. Если, выпив ее, ты сможешь почувствовать эффект как от целого стакана (или целой бутылки) водки, то ты умеешь создавать нужный эффект вне зависимости от количества. Подобным образом, но лучше с другими жидкостями, дружище, можно просто развивать этот навык в фазе. При выборе различных средств лечения может возникнуть вопрос: многие из них в реальности обладают побочными действиями, а не будет ли это также проявляться в фазе? Уверенно можно сказать, что эффект побочных действий снижается на 50-100%, так как для подсознания любое средство в первую очередь должно лечить, и в организме вообще может не быть программы о побочных действиях. Учитывая эту ситуацию, лучше не применять средства, побочные действия которых хорошо известны, так как именно в этом случае они могут не только проявиться, но и быть доминантами при определенных технических ошибках. То есть лекарство в фазе может больше причинять вред, чем лечить.

#### Показания к применению

Показания к применению лечебных средств в фазе имеют максимальное значение. Так же как и с получением информации, это может относиться к решению любой задачи и лечению любого заболевания.

#### Пример

Предположим, у человека появилась сильная простуда, с симптомами; головная боль, насморк, кашель и повышенная температура. Он входит в глубокую фазу, находит в ней на столе (техникой нахождения объектов) разрекламированное средство быстрого лечения простуды в виде растворимой таблетки. Тут же идет на кухню и бросает ее в стакан с водой, ожидая, когда она растворится. Как только это происходит, он выпивает содержимое стакана, стараясь при этом сразу же почувствовать действие: по телу распространяется тепло, появляется особое ощущение хорошего самочувствия, понижается температура, исчезают мокрота и слизь в носоглотке и т. д. Возвращаясь в физический мир, практик сразу чувствует эффект, либо тот постепенно возникает в ближайшее время. В течение ближайших дней процедура проводится еще несколько раз. Потом практик может отдельно провести курс лечения в фазе от будущих

простуд, чтобы они происходили гораздо реже и менее болезненно. Конечно, как и в отношении других моментов, техника нахождения объектов может применяться в самых разных видах. К примеру, можно сразу найти стакан уже с растворенной таблеткой, чтобы не терять лишнее время.

### Эффективность

Для новичка эффективность лечения при приеме лечебных средств в фазе составляет порядка 50-75%, то есть в большинстве случаев ощущается яркий и стабильный эффект. Учитывая, например, что таблетки в реальности редко бывают столь же эффективными, получается, что это во многих случаях лучший способ лечения из всех существующих. При наличии опыта эффективность возрастает до 90-100%. При этом нужно обязательно делать поправку на регулярность приема лечебных средств в фазе, что часто необходимо для закрепления эффекта.

### Сложности

Существенных сложностей при приеме лечебных средств в фазе нет. Нужны элементарный навык нахождения объектов и умение воспроизводить их эффект во время непосредственного приема, что решается простым углублением желания это сделать. Это решается если не с первой попытки, то со второй или третьей.

### Доступность

Лечебные средства в фазе являются основным способом воздействия на организм в этом состоянии. Благодаря доступности и легкости в осуществлении даже для новичков, именно эту технику нужно брать на вооружение в первую очередь и пытаться получить результат с первых же попыток. Особенно это важно благодаря высокой эффективности техники.

### Непосредственное воздействие

#### Действие

Непосредственное воздействие на организм в фазе объясняется тем же эффектом его подстройки на всех уровнях под воздействием переживаний в фазе, что описано в отношении техники приема лечебных средств. То есть когда мы что-то делаем со своим организмом в фазе, то непосредственно чувствуем эффект там, и, кроме того, он реально отражается на нас в физическом мире, как будто все было по-настоящему. Основное отличие техники непосредственного воздействия заключается в том, что подход к проблеме идет не через посредника (лекарство), а напрямую. По сути, это более совершенный способ, но и более сложный. В практике все выглядит таким образом. Человек входит в фазовое состояние и начинает напрямую воздействовать на больной орган или организм в целом с помощью всех существующих и не существующих в физическом мире средств. Мало того, он может воздействовать на организм просто на уровне восприятия, без внешнего контакта. Именно ощущение непосредственного воздействия является ключевым фактором. Без него техника не имеет особого смысла - обрати на это пристальное внимание.

Имеется масса вариантов непосредственного воздействия на организм в целом или на его отдельные части: прогревание, охлаждение, продувание энергией, онемение, массаж, уколы, мази, облучение - в общем, все, что только может и не может быть. В этом вопросе нужно проявлять инициативу и творческий подход. В фазе можно воздействовать как на весь организм в целом, так и на любую отдельную его часть. Например, можно легко прогреть весь свой организм, а можно прогреть только мозг или, ещё невероятнее, сделать его массаж. Это звучит непонятно и странно, но в фазе действительно можно легко просунуть сквозь себя руки, нащупать любой орган и провести нужное воздействие. Причем это настолько реалистично, что чаще всего человек долго не может этого сделать только из страха, когда чувствует, что рукой проходит сквозь себя, а внутренними органами чувствует, как рука их трогает. Допустим, если

человек хочет что-то сделать с печенью, то он не только сможет ее держать в левой руке, но при этом почувствует непосредственно саму печень и то, как он ее держит. Особенно страшно бывает при воздействии на сердце или мозг. Фаза - единственное место, где вы можете все это сделать. И это действительно просто невероятные переживания, оставляющие неизгладимый эмоциональный след на всю жизнь. Следует обратить внимание, что можно воздействовать не только на заболевание, но и на его симптомы. Избавляясь от них, вы автоматически оказываете влияние на их первоисточник. Особенно это важно, когда этот самый первоисточник не совсем понятен. Конечно, как и в отношении большинства других техник воздействий на организм в фазе, часто недостаточно одного непосредственного воздействия. Как правило, это нужно сделать несколько раз, попадая в фазу в течение нескольких дней, или вообще провести целый курс лечения. Так или иначе, это зависит от уровня мастерства практика в осуществлении данной техники; опытному требуется гораздо меньше процедур, чем новичку, но это и так, думаю, понятно.

#### Показания к применению

Непосредственное воздействие на организм применять проще всего только в отношении той проблемы, локализация которой понятна. При непосредственном воздействии очень тяжело что-то сделать при неощущаемых заболеваниях, которые имеют мало симптомов, природа которых непонятна.

#### Пример

Рассмотрим первый пример: ушиб ноги. Практик входит в глубокую фазу и сразу же начинает проводить над ней все возможные манипуляции. Во-первых, он концентрирует внимание на том, что нога не болит, что она здоровая, и пытается пустить по ней изнутри тепло, вибрации, которые должны произвести лечебный эффект; его нужно обязательно тут же ощутить. Если осталось время, человек (методом нахождения объекта) находит шприц, в котором смешано обезболивающее и лекарство для быстрого вылечивания ушибов. Он вкалывает всю дозу в ногу, пытаясь сразу же ощутить воздействие препарата, что легко удается, то есть практик чувствует, как укола распространяются онемение и приятные ощущения. Если есть возможность, напоследок он мажет ногу специальной спортивной мазью, которая еще больше ускоряет заживление. Когда практик вернется из фазы, он, скорее всего, тут же почувствует, что нога болит значительно меньше, а вскоре она начнет выздоравливать. Но желательно еще несколько раз выполнить эту процедуру.

Другой пример: камни в почках. Практик входит в глубокую фазу и сначала в течение минуты пытается «продуть» почки теплом и разрушающей камни вибрацией. Для этого он сначала пытается просто ощутить почки, а потом сильным желанием вызывает в них нужные процессы. После этого он просовывает руки внутрь себя, нащупывает каждой рукой почку и начинает их массажировать таким образом, будто разрушает в них камни. Затем он осторожно просовывает пальцы в почки и ими стирает камни в порошок. Для наибольшего эффекта практик регулярно и настойчиво проводит процедуру в отношении именно этой проблемы, так как она быстро не решается.

#### Эффективность

В большинстве случаев техника непосредственного воздействия является весьма эффективным средством лечения, особенно когда проблема ощущаемая и явная. Даже у новичка эффективность может составлять 60-80%, уже не говоря о более опытных практиках.

#### Сложности

Существенных сложностей при непосредственном воздействии на организм в фазе нет. Нужно лишь почувствовать определенный эффект, что легко при должном уровне желания даже

без предварительных тренировок. Небольшой проблемой является страх при проникновении рук внутрь тела, который бывает непросто преодолеть. Но если цель серьезная, то это будет преодолимая задача, хотя ради развлечения на это можно никогда не осмелиться.

### Доступность

Непосредственное воздействие на болезнь или проблему организма в фазе достаточно легко осуществляется и при этом очень эффективно. Поэтому даже новичкам рекомендуется пользоваться этой техникой с первых же попыток и никогда про нее не забывать, даже освоив другие техники самолечения в фазовых состояниях. Это база.

### Программирование

#### Действие

Как ты знаешь, действия аутотренинга, самопрограммирования и самовнушения не подвергаются сомнению даже в бодрствовании, так как эти явления давно доказаны. Их эффект тем больше, чем глубже трансовое состояние, в котором они осуществляются. С этой точки зрения не может не прийти в голову мысль использовать подобные техники и в отношении лечения через фазу, так как фазовое состояние является самым глубоким гипнотическим, трансовым состоянием, какого только можно достичь самостоятельно и осознанно. Мало того, обычный транс, в котором производят самовнушения, не идет ни в какое сравнение с фазой ни по существу, ни по действию. Исходя из этого, самопрограммирование в фазе также во много раз эффективнее, чем в любом другом состоянии. По сути, это новая эра развития этих же технологий. Программирование в фазе заключается в том, чтобы создать подсознательные установки, которые будут самостоятельно осуществляться. Так как человек, находясь в фазе, находится в самом глубоком из возможных измененных состояний сознания, подобное воздействие обладает максимальным эффектом. Учитывая тот факт, что множество болезней человек придумывает себе сам и от этого реально страдает, техника программирования в фазе способна уничтожить корень таких «заболеваний». Непосредственно на практике человек должен попасть в фазу и внести в свое подсознание установку на решение той или иной проблемы со здоровьем. Данное действие в фазе имеет несколько вариантов. Во-первых, можно, находясь в фазе, просто тщательно проговаривать вслух установку на решения проблемы или на самочувствие. Во-вторых, программирование можно выполнять без слов, на уровне безмолвного понимания и представления цели. Это сделать и понять гораздо сложнее, чем словесное внушение, поэтому новичку лучше не связываться с таким вариантом. Длительность одной попытки не должна занимать всю фазу, так как дело вовсе не в количестве усилий, а в их качестве. Пусть это будет длиться 10-15 секунд, но будет внесено в подкорку максимально глубоко и эмоционально. Не стоит думать, что можно произнести какие-то слова, которые будут работать сами по себе, словно заклинание. Эти слова нужно пережить и прочувствовать на всех уровнях сознания и восприятия.

Очень важно отметить, что при программировании словесная формула не должна содержать отрицаний. Например, нельзя проговаривать: «У меня нет бессонницы». Вместо этого гораздо лучше утверждать: «Мой сон глубокий и крепкий, я быстро засыпаю». Ну и конечно, как и в других техниках самолечения в фазе, в программировании часто бывает недостаточно однократного воздействия на проблему. Лучше это делать несколько раз в разные дни, а иногда стоит проводить курсы лечения.

### Показания к применению

Программирование для самолечения в фазе можно применять почти к любым заболеваниям и недугам, но лучше всего техника работает в отношении проблем, связанных с психологией и общим самочувствием. Например, таким образом можно повысить свою работоспособность, выносливость, избавиться от усталости и страхов, улучшить общее

самочувствие на фоне заболевания и т. д.

### Пример

У практика серьезная стадия какого-либо заболевания, что сопровождается упадком сил и настроения, но при этом нет возможности отлеживаться, так как нужно обязательно присутствовать на работе. Он попадает в глубокую фазу и начинает про себя вслух проговаривать следующий текст: «Когда я выйду из фазы, то в течение дня буду ощущать себя бодрым, здоровым, активным. У меня будет хорошее настроение и идеальное общее самочувствие. Я здоров. Я активен. Я счастлив. У меня избыток энергии, и я полон жизненных сил». При этом он не просто произносит эти слова, но и пытается все прочувствовать, пережить. Конечно, перед выходом из фазы ему еще лучше провести дополнительные процедуры по лечению самого заболевания. Так или иначе, подобное внушение практически сразу по возвращении в реальность дает результат, который может быть очень устойчивым.

### Эффективность

Так как большинство людей не способны полностью прочувствовать внушаемую самому себе программу, эффективность программирования для лечения через фазу не очень высокая. Для новичков показатель не превышает 30-50%. При продолжении практики эффективность возрастает. Интересно, что в данном случае часто бывает достаточно однократного воздействия, а не многократного, как в других лечених через фазу.

### Сложности

Основная сложность при использовании техник программирования - это умение искренне прочувствовать вносимую установку. Для многих, в силу психологических особенностей и трудностей понимания, это неподъемная задача. Кроме того, отдельно нужно отметить тот факт, что программирование может выносить практика из самой фазы, так как это само по себе расслабление. Поэтому нужно при его осуществлении не забывать применять какие-нибудь удерживающие приемы техники. Например, можно постоянно тереть ладони друг об друга или что-то разглядывать вблизи, а также постоянно поддерживать вибрации.

### Доступность

Часто лечение в фазе через программирование малодоступно для новичков, исходя из оценки эффективности и тех трудностей, которые при этом возникают. Поэтому, если не стоит какая-то определенная цель, решаемая только таким образом, лучше использовать другие техники.

### Психологическое воздействие

#### Действие

Психологическое воздействие в фазе является наиболее значимым, очевидным, понятным и доказанным способом влияния на организм во всех случаях, когда надо решить проблемы, связанные с психикой человека и психосоматическими заболеваниями. Не зря это воздействие в рамках осознанных сновидений признано наукой.

Принципы работы этой техники необычайно просты:

- адаптация или переживание каких-либо событий в фазе полностью отражаются на повседневности;
- новое переживание негативных событий прошлого стирает реальный физический отпечаток, который они оставили на уровне физиологии.

Вначале следует отметить, что сама по себе практика фазы, вне рамок самолечения, все равно обладает мощнейшим положительным эффектом, который очень плодотворно сказывается на любой личности. Речь идет о том, что, познав фазу (по сути, познав новую широту мира и отсутствие горизонтов), человек совсем по-другому начинает относиться к реальной жизни. Он становится открытым, менее закомплексованным, более общительным.



Мало того, практическое покорение фазы выстраивает в человеке какой-то внутренний стержень, ведь это реальная работа. Ну и конечно, как может не повлиять сама практика на человека, если это реальное самосовершенствование? Реальное и поражающее, а не на грани воображения и додумывания, как часто бывает во многих других практиках.

### Показания к применению

Какие именно проблемы решаются с помощью психологического воздействия в фазе: психические заболевания и расстройства (в том числе фобии, страхи, комплексы, нерешительность, депрессии, зажатость и многое другое). Данная техника самолечения в фазе малоприменима к каким-либо заболеваниям, не имеющим отношения к психологии человека. Исключения составляют недуги, вызванные причинами психосоматического характера (по некоторым данным, до 50% всех заболеваний, но их сложно выделить самостоятельно).

### Пример

Разберем ситуацию, когда человек боится летать на самолете (аэрофобия). Чтобы решить эту проблему, человеку нужно попасть в глубокую фазу и, применив технику перемещения оказаться в летящем при сильной турбулентности самолете. Несмотря на то, что все это происходит не в физическом мире, страх на 80-120% такой же, поскольку реалистичность состояния крайне высокая и разницы в ощущениях почти никакой нет. Но зато нет реальной угрозы для жизни, и подсознательно практик это понимает, пытаясь задержаться в самолете как можно дольше, привыкая к его раскачиванию, встряхиваниям и резким провалам. Как правило, хватает всего пары таких жестких моделированных ситуации, чтобы любая фобия если не исчезла, то отошла на задний фон и перестала беспокоить. Рассмотрим другую ситуацию - человека, который в детстве пережил сильнейший стресс: на его глазах погиб любимый щенок. Именно в таких случаях работает шикарный метод - общение с духом умершего существа (включая человека). Особенно это актуально, когда с технической точки зрения не встречается ничего сложного. Нужно только попасть в глубокую фазу и применить технику нахождения объекта. Щенок появится именно тот самый, что был в детстве. Он будет так же лизать лицо, играть, лаять и смотреть на хозяина преданными глазами, виляя маленьким хвостиком. Его можно будет снова взять в руки, погладить, ощутить его шерсть, вес и температуру. Он будет точно такой же, как если бы человек видел его по-настоящему. Даже когда он будет играючи кусаться, хозяин это сразу почувствует. Первая подобная встреча, как правило, вызывает некоторые печальные эмоции и слезы, но потом от понимания того, что в фазе можно продолжать видеться с этим существом, проблема быстро отходит на задний план (как и все психосоматические осложнения, возникшие на ее фоне). Возникает ощущение, что этот щенок реально жив, ведь мы все воспринимаем ощущениями, а не выводами?

### Эффективность

Инструменты психологического воздействия в фазе обладают очень хорошим эффектом. Поскольку речь идет о психологии, трудно сравнивать эффективность этой техники с другими способами лечения, но даже у новичков успех доходит до 100% уже при первых применениях. Это что-то из ряда вон выходящее по своему эффекту.

### Сложности

Так как объект работы при данной технике лечения в фазе - это психика и сознание, требуются определенные внутренние усилия для достижения результата. К примеру, если человек пытается побороть клаустрофобию, то при погружении в замкнутые пространства в фазе у него будет возникать реальный страх, который все равно нужно будет побороть самостоятельно. Здесь фаза только дает плацдарм для работы с самим собой. Так что не стоит думать, что удивительная эффективность данного метода берется из воздуха.

### Доступность

Самолечение в фазе техникой психологического воздействия легкодоступно новичкам с первых же входов в фазу, так как не требует никаких специальных навыков, кроме умения перемещаться, поэтому этим направлением можно пользоваться с самого начала.

Лечение других людей.

Приятель, кроме самолечения фазовое состояние мозга дает некоторые возможности влиять на здоровье других людей. Мы рассмотрим все возможные варианты, в том числе теоретические. Не новость, что большинство людей в первую очередь интересуется вопросом не самолечения, а помощи другим. Оно и понятно, ведь у кого-то есть близкие, которые сами по какой-то причине не могут использовать фазу или крайне негативно воспринимают подобные вещи, имея о них стереотипное представление. В других случаях читатель данной книги может оказаться профессионалом в лечении нетрадиционными способами или быть начинающим целителем. Следует в первую очередь сделать акцент на том, что из всего многообразия теоретических способов влияния на другого человека в фазе только один считается доказанным и очевидно применимым. Это получение информации. Если действие всех прочих техник на самом деле практика не подвергается сомнению и оно доказано экспериментально, то эффект их влияния на других людей - только теория, которую еще никто не смог доказать на опытах. К примеру, если ты в фазе найдешь своего знакомого и дашь ему какое-то лекарство, то это будет иметь эффект только в теории.

Стоит понимать, что пытаться применить все, кроме техники получения информации, - риск потратить зря время и силы. Безусловно, кто-то уверяет, что на практике доказал возможность непосредственного воздействия на другого человека в фазе. Но я буду говорить только о том, что каждый сможет осуществить буквально с первого раза. Во всех остальных случаях можно однозначно утверждать: либо влияние на другого человека невозможно, так как мало кто видит результат, либо просто не совсем понятно, как это делать. Так или иначе, решаясь на подобные недоказанные эксперименты, ты действуешь на свой страх и риск. Если это и может себя как-то проявить, то уже тебе самому на практике нужно будет понять, что именно необходимо добавить, чтобы воздействие на другого человека из фазы давало стабильный результат. Огромную роль в выборе действий играет теоретическое отношение к природе феномена фазы. Если ты материалист, то, кроме получения информации, у тебя не будет другого варианта кому-то помочь. Если ты допускаешь оккультные составляющие практики, то тут вряд ли могут возникнуть какие-то ограничения в самой практике. Это выбор каждого человека, но ты должен понимать, что если даже прочие техники позволяют влиять и на других людей, то результаты явно не стабильные, так как многие подвергают их сомнению по причине отсутствия практических доказательств, а не из-за своих взглядов и теорий. Именно поэтому я не говорю об этом уверенно. Эксперименты не дали подтверждения.

Конечно, если ты хочешь помочь другому человеку, то кроме получения информации есть еще один доказанный способ: убедить его практиковать фазу, применяя в ней соответствующие техники самолечения. С точки зрения прагматичного отношения к феномену это куда более верный вариант, чем пытаться повлиять на человека из фазы. Если ты решил вылечить другого человека, то поможет техника получения информации. Она подробно описана в этой книге, и именно так ее можно применять, с той лишь разницей, что ты должен искать знания о конкретной особе, а не о себе. Ты можешь не только узнать, как именно лечить человека в реальности, но и провести для него комплексную диагностику организма. Выглядит это таким образом: используя технику получения информации, находишь специалиста, который поможет разобраться с проблемой твоего человека. Ты разговариваешь с этим врачом о том, как помочь человеку, что можно сделать в реальности и т. д. Затем ты в реальности воспроизводишь полученные из фазы рецепты или советы человеку, ради которого все это делал, или просто ему

передаешь полученные знания. Исходя из наиболее материалистической позиции, нужно отметить тот факт, что далеко не каждому человеку можно помочь в фазе. Не вдаваясь в подробные объяснения, скажу: чем больше ты знаешь о человеке, тем больше о нем сможешь узнать в фазе. Допустим, ты видел только его фотографию, тогда, возможно, ты о нем все равно что-либо узнаешь и как-то сможешь помочь. Но если ты знаешь этого человека лично, то количество получаемой о нем информации в фазе резко возрастет. Нужно хотя бы немного пообщаться с человеком, прежде чем пытаться в фазе получить информацию о его здоровье и методиках лечения, которые ему подойдут больше всего.

#### Теоретические способы лечения других

Перечисленные ниже способы однозначно не доказаны на практике. Ты можешь с ними экспериментировать на свое личное усмотрение. Если ты берешься таким образом помочь человеку, то ни в коем случае не обещаешь решить все его проблемы, ведь он не должен отказаться от более традиционных методов лечения. Будь благоразумен и реально оценивай свои возможности, особенно если твоя практика только начинается и большая часть взглядов основана на заимствованных теориях, а не на собственном опыте. Также во всех техниках понадобится умение находить объекты. Чтобы лучше понять суть техник лечения других людей, важно изучить их на собственном примере. В данной главе лишь кратко описана адаптация одних техник к другим.

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

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

#### Прием лечебных средств

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

#### Непосредственное воздействие

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

#### Программирование

Найдя человека в фазе, нужно просто смотреть ему в глаза и внушать, что у него нет той

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

#### Психологическое воздействие

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

Также стоит отметить, что отчасти эта техника может быть применима и с точки зрения наиболее прагматичного отношения к фазе. Речь идет о той ситуации, когда ты просишь человека заняться практикой фазы. Уж не говоря о тех возможностях в самолечении и прочем, которые она в себе несет, само ее наличие неизгладимо и положительно сказывается на человеке. Практика фазы - это одно из самых интересных переживаний, с которым он может столкнуться в принципе.

#### Пример из практики

Март, 2002

Проснувшись во время утренних множественных пробуждений, не двигаясь физически, сразу же начал пробовать разделить с телом. Через пару секунд понял, что это сейчас не получится, и стал всматриваться в пустоту перед глазами, пытаясь различить какие-нибудь образы. Ничего не было, поэтому через несколько секунд начал делать фантомное раскачивание, которое немного проявилось в ногах: обе ноги немного поднимались вверх, а затем опускались. При этом возникли слабый шум в ушах и небольшое «гудение» в теле. Пытаясь увеличить амплитуду движения в течение 5-10 секунд, так и не смог чего-то существенного добиться. Чтобы преодолеть своеобразный барьер, решил на время снова отвлечься на технику наблюдения образов, а потом продолжить фантомное раскачивание. Однако образы возникли такие сильные, что я понял: на фантомное раскачивание лучше не переходить, так как можно гораздо проще использовать новую ситуацию. Перед моим внутренним взором появилась какая-то река, а за ней крутой холм, сплошь усеянный высокими деревьями. Начал вглядываться, пытаясь охватить картину целиком, - с этой секунды она становилась все ярче и четче. Уже через 2-4 секунды я понял, что вижу ее так, словно смотрю в окно. Как только я это понял, в то же мгновение выкатился из тела у себя в комнате. Быстро встал и начал все ощупывать и разглядывать. Зрение было сразу. Глубина также была сразу достаточно серьезной, так как все видел так же четко, как в реальности. Но техники углубления привели к тому, что все стало гораздо четче и красочнее, чем я привык видеть в жизни. Это меня немного напугало. В голове даже мелькнула мысль вернуться обратно в тело, но я смог себя преодолеть и сразу сконцентрировался на поставленных задачах: лечение артериального давления, проведение эксперимента с изменчивостью жидкостей и пара пунктов элементарного развлечения по настроению. Открыл дверцу шкафа, за которой в реальности лежал пакет с медикаментами. Стал в нем искать какой-нибудь препарат, который должен будет вылечить повышенное давление или хотя бы поможет легче это переносить. Копаясь в пакете, периодически доставал

из него разные тюбики, упаковки, банки, разглядывая их для удержания в фазе. Одновременно пытался понять, что это такое и насколько оно мне нужно. Очень долго, где-то в течение 15-20 секунд, не мог найти ничего стоящего. Потом вдруг достал какую-то синюю банку с таблетками. На ней было написано «LifeMix - жизнь без гипертонии. Все лучшие препараты в одном». Это было очень близко к тому, что я искал, поэтому тут же достал две таблетки, прожевал их и затем проглотил. Они были чертовски горькие и противные. На какой-то момент из-за этих ощущений я даже забыл про то, что нахожусь в фазе и нужно обязательно что-то делать, чтобы она не кончилась. Вместо этого наклонился, скорчив и сжав руками лицо. Неожиданно по телу пошла странная волна необычных ощущений. Голова и все лицо будто начали наполняться изнутри кровью, отчего набухали мои губы, нос, щеки и веки. Не сказать, что это было неприятное ощущение. Оно больше было необычное. Особенно это касается внутренних ощущений в голове. Там словно что-то нагревалось и раздувалось. В какой-то момент мне показалось, что я сделал что-то не то. Как только я так подумал, внутри моей головы словно лопнул большой пузырь, наполненный холодной водой. Тут же жар сменился прохладой, а голова и тело «сжались», как бы вернувшись к первоначальному состоянию. Внутри меня была необыкновенная легкость, свежесть. Было такое ощущение, что возник запас каких-то сил, ресурсов. Чтобы не искать в следующий раз эту синюю банку, поставил ее в правый угол нижней полки. После этого решил закрепить эффект и пережить какое-нибудь физическое действие, которое всегда приносило боль в голове от поднимающегося давления. Выбежал в коридор, сел на пол, прижавшись спиной к одной стене, а ногами к противоположной. И стал ногами отталкиваться, прожимая спиной стену и тем самым имитируя физическую нагрузку. При этом я старался больше разглядывать все вокруг, фиксируя положение, из-за чего стена была очень тугой, и мне приходилось прилагать титанические усилия, чтобы хоть как-то выпрямить ноги. Затем я их снова сгибал и опять пытался распрямить. Я уже не раз переживал физические нагрузки в фазе, и им всегда сопутствовало то же ощущение подъема давления в голове, на фоне чего иногда возникала боль, а дискомфорт мог даже оставаться в реальности, когда я выходил из фазы. На этот раз в голове была легкость, и я просто концентрировался на физических усилиях, а не на том, как мне этот процесс тяжек сам по себе. Кроме того, я сам пытался осознанно убрать из головы эту тяжесть и давление, стараясь задать такую же программу для физического мира. Помимо прочего, пытался по возможности сделать самовнушение. Затем стал осуществлять следующие пункты плана действий...

5

## **Глава** пятая

### Опыты новичков

Дорогой друг, имея базу из тысяч описаний внетелесных переживаний других людей, я хочу поделиться некоторыми из них с тобой. Почти все они не будут верхом совершенства, потому что я хочу показать тебе, какие ошибки люди делают в начале своего пути. Это убережет тебя от таких же оплошностей. Возможно, я слишком жестко подошел к их анализу, ведь с новичка так спрашивать не всегда хорошо, тем более когда у него это получилось, пусть и не качественно. А ведь это уже достижение. Но ведь мы говорим о серьезных вещах? Всегда жестко и придирчиво анализируй свой опыт и ищи в нем все возможные ошибки. Это главный секрет совершенства. И ищи все ошибки в себе, а не в чем-либо другом.

#### 1. Оксана Рябова, Москва, студентка

Мой глубокий утренний сон, как мне казалось, был прерван сильными ощущениями неудобства и легкой боли в онемевшей левой руке, закинутой за голову во время сна. Возникло желание избавиться от этих ощущений. Я вытянула онемевшую руку прямо перед собой и открыла глаза. Но физической руки перед ними не увидела, хотя четко ее там ощущала и могла

сжимать и разжимать пальцы и сгибать руку в локте. Все это привело меня в некое замешательство. Четко понимая, что в обычном физическом мире такое происходить не может, я решила, что это очень реалистичный сон и для того, чтобы мне проснуться, нужно просто закрыть глаза и напрячь мозг с желанием пробудиться. За мыслью последовали действия. И через очень короткий промежуток времени я, открыв глаза, подумала, что наконец проснулась. Передо мной была повседневная реальность, которую я постоянно наблюдаю после пробуждения: через большое окно льется солнечный свет па кровать, стоящую в центре комнаты; рабочий стол и стул, стеллаж: с научной литературой, шкаф с одеждой. Все как всегда. И этот срединедельный выходной, которых у меня больше, чем дней в неделе, я решила потратить на спокойный, размеренный отдых. Я села в кровати, облокотилась на согнутые колени, и, зажмурившись, наслаждалась падающими на меня лучами майского солнца. Было тепло и легко. И я чувствовала, как умиротворение разливается по моему телу каким-то неземным сладким нектаром. Я обернулась назад. И вдруг состояние релакса резко сменилось холодом и дрожью, умиротворение превратилось в жуткий страх - мое тело лежит позади меня! Паника. Я смотрю на руки, которые чувствую, но не вижу их перед собой, они мирно лежат на кровати вдоль тела. Я трогаю их и ощущаю бархатистость кожи, какой я не ощущала физическими руками. Я пытаюсь вернуться в тело. Ложусь в него, закрываю глаза, напрягаюсь в попытке проснуться. Открываю глаза, встаю, а тело все продолжает лежать. Страх, животный дикий страх. Слезы. Растерянность. Непонимание. Вопрос «Что дальше?». А вокруг все тот же яркий день и солнце. А мне все страшнее и страшнее. Желание вырваться из этого состояния возрастает в геометрической прогрессии. Но все мои попытки вернуться в тело оказываются безрезультатными. Измученная и напуганная, как статуэтка сижу на кровати. И вдруг в тишине раздаются шаги. Но я никого не вижу в комнате. Страх усилился. И я стала кричать тому невидимке, бродящему по комнате, чтобы он не подходил ко мне. Следом же задаю вопросы: кто он и что ему тут надо и почему я его не вижу? Получаю ответ: «Не бойся, это нормально». И через мгновение он проявился, стоя рядом с моей кроватью. Мужчина ростом 175-180 см, лет тридцать с небольшим, плотного мускулистого телосложения. Волосы короткие светло-русые, глаза серо-голубые. Был одет только в черные плавки. На шее была толстая золотая цепочка. Он стал мне объяснять что-то про город В., называя его пунктом переправления. Затем сказал, что такое состояние переживают многие и это обычное дело. Он взял меня за руку и сказал «пойдем». Через мгновение мы очутились в каком-то старом городском переулке. На углу дома, напротив которого мы стояли, отчетливо был виден синий прямоугольник с названием улицы и номера дома. Я все четко прочла и была удивлена увиденному. Мы стояли посередине этого переулочка, почти нагие, а мимо нас ходили люди и не обращали внимания. Я поняла, что нас не видят. Я не прекращала озираться по сторонам, шокированная и напуганная происходящим. В голове все звенел страшный тогда для меня вопрос: как вернуться? Вскоре молодой человек поспешил к углу ближайшего дома и, заходя в стену, сказал, что ему пора возвращаться, так как сейчас должен прийти его друг. Он исчез. Я некоторое время продолжала стоять на том же месте, смотря, как мимо меня идут люди. Я не знала, как мне попасть обратно в свою комнату, ведь то место, откуда мы вышли в переулок, являлось стеной. Вот незадача: как войти в стену? Закрыв глаза и помня о комнате, я с внутренним девизом «будь что будет» шагнула вперед и оказалась в своей кровати. Окинув комнату взглядом, я обнаружила, что в ней ничего не изменилось, и солнце - оно светило так же, как раньше. Облегченно вздохнув и закрыв глаза с огромной надеждой на пробуждение, я поспешила их открыть. И с ужасом обнаружила стоящий у моей кровати столик с медицинскими инструментами. Волна страха прокатилась по телу с новой силой. Я подумала, что не выдержу, если меня начнут сейчас здесь препарировать. И снова сомкнув веки, я стала молиться. Медленно страх отступал, я успокаивалась... и, наконец, я

проснулась. В первую очередь я убедилась в отсутствии столика с инструментами и мгновением позже, вскочив, начала стучать по шкафу, по стене, по стеклу - чтобы убедиться, что все это действительно закончилось.

Ошибки:

1. При пробуждении сначала надо пытаться разделить.
2. Отсутствие углубления сразу после выхода из тела.
3. Подчинение незапланированному сюжету.
4. Отсутствие техник удержания.
5. Отсутствие заранее подготовленного плана действий.
6. Умышленное возвращение.
7. Нераспознанное ложное пробуждение.
8. Отсутствие попытки снова разделить и применить непрямые техники.

Комментарии: Ошибки условные, так как девушка совершенно не стремилась к опыту - он был первый в ее жизни. Надо отметить, что на ее голову свалилось необычайно много приключений для первого раза; невидимые руки, нераспознанное разделение, незнакомец, путешествия, ложное пробуждение... И все это на фоне ужаса. Описанный случай еще раз ярко показывает, насколько необычайно реалистичное переживание - фаза. Человек часто не может отличить ее от реальности. Нельзя пройти мимо того факта, что прекращению негативного опыта способствовала молитва. Дело, конечно, не в самой молитве, а в успокоении, которое за этим идет. Любое расслабление, увод мыслей внутрь себя, позволяет прекратить фазу. Также нужно сказать, что, несмотря на весь кошмар, данная девушка впоследствии стала весьма продвинутым практиком, так как ее это очень сильно заинтересовало.

2. Максим Швец, Москва, студент

Лег спать с намерением войти в фазу во сне или утром по пробуждении, проснулся приблизительно в 6:30 и решил

испробовать метод визуализации, так как фантомное раскачивание ни к чему не привело на протяжении двух дней. Постепенно неясные образы наполнились сюжетом, и я сам в этом сюжете участвовал, почувствовал разделение с телом и выкатился. Открываю глаза. Меня хватает за плечи какой-то парень и говорит: «Ты вышел из тела, будь хладнокровен». Я ответил ему, что готов. Он развернул меня за плечи, и я увидел свое тело... Тело лежало на спине с открытыми глазами, хотя я начинал визуализировать на животе. Не придав этому никакого значения, решил незамедлительно углубляться. Присел на корточки, начал бегло ощупывать пол и стены ладонями. Потом посмотрел на указательный палец и смог разглядеть полоски на нем. Решив, что все прекрасно, пошел на кухню, к окну, чтобы полетать, но вспомнил, что новичкам лучше этого не делать. Вернулся к двери в комнату, представил, что за ней солнечный пляж, открыл дверь и тут же очнулся лежа на спине... Это мой первый опыт. Несмотря на мои попытки углубиться и веру в то, что я это сделал, реалистичность восприятия была, как в обычном сне (это я понял, когда очнулся в кровати), и мне кажется, что это и был сон, в котором я реализовал действия, до этого много раз прокрученные в голове. Опять же, не было ни удивления, ни какого-то шока и т. д.

Ошибки:

1. При пробуждении сначала надо пытаться разделить.
2. Нельзя пробовать только одну технику при непрямых техниках.
3. Подчинение незапланированному сюжету.
4. Отсутствие углубления сразу после выхода из тела.
5. При углублении нужно больше внимания уделять присматриванию, когда уже есть

зрение.

6. Недостаточное углубление.

7. Отсутствие заранее подготовленного плана действий.

8. Недостаточная концентрация при выполнении техники перемещения через дверь.

9. Отсутствие техник удержания.

10. Отсутствие попытки снова разделить и применить непрямые техники.

Комментарии: Это совершенно типичная ситуация, когда человек не может понять, насколько его переживание соответствует фазе только из-за того, что не было проведено должным образом углубление. Такое бывает именно у новичков, которые еще ни разу не сталкивались с полноценной фазой и еще не могут понять, что это такое в принципе. Углубление нужно делать ровно до тех пор, пока степень реалистичности не достигнет как минимум того же уровня, что и в повседневности. Вероятно, этого не удалось из-за недостаточного внимания к присматриванию с близкого расстояния. Можно предположить, что, когда практик увидел линии на коже кончика пальца, в этот момент как раз таки была та самая реалистичность, которой не хватало. Нужно было только продолжить это действие.

3. Олег Кудрин, Москва, менеджер

Проснулся. Было еще темно, сходил «до ветру», посмотрел на часы; 4,15 ночи. Лег в кровать на левый бок, закрыл глаза и... Такое впечатление, будто что-то светит мне в глаза. Я отдаю себе отчет: такого не может быть: время ночное, а из бодрствующих только я. В квартире больше никого нет, не считая спящей рядом супруги. Между тем свет все усиливался. Возник легкий страх, вместе с любопытством - а что же будет дальше? А дальше становилось все ярче и ярче, я почувствовал опасность, но вместе с тем инстинкт исследователя брал верх. Я попилит, что происходит что-то необычное, ведь такого не может быть - яркий свет неизвестной природы режет глаза сквозь закрытые веки! Потом сама собой возникла мысль: «Меня проверяют», - и следом; «Пойду до конца!»

В следующее мгновение я оказался в небольшом прямоугольном помещении с приглушенным светом. Вдоль стен находились уступы (я их обозначил для себя как лавки), на которых можно было сидеть. На одной из степ были круглые, диаметром около метра, иллюминаторы. Посмотрев в них, я понял, что нахожусь в глубоком космосе. За пределами помещения, в котором я себя обнаружил, шло грандиозное строительство. То, что я увидел, не могло иметь места в самых запредельных фантазиях в обычной земной жизни. Это была ферменная конструкция, причем элементы ее не имели логической структуры и издали были похожи на птичье гнездо. Конструкция представляла собой сдвоенную трубу таких колоссальных размеров, что диаметр только одной из этих труб можно сравнить с диаметром стадиона. Вокруг этой конструкции сновали и суетились небольшие космические корабли, видимо выполняя какую-то работу. «Это причальный портал» - прозвучал ответ в моей голове. Я обернулся: в дальнем углу помещения сидела красивая девушка, одетая вполне по земному - в юбке и пиджаке. Очень странно, она напоминала одну известную эстрадную певицу, хотя сходство было неполным. Эта особа была намного интереснее. Единственный вопрос, который меня донимал в те времена, я сформулировал бы так: что есть пустота, о которой говорят буддийские учителя? И я этот вопрос задал этой миловидной особе. Почему-то ни о чем другом я и не подумал, да и к тому же я женат. Однако вопрос мой прозвучал, а за ним последовал ответ... То, что я испытал, не имеет аналогов в обыденной жизни, мало того, эти ощущения невозможно выразить словами - просто в языке людей не существует таких понятий, но я попробую. Это было похоже на следующее: меня как будто вывернули наизнанку, причем все то, что было снаружи, оказалось внутри меня, то есть звезды, галактики, иные миры, вообще вся материальная вселенная. И это все сжалось до таких крохотных размеров, что могло



бы поместиться в игольное ушко. А я, находясь снаружи этой материальной вселенной, смотрю на нее одновременно со всех сторон, причем у меня не сотни миллионов глаз, а я одно большое поле, занимающее пространство вокруг этой сжавшейся вселенной, способное визуалью охватить ее целиком! Сам же я бесконечен, не имею границ во времени и пространстве. Вокруг абсолютное безмолвие, и это безмолвие - я сам. Созерцая свою вселенную, пришел к осознанию того, что усилием мысли могу превратить ее в ничто. Следующая мысль: но тогда нечего будет созерцать? После этого меня стало, как в воронку, собирать с периметров моей вселенной, сворачивая внутрь ее, затягивая все глубже и глубже, пока я не оказался на кровати, на которую прилег, после того как сходил «до ветру». Это видение настолько меня потрясло, что я уже не мог спать, мне просто захотелось побежать на улицу и прыгать от радости и восторга. Мне захотелось всем рассказать о своем опыте, просто поделиться, но я подумал, что меня примут за шизофреника. В общем, так я и жил с тех пор, вспоминая то яркое переживание и храня его в глубинах души, буквально каждый день мечтая и надеясь пережить подобное еще раз, пока не столкнулся с непрямыми техниками.

Ошибки:

1. Слишком активное мышление и анализ для прямой техники.
2. Отсутствие самостоятельного разделения, когда уже были признаки фазы.
3. Отсутствие углубления сразу после выхода из тела.
4. Отсутствие техник удержания.
5. Отсутствие попытки снова разделиться и применить не прямые техники.

Комментарии: Конечно, большую часть ошибок можно считать условными, ведь практик получил то, что хотел. Но это просто так получилось все удачно. Ему повезло. Он мог так дальше и лежать в фазе в своем теле. Для достижения регулярного опыта таких действий точно будет недостаточно. В опыте также показан пример получения информации. Важно отметить, что практик не стал задумываться над тем, где он и что это вокруг, а хладнокровно следовал своей цели. Даже пожертвовал возможностью обратить большее внимание на девушку, что сделать в фазе бывает очень сложно.

4. Артем Аракчеев, Москва, программист

Делал не прямые техники. Когда разглядывал образы, увидел эпизод из сна, который смотрел до пробуждения. Картинка была очень реалистичной. Мне показалось, что в этом сне я могу все изменить. Я попытался выбраться из тела и мгновенно вылетел через голову прямо в этот сон, в подъезд дома, в котором жил в детстве. Я оказался перед окном на втором этаже. Вспоминая техники углубления, я быстро стал рассматривать окно. Потом мое внимание переключилось, и я рассмотрел то, что было за окном. Все на своем месте, как в жизни. К подъезду приближался человек. Не знаю почему, но я был уверен, что должен проследить за ним. Я автоматически вылетел из окна второго этажа, прямо через стекло. Опустился ниже, на уровень первого этажа. Этот человек зашел в дверь. Я проследовал за ним, влетел в дверь и стал преследовать его. Тут я вспомнил, что у меня есть план для (разы). В этот же миг пространство фазы начало тускнеть и исчезать. Я понял, что стоит применить техники удержания, но ничего не успел сделать. Через мгновение я осознал себя лежащим на кровати. Температура тела повысилась. Дыхание и сердцебиение участились. Повторная попытка разделения не помогла.

Ошибки:

1. Подчинение незапланированному сюжету.
2. Недостаточное углубление.
3. Отсутствие техник удержания.
4. Забывание заранее подготовленного плана действий.

Комментарии: Описана типичная ситуация, которая

захватывает почти всех новичков: не имеешь или забыл план действий - получи вовлечение в незапланированный и бессмысленный сюжет. Однако не может не радовать, что практик совершил не так уж и много ошибок, хотя опыт получился небольшим. Недостаточное углубление подтверждается легким прохождением сквозь стекло. В глубокой фазе объекты приобретают иногда даже гипертрофированную прочность, не говоря уж об обычной для физического мира плотности.

5. Артем Миигазов, Ульяновск, студент

Уверен на 90%, что была фаза (если бы было больше опыта, было бы 100%, но ведь наш ум имеет свойство все подвергать отрицанию в той или иной степени). Было это через день после первого моего случая. Я лежал на диване и пытался использовать прямой выход. Все шло хорошо, и вдруг сознание на миг отключилось, а когда вернулось, то я понял, что лежу на кровати и чувствую фантомное тело. Попытался выкатиться в бок, что хотя и с трудом, но получилось. Тут же начал ощупывать кровать и себя (делалось все в какой-то суете). Зрения еще не было. Решил, что можно углубляться и прыгнул в пол (точнее, в пустоту). Пролетел не так много и оказался у соседей снизу. Потом взлетел к себе в квартиру и встал на полу. Пытался восстановить зрение, открывая глаза. Выглядело так, словно после большого недосыпа пытаешься их открыть, а они с трудом поддаются. Смотрю: стою в своей комнате, а на улице солнечная погода. Решил попробовать полетать (ну, люблю я полетать). Получилось взлететь под потолок, но сразу же начал плавно падать назад и вниз. При соприкосновении с полом оттолкнуло вверх, что повторилось несколько раз (можно сравнить с тем, когда воздушным шарик падает и ударяется, подлетает и снова ударяется) и только после этого смог встать. Неожиданно стало трудно дышать, и я попытался вернуться в тело, но, естественно, не смог. На мгновение возникла паника, но потом понял, что так ничего не выйдет и надо перетерпеть. Только я успокоился и расслабился, как случился фол. По ощущениям все длилось около минуты.

Ошибки:

1. Углубление падением вниз головой лучше использовать, только если практик оказывается в темном бесформенном пространстве.
2. Недостаточное углубление.
3. Создание зрения открытием глаз.
4. Подчинение незапланированному сюжету.
5. Отсутствие техник удержания.
6. Отсутствие заранее подготовленного плана действий.
7. Умышленное возвращение.
8. Отсутствие попытки снова разделить и применить непрямые техники.

Комментарии: Опыт достаточно скудный. Именно поэтому у практика возникли сомнения с его идентификацией. С одной стороны, сработала трудная прямая техника. С другой стороны, масса типичных ошибок, которые простительны только лишь при учете минимального опыта.

6. Дмитрий Болотков, Москва, юрист

Когда я проснулся и начал снова засыпать, случилось следующее. Я лежал на боку и, засыпая, видел какие-то смутные картинки из прошлого сна. И вот, тело мое налилось тяжестью, я его практически не чувствовал. Тут начались

легкие вибрации, Я сразу вспомнил про фазу и просто расслабился... Каково же было мое удивление, когда я почувствовал, что отделяюсь. В процессе отделения сильно участилось сердцебиение. Вот я отделился и где-то завис (зрения сразу не было). Ну я и начал махать

руками-ногами, крутиться в темноте, стараясь как можно дальше улететь от тела. Уперся во что-то твердое (думаю, в потолок). Потом меня повело влево, и я принял вертикальное положение. Начал тереть руки, стараясь их увидеть. И зрение постепенно появилось. Я увидел свои руки, они были меньше, чем мои в реале, и какого-то зеленоватого оттенка. Потом я увидел обстановку это была моя старая квартира с беспорядочно расставленной мебелью. Я принялся все ощупывать и бегло рассматривать. Все было очень четко, четче, чем я вижу в реале (зрение за последние 2 года испортилось у меня). Странно было то, что я чувствовал, будто мои глаза закрыты, но я все равно вижу. Потом я как-то отключил свое зрение и нырнул в пол. Некоторое время я летел вниз, потом остановился и включил зрение. Я был в космосе, причем видел совершенно непонятные планеты. Так как я боюсь высоты, я опять отключил зрение и пожелал оказаться в другом месте, где есть твердая опора. Через некоторое время почувствовал опору под ногами и включил зрение. Я находился в пустыне, где паслись непонятные животные, всюду были голуби и разбросанные фишки из казино. Я почему-то подумал, что нахожусь недалеко от Лас-Вегаса. Я немного походил там, осмотрелся, и тут зрение начало пропадать, как бы сужаясь. И вот когда остался только маленький кружочек обзора, я начал тереть руки и смотреть на них. Через пару секунд зрение восстановилось. Потом ко мне подбежал голубь, с явным намерением клюнуть за ногу, я начал отбегать и ногой бросать в него песок (зачерпывал стопой). И тут все закончилось, я оказался в теле и открыл глаза.

Ошибки:

1. При пробуждении сначала надо пытаться разделить.
2. Отсутствие самостоятельного разделения, когда уже были признаки фазы.
3. Двукратная смена проявляющих себя техник.
4. Почти полное отсутствие техник удержания.
5. Отсутствие заранее подготовленного плана действий.
6. Отсутствие попытки снова разделить и применить не прямые техники.

Комментарии: Снова типичные ошибки новичков. Фактически, фаза была во многом случайной. Практик, вероятно, какое-то время в ней лежал и ничего дельного не предпринимал, пока его только лишь волею случая не вынесло из тела. А если бы не повезло так? Огромное количество людей страдают из-за таких неиспользованных возможностей. Важно обратить внимание на распространенное недоделывание техник. Прочти внимательно: сначала были образы, потом вибрации, потом случайное разделение на расслаблении, похожем на силовое засыпание. А ведь можно было попасть в фазу еще на образах и уже тем более на вибрациях. Не нужно так активно менять техники, когда они себя проявляют. На сам же опыт, пусть и не самый плохой, больше всего негативно повлияло отсутствие плана действий, почему он оказался бесцельным.

7. Роман, Ростов-на-Дону, веб-мастер

Мой первый раз попадания в фазу. Мне снился сон, в котором я куда-то спешил, и при этом непрерывно думал. И в один прекрасный момент я додумался до того, что это сон, ну и решил попробовать выйти. Лег па землю и начал выходить, представляя, как отделяюсь от тела. При переходе чуть не вывалился из фазы от напряжений и страха. Но все прошло успешно. Картина такая: подъезд, и я вылезая из стены как из трясины. Ощущение отделения было очень четким. Вдруг я заметил человека, который помог мне выбраться до конца. Мы познакомились, и он начал рассказывать какие-то подробности мира, в который я попал (плохо помню, про что он там рассказывал, так как я смотрел вокруг и не мог оторваться, меня просто завораживал окружающий мир). В конце концов я забеспокоился о теле и решил, что пора бы и обратно: Возвращение было похоже на кошмар. Какие-то голоса, звуки, непонятные ощущения. И было такое чувство, что время остановилось... Но проснувшись, я был настолько рад, что не мог

заснуть всю ночь.

Ошибки:

1. Отсутствие углубления сразу после входа в фазу.
2. Нелогичное поведение - попытка из фазы попасть в фазу.
3. Подчинение незапланированному сюжету.
4. Отсутствие техник удержания.
5. Отсутствие заранее подготовленного плана действий.
6. Умышленное возвращение.
7. Отсутствие попытки снова разделить и применить непрямые техники.

Комментарии: Весьма комичный случай, простительный лишь потому, что человек толком еще не знал о подобной практике и это был его первый опыт. Комичный, потому что практик, оказавшись в фазе путем осознания сна, пытался попасть еще куда-то... Случай я этот привел как пример очень распространенного заблуждения. Если ты себя осознал во сне, то действия твои не должны отличаться от того, как если бы ты попал в фазу прямой или не прямой техникой. Сразу нужно совершать углубление, а затем осуществлять план действий, не забывая об удержании.

8. Ян Гвоздев, Москва, психолог

Во время техники счета я подумал о парке, и ко мне явился сюжет фотографии осеннего парка. Я намеренно пытался оживить этот сюжет, как бы двигая его детали. Внутри себя я чувствовал, что состояние - подходящее для попыток входа в фазу, и с первой же попытки удалось нырнуть в картинку. Я оказался в осеннем парке, было очень красиво. Для углубления я начал ощупывать все вокруг себя, листья, кору деревьев и собственные руки, состояние стабилизировалось, и я отправился на прогулку по этому прекрасному парку, наполненному пением птиц и свежестью листвы. Так как заранее у меня не было плана, я решил действовать по обстоятельствам. Первое, что пришло к осознанию, это вопрос о том, как будет выглядеть мой будущий дом, о котором я думал в реале. Скоцентрировался и методом закрывания глаз перенесся в этот дом. Я оказался неподалеку от очень красивого здания. Я даже и в мыслях не думал о таком красивом доме в реале. Пошел по направлению к нему, по дороге потирая руки для удержания состояния. Когда я подошел ближе, долг начал меняться и принимать разные формы с той же скоростью, что и мысли в моей голове. Я не был скоцентрирован для удержания одного образа, поэтому все было пластично и изменчиво, стоило мне куда-то отвернуться и повернуться обратно, как образ менялся. Потом, гуляя по дому некоторое время, разглядывая и трогая мебель, я вдруг мельком подумал, что он чем-то напоминает мне красивый отель, и тут же этот дом превратился в отель. Предстал передо мной как огромный комплекс египетского типа на берегу моря. Я вошел в этот огромный отель. Он был полон гостей. Я ходил посреди них, общаясь с некоторыми людьми и прикасаясь к ним из любопытства. Затем пошел в сторону ресторана и там увидел разнообразие блюд, опробовал некоторые яства. После отправился дальше гулять по отелю, продолжая общаться с встречными людьми. Внутри себя я задавался вопросом о ближайшем будущем в реале и пытался понять, через кого или через что я мог бы это узнать в данный момент. Вдруг появилась моя жена Александрия, и мы стали вместе задаваться вопросом о нашем ближайшем будущем, нам было это крайне интересно. Двойник моей жены вел себя в точности как моя жена в реале, имея те же характеристики. Александрия предложила развлечься и что-нибудь придумать возле моря, например скатиться с высокой горки водного аквапарка, который находился на территории отеля. Мы забрались на самую высокую горку, аж дух захватывало. Я понимал, что скатиться с такой огромной горки полезно для удержания и стабилизации состояния фазы. Абсолютно не было понятно, почему внизу не видно бассейна, куда приземляться. Я подумал, что, может, не стоит прыгать, ведь довольно высокогато. Но Александрия прыгнула первой, ну а я, как порядочный джентльмен, ринулся за ней. Но тут, как я

и догадывался, горка кончалась метров в двадцати от земли. Внизу асфальт. Концентрироваться и представлять, что внизу бассейн, времени уже не было, а я летел напрямик в асфальт. Реалистичность - 110%. Пока я еще летел, то подумал, что, наверное, это больно, и со шлепком приземлился прямо на ноги. Боль пронизывала все тело, особенно голени и колени. Осознание того, что я сам перед падением смоделировал эту боль, лишь только подумав о ней, пришло сразу, и боль ушла. Затем Александрия решила еще развлечься - уж больно веселое у нее было настроение. Она нашла такую пушку-аттракцион, который «выпуливает» человека напрямик в море и довольно далеко от берега. Жена опять решила прыгать первой, я сразу направился за ней. Нас выбросило далеко от берега, мы улетели метров на 300-400 от берега. Пока я летел за Александрией, мне стало страшновато. Как же так, в открытое море? Доплывем ли до берега обратно? У меня часто бывают мысли о соизмерении пространства фазы и реала, и путаница также бывает. Особенно при сильной реалистичности задаешься вопросом: а где вообще в данный момент ты находишься? В такие моменты помогает лишь глубокий анализ ситуации с мыслями о теле, по это чревато фоллами. Александрия первая плюхнулась в воду, и я - за ней. Из-за того что высота и скорость были высокие, я ушел под воду довольно глубоко. Наступило удушье. Я не мог дышать под водой, начал искать глазами Александрию и увидел, что она смело поплыла вниз, в морскую бездну. Я осознал и сконцентрировался на дыхании под водой. Все получилось, но тяжесть воды и глубины не оставляли в покое. Я поплыл вниз за ней. Мы опускались ниже и ниже, с трудом преодолевая толщу воды, на глубину около 500 метров от поверхности. Под впечатлением увиденного иногда теряются всякие мысли, так как происходящие события ничем не отличается от реальности. Мы плыли глубже, и стало что-то проглядываться. Подплыли ближе и увидели что-то типа пещеры в коралловых рифах. Чуть глубже уже отчетливо было видно и морское дно. Увидели тоннель, который вел в пещеру, и направились туда. Александрия как бы знала заранее весь путь. Я двигался за ней, не совсем понимая, куда мы плывем, но абсолютно доверяя Александрии. Мы заплыли в пещеру, прошли водяной бассейн и попали в помещение скального типа. В помещении были окна, как в аквариуме, и можно было наблюдать за множеством красивых рыб, которые проплывали неподалеку от этой морской пещеры. Там, внутри, встретили четырех женщин, которые ждали и были похожи на журналисток и телеведущих. Они посадили нас напротив себя. Когда я сел на стул, мои движения остановились, и я немного забылся. Начал концентрироваться на вопросах о нашем будущем, забыв об удержании фазы. Когда пошел диалог, я начал задавать им свои вопросы, и в этот момент я случайно подумал о теле, и последовал фол. Но все же я получил много информации визуальной, которую в дальнейшем разобрал по образам и событиям. Вскоре, через две недели, в реале я поехал отдыхать в большой отель, где наблюдал те же образы, что были выше описаны, в этой фазе. Конечно, совпадения не были на 100%, но общая картина ситуации абсолютно совпадала по смыслу и значению.

Ошибки:

1. Подчинение незапланированному сюжету.
2. Отсутствие заранее подготовленного плана действий.
3. Избыточное мышление.
4. Отсутствие попытки снова разделить и применить не прямые техники.

Комментарии: Данный опыт, конечно, не назовешь дилетантским. Постоянно сквозит понимание всех важнейших аспектов практики фазы: углубление, удержание, применение. Но почему же практик просто подчинился событиям, понимая их суть? Этот вопрос возникает только у тех, кто никогда не был в фазе. Со стороны кажется, что применение для целей реальной жизни - это главное. Но в действительности переживание столь интересно само по себе, столь красочно и реалистично, что часто ты ничего от него не хочешь. Ты просто им

наслаждаешься. И тебе больше ничего не нужно.

9. Дмитрий Плотник, Москва, инженер

По возвращении с вечерней прогулки наши ноги завели нас в магазинчик «Магия камня». Там мы приобрели каменную штуку, которая называется друза (скопление кристаллов на каменной подложке, в нашем случае - аметистов). По утверждению И., эта штука должна каким-то образом «настраивать сны». Для этого друзу надо положить в изголовье и просто лечь спать. Так мы и поступили. Утром нам надо было вставать около 5 часов, чтобы успеть на экскурсию. Что называется «колобродить», времени у нас не было, но я все равно попытался настроиться на сновидение. В какой-то момент я заснул, но продолжал видеть сон, что лежу на диване и пытаюсь настроиться на выход. В этот момент я ощутил в районе спины легкое воздействие, как будто от какого-то существа. Я далее мысленно поддержал его, подумав: «Ну ладно, пришел, так действуй!» Ощущения стали усиливаться, теперь они напоминали волны, скользящие по спине. При этом по всему телу шло характерное ощущение, уже довольно подзабытое мной. Ощущение никак нельзя было назвать приятным, и я еще подумал: «Теперь понятно, почему я перестал сознательно стремиться к фазе». Однако отступить было поздно, и в какой-то момент меня понесло вверх, я только успел посмотреть назад, на диван. В следующее мгновение я оказался в просторном помещении. Оно было настолько большим, что я четко мог видеть только ближайшую ко мне стену. В помещении также были какие-то люди. Все они от меня что-то хотели и постоянно лезли ко мне с разными глупыми претензиями, Я же регулярно на них «шикал», пытаясь отогнать. В голове была только одна мысль: «Я должен найти И.». Я все усилия направил на вспоминание того места, где мы уснули вдвоем, но память никак не хотела мне помогать. При этом меня постоянно отвлекали различные персонажи, один из них был особенно настойчив. В один момент он даже пристал ко мне с просьбой открыть ему бутылку вина с помощью штопора. Я решил помочь, а когда открыл, бутылку, подумал: «Какого черта?! Я никогда еще не пробовал вина в фазе!» - и приложился прямо к горлышку. Вино оказалось довольно странным на вкус, больше похожим на разведенное в воде варенье из черноплодки, с мелкими частичками ягод. Недопитая бутылка из моей руки куда-то делась, а я продолжил попытки выбраться из этого помещения. В углублении единственной доступной мне стены находилось странное строение из деревянных досок, покрашенное будто бы масляной краской (больше всего оно напоминало огромный сортир). Я было сунулся туда, но настойчивый персонаж: предупредил меня, что «..это портал, откуда могут нахлынуть незваные гости...». Я и сам не горел желанием туда лезть и ограничился тем, что снял с наружной стены строения небольшое мутное зеркало. Немного подумавшись со своим отражением (которое не всегда следовало за моими движениями), однако прилипчивые персонажи, никак не хотели отставать от меня. Тогда я решил их немного развлечь, и мы стали смотреться в это зеркало на пару, поочередно с каждым. Причем в зеркале они сильно отличались от «настоящих». Мне это быстро надоело, и я опять всех разогнал. В конце концов я решил выйти из этого здания, сконцентрировавшись на возможной обстановке нашего спального помещения. Резко распахнул дверь, но оказался разочарованным, снаружи была незнакомая мне уличная обстановка. Было похоже, что на дворе раннее утро, довольно сумрачно, на улице проносились одинокие машины. Я стал разглядывать машины, припаркованные у обочины. Вид у них был довольно занятный. Неожиданно с улицы на меня свернула еще одна машина. Она подъехала ко мне, и я увидел занятную женщину, сидевшую за рулем. Одежда на ней была преимущественно зеленого цвета. Мы заговорили, а у меня постоянно вертелась мысль, что она говорит как по писаному, будто цитирует книжку. Я ей так и сказал: «Сейчас ты скажешь то-то и то-то...» Она посмотрела на меня, и я заметил ее странные глаза. Вместо обычных зрачков у нее были зеленые божьи коровки. Я понял, что начинаю возвращаться в реальность. Очнулся. Понял, что лежу на спине,

руки вдоль туловища, в левой ладони аккуратно держу ладонь И. Пытаюсь вспомнить, как я умудрился так уснуть, но не могу. Помню, что засыпал в другой позе. Начал восстанавливать воспоминания об осознанном сне и понимаю, что что-то не стыкуется. Память мне настойчиво твердит, что кроме осознанного сна у меня одновременно был еще и простой сон о том же самом доме, из которого я вышел в конце. В этом сне я долго рассматривал дом со стороны, удивлялся его большим размерам, его высоким наружным колоннам. Во сне этот дом принадлежал Н., а я не понимал, как такая «богатая женщина, как Н.» (раз живет в таком дорогом доме), может встречаться с таким «бедным парнем, как я», В этом сне я заходил в дом, видел Н., видел, что гости Н. пьют шампанское и веселятся. Я чувствовал себя неуютно в этой дорогой обстановке. Я лежал в темноте и пытался связать воедино эти два противоречащих факта. Неожиданно проснулась Н. и начала рассказывать свой опыт...

Ошибки:

1. При пробуждении сначала надо пытаться разделиться.
2. Отсутствие контролируемого разделения.
3. Отсутствие углубления сразу после выхода из тела. 4 Подчинение незапланированному сюжету.
4. Отсутствие техник удержания.
5. Недостаточная концентрация при выполнении техники перемещения через дверь.
6. Отсутствие попытки снова разделиться и применить непрямые техники.

Комментарии: Хотя данный опыт достаточно интересен, нагружен рядом любопытных событий, главная его особенность кроется совсем в другой плоскости. Хотите - верьте, хотите - нет, но та самая «каменная шгуковина», друза, и вправду сработала. Во-первых, сам практик мне знаком, и у него до этого очень давно ничего дельного не получалось. Во-вторых, знаком он мне через ту самую Н., которую он в фазе искал и не мог найти. Эта Н. одна из самых успешных моих учеников. Но дело даже не в этом, а в том, что у нее практически в это же самое время произошел свой опыт. Это редчайший случай, когда два близких человека, находясь вместе, почти в одну и ту же минуту самостоятельно попадают в фазу. Следующий опыт как раз принадлежит второй половине.

10. Надежда Маслова, Москва, дизайнер

Та ночь, когда это произошло, была очень беспокойной, так как мы должны были рано проснуться, чтобы ехать на экскурсию, и боялись проспать. Я несколько раз просыпалась среди ночи и наконец, решила использовать свои просыпания и попасть в фазу. Я благополучно осуществила «выход» и встала с дивана. Я находилась в той же комнате, в которой заснула, но обнаружила, что на стенах висят два зеркала, которых не было в реальности. Я посмотрелась в одно из них и увидела, что одета не в ту одежду, в которой засыпала. Потом я вспомнила о своей идее фикс - вытащить в свою фазу моего молодого человека. Подхожу к дивану, тащу его за руку, а потом начинаю подталкивать к зеркалу. Я тогда подумала: «А вдруг он увидит себя в зеркале и осознается в моей фазе?».

Стоим перед зеркалом, и я вижу, что наши изображения в нем расплываются. Тогда я решила, что у меня опять ничего не получилось, и отпустила его. А сама решила залезть в зеркало, что бы переместиться. Залезаю на столик, засовываю в зеркало сначала руку, а потом голову и понимаю, что зеркало «закрывается» - за ним чернота и стена, из-за этого никуда переместиться невозможно. Тогда я решила применить технику «вращения». Я раскрутилась и стала представлять себе понравившийся березовый лес из одного моего путешествия в фазе. Мне очень захотелось попасть туда снова. Крутилась я, крутилась, но в лес так и не попала, хотя он явно мелькал миллю моих глаз, только я не могла вовремя остановиться. Зато я в итоге попала в квартиру моей мамы. Смотрю - на полу заяц игрушечный лежит. Я его в руки взяла, думаю, что,

если фазу терять начну, буду его в руках теребить, что бы закрепиться. Потом я опять увидела на стене зеркало и решила на себя посмотреть. Смотрю, а в нем не я, а какое-то расплывчатое существо, похожее на привидение. Я далее немного испугалась. Из-за этого испуга меня вернуло обратно в тело (я так думала в фазе), причем с зайцем в руках.

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

Ошибки:

1. Отсутствие углубления сразу после выхода из тела.
2. Недостаточная концентрация при выполнении техники перемещения через дверь.
3. Подчинение незапланированному сюжету.
4. Отсутствие попытки снова разделить и применить непрямые техники.

Комментарии: Будет небезынтересно узнать, что Надежда

и Дмитрий впоследствии поженились. Конечно, я лично не считаю, что дело в самой дружбе. Думаю, дело в вере людей, что это должно работать. Это стало своеобразной программой. Почему-то самому человеку очень трудно ярко выразить намерение. Очень часто нужно еще что-то физическое, олицетворяющее твое желание и волю. И главное мастерство этой жизни - научиться выражать свое намерение столь же эффективно, как в случае с этой дружкой, но без внешних предметов и действий. Кто этому научится, тому не только фаза откроется, но и все прочие сокровища земной жизни... Что ж, дружище, за время нашего общения в этой книге мы с тобой достаточно хорошо познакомились. Ты знаешь о моем внутреннем мире практически все. Но не думай, что, раз уж я от тебя не слышал и словечка, совершенно тебя не знаю. Нет, я знаю, что ты думал, когда читал мои строки. Я знаю, какие эмоции это в тебе вызывало. И я знаю, что теперь в сердце у нас обоих есть что-то общее, что не может нас не роднить. Мы теперь близкие друзья. А раз уж так получилось, то мне ничего не остается, как пожелать моему любознательному другу удачи в его пути. Я старался все тебе показать на высшем уровне, хотя и опускал большую часть подробностей и своих знаний, чтобы ты окончательно не запутался. Надеюсь, наше знакомство будет полезно нам обоим, что оно не прошло даром. Чтобы так оно и было, тебе просто надо открывать новую жизнь с помощью фазы. Удачи!

Дополнение

Сводный перечень применения фазы

1. Влияние на физиологию собственного организма, самолечение.
2. Получение информации о жизни, о себе, об окружающем и окружающих.
3. Творческое развитие: создание музыкальных, скульптурных, архитектурных, художественных произведений и обработка их.



4. Встречи с желанными, но недоступными или труднодоступными людьми.
5. Дополнительная реабилитация инвалидов и новые возможности для них.
6. Встречи с умершими.
7. Встречи с умершими, для облегчения состояния потери.
8. Дополнительная возможность отработки навыков для спортсменов.
9. Альтернатива компьютеру как средству развлечения.
10. Моделирование различных ситуаций во всех существующих областях для отработки наблюдения.
11. Обучение всевозможным знаниям и навыкам, включая иностранные языки.
12. Раскрытие в себе необычных способностей.
13. Подробные воспоминания любых событий жизни с самого рождения, вплоть до мельчайших деталей.
14. Получение удовольствий.
15. Помощь в соблюдении диет за счет возможности в фазе неограниченного питания.
16. Путешествия по любым местам существующей вселенной и любым другим, в том числе придуманным, пространствам.
17. Развлечение.
18. Реализация мечтаний и желаний.
19. Сложные вычисления и решения разнообразных задач.
20. Совершенствование психики: избавление от комплексов, всех фобий, неуверенности в себе и т. д.
21. Возможность общаться с ребенком до его рождения.

#### Типичные ошибки в практике Непрямые техники

- Физическое движение после пробуждения.
- Выполнение прямых техник вечером, хотя нужно концентрироваться на непрямых техниках утром, если стоит цель делать только их.
- Слишком долгое выполнение непрямых техник (от 2 минут и более), хотя в большинстве случаев это пустая трата усилий.
- В циклах смена техники, которая уже начала работать, хотя нужно было довести ее проявление до конца.
- Слишком долгое выполнение каждой техники в отдельности, даже если она не проявляет себя, вместо того чтобы поменять ее уже через несколько секунд.
- Избыточное мышление и анализ при выполнении непрямых техник вместо мысленного спокойствия.
- При возникновении необычных ощущений - остановка и наблюдение за ними, вместо того чтобы продолжать делать то, что к этому привело.
- Внутренняя уверенность, что ничего не получится, хотя нужно, наоборот, не сомневаться в успехе, так как это срабатывает как программа.
- Задержка дыхания при появлении необычных ощущений, хотя дыхание всегда должно быть спокойным.
- Прекращение техник после одного неудачного цикла, хотя нужно делать минимум четыре цикла.

#### Осознание во сне

- Недостаточно сильное желание пережить осознание во сне непосредственно перед засыпанием, тогда как это самый важный момент.
- Подчинение сюжету сна даже после осознания, хотя дальнейшие действия должны быть самостоятельными, не зависящими от сюжета.

- Забывание о том, что при осознании во сне обязательно нужно сразу приступать к углублению, а потом помнить про удержание.

- Нерегулярная концентрация на техниках осознания во сне, тогда как здесь необходима четкая последовательность и настойчивость.

#### Прямые техники

- Принятие неправильного положения тела. Более чем одна попытка в день. Слишком длительное выполнение техник (более 20 минут).

- Отсутствие установки на пробуждение при провале сознания.

- Отсутствие плавающего состояния сознания, когда оно практически обязательно.

Засыпание на провалах в плавающем состоянии сознания вместо множественных провалов с последующими пробуждениями. Забывание о техниках разделения и ожидание чего-то неизвестного при «всплытии» из провала вместо попыток как-то использовать это состояние.

- Задержка дыхания при появлении необычных ощущений, тогда как оно всегда должно быть спокойным.

- Прекращение действий во время появления необычных ощущений, тогда как нужно продолжать делать то, что к ним привело.

#### Стабилизация состояния

- Забывание об углублении как таковом, даже когда необходимость в нем очевидна.

- Прекращение углубления, когда реалистичность восприятия, еще не достигла максимума.

- Выполнение техник основного углубления еще до полного разделения с телом, тогда как в это время нужно применять первичное углубление.

- Выполнение техники углубления тогда, когда результат уже достигнут.

- Медленное и спокойное выполнение техник вместо активности.

- Выполнение визуальной сенсоризации, когда наблюдаемые объекты находятся слишком далеко от глаз - дальше, чем на расстоянии 10-15 см.

- Забывание пробовать попасть в фазу сна после ее завершения.

- Заикливание на техниках удержания вместо фонового их выполнения.

- Отвлечение на события и полное прекращение удержания, тогда как необходимо постоянное его выполнение.

- Подчинение мыслям о том, что удержание не нужно, когда фаза кажется очень глубокой и стабильной, хотя это может быть мнимым ощущением.

- Забывание о том, что можно незаметно уснуть в фазе, вместо того чтобы постоянно помнить об этом.

- Забывание о том, что техники удержания должны помогать быть всегда в максимально глубокой фазе, а не просто удерживаться в том состоянии, какого удалось достичь.

- Отказ от удержания во время общения с живыми объектами, тогда как удержание следует сохранять всегда.

- Избыточное мышление и внутренний диалог, тогда как их следует избегать.

#### Управление пространством

- Применение техник перемещения и нахождения, когда фаза не является уверенной и глубокой.

- Недостаточная концентрация на желании попасть в нужное место или найти нужный объект.

- Сомнения в результате вместо полной уверенности в нем.

- Забывание заново пробовать переместиться или найти объект в случае, если техника не сработала или сработала неверно.

#### Навыки и советы

- При попытке определить фазу - ориентация только на ее сходство с окружающим пространством, хотя пространство фазы может быть смоделировано, то есть быть как в реальности.

- Умышленная попытка закончить фазу, тогда как нужно использовать ее до конца.

- Паника при параличе вместе спокойных расслабляющих действий.

- Отказ заниматься практикой фазы из-за страха, хотя страх - явление временное и поддающееся корректурке.

- Слишком ранняя попытка создать зрение в фазе, предпринятая до того, как удалось разделить и углубиться.

- Излишняя спешка с созданием зрения, тогда как оно в большинстве случаев появляется само через несколько секунд. Забывание о техниках удержания при общении с живыми объектами, тогда как об этом нужно помнить всегда. Стремление сразу как-то использовать фазу, вместо того

чтобы сначала прочувствовать ее и изучить.

Встречи и путешествия

- Придумывание ограничений в путешествиях и встречах, когда их нет вообще.

- Акцентирование внимания при перемещении на физических свойствах неестественных для человека пространств.

- При нахождении умершего человека акцентирование внимания на негативных моментах и возможных ситуациях.

- Непреодоленный барьер страха при встречах с умершими.

Получение информации

- Намерение получить слишком мало связанную с самим собой информацию.

- Избыточное психологическое или даже физическое давление на объекты получения информации.

- Большое количество внутренних ожиданий и страхов относительно получаемой информации.

- Забывание техник удержания при получении информации через одушевленные объекты.

- Забывание проверять получаемую информацию и объекты, которые ее выдают.

- Безусловное доверие объектам фазы.

Исцеление себя и других

- Забывание необходимости в фазе обязательно прочувствовать непосредственный эффект воздействия как можно ярче и быстрее.

- Применение только одного способа лечения, когда лучше применять сразу все возможные для задействия наибольшего количества типов воздействия из фазы.

- Акцентирование внимания на побочных эффектах лекарственных средств при применении их в фазе.

- Однократное воздействия из фазы на болезнь, хотя это часто требуется делать регулярно.

- Полный уход в лечение через фазу и отказ от прочих традиционных методов, хотя во многих случаях лучше применять все возможные способы, так как практик может не суметь сам себе помочь из фазы ввиду отсутствия необходимых навыков или знаний.

- Избыточное внимание недоказанным технологиям лечения других из фазы, когда это только теория.

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

Прямые техники - вход в фазу после пробуждения от сна любой продолжительности в

течение первых 5 минут при условии, что было минимум физических движений.

Прямые техники - вход в фазу без участия сна либо если после сна было осуществлено много физических действий или прошло не менее 5 минут реального времени.

Осознание во сне - вход в фазу через возникновение осознания непосредственно в сюжете сновидения.

Диссоциация-разделение; в данном случае - научное описание переживаний в фазе.

Сонный паралич - ступор, полное обездвиживание, часто возникающее при засыпании, пробуждении, входе и выходе из фазы.

Трафарет - реальное физическое тело, уже не ощущаемое восприятием в фазе.

Углубление фазы - способы доведения фазы до максимальной реалистичности и стабильности окружающего пространства.

Удержание фазы - способы предотвращения фазы от засыпания, простого и моделированного возвращения в реальность.

ФБС - фаза быстрого сна (фаза БДГ, ЕЕМ-фаза); фаза сна, характеризующаяся повышенной активностью мозга, сопряженной с быстрыми движениями глаз и видением сновидений.

Физический выход - недоказанный реальный выход души человека из его тела во время переживания фазы.

Фол - непреднамеренное прекращение фазы путем спонтанного возвращения в повседневную реальность.

Циклы непрямых техник - самый легкий способ попасть

в фазу через быстрое многократное чередование определенных техник по пробуждению от сна, пока одна из них не сработает.

Автор

Михаил Радуга - мировой лидер в области изучения фазовых состояний мозга (внетелесные путешествия, осознанные сновидения, астральные проекции); основатель международной Школы внетелесных путешествий; автор более десятка книг и огромного количества технологий освоения фазы.

Другие книги автора

«Учебник школы внетелесных путешествий». Итог десяти лет личной практики и обучения внетелесному феномену. В состав входит две полновесные книги: «Практический учебник» - выжимка техник, лишенная каких-либо размышлений и теорий, и «Личные опыты» - описания практиков разного уровня, от простых новичков до мировых знаменитостей, их опытов и приключений в фазе с комментариями автора.

«Справочник астрального оздоровления». Революционная книга о способах самолечения через фазовое состояние. Подробные технологии самолечения и их механизмы. Примеры из практики. Огромный справочник заболеваний с конкретными рекомендациями.

«Вне тела». Первая книга М. Радуги посвященная внетелесному феномену и первым годам его практики. Начало личной практики, подробное рассмотрение применения феномена и первые техники его освоения.

«Контакт с умершим». Пошаговое описание технологии контакта с умершим через фазовое состояние мозга. Единственная и уникальная возможность снова увидеть глаза в глаза покинувшего нас человека, поговорить с ним, обнять и даже почувствовать его запах... И это реально и доступно каждому.

«Необъяснимо, но факт». Серия из пяти познавательных книг для телепередачи канала ТНТ: «Сверхвозможности человека», «Загадки человека», «Непознанная планета», «НЛО и потусторонние существа», «Монстры и чудовища». Новейшие данные, техники саморазвития, множество тестов познания себя, сенсационные разоблачения и открытия.

Спонсорам и инвесторам

Практика фазовых состояний мозга является одной из самых интересных способностей человека, которую еще только предстоит до конца изучить и донести до широких масс. Однако этот процесс не только трудоемок, но часто требует реальных финансовых затрат, которые значительно ускорили бы эти процессы. Это актуально, так как работа в этой области на 90% является альтруистической.

Требуется как всеобщая поддержка, так и помощь в осуществлении отдельных проектов: исследовательские проекты, создание полноценной лаборатории, переводы книг на другие языки, озвучивание книг, распространение книг, популяризация феномена в обществе, развитие Школы внетелесных путешествий в мире, развитие специальных программ и центров для бесплатного обучения инвалидов и многое другое.

Связаться с Михаилом Радугой можно по контактам Школы внетелесных путешествий.

Школа внетелесных путешествий

Если вы хотите глубже изучить феномен внетелесных переживаний на практике, то кроме изучения книг и сайта вы можете посещать семинары и регулярные занятия Школы внетелесных путешествий. Это первая специализированная структура в России. Мало того, ни в одном другом месте занятия не обладают такой степенью эффективности, как в Школе. Часто эффект бывает сразу же после первого или второго занятия. Этому способствует исключительно практический, рациональный и прикладной подход. Нет никаких теорий и пустых лекций. Только реальное практическое обучение. Каждый вправе называть феномен фазы по-своему: внетелесное путешествие, астральная проекция, осознанное сновидение, - но технические моменты все равно общие, и именно им можно обучиться в Школе. Кроме занятий в Москве постоянно осуществляются семинары во многих городах России и других стран. Чтобы на них попасть, нужно оставить заявку по почте или по телефону. Школа помогает организовывать независимые филиалы в любых городах и странах, где еще нет представителей. Организаторам выдается подробная инструкция по созданию филиала и обучению людей. Подробно обо всем можно узнать на сайте, где также можно рассказать о своем опыте на форуме и получить советы от многих тысяч других реальных практиков.

Контакты Школы внетелесных Путешествий;

Почта [aing@mail.ru](mailto:aing@mail.ru)

Телефон: +7(926)695-89-61 (будни с 10.00 до 19.00 по московскому времени)