

Вебстер Ричард

Астральные путешествия для начинающих

Перевод с английского Ю. Бондарев

ПОСВЯЩАЕТСЯ

ТРЕМ ИЗБРАННЫМ ДРУЗЬЯМ:

ДОККУ, КАРОЛИНЕ И ПЕЙТОНУ ВСТУПЛЕНИЕ

С незапамятных времен люди испытывали необъяснимую тягу к астральным путешествиям. Каким же образом человеку удавалось покинуть свою физическую оболочку и устремляться в неизведанные дали, выходя за границы времени и пространства? Была ли эта способность присуща лишь избранным или каждый человек имел такую возможность от рождения? Совершенно очевидно, что шаманам было выгодно держать людей в неведении относительно столь блестящих и уникальных возможностей: быть в курсе грядущих событий, а то и влиять на них. Именно поэтому техника астрального выхода была окутана покровом тайны.

Тем не менее существует немало примеров того, как некоторые люди обретали дар астрального выхода спонтанно. В большинстве случаев астральный опыт оставлял приятные впечатления. Однако некоторые истории приводили людей в ужас, формируя превратное представление об этом явлении.

К счастью, мой первый астральный опыт, испытанный в пятнадцатилетнем возрасте, хотя и был спонтанным, скорее заинтриговал, чем напугал меня/Однажды после занятий, перед уходом домой, я зашел в школьную библиотеку. Я знал, что могу опоздать на поезд, но был не в состоянии отказаться от поисков книг, необходимых для выполнения домашнего задания. Неожиданно для себя я обнаружил, что нахожусь на железнодорожной станции, среди других учеников. Ощущение было вполне естественным, за исключением отчетливого осознания выхода из физического тела. На платформе царили обычное оживление и беззаботная возня, и мне захотелось проверить, видят ли меня мой одноклассники. Я попытался хлопнуть своего приятеля по спине и увидел, как моя рука прошла сквозь его тело. Однако никто не отреагировал, и я понял, что мое присутствие осталось незамеченным для окружающих. Тогда я окликнул приятеля, но не получил ответа. Вдруг я вспомнил, что оставил свой портфель в школе, и в мгновение ока снова очутился в библиотеке. Пытаясь успеть на поезд, я судорожно стал запихивать книжки в портфель, но время было безнадежно упущено.

Следующий поезд приходил лишь через сорок пять минут, и у меня было немало времени, чтобы осмыслить то, что со мной произошло. Нельзя сказать, что случившееся стало для меня чем-то из ряда вон выходящим, так как я уже прочел несколько книг Сильвана Малдуна об астральных путешествиях, хотя и не испытал это на себе. Мой первый астральный опыт пробудил во мне стремление научиться покидать тело по собственному желанию.

Сейчас, вспоминая те далекие Дни, я понимаю, что обстоятельства как нельзя более благоприятствовали тому, что случилось. С одной стороны, я предпринимал отчаянные попытки найти нужную книгу, а с другой - боялся опоздать на поезд. Оба обстоятельства создали своего рода стрессовую ситуацию, а поскольку я уже был знаком с теорией, то и третий благоприятный фактор - желание - был налицо. Итак, для спонтанного выхода в астрал необходимо состояние стресса, подкрепленное желанием испытать подобный опыт.

Некоторые люди полагают, что выход из физического тела сопряжен с серьезным риском. На самом деле астральное путешествие намного безопаснее вождения автомобиля. В этой книге я привожу рекомендации, которые практически исключают все неблагоприятные последствия. В

течение многих лет я обучал людей и был их проводником в иное измерение, и все они утверждают, что астральные путешествия обогащают жизнь, наполняя ее новыми красками и приятными переживаниями.

Что же такое астральное путешествие? На практике путешествие такого типа означает выход из физического тела, посещение любых мест по собственному выбору и возврат в телесную оболочку.

У людей был астральный опыт и в доисторические времена. Описания астральных путешествий оставили древние цивилизации Египта, Индии, Китая и Тибета. В тибетской традиции людей, способных к астральному выходу, называли "делоги", что означало "те, кто вернулся из запредельности"*.

* Robert Crookall, The Study and Practice of Astral Projection (London: The Aquarian Press, 1961) 145.

Древние египтяне верили в Ка (астрального двойника) и Ба (душу или дух) и полагали, что эти сущности могут покидать тело в любой момент. В предисловии к "Египетской книге мертвых" Уоллис Бадж пишет, что египтяне наделяли Ка чертами, свойственными человеку, которому эта сущность принадлежала. В то же время считалось, что такая сущность обладает своего рода самостоятельностью и самооценностью.

Платон был убежден в том, что земная жизнь человека - лишь жалкое подобие того, что доступно духу, освобожденному от тела. Аристотель верил, что дух способен покидать физическую оболочку и встречаться с себе подобными в ином мире. Древние греки также полагали, что кроме физического тела человек обладает вторым, тонким телом.

В Священном Писании мы находим упоминание об астральном путешествии: после крещения "Филиппа восхитил Ангел Господень" и "Филипп оказался в Азоте"*.

* Деян. 8:39, 40.

Во Втором послании к Коринфянам святой апостол Павел пишет: "Знаю человека во Христе, который назад тому четырнадцать лет... восхищен был до третьего неба... он был восхищен в рай и слышал неизреченные слова, которых человеку нельзя пересказать"*.

* 2 Кор. 12:2-4.

У древних кельтов была легенда, в которой рассказывалось, как друид Мог Руит обращался в птицу и летал над позициями враждебной армии, высматривая уязвимые места в обороне противника. Это - прямое свидетельство астрального путешествия.

В 1808 г. германский коммерсант герр Васерманн обнаружил у себя способности к астральному полету - он "появлялся" в снах своих друзей. Васерманн провел серию экспериментов, в четырех из которых друзья подтвердили его "визиты", причем их сновидения разворачивались в соответствии со сценарием экспериментатора. Пятый опыт производил особенно сильное впечатление. По предложенному сценарию лейтенант N должен был увидеть во сне женщину, умершую пять лет назад. В назначенное время (23 часа) лейтенант все еще бодрствовал, обсуждая со своим другом детали военной кампании против французов. Вдруг дверь открылась, и вошла простоволосая женщина в черно-белом одеянии. Кивнув три раза другу лейтенанта и один раз самому хозяину, она улыбнулась и вышла. Несколько секунд спустя пораженные мужчины бросились за ней. Однако ее и след простыл, а стоявший в дверях караульный поклялся, что никого не заметил.

Первым ученым, применившим научные методы для исследования астрального опыта, был француз Гектор Дюрвиль. Объектом его опытов стал человек, который выходил в астрал по

собственной воле и в любое время. В ходе экспериментов этот субъект на расстоянии отбивал барабанную дробь на столе, стоящем в дальнем конце помещения, засвечивал фотографические пластины и вызывал свечение на экранах, покрытых серноокислым кальцием.

Мадам Блаватская, или ЕПБ*, как ее звали единомышленники, в 1875 году основала в Нью-Йорке Теософское общество. В течение сорока лет эта женщина путешествовала по странам Азии, постигая мудрость Востока. Члены Теософского общества считали, что истинная сущность человека не исчерпывается его физической оболочкой и состоит по крайней мере из семи тел. Само Общество внесло неоценимый вклад в популяризацию восточных традиций и, в частности, астральных путешествий.

* Сокр. от "Елена Петровна Блаватская".

В XX веке интерес к астралу неслыханно возрос. В то время как Европу опустошали сражения Первой мировой войны, два энтузиаста, как ни в чем. не бывало, смело экспериментировали в области астральной проекции. Один из них, инженер и теософ Хью Кэллэуей, написал книгу "Астральная проекция", которая до сих пор пользуется заслуженной популярностью. В этом исследовании, опубликованном Хью Кэллэуеем перед началом Второй мировой войны под псевдонимом Оливер Фокс, собраны пространственные статьи, ранее увидевшие свет в номерах журнала "Оккультное обозрение" за 1920 год. Сопратник Хью, французский мистик Марсель Луи Форан, жил по другую сторону Ла-Манша и под псевдонимом Ирам опубликовал книгу "Le Medecin de l'Ame", более известную под названием "Практическая астральная проекция".

Американский исследователь Сильван Малдун, в соавторстве с Гервардом Каррингтоном, в 1929 году написал книгу "Проекция астрального тела". В отличие от Оливера Фокса и Ирама, считавших способности к астральному выходу прерогативой особо одаренных людей, этот автор верил, что астральные путешествия доступны каждому. В качестве подтверждения он привел многочисленные примеры того, что люди могут спонтанно отправляться в астральный полет.

Работу Малдуна продолжил геолог-пенсионер д-р Роберт Крукэлл, за десять лет собравший и проанализировавший более чем 750 случаев выхода в астрал. Его первый труд - "Изучение и практика астральной проекции" - был опубликован в 1960 году.

Тщательно анализируя каждый эпизод, д-р Крукэлл старался определить основные факторы, с помощью которых можно было бы объяснить суть этого незаурядного явления: В результате исследований ученый пришел к выводу, что всем случаям присущи шесть основных характеристик.

1. Во всех случаях люди чувствуют, что покидают физическое тело в области головы.
2. В момент выхода астрального тела из физической оболочки сознание человека "отключается".
3. Перед тем как отправиться в путешествие, астральные тела людей какое-то время "парят" над своими физическими оболочками.
4. Перед возвратом астральный двойник также некоторое время "парит" над физическим телом.
5. Перед окончательным возвратом снова происходит мгновенное "затемнение" сознания.
6. В случае ускоренного возврата астрального тела физические тела людей испытывают непроизвольные содрогания.

До того как исследования доктора Крукэлла были опубликованы, мало кто задумывался над научным объяснением феноменов астрального плана. Однако прошло не так уж много времени,

как ученые всерьез заинтересовались проблемой и обнаружили, что круг лиц, имевших астральный опыт, значительно шире, чем это предполагалось ранее.

Именно в эти годы сотрудница Института парапсихологических исследований Цилия Грин занималась сбором данных о случаях внетелесного опыта. Полученные сведения можно считать наиболее полными. Помимо обычных методов исследования и анкетирования, поиск нужной информации осуществлялся через газетные объявления*.

* Celia Green, *Out-of-the-Body Experiences* (London: Hamish Hamilton Limited, 1968).

Несмотря на то что статистические данные представителей разных стран имели некоторое отличие, в основном прослеживалась единая тенденция: примерно двадцать процентов жителей Земли хотя бы раз в жизни имели астральный опыт*. Как оказалось, по сравнению с другими людьми студенты университетов были более восприимчивы к астральному выходу. Цилия Грин обнаружила, что тридцать четыре процента ее студентов, выпускников Оксфорда за 1968 год, по крайней мере однажды выходили в астрал. В 1975 году было проведено еще более серьезное исследование, участники которого пришли к выводу, что, по сравнению с четырнадцатью процентами других групп населения, имевших астральный опыт, студенты держали пальму первенства (25%). Еще более впечатляющими были данные, полученные американским журналом, обратившимся к своим читателям: 700 из 1500 респондентов (46 %) заявили о своей способности выходить в астрал**.

* D. Scott Rogo, *Leaving the Body: A Complete Guide to Astral Projection* (Englewood Cliffs: Prentice Hall, Inc., 1983), 5.

** J. H. Brennan. *The Astral Projection Workbook* (Wellingborough: The Aquarian Press. 1989), 33.
В 1980 году, на ежегодном съезде Американской психиатрической ассоциации, представитель Топекского медицинского центра по делам ветеранов д-р Стюарт Туэмлоу представил результаты собственных исследований. Согласно его данным, восьмидесяти пяти процентам опрошенных астральный опыт пришелся по душе, а более половины из них заявили, что испытали "радость". В докладе д-ра Туэмлоу прозвучало буквально следующее: "Не менее сорока трех процентов респондентов настаивали на том, что произошедшее с ними является самым ярким воспоминанием в жизни"*.

Неудивительно, что большинство из них стремились повторить свой опыт. Певица Кейт Буш сравнила астральный выход с "воздушным змеем", парящим в небе и соединенным с физической оболочкой лишь тонкой нитью**. Мои студенты единодушно признали это сравнение весьма удачным и точным.

* Rogo, *Leaving the Body: A Complete Guide to Astral Projection*, 8.

** Jenny Randies and Peter Hough, *The Afterlife: An Investigation into the Mysteries of Life and Death* (London: Judy Piatkus Publishers Limited, 1993), 207.

В наши дни многие парапсихологи демонстрируют способность к дистанционному видению (один из аспектов так называемой психометрии), которое является одной из форм астрального путешествия. Во время таких экспериментов испытуемого просят описать нечто, происходящее за тысячи километров от места проведения опыта.

Все возрастающий интерес ученого мира к такому явлению, как астральное путешествие, обнадеживает. Так, д-р Юджин И. Бернارد, профессор Государственного университета в Северной Каролине, заявил: "Представляется маловероятным, чтобы так много психически здоровых людей испытывали галлюцинации. Мозг и его возможности все еще являются для ученых тайной за семью печатями. Трудно сказать, когда это случится, но я твердо верю, что рано или поздно теория астральной проекции получит научное обоснование и подтверждение"*.

* Brad Steiger, Astral Projection (West Chester: Para Research, 1982), 228.

Существует немало других свидетельств астрального опыта. Широко известен пример, обозначенный как "Случай номер четырнадцать", приведенный в увлекательной книге Эдмонда Герни "Живые призраки", которая насчитывает 702 психических эксперимента. Господин Верд рассказывает о том, как в ноябре 1881 года он астрально посетил спальню своей невесты. Он пишет: "Читая о могущественных возможностях человеческой воли ноябрьским воскресным вечером 1881 года, я уверовал в то, что смогу мысленно перенести свою душу на второй этаж дома №22 по Хогард-роуд в Кенсингтоне, и действительно оказался в одной из спален". Эту комнату занимали его невеста, мисс Вериги, и ее одиннадцатилетняя сестра.

Дом Берда был расположен в трех милях от дома невесты, которая ничего не знала о его планах. На следующее утро взволнованная мисс Верити рассказала жениху о том потрясении, которое она испытала, увидев его призрак у своего изголовья. Разбуженная ее криком младшая сестра также видела привидение.

Виновник переполоха остался очень доволен своим опытом, который повторил еще дважды. Берд попытался объяснить, каким образом ему удалось покинуть физическую оболочку; "Помимо чисто волевого стремления, я предпринял некоторое усилие, которое невозможно описать словами. Я осознавал в своем теле некие мистические флюиды и вполне отдавал себе отчет в том, что задействованы силы, лежащие за гранью моего понимания. Тем не менее в определенные моменты они подчинялись моей воле". Эммануил Сведенборг (1689-1772) рассказывает еще об одном, документально зафиксированном случае. 17 июля 1759 года он присутствовал на званом вечере в Гетеборге. В это время в расположенном в трехстах милях от места действия Стокгольме разразился небывалый пожар. В шесть Часов пополудни Сведенборг неожиданно побледнел и объявил гостям о начавшемся пожаре. Выйдя в сад, он стал рассказывать о подробностях и распространении столичного пожара. Гости узнали о том, что дом его друга сгорел, а его собственный особняк находится в опасности. Два часа спустя Сведенборг вернулся в дом и воскликнул: "Слава Всевышнему, огонь потушен в трех кварталах от моей резиденции!" На следующий день ясновидец подтвердил свои слова у губернатора, так как многие гетеборгцы имели в Стокгольме друзей и родственников и были обеспокоены тревожным сообщением. Были и такие, кто владел в столице недвижимостью. Лишь спустя два дня в Гетеборг прибыли погорельцы и в мельчайших деталях подтвердили сказанное Сведенборгом. Герой дня мог выходить в астрал по собственному желанию и, более того, неоднократно посещал ангельские миры. Его мистические откровения описаны в многочисленных дневниках*.

* Emmanuel Swedenborg, Heaven and Hell (New York: Swedenborg Foundation, Inc., 1976).

В 1918 году девятнадцатилетний Эрнест Хемингуэй воевал в составе итальянской армии. Развозя по позициям какао, он получил тяжелые осколочные ранения ног, которые послужили причиной или своего рода толчком к спонтанному астральному выходу. Он вспоминает: "Я почувствовал, как душа, или что-то иное, покидает мое тело, подобно шелковому носовому платку" который за кончик вытаскивают из кармана". Свой опыт писатель отразил в романе "Прощай, оружие!", наделив им главного персонажа книги, Фредерика Генри.

* Susy Smith, Out-of-Body Experiences for the Millions (Los Angeles: Sherbourne Press, Inc., 1968), 19.

Одним из наиболее известных астральных путешественников является Эдгар Кейси. В состоянии транса он ставил диагноз больным, находящимся за тысячи километров от места

эксперимента. Пребывая в трансе, Кейси абстрагировался от традиционных органов чувств, приводил себя в пограничное состояние, в котором его "тонкое тело" взаимодействовало с подсознанием пациента, выявляя ту или иную патологию.

Следует отметить, что Эдгар Кейси категорически запрещал присутствовавшим перемещать предметы перед его телом, пока он находился в астрале, опасаясь за состояние невидимой нити или шнура, посредством которого его физическое тело соединялось с тонким телом*. Эту нить обычно называют "серебряным шнуром".

* Sylvia Fraser, *The Quest for the Fourth Monkey* (Toronto: Key Porter Books limited, 1992), 259.

Способность к путешествиям в астрале трудно переоценить. Так, вы сможете узнать то, что люди о вас думают на самом деле, получить ответы на многие неразрешимые ранее вопросы, в любое время навещать своих друзей и любимых. Не выходя (физически) из своего дома, вы будете путешествовать во времени и пространстве по собственному желанию и забудете, что такое скука.

Одним из наиболее важных аспектов астрального выхода является то, что волнует многих людей, - вопрос о конечности земного существования. Осознание того, что смерть не ставит окончательную точку на вашем пути, поможет избавиться от страхов, связанных с бренностью земной жизни. Научные исследования подтвердили, что в момент физической смерти тело человека теряет примерно от 60 до 90 граммов своей массы, а в области головы появляется некая дымка. Не исключено, что именно эти признаки свидетельствуют о том, что человек отправляется в свое последнее прижизненное астральное путешествие.

Практически каждый, кто испытал астральный опыт (в том числе непроизвольный), вновь и вновь стремится его повторить.

К счастью, технику астрального выхода может освоить любой человек; во многом она напоминает технику вождения автомобиля. Некоторые люди осваивают навыки "астрального вождения" играючи; другим требуется более серьезная и длительная подготовка. Однако, как в первом, так и во втором случае, серьезное отношение к предмету изучения приносит ожидаемые результаты. В исключительных случаях человеку приходится потратить на обучение несколько лет. Такое происходит вследствие внутренней закомплексованности, "зажатости", равно как и в случае обучения под некомпетентным руководством. Тем не менее спешу вас заверить, что совсем безнадежных учеников попросту не существует.

Мой личный опыт преподавания убеждает меня в том, что астральному выходу может научиться каждый. Работая со студентами, я никогда не мог с уверенностью определить, который из них обладает наибольшими способностями, но в свое время каждый из них отправлялся в астральный полет.

В моей книге собраны самые разнообразные методики для выхода в астрал. Это сделано не случайно - несмотря на все старания, мне не удалось разработать единую, универсальную технику. Как правило, человек может научиться "покидать" физическое тело несколькими способами, и уж по крайней мере один из них подойдет и вам.

Перед тем как переходить к конкретным упражнениям, я бы посоветовал прочесть всю книгу и лишь при повторном, более внимательном прочтении начинать осваивать предложенные методики. Возможно, некоторые упражнения покажутся слишком легкими и неэффективными. Однако не стоит перескакивать от одной главы к другой (особенно это относится к девятой главе), так как приведенные в книге методы доказали свою практическую эффективность именно в этой последовательности. Итак, будьте последовательны, не бойтесь потерять лишние десять минут, и результаты не заставят себя ждать.

1. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К АСТРАЛЬНОМУ ПУТЕШЕСТВИЮ #

#

Теория астральной проекции основана на предположении наличия у человека двух тел: физического, которое растет, стареет и умирает, и его "двойника" астрального тела. Именно последнее может совершенно сознательно покидать физическую оболочку и отстранение наблюдать за ней.

Способность к астральному путешествию наделит вас рядом преимуществ. Прежде всего, вы сможете взглянуть на мир как бы другими глазами: перед вами откроются новые горизонты мироздания. Осознав, что разум может существовать вне тела, вы поймете, что душа бессмертна и нет нужды излишне беспокоиться о том, что произойдет с ее оболочкой. Констатация собственного бессмертия является лишь первым шагом на пути к еще более удивительным "приключениям".

Большинство из моих студентов научились астрально путешествовать без особых хлопот. Однако некоторым из них пришлось попотеть, и этому всегда находились конкретные причины.

Чаще всего такой причиной был страх, угнетающее воздействие которого мы все в то или иное время испытали. В молодости я увлекался банджи-джампингом*. Первый прыжок, как мы ни храбрились, внушал некоторое опасение, и лишь те немногие, для которых опыт не являлся первым, расхваливали предстоящие новичкам ощущения. Я уверен, что, встав на парапет моста и взглянув с огромной высоты вниз, практически каждый из нас испытал страх. Как ни странно, первыми "рвались в бой" наиболее нервные члены группы, возможно повинувшись естественному желанию преодолеть свою слабость. Я никогда не забуду щемящее чувство в желудке перед первым прыжком.

* Прыжки с высоты с пристегнутым резиновым шнуром; удовлетворительного русского термина пока не существует. - Прим. пер.

Из двадцати членов Группы прыгнули девятнадцать. Последним оставался мужчина лет тридцати, которому с самого начала было явно не по себе. Однако перед прыжком он неожиданно успокоился и, пока инструктор закреплял шнур и давал указания, вел себя достойно. Кое-кто бросал ободряющие реплики, и все говорило за то, что он готов к прыжку. Но вот, слегка покачнувшись, он отпрянул от края. Инструктор повторил свои напутствия; и вновь стало казаться, что он готов преодолеть себя. Тем не менее этого не случилось. Пять минут спустя страховку отвязали, и, сгорая от стыда, он отправился пить чай вместе с остальными членами группы.

Желая проявить участие, товарищи рассказали ему о том, как сами боролись со страхом, и наконец он заявил, что готов повторить неудавшийся опыт. Все вместе мы вернулись к мосту, и снова у него ничего не вышло.

Нечто похожее испытывают некоторые студенты перед первым астральным путешествием. С одной стороны, им хочется отправиться в астральный полет, с другой - они не в силах побороть необоснованные, но от этого не менее "непреодолимые" страхи. На своих занятиях я обычно объясняю причины и рассказываю о способах преодоления разного рода предрассудков, в том числе и страха.

Чаще всего новички боятся, что им не удастся вернуться в свое физическое тело после того, как астральное путешествие закончится. Этот страх не обоснован, так как не существует ни одного письменного доказательства, что такое когда-либо происходило. Как правило, происходит прямо противоположное. Очень часто астральное путешествие прерывается вопреки вашему желанию, и вы "насильственно" возвращаетесь в физическую оболочку.

Многие ученики опасаются, что умрут во время астрального путешествия. Следует знать, что во время астрального полета эфирный двойник поддерживает непосредственную связь с

физическим телом при помощи эластичного и бесконечно длинного "шнура". Нет сомнения в том, что при обрыве шнура человек погибнет, но, как и в предыдущем примере, не существует письменных подтверждений подобных случаев. Шнур невидим для посторонних; следовательно, он не может быть обрезан по злему умыслу. Нечего опасаться и физических повреждений этой "связующей нити", поскольку ее субстанция отлична от структуры твердых материальных тел.

Некоторые люди боятся того, что во время астрального путешествия их физическим телом может завладеть потусторонняя сущность. Говорить об этом всерьез не приходится, хотя тема и представляет определенный интерес для сценария фильма ужасов. Всегда помните о том, что при малейшей угрозе физическому телу астральный двойник "автоматически" и мгновенно возвращается в свою оболочку.

Кое-кто думает, что во время астрального путешествия сердце или дыхание могут остановиться. Такого никогда не происходит, и, хотя принято считать, что при астральном выходе температура тела несколько понижается, все основные жизненные органы продолжают функционировать в нормальном режиме.

Моя книга целиком посвящена выходу из физического тела и астральным путешествиям" которые, насколько известно, абсолютно безопасны.

Возможность попасть в безвыходное положение не должна вас пугать - в любой момент и за доли секунды вы сможете вернуться в свое физическое тело. Не следует опасаться и того, что, пока вы "отсутствуете", ваш дом может охватить пожар: при первом признаке надвигающейся опасности астральный двойник немедленно возвращается в свою оболочку.

Несколько лет назад я сумел в этом убедиться. В то время как я находился в астрале, на улице раздался выхлоп автомобиля и, неожиданно для самого себя, я мгновенно очутился в физическом теле. Не скрою, столь внезапный возврат привел меня в некоторое замешательство, и лишь через пару минут я почувствовал себя комфортно в физической оболочке. В то же время не могу не отметить чувство глубокого удовлетворения, охватившее мою душу при осознании того, что я способен контролировать ситуацию в любом состоянии.

Однажды воскресным утром, во время очередного астрального полета, жена попыталась меня разбудить, встряхивая за плечо. Не добившись результата и сообразив, в чем дело, она на пару минут оставила меня в покое. При повторной попытке я пришел в себя после легкого прикосновения.

Однако, если бы вместо жены в спальне оказался незнакомец, мой астральный двойник, почувствовав потенциальную опасность, отреагировал бы в мгновение ока. Тело очень чутко реагирует на посторонние прикосновения. Это свидетельствует о том, что во время выхода в астрал по крайней мере частица сознания остается в физической оболочке.

Итак, в то время, как сверхсознание отправляется в астральное путешествие, его часть остается на страже интересов физического тела.

Еще одним препятствием к астральному выходу является страх перед общением со всякой нежитью. Этого нельзя исключить, и когда такое случится, будет достаточно лишь пожелать вернуться обратно, и неприятное астральное путешествие тут же завершится. Таким образом, астральный план куда безопаснее повседневной действительности, так как неблагоприятную ситуацию можно устранить мгновенно.

Подводя итог, скажу, что ваши возможные страхи перед астральным путешествием беспочвенны и ничем не отличаются от тривиальных опасений других людей. И все же, если вас настойчиво преследуют подобные навязчивые мысли, сначала попытайтесь от них избавиться и лишь затем приступайте к изучению техники астрального выхода.

Некоторые люди ставят под сомнение само существование астрального двойника и считают физическое тело единственной сущностью человека. На страницах этой книги наличие тонкого

тела принято за аксиому. В выражениях "я люблю" или "я чувствую" "я" следует понимать как дух или душу человека, говоря же "моя рука" или "мое тело", я имею в виду физическое тело, или брэнную оболочку человека.

В священной книге индусов Ригведе, написанной 4000 лет назад, сказано, что человек подобен вознице в колеснице. Под колесницей имеется в виду физическое тело человека, а под возницей - истинное "я", дух, или вселенская жизненная сила.

Понимание различия между душой человека и физическим телом для некоторых людей совершенно необходимо при осуществлении астральных путешествий.

От своих учеников я неоднократно слышал о том, что некоторые из них видели ауру спящего человека. На самом деле они наблюдали не ауру, а астрального двойника, который во время сна слегка приподнимается над физическим телом и парит на высоте примерно 25-30 сантиметров.

Существуют и другие причины, затрудняющие астральный выход. Одной из них является слишком обильный обед. В дни астральных путешествий прием пищи следует существенно ограничить, так как пищеварение требует значительных энергетических затрат. На сытый желудок человек скорее заснет, чем отправится в астральное путешествие.

На Западе большинство людей переедают, и легкая пища в день астрального выхода принесет вашему организму только пользу. Не являясь вегетарианцем, замечу, что приверженцы этой диеты для выхода в астрал имеют явные преимущества по сравнению с любителями мясного рациона. Собираясь в астральное путешествие, я никогда не ем мясного, ограничиваюсь курицей или рыбой, при этом всячески избегаю жирной пищи.

Легкие физические нагрузки также не возбужаются. Перед выходом в астрал я, как правило, отправляюсь на прогулку. Помимо эмоциональной разрядки, прогулка избавляет меня от докучливых спутников нашего быта: телевизора, телефона и т. д. - и позволяет сосредоточиться на предстоящем путешествии. Возвращаясь домой, я не только чувствую себя готовым к астральному полету, но и с удовольствием думаю о пользе его для физического здоровья.

Готовясь к астральному путешествию, следует исключить употребление спиртного и наркотиков, так как воздействие этих веществ значительно затрудняет выход в астрал. Я знаком с несколькими людьми, которые испытали спонтанный астральный выход, накурившись марихуаны, однако их опыт был не из приятных, так как они не могли контролировать ситуацию. Так, душа одного из них в течение нескольких часов непроизвольно металась из одного измерения в другое.

Раньше я считал, что стакан вина, выпитый за пару часов до астрального сеанса, - делу не помеха. Однако я убедился, что это не так. В течение астрального путешествия человек должен сохранять абсолютный контроль над ситуацией, и даже ничтожное количество алкоголя в крови может испортить дело. Я практикую астральный выход в течение тридцати лет, и единственный случай, когда я испытал неприятные ощущения, связан с приемом небольшого количества спиртного.

На способность к астральному выходу отрицательно влияют даже сигареты и кофе. Таким образом, следует отказаться от их употребления по крайней мере за три часа до сеанса.

Астральные путешествия противопоказаны сердечникам и другим тяжелым больным. Очень часто именно последние имеют предрасположенность к спонтанному астральному выходу. Не сомневаюсь, что вы слышали о случаях, когда люди, находясь в пограничном состоянии, покидали свое физическое тело и чувствовали, как стремительный поток уносит их сквозь туннель навстречу ослепительному свету. Подобные примеры являются очевидным случаем астрального полета, во время которого некоторые люди оглядывались назад и видели свое

физическое тело на операционном столе.

Существует немало свидетельств тому, что смертельно больные люди, по сравнению со здоровыми, обладают повышенной способностью к психометрии. Автор трех великолепных монографий по астральной проекции - Сильван Малдун написал свою первую книгу в то время, когда, по его словам, "был так болен, что не мог встать с кровати без посторонней помощи и не знал, доживу ли до завтрашнего дня"*.

Несмотря на такое самочувствие, мужественный исследователь принял участие во многих экспериментах, проводившихся для проверки фактов, включенных в книгу.

* Sylvan Muldoon and Hereward Carrington, *The Projection of the Astral Body* (London: Rider and Company Limited, 1929), 19. From the Introduction by Hereward Carrington.

Немецкий онколог д-р Йозеф Иссельс в баварской клинике города Рингберга отметил наличие экстраординарных способностей к астральному выходу у своей смертельно больной пациентки. Во время утреннего обхода пожилая женщина, сказала ему о том, что может покинуть собственное, тело. Она заявила: "Я вам это докажу, и немедленно". Несколько секунд спустя она снова заговорила; "Доктор, если вы войдете в палату номер 12, то увидите, как женщина пишет письмо своему мужу. Она только что закончила первую страницу, я видела это". Затем старушка в точности описала то, что она "видела". Д-р Иссельс отправился в двенадцатую палату и убедился в том, что его пациентка была точна даже в мельчайших, деталях. Заинтригованный, он поспешил вернуться, но не застал пациентку в живых*.

* Ian Wilson, *The After Death Experience* (London: Sidgwick and Jackson, 1987), 108.

Поговорив о том, чего не следует делать, перейдем к некоторым предварительным рекомендациям.

Первым необходимым условием для астрального выхода является сильное желание, испытывая которое, мы утверждаемся в мысли о его возможности.

Затем следует привести себя в состояние "позитивного ожидания". Для этого нужно расслабиться, освободиться от страхов и с нетерпением ждать начала эксперимента.

Многие люди не умеют по-настоящему расслабляться. Не имея под рукой дорогих электронных приборов, это можно делать под звучание специальных магнитофонных записей. Сядьте поудобнее, закройте глаза и слушайте пленку.

До проведения сеанса следует избавиться от всех внешних раздражителей. Неплохо отключить телефон и подождать, пока не улягутся спать ваши близкие. Любое постороннее влияние может помешать астральному путешествию.

Занимайтесь в теплой проветренной комнате при температуре не ниже 20°C.

Одежда должна быть просторной. По этой причине многие люди раздеваются догола. Впрочем, это не значит, что вы будете путешествовать нагишом. Если вам претит появляться в астрале в подобной виде, просто представьте себя одетым, и это тут же произойдет.

На время забудьте о, всех проблемах и невзгодах; Со мной это случается автоматически, непосредственно вслед за расслаблением. Возможно, ваш способ избавляться от дурных мыслей будет иным. Я знаком с женщиной, которая с этой целью мысленно "бросает" все свои проблемы в помойное ведро. Если это не срабатывает, она "спускает" их в унитаз. Один из моих студентов перед выходом в астрал активно играет в сквош. Не исключено, что проблемы можно просто "отложить" в сторону и заняться их решением после сеанса.

Перед путешествием следует знать, куда бы вы хотели отправиться. В обычной жизни мы редко садимся в машину и гоним, куда глаза глядят. Как правило, перед тем, как сесть за руль, мы уже знаем, куда поедem. Когда решение принято, его реализация не представляет труда.

Точно так же следует действовать перед выходом в астрал. На самом деле это еще проще, чем водить автомобиль. Поскольку мы не связаны границами физического мира, нужно просто принять решение и за доли секунды оказаться там, где не существует правил движения, пробок на дорогах и светофоров.

Как видите, все очень просто. Большинство людей, регулярно отправляющихся в астральные путешествия, ведут здоровый образ жизни, так как хотят переживать эти ощущения ежедневно. Надеюсь, что и читателям это придется по нраву и астральные полеты обогатят и украсят их жизнь.

2. НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ АСТРАЛЬНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ

#

На протяжении многих лет мне задавали вопросы об астральных путешествиях, и я убедился в том, что большинство людей имеют весьма превратное, искаженное представление об этом явлении. Именно поэтому, перед тем как мы отправимся в первый астральный полет, стоит сказать несколько слов по поводу того, чем же мы займемся на самом деле.

Под астральным путешествием следует понимать выход из физического тела и перемещение астрального двойника вне времени и пространства.

АСТРАЛЬНОЕ ТЕЛО

Астральным телом называется двойник тела физического, обладающий более тонкой организацией и возможностью существования в ином измерении. Иногда его называют эфирным двойником. По мнению Герварда Каррингтона, плотность астрального тела составляет одну миллионную от плотности физического тела*. После многочисленных экспериментов этот исследователь пришел к выводу, что астральное тело весит примерно сорок с лишним граммов.

* Hereward Carrington, *Your Psychic Powers and How to Develop Them* (n. d. Reprinted Wellingborough: The Aquarient Press, 1976), 230.

Во время астрального путешествия наше эго находится внутри астрального тела, и иногда мы это осознаем. Порой астральный двойник ощущается как точная копия физического тела, за исключением того, что он не чувствует боли и не подвержен физическим недугам. Таким образом, астральные путешествия являются прекрасным средством помощи людям, страдающим от хронических болезней.

Во время путешествия не каждый способен видеть свое астральное тело, а видящие воспринимают его по-разному. Некоторые ощущают его частицей сознания, перемещающейся в пространстве. Такое видение свойственно людям, испытавшим астральный полет в пограничном состоянии. Во время путешествия многие люди представляют себя заключенными в некий кокон.

Астральное тело покидает физическое, проходя сквозь ауру в области лба, известной как глабелла, и возвращается в затылочной области. Однако некоторым кажется, что оно просто поднимается над физическим телом и таким же образом возвращается.

После смерти, все, астральные тела окончательно покидают физическую оболочку. Иногда можно наблюдать, как над только что умершим поднимается некое энергетическое облако, что свидетельствует о том, что очередная земная инкарнация завершена.

Связующим звеном между астральным и физическим телами является "серебряный шнур".

СЕРЕБРЯНЫЙ ШНУР

Под серебряным шнуром подразумевается световой луч, соединяющий физическое и астральное тела. Обычно он начинается в области лба физического тела и заканчивается в области пупка тела астрального. Его цветовая гамма меняется от бледно-дымчатого цвета до переливающегося. В эзотерической литературе серебряный шнур упоминается как линия, канат,

цепь, струна, канал, лента, магнетическая нить и т. д. В книге "В поисках тайн Египта" Пол Брайтон называет его "следом серебряного света" и "загадочной психической пуповиной". Д-р А. С. Уилц пишет о нем как о "тончайшей нити, подобной паутине"*. В книге "Основы ясновидения" Винсент Терни также упоминает о паутине: "...эта нить похожа на паутинку, окрашена в серебристые тона и обладает свойством сжиматься и расширяться подобно эластичному шнуру". Стейвли Балфорд утверждал, что, когда его астральное тело находилось на большом расстоянии от физической оболочки, "шнур выглядел как тонкий луч света"***.

* F. W. H. Myers, Human Personality and Survival of Bodily Death, Volume 2 (London: Longmans Green and Company, 1903), 252.

** Smith, Out-of-Body Experiences for the Millions, 70.

Серебряный шнур эластичен и может растягиваться практически до бесконечности. Таким образом, чем дальше астральное тело удаляется от физического, тем тоньше становится серебряный шнур. Люди, которые пристально изучали серебряный шнур, рассказывают, что он состоит из пучка скрученных нитей, надежно закрепленных на обоих концах.

Некоторые люди описывают серебряный шнур как пульсирующую жизненную энергию. Д-р Роберт Крукэлл ссылается на впечатления молодого африканца, который утверждал, что его шнур излучал "фосфоресцирующий свет"*.

* Robert Crookall, Out-of-the-Body Experiences (Secaucus: Citadel Press, 1970), 149.

Не все астральные путешественники замечают серебряный шнур. Это происходит лишь тогда, когда человек задерживает взгляд на "оставленном" позади физическом теле. Как правило, эти люди, перед тем как отправиться в путешествие, оглядывались на свою оболочку.

Причиной того, что одни люди видят серебряный шнур, а другие - нет, служит и то, что сам шнур скорее воображаемый и не является знакомым физическим предметом.

В качестве доказательства реальности астрального выхода Уильям Герарди приводил наличие серебряного шнура. "Каким образом можно отличить сон от яви? Взгляните на светящийся след у вас за спиной!" В другом месте он пишет: "Может быть, я умер, не приходя в сознание? Я... обернулся и увидел моего верного спутника - серебряный шнур"*.

* Robert Crookall, Out-of-the-Body Experiences (Secaucus: Citadel Press, 1970), 149.

Многие верят, что разрыв серебряного шнура означает неминуемую смерть. Мистер Х присутствовал при кончине своей жены. По его словам, в момент агонии от тела супруги отделилась некая энергетическая дымка, которая воспарила над мертвым телом, образуя своего рода призрачного двойника жены. Астральный двойник общался с физическим телом при помощи "шнура", который "неожиданно оборвался"*. Д-р Бургесс, также присутствовавший у смертного одра, утверждает, что мистер Х "никогда не читал оккультной литературы", а его психическое состояние в момент смерти супруги "не позволяет допускать мысли о возможных галлюцинациях".

* Journal of the Society for Psychical Research, Volume XIII (London: 1918), 368.

Аналогичный опыт испытал д-р Р. Б. Хаут, присутствовавший при кончине тетки. Первое, что он увидел, были "смутные очертания некой воздушной субстанции". Эта дымка становилась все более отчетливой и приобрела контуры тела умирающей". Двойник был как бы подвешен в горизонтальном положении, в нескольких десятках сантиметров над физическим телом. Неожиданно свидетель внутренним зрением увидел некую серебристую субстанцию, соединяющую тела. "Я впервые осознал это. Тело и душа соединились серебряным шнуром,

подобно тому, как пуповина объединяет мать и дитя. Шнур был круглым, возможно, два с половиной сантиметра в диаметре, и излучая переливающийся серебристый свет. Казалось, что он наполнен энергией жизни". Д-р Хаут видел, как поток пульсирующего света течет по шнуру. С каждой пульсацией "энергия перетекала из физического тела в астральное. Он наблюдал, как нити серебряного шнура обрывались одна за другой до тех пор, пока "последняя нить не оборвалась и духовное тело окончательно не освободилось"*.

* Light Magazine, Volume IV (London: 1935), 209.

АСТРАЛЬНЫЙ ПЛАН

Под астральным планом следует понимать один из параллельных миров. Большинство людей попросту не замечают разницы между нашим и астральным миром. Обычно в астральном плане человек отправляется куда угодно и занимается тем, чем хочет. Тем не менее существуют некоторые ограничения.

Например, большинство людей не могут навещать своих друзей и при этом обнаруживать свое присутствие. Однако в некоторых случаях это возможно. Автор "Астральной проекции" Оливер Фокс вспоминает о реакции своей подружки на его признание об астральном опыте. Девушка была убеждена в греховности выхода в астральный план. Юный Оливер со свойственной подросткам безапелляционностью заявил, что она не имеет ни малейшего понятия о том, о чем судит.

"Я знаю больше, чем ты думаешь, - ответила Элси. - Если захочу, то явлюсь к тебе сегодня же вечером".

Оливер рассмеялся, и подростки поссорились. Так или иначе, вечером того же дня, готовясь ко сну, он "неожиданно увидел огромное сияющее бледно-голубое облако в виде кокона, внутри которого была Элси с распущенными волосами и в ночной рубашке". Она стояла рядом, ее взгляд был печален, а пальцы судорожно бегали по крышке письменного стола.

Оливер позвал ее по имени, и она исчезла. На следующее утро Элси торжествовала победу. Она дала самое подробное описание спальни Оливера. Она права во всем, за исключением одной детали, подумал Оливер. Девушка упомянула о характерном выступе на поверхности стола, о котором он и не подозревал. После проверки Оливер убедился в беспочвенности своих сомнений выступ был, и Элси почувствовала его пальцами во время астрального визита,

После случившегося Оливер воспрял духом и через, пару месяцев устроил Элси сюрприз, астрально явившись к ней в спальню. Девушка решила, что ее друг вторгается к ней в комнату на самом деде, и не на шутку перепугалась, услышав, как мать поднимается по лестнице. Как только дверь открылась, Оливер исчез*.

* Oliver Fox, Astral Projection (London: Rider and Company, n. d. Reprinted New York: University Books, Inc., 1962), 56-61.

Несмотря на то, что обычно посторонние не видят астральные тела, очень часто присутствие последних не остается незамеченным. В этом смысле особенно чувствительны животные.

В 1973 году в Северной Каролине проводились исследования феномена астральных путешествий. В эксперименте по переносу астральной проекции в другое здание участвовал Стюарт Блю Гэрэри. В помещении, куда осуществлялся астральный перенос, находился котенок по кличке Дух (чем не знаковое имя!), которого поместили в ящик, оснащенный специальным оборудованием для регистрации движений животного. Котенок оказался шустрым и ни минуты не сидел спокойно, активно перемещаясь в импровизированной клетке. Однако, как только астральный двойник Блю Гэрэри появился в комнате. Дух замер и притих*.

* Rogo, Leaving the Body: A Complete Guide to Astral Projection, 174-175.

Эксперименты с животными были продолжены доктором Робертом Моррисом в 1978 году. Для опыта выбрали четырех животных - тушканчика, хомяка, змею и котенка. Блю Гэрэри, к этому времени известный как Кит Гэрэри, выйдя в астрал, по очереди приближался к каждой из четырех клеток. Тушканчик и хомяк никак не прореагировали на его приближение, но змея проявила очевидную активность. Ассистент доктора Морриса, Д. Скотт Рого, сделал следующую запись: "Змея атаковала. В течение примерно двадцати секунд и именно в то время, когда Кит должен был находиться рядом с ее клеткой, она яростно кусала воздух вокруг себя"*. Котенок повел себя так же, как в предыдущем эксперименте, то есть как бы оцепенел. С теми же результатами опыт повторили еще четыре раза.

* Rodney Davies, Discover Your Psychic Powers (London: The Aquarian Press, 1992), 135.

Наверняка многих озадачит невозможность общения с друзьями во время астральных визитов. Как бы там ни было, следует утешать себя мыслью, что у них все в порядке и вы в любой момент сможете узнать о их самочувствии, в какой бы точке земного шара они ни находились.

ДИСТАНЦИОННОЕ ВИДЕНИЕ (ЗРЕНИЕ)

За последние двадцать пять - тридцать лет парапсихологи интенсивно изучали именно эту область эзотерического знания. Сам термин впервые прозвучал в Стэнфордском исследовательском институте (Менло-Парк, Калифорния) в 1972 году. Дистанционное видение имеет много общего с астральным путешествием. Во время астрального полета вы покидаете тело и отправляетесь по собственному желанию в любое место. Дистанционный просмотр (психометрия на расстоянии) не предполагает выхода из тела. Вместо этого часть сознания отправляют в конкретное место, а затем возвращают назад, получая соответствующую информацию.

На первых порах чистоту эксперимента отслеживали два человека. Ясновидцу предлагали выбрать из списка одно из шестидесяти мест. Сделав произвольный выбор, он "отправляется" в это место и "находится" там в течение пятнадцати минут" В это время один из ассистентов сосредоточивал свое внимание на возможном "местопребывании" экстрасенса. Одновременно второй ассистент, который также оставался в неведении относительно сделанного выбора, мысленно "подсказывал" своему коллеге.

Результаты опытов превзошли все ожидания ученых, которые были приятно удивлены тем, что паранормальные способности демонстрировали люди, никогда ранее не проявлявшие интереса к подобной тематике.

СОЗНАНИЕ

Итак, астральное путешествие, как и дистанционное видение, подразумевает сознательный перенос частицы нашего "я" в любое место. Возможно, это звучит несколько странно, но тем не менее это так.

Способность к восприятию нельзя рассматривать как чисто физическое явление. Несмотря на то что работу сознания связывают с деятельностью головного мозга, убедительных доказательств того, что именно мозг заключает в себе сознание, не существует. Так, в астральном путешествии именно астральный двойник является носителем сознания.

Таким образом, мозг нельзя считатьместилищем сознания, которое мы можем перемещать куда угодно.

Любой человек неоднократно отправлялся в астрал во сне. Эта форма выхода называется произвольным астральным путешествием, и именно о ней пойдет речь в следующей главе.

3. СПОНТАННОЕ АСТРАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

#

Мировой истории известно немало случаев произвольных астральных путешествий. Некоторые люди выходили в астрал без видимых причин. Мистер П. Дж. Хичкок в книге "Психология на сон грядущий" пишет о том, как его сын проснулся среди ночи, встал с кровати и, выйдя в коридор, почувствовал, "что что-то не в порядке". Оглянувшись, он увидел световой луч, тянувшийся из спальни и заканчивавшийся у него за спиной. Не на шутку озабоченный, он проследовал в спальню и обнаружил, что на кровати спит не кто иной, как он сам. Наутро он так и не смог вспомнить, как вернулся в физическое тело*. Подобный выход в астрал во сне может случиться с каждым. Единственной примечательной деталью этого случая следует считать то, что этот человек проснулся и испытал чувство тревоги.

* Crookall, Out-of-the-Body Experiences, 55.

Спонтанный выход из тела в бодрствующем состоянии испытала миссис Нелли Шланкстер из Скотий, штат Нью-Йорк. Однажды, сидя в кругу знакомых, она почувствовала, как "нечто живое" покидает ее тело. Ей хотелось закричать, но голос не повиновался. "Второе я" остановилось примерно в двух с половиной метрах, и она наблюдала это "нечто" до тех пор, пока оно не вернулось в тело*.

* Sylvan Muldoon and Hereward Carrington, The Phenomena of Astral Projection (London: Rider and Company Limited, 1951), 200-201.

К счастью, подобные случаи относительно редки. Большинство эпизодов, связанных с произвольным выходом из тела, происходили вследствие стрессовой ситуации или чрезвычайной усталости. Некоторые люди выходят в астрал в момент кульминации полового акта. В этой связи стоит упомянуть специфические восточные техники преднамеренного астрального путешествия, толчок которому дает оргазм.

АСТРАЛЬНЫЙ ОПЫТ В ПОГРАНИЧНОМ СОСТОЯНИИ

Известно множество случаев астрального опыта, испытанного людьми в критическом, предсмертном состоянии. Фиби Пейн утверждает, что "во время несчастных случаев моментальный выход (души) из тела можно сравнить с действием анестезирующих средств". Кароль Залееки обнаружил немало описаний пограничного состояния в мифах и легендах Древней Греции, Рима, Египта и Ближнего Востока*. Исследования, проведенные Институтом Гэллапа в 1981 году, показали, что примерно два миллиона взрослых американцев, оказавшись в угрожающей для жизни ситуации, испытали спонтанный астральный выход**.

* Carol Zaleski, Otherworld Journeys: Accounts of Near-Death Experiences in Medieval and Modern Times (New York: Oxford University Press, 1987).

** George Galiup, Jr. and William Proctor, Adventures in Immortality (New York: McGraw-Hill Book Company, 1982), 32-41.

Среди людей, испытавших состояние, подобное клинической смерти, примерно девять процентов спонтанно покидали свои тела. Как правило, такое происходило непосредственно после того, как они, в силу тех или иных причин, были поставлены на грань жизни и смерти. Человек неожиданно осознавал, что он парит над своим физическим телом, а его сознание принадлежит астральному двойнику.

В этом состоянии большинство людей испытывали радостные и возвышенные чувства. Они вполне отдавали себе отчет в происходящем на физическом уровне и в то же время отдавались упоительному чувству освобождения от бренной оболочки. Например, во время проведения

реанимационных процедур пациент парил над операционным столом и беспристрастно наблюдал за действиями врачей.

В некоторых случаях люди, находившиеся в астрале, оказывали себе практическую помощь. Так, итальянский инженер Джузеппе Коста в состоянии крайнего физического и морального истощения однажды вечером без сил рухнул на кровать и погрузился в глубокий сон. У изголовья стояла непотушенная парафиновая лампа, которую он во сне опрокинул. Комнату заполнило "облако черного едкого дыма".

В то же мгновение Джузеппе очутился в астрале и ощутил себя парящим под потолком. Несмотря на то что комната погрузилась во мрак, он отчетливо различал все "фосфоресцирующие контуры". Более того, он видел "каждую жилку и каждый нерв на лежащем на кровати теле и ощущал его как живой, светящийся поток атомов".

Чувство свободы владело им безраздельно, но омрачало горькое осознание того, что он физически не в состоянии открыть окно.

Ему требовалась помощь, и Джузеппе вспомнил о матери, спящей в соседней комнате. Как только он подумал об этом, она проснулась, открыла окно в своей спальне и прошла в комнату сына, нечаянно коснувшись его. Прикосновение матери моментально вернуло Джузеппе в физическое тело, и он проснулся. В горле стоял комок, голова разламывалась на части, а сердце, казалось, вот-вот выскочит из груди.

Этот опыт был первым, но далеко не последним. Позднее Джузеппе написал книгу "Di la della Vita" ("Жизнь в ином измерении"), посвященную своим психическим переживаниям и духовному развитию*.

* Stewart Robb, *Strange Prophecies That Came True* (New York: Ace Books, Inc., 1967), 114-117.

Чаще всего в пограничном состоянии люди испытывают полет сквозь туннель навстречу яркому свету. Часто во время полета их сопровождает оглушающий шум. Человек, вошедший в кому, обычно не желает возвращаться обратно.

Будучи школьником, я знал девушку, испытавшую коматозное состояние после дорожного происшествия. Она чудом выжила, но едва не погибла на операционном столе, пока хирурги "колдовали" над ее телом.

Она рассказала мне следующее: "Меня буквально втягивало в туннель с огромной скоростью, так что я слышала сильный шум в ушах. Меня влекло навстречу прекрасному свету. Некоторое время спустя я очутилась в великолепном саду, где все вокруг сияло неопишным светом, частью которого была и я. Ко мне подошли люди, и я их узнала. Это были Грэнни и дядя Билл. Рядом находился мой младший брат Филу который умер в восьмилетнем возрасте. Встреча была радостной, а наши мысленные беседы оставили неизгладимый след в моей душе.

И наконец, появился всепоглощающий Свет. Я не знаю, что это было, скорее всего - Господь. От Него исходило добро и понимание. В доли секунды передо мной пронеслась вся моя жизнь. Неожиданно я почувствовала, как меня повлекло назад. Мне этого страшно не хотелось, но в мгновение ока я вновь очутилась в своем теле. Уверяю тебя, это событие изменило всю мою жизнь. Все говорят, что я стала сама не своя, и объясняют это последствиями аварии. Однако это не так. Побывав на "той стороне", я стала терпимой и милосердной".

Я слышал и читал о многих аналогичных свидетельствах, однако никто не придавал им особого значения до тех пор, пока подобные случаи не заинтересовали молодого студента из университета в Вирджинии.

Д-р Реймонд А. Моуди был первым, кто привлек общественное внимание к феномену астрального полета у людей, испытавших клиническую смерть. Университетский профессор рассказал двадцатилетнему Моуди историю о знакомом психиатре Джордже Ричи, у которого

констатировали смерть от двухстороннего воспаления легких, а позднее он каким-то чудом вернулся к жизни. В то время, когда это случилось, Джордж служил рядовым" Его смерть зафиксировали в армейском госпитале в Техасе, в 1943 году. После того как его тело накрыли простыней, санитару показалось, что покойник шевельнул рукой. Врач повторно осмотрел тело и подтвердил свой первоначальный вердикт. Однако, по просьбе санитаря, он ввел в сердце Ричи адреналин. К удивлению присутствовавших, молодой солдат вернулся к жизни, и после окончания войны занялся медицинской практикой. Д-ра Моуди в этой истории более всего заинтересовал "посмертный" рассказ Джорджа о том, как он летел сквозь туннель и встретился со Светоносными Существами.

Много лет спустя Моуди припомнил этот эпизод в связи с рассказом одного из его студентов о практически таком же случае.

Д-р Моуди поведал обе истории студентам, и те, в свою очередь, поделились с ним свидетельствами своих родственников и друзей. Спустя многие годы он имел все основания заявить: "В любой группе из тридцати человек найдется хотя бы один, кто испытал сам или знает кого-либо испытавшего подобный опыт в состоянии клинической смерти"*.

* Melvin Morse, M. D., with Paul Perry, Closer to the Light (New York: Villard Books, 1990), 12.

После многолетних исследований д-р Моуди опубликовал несколько книг на эту тему, среди которых всемирно известный труд "Жизнь после жизни"*.

* Dr. Raymond Moody, Life after Life (New York: Bantam Books, 1975); Reflections on Life After Life (New York: Bantam Books, 1977); and The Light Beyond (New York: Bantam Books, 1988).

Следует отметить, что Моуди был не первым, кто обратил внимание на случаи астрального выхода в момент клинической смерти. Широко известен случай с д-ром Уилцем из Канзаса. В 1889 году было объявлено, что этот джентльмен умер от тифа, и даже в местной церкви зазвонили заупокойные колокола. Однако он выжил. "Сент-Луисский медицинский; и хирургический журнал" воссоздал на своих страницах "воспоминания покойника": "Я... понял, что все еще нахожусь в своем теле, хотя чувствовал, что оно мне безразлично. Испытывая естественное для врача любопытство, я наблюдал поразительный, процесс отделения души от тела"*.

* St. Louis Medical and Surgical Journal (St. Louis: February 1890).

В той же статье д-р Уилц описывает свои впечатления от "посмертного" опыта. После выхода из тела он заметил человека, стоящего у двери больничной палаты. Когда Уилц приблизился к выходу из палаты, "рука этого человека прошла сквозь мое тело, не встретив никакого сопротивления... Я взглянул на его лицо, желая проверить его реакцию на случившееся, но он явно ничего не заметил и продолжал тупо смотреть на больничную койку, которую я только что покинул. Я проследил за его взглядом и увидел свое мертвое тело... более всего меня поразила исключительная бледность лица... Я попытался привлечь к себе внимание людей... мне хотелось рассказать им о том, что они бессмертны, но никто не обращал внимания на мои беззвучные призывы. Ситуация, в которой я оказался, стала казаться мне забавной, и я рассмеялся... я великолепно себя чувствовал. Всего лишь несколько минут назад я испытывал невыносимые страдания, и вдруг пришло избавление, называемое смертью, которой я так страшился. Теперь все это в прошлом, и вот он я - живой и мыслящий, да-да, именно мыслящий, причем с большей ясностью и без тени тревоги. Мое самочувствие прекрасно; никакая болезнь мне не грозит; я - бессмертен".

Практически все, испытавшие пограничное состояние, избавились от страха смерти,

осознав бессмертие души. Еще одной характерной особенностью большинства людей, побывавших "за горизонтом", является редкостная терпеливость и человеколюбие.

В 1944 году известный психиатр Карл Юнг сломал ногу. Сразу после травмы у него случился сердечный приступ, который едва не свел его в могилу. Позднее сиделка рассказала, что от его тела исходило яркое свечение, подобное тому, которое она наблюдала у некоторых умирающих.

К счастью, Карл Юнг не умер. Он очутился в космическом пространстве, свысока наблюдая за Землей, которая "купалась в волнах небесно-голубого света". Глубины морей и очертания континентов предстали во всем своем великолепии. Под его ногами лежал Цейлон (Шри-Ланка), а впереди виднелась Индия. Он не мог охватить взором всю планету, но "ее форма отчетливо проявлялась серебристым свечением на фоне голубого света".

Полюбовавшись Землей, Юнг обернулся и увидел огромную скалу, несущуюся в пространстве подобно метеориту. На уступе, перед входом, в позе лотоса сидел индус, и Юнг, ступив на скалу, почувствовал умиротворение, смирение и своего рода религиозное просветление: "У меня было все, и это все было мною".

Юнг уже был готов войти в освещенный чертог, где, как он чувствовал, его ждут ответы на все вопросы о смысле бытия. Неожиданно появился его лечащий врач, "увенчанный золотым лавровым венком", который заявил Юнгу, что его время еще не пришло и пора возвращаться на Землю. Скрепя сердце и "очень разочарованный", Карл Юнг вернулся в мир живых*.

* C. G. Jung, *Memories, Dreams, Reflections* (London: William Collins, Sons and Company Limited and Routledge and Kegan Paul, 1963), 270-273.

Опыт Карла Юнга оказался намного богаче заурядного полета сквозь "световой туннель", свидетельствуя о том, что ощущения людей в пограничном состоянии бывают разными. Перед тем как окончательно поправиться, Юнг испытал еще несколько видений. Он пишет: "Красота и эмоциональная насыщенность во время этих видений не поддаются описанию. Все испытанное прежде блекнет в сравнении с этим опытом... Я и представить себе не мог, что такое возможно. Видения нельзя считать плодом воображения, так как они были совершенно реальными; в них не было ничего субъективного, напротив, они отражали абсолютную объективность"*.

Слова известного ученого вполне согласуются с рассказами других людей, воспринимавших пережитое в предсмертном состоянии как реальность. Можно смело утверждать, что все это не имеет ничего общего со сновидениями.

* Там же, с. 275.

Многие люди ошибочно принимают подобный опыт за галлюцинации. Однако это маловероятно, поскольку аналогичные впечатления характерны для представителей всех стран и народов, в том числе и детей. В книге "Ближе к Свету" д-р Мелвин Морс приводит множество случаев, когда дети, попав в угрожающую жизни ситуацию, покидали свои тела.

Известный исследователь пограничных состояний Ким Кларк, в бытность штатным психологом клиники в Сиэтле, получила неопровержимое доказательство реальности спонтанного астрального опыта.

Перед выпиской пациентки-сердечницы из клиники она попыталась рассказать ей о методах психологической реабилитации. Однако женщина не проявила ни малейшего интереса к ее наставлениям. Вместо того чтобы слушать, пациентка стала рассказывать о своем астральном путешествии, случившемся в то время, пока врачи изо всех сил пытались заставить ее сердце забиться снова.

Видя скептическое отношение психолога к своему рассказу, женщина предложила Ким

убедиться в правдивости ее изложения. В подтверждение своих слов она заявила, что на оконном карнизе лежит ботинок. Ким открыла окно, но ничего не увидела. Пациентка продолжала настаивать на своем, но и при повторной попытке Ким не обнаружила никакого ботинка.

- Надо заглянуть за угол, - заявила женщина.

Комната, где проходила беседа, располагалась на пятом этаже, но Ким отважно вскарабкалась на карниз и убедилась в справедливости слов пациентки - ботинок был там, где она указала. Именно этот случай послужил началом карьеры Ким Кларк как исследователя пограничных состояний*.

* Morse, Closer to the Light, 18-19.

Д-р Мелвин Морс доказал, что астральный опыт в пограничном состоянии является результатом этого состояния, но никак не следствием бессонницы, приема наркотиков или подсознательных страхов. Возглавив группу ученых, д-р Морс сравнивал данные об ощущениях умирающих и тяжелобольных людей. Оказалось, что астральный опыт доступен лишь тем, кто находится на пороге смерти. Результаты этих исследований были опубликованы в ноябре 1986 года в "Американском педиатрическом журнале".

Доктор Морс определил область мозга, ответственную за предсмертный опыт, и предположил, что именно она является "обителью души".

Следует заметить, что очень небольшое количество пациентов, испытавших выход из тела в предсмертном состоянии, идентифицируют астрального двойника. Как правило, они указывают на некую "искру сознания". Тем не менее их опыт следует квалифицировать как очевидный астральный полет. Кит Гэрри, которого в 1970 году подвергли тщательному парапсихологическому тестированию, отправлялся в астрал в виде "привидения", светового шара или луча. В некоторых случаях он путешествовал в пространстве в виде "точки сознания"*.

Итак, существует немало способов астрального путешествия, и все они абсолютно реальны.

* D. Scott Rogo, "Experiments with Blue Harary" in Mind Beyond Body, D. Scott Rogo, ed. (New York: Penguin Books, 1978), 192.

ВИДЕНИЯ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Известно немало случаев, когда к людям являлись видения их близких или возлюбленных, смерть которых наступала непосредственно в момент визита этих "привидений". Такое происходило, когда умерший человек неожиданно появлялся перед живым для того, чтобы сказать последнее "прости".

Дама, посещавшая мои лекции, рассказала мне об одном из таких эпизодов. У женщины был дядя, который проживал в ста километрах от ее дома. Старик, которому было за восемьдесят, овдовел десять лет назад и жил в полном одиночестве. Племяннице не давала покоя мысль о том, что дядю следовало бы навестить, но неотложные дела не позволяли ей осуществить благое намерение. Вдобавок ко всему старик был глуховат, вследствие чего телефонный разговор терял всякий смысл.

В один прекрасный день она твердо решила испечь торт и осчастливить дядю своим приходом на следующее утро. К несчастью, на следующий день ее сын упал с велосипеда, и все утро она хлопотала вокруг ребенка.

Уже лежа в кровати, она заявила своему мужу, что обязательно навестит старика на следующей неделе. Рано утром что-то разбудило ее, и она увидела привидение дяди, стоявшее рядом с кроватью. Что-то ей подсказало, что дядя умер, и она принялась будить мужа. К тому моменту, как он проснулся, привидение исчезло. "Я никогда не забуду скорбного, укоряющего

выражения его лица", - пожаловалась она. Когда семья приехала, чтобы перед продажей привести дом в порядок, соседи поведали ей о полных одиночества последних днях старика. По их словам, они помогали одинокому вдовцу как могли, но даже не подозревали, что у него были родственники.

"Это меня многому научило, - сказала она в заключение, - не откладывать ничего на потом; на следующую неделю или даже на завтра. Принимая решение что-то сделать, надо делать это немедленно".

Автор монографии "Живые призраки" Эдмунд Герни утверждает, что привидения могут появляться за двенадцать часов перед смертью и в течение двенадцати часов после кончины. В этой книге Герни приводит один из наиболее известных примеров такого явления.

Английский государственный деятель, лорд Бругэм, в детстве и юности часто обсуждал со своим другом X вопросы, связанные с жизнью после смерти и бессмертием души. Их дискуссия завершилась клятвой, которую юноши торжественно скрепили кровью. Согласно этой договоренности, тот, кто умрет раньше, должен предстать перед живым в подтверждение реальности жизни после смерти.

По окончании колледжа каждый пошел своим путем, и X отправился в Индию. Спустя несколько лет всякая связь между друзьями прекратилась.

В 1799 году лорд Бругэм путешествовал по Швеции. Погода стояла холодная, и Бругэм принимал горячую ванну в гостинице, где он и его спутники остановились на ночлег. Собираясь выходить из ванны, лорд взглянул на стул, на спинку которого повесил одежду, и, не веря своим глазам, увидел старого друга X. "Не помню, как я выбрался из ванны, - пишет лорд Бругэм, - но когда я пришел в себя, то обнаружил, что валяюсь на полу. Привидение или то, что приняло обличье X, исчезло..." По возвращении домой в Эдинбург лорд узнал, что X скончался 19 декабря, то есть в тот день, когда он видел привидение*.

* Gumey, Myers and Podmore, Phantasms of the Living, Case 146.

В 1991 году исландский парапсихолог Ердендур Гарольдсон опубликовал результаты исследования явлений такого порядка. Согласно этим данным, ведения в кризисных ситуациях составили около четырнадцати процентов от всех случаев наблюдения привидений. Цифра могла бы быть еще более впечатляющей, если бы к указанному списку добавили не только эпизоды, связанные со смертельным исходом, но и все случаи, имевшие место в экстремальных ситуациях. В восьмидесяти пяти процентах случаев люди не знали заранее о смерти человека, с привидением которого им довелось встретиться. В половине случаев привидения являлись в интервале получаса со времени смерти. Представляется вполне вероятным, что примерно пять процентов населения встречались или встретятся с таким "привидением" хотя бы раз в жизни*.

* Jean Ritchie, Inside the Supernatural (London: HarperCollins Publishers, 1992), 95-96.

В действительности видение в кризисной ситуации - это не что иное, как последний астральный полет умирающего человека.

В некоторых случаях это явление принимает иные формы. Так, человек слышит голос или ощущает знакомый запах. Согласно исследованиям доктора Луизы Раин, большая часть людей в подобных ситуациях слышит, как знакомый голос произносит их имя.

В 1907 году во Франции случилось нечто подобное. Женщина из Бордо услышала ночью печальный голос, трижды назвавший ее по имени. Позднее ей сообщили, что именно этой ночью скончался неудавшийся соискатель ее руки. Со смертного одра он взывал к ней о помощи*.

* Там же, с. 96.

СНОВИДЕНИЯ

Все мы астрально путешествуем во сне, хотя осознают это немногие. Сновидения, в которых человек летает, характерны для представителей всех народов и исторических эпох. Существует поверье, что спящего человека нельзя беспокоить, так как его душа отправилась в путешествие. Согласно другому представлению, во время сна астральное тело парит над физическим, то есть сон означает автоматический выход астрального двойника.

Часто человек испытывает чувство падения непосредственно перед тем, как заснуть. Это объясняется тем, что отделяющаяся от тела душа принудительно возвращается в свою оболочку, не в силах справиться с грузом проблем или вследствие чрезмерного напряжения.

Ученые отметили разницу между дремотным состоянием и режимом глубокого сна. В дремотном состоянии глазные яблоки произвольно двигаются, а волновая активность мозга повышается. Во время этой фазы часто наблюдаются подергивания тела и признаки полового возбуждения. Это состояние ученые называют "режимом D". Было отмечено, что люди, которых будили в этот период, отчетливо помнили свои сны и рассказывали о них в мельчайших подробностях.

Фазу глубокого сна назвали "режимом А". В этот период человек практически неподвижен, активность головного мозга снижается, и организм работает лишь на поддержание жизненно важных физиологических функций. Человек, спящий в этом режиме, после пробуждения рассказывает о пережитых сновидениях как о событиях повседневной жизни. Не исключено, что "режим А" является одной из форм астрального путешествия*.

* Gavin and Yvonne Frost, Astral Travel (London: Granada Publishing Limited, 1982), 41.

Три четверти обычного ночного сна приходятся на режим А, и одна четверть - на режим D. С отходом ко сну человек проходит фазу так называемого "гипногенного состояния"; в этот период разум и эмоции успокаиваются. Именно по окончании этой "подготовки" человек испытывает чувство падения.

К сожалению, в большинстве случаев люди не помнят своих снов. После пробуждения какие-то смутные образы еще витают у нас в голове, но буквально через час от них не остается и следа.

Для того чтобы запомнить сновидение, требуется специальная подготовка, которая во многом напоминает подготовительные действия перед астральным путешествием в состоянии бодрствования.

Прежде всего следует определить место предполагаемого во сне путешествия. При отсутствии такого плана человек может оказаться где угодно, и именно в этом одна из причин ночных кошмаров. Следует иметь четкое представление о месте предполагаемого путешествия. С этой целью полезно узнать о нем из журналов, книг или воспользоваться имеющимися фотографиями.

Всегда ложитесь спать вовремя. Если человек долгое время не выспался, его сон будет настолько глубок, что, проснувшись, он не сможет восстановить в памяти картину сновидения. Не следует принимать пищу непосредственно перед отходом ко сну, ибо в этом случае вас ожидают скорее кошмары, чем приятные сновидения.

Человек, обремененный массой проблем и не умеющий расслабляться, также обречен на неудачу. В этом случае лучше подождать, пока жизнь войдет в привычную колею, и лишь потом экспериментировать с астралом. Стресс и сильные эмоциональные потрясения могут вызвать спонтанный и непродолжительный астральный выход, который, как правило, происходит во время бодрствования.

Погасите в комнате электричество и представьте себя купающимся в волнах яркого

исцеляющего света. Несколько раз глубоко вдохните эту прекрасную, живительную энергию. Полностью расслабьтесь и мысленно представьте себе место, куда вы собираетесь отправиться во сне. Предварительное планирование значительно повышает возможности памяти.

У изголовья положите блокнот и сразу после пробуждения запишите в него свои впечатления. Обычно после сна некоторое время я припоминаю и анализирую ночные видения лежа и лишь потом встаю с постели и делаю записи в дневнике. Один из моих друзей ставит кассетный магнитофон рядом с кроватью и, проснувшись, наговаривает в микрофон свои впечатления.

Методика полного расслабления перед астральным путешествием во сне описана в десятой главе.

У многих людей первые воспоминания об астральном опыте связаны с пробуждением ото сна. Автор "Астральной проекции" Оливер Фокс в шестнадцатилетнем возрасте испытал первые астральные выходы именно во сне. Он обнаружил, что даже в состоянии глубокого сна может контролировать происходящее и влиять на ситуацию. Он обозначил это явление как "познавательный сон", так как во сне получал те знания, о которых мечтал наяву*. Секрет состоял в том, что во время сна его разум сохранял способность к критическому мышлению. Упорно работая над собой, этого может достичь каждый, каким бы сложным это ни казалось на первый взгляд.

* Fox, Astral Projection, 34-35.

К людям, пережившим первый астральный опыт во сне, относятся такие известные экстрасенсы, как автор "Проекции астрального тела" Сильван Малдун и знаменитый Кит Гэрэри, как никто другой преуспевший в области внетелесного опыта.

Некоторые методы астрального выхода применимы в дремотном состоянии. Роберт Монро писал, что когда человек смог "удержать пограничное состояние, не погружаясь в сон", он прошел полпути к овладению техникой выхода в астральный план*.

* Robert A. Monroe, Journeys out of the Body (New York: Doubleday and Company, Inc., 1971), 208.

Оливер Фокс ввел в обращение термин "сознательное сновидение", означающий состояние контролируемого сна. Чаще всего человек сталкивается с этим феноменом в кошмарных снах, когда усилием воли заставляет себя проснуться. Однако в этом случае речь не идет о сознательном контроле над ситуацией, поскольку увидевший кошмар человек не может изменить "сюжет", а попросту просыпается. Подготовленные люди без труда обретают способность к "сознательному сновидению".

Известный русский мистик П. Д. Успенский, перед тем как заснуть, некоторое время концентрировал свое внимание на сознании, и после погружения в сон оно продолжало "работать" в обычном режиме. Таким образом он достигал полного контроля над сновидениями*.

* Ouspensky, P. D., A New Model of the Universe (n. d. Reprinted New York: Random House, and London: Routledge and Kegan Paul Limited, 1960). Эта наиболее доступная из трудов Успенского книга включает увлекательную главу под названием "Изучение снов и гипнозов".

Легче всего развить эти способности, сосредоточиваясь на сновидениях сразу после пробуждения. Находясь в полусонном состоянии, напомните себе о том, что, как бы вам ни хотелось, сны не являются реальностью. Затем попытайтесь снова заснуть и испытать "сознательное сновидение".

Проводя эксперименты такого рода, я обычно представляю себя летящим над знакомыми городами. Например, мне нравится парить над Лондоном и любоваться знакомым ландшафтом. Вы же можете отправиться куда угодно. Целью полета может быть и воображаемый ландшафт. Полет поможет вам погрузиться в сон и испытать "сознательное сновидение".

Не исключено, что во время полета произойдет спонтанный астральный выход. Этот метод астрального путешествия был одним из любимых способов Сильвана Малдуна. Он верил, что любой полет во сне является прямым астральным опытом, несмотря на то, что сознание остается в физической оболочке. В этом состоянии Малдун без труда контролировал момент пробуждения.

Осознание того, что сновидение не реально, позволит избежать неприятных моментов, которыми изобилует каждый сон. Как только ваш разум зафиксирует одну из таких несуразностей, усилием воли "перенесите" ее в "сознательное сновидение", и контроль над ситуацией будет обеспечен. Возможно, вам захочется досмотреть сон до его логического завершения. В этом случае может возникнуть желание продлить или изменить сюжет. Так или иначе, обретя контроль, вы становитесь "соавтором" сценария.

Некоторые люди прибегают к ключевым фразам для трансформации обычного сновидения в сознательное. Например, в сознательных сновидениях полет является широко распространенным явлением; поэтому можно повторять себе что-то вроде: "Взлетая, я знаю, что это сон". Нередко во время сна людей посещают разнообразные фантазии сексуального толка, которые также можно эксплуатировать для перехода на сознательный уровень сновидений. Впрочем, с этой же целью можно использовать любой сон.

На собственном опыте я убедился в том, что, отправляясь спать физически изможденным, предпочитаю сознательные сновидения обычным. Эмоциональные проблемы также могут вызывать сознательные сны. В период, когда в моей семье возникли серьезные проблемы, связанные с одним из наших детей, я видел сознательные сны каждую ночь. Однако я не хочу накликать беду и потому рекомендую воспользоваться физической усталостью, а не ожидать эмоциональных потрясений.

Как уже было сказано, сознательные сны могут сопровождаться астральным выходом. Во время такого сна можно приказать себе вернуться обратно и увидеть себя спящим. После этого достаточно пожелать выйти из тела и мгновенно воспарить под потолок.

Не отчаивайтесь, если первая попытка окажется неудачной. Продолжайте экспериментировать, и, рано или поздно, вы добьетесь желаемого результата. Настойчиво и с уверенностью в душе двигайтесь к намеченной цели, и вы преуспеете.

Датский экстрасенс и психолог д-р Фредерик ван Иден был первым человеком, кто воспользовался сознательным сновидением как трамплином для астрального путешествия. Он начал свои исследования в 1896 году и год спустя испытал "сознательное сновидение" и астральный полет. Особенно ему понравились полеты, контакты с душами умерших и посещение неизведанных мест с целью их исследования. Во время астральных выходов он иногда, как бы со стороны, видел своего астрального двойника, стоящего у изголовья спящей жены. Результаты его открытий были опубликованы в 1913 году*.

* Frederick Van Eeden, A study of Dreams in Proceeding of the Society for Psychical Research Volume 26 (London: 1913), 431-461.

Сны и внетелесный опыт идут рука об руку. В книге "Усиление психической силы" д-р Джо Г. Слейт рассказывает о женщине, видевшей сон, в котором ее машина перевернулась несколько раз. Вскоре увиденное во сне воплотилось в действительность. В момент катастрофы женщина спонтанно вышла в астрал и со стороны наблюдала то, что уже видела во сне. Более того, когда

она выбралась из разбитой машины, на ее теле не было ни единой царапины*.

* Joe H. Slate, Ph. D., *Psychic Empowerment* (St. Paul: Llewellyn Publications, 1995), 159.

Спонтанные астральные путешествия представляют несомненный интерес, но, к сожалению, мы не можем их полностью контролировать. В следующей главе мы начнем изучать технику астрального выхода по собственному желанию.

4. ПОДГОТОВКА К ПУТЕШЕСТВИЮ

#

ВВЕДЕНИЕ

Возможно, вас удивит мое заявление о том, что каждый из читателей астрально путешествовал сотни раз. Во время сна все люди отправляются в астрал, а просыпаясь, начисто забывают о своих "приключениях".

Многие могут отправляться в астрал мысленно. Я знал женщину, которая таким неординарным способом побывала во всех художественных галереях мира. Во время ее рассказа о "гипотетическом" посещении Лувра я едва смог удержаться от восклицаний. Она никогда не была во Франции и тем не менее описала вход и интерьер дворца с такой точностью, что я невольно вспомнил эти детали, ускользнувшие от моего внимания во время фактического посещения этой сокровищницы искусства. Ее техника была чрезвычайно проста: она закрывала глаза и мысленно представляла, что находится в конкретном месте. У нее никогда не создавалось впечатление того, что ее "я" покидает тело. Дама называла свой опыт "мысленным путешествием".

Возможно, и вы не раз мысленно представляли себе разные вещи. С помощью феномена мысленного путешествия можно объяснить такое распространенное явление, как *deja vu**, когда человеку кажется, что он уже был в конкретном месте и при аналогичных обстоятельствах.

* Уже виденное (фр.). - Прим. пер.

Подобное мне довелось испытать в Греции, в храме Посейдона. Я почувствовал, что буквально каждая деталь интерьера мне хорошо знакома, и решил, что этим ощущениям я обязан одному из прошлых воплощений. Однако перед поездкой в Грецию я навещал эту страну астрально, и, хотя храм Посейдона не был целью моих астральных путешествий, я мог побывать и здесь.

К счастью, мы можем проверять себя во время мысленных путешествий.

МЫСЛЕННОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

Клише мысленного путешествия аналогично астральному, но сам механизм намного проще. Поэтому целесообразно начать изучение специальной техники внетелесного выхода именно с него.

Прежде всего следует убедиться в том, что ничто не мешает эксперименту. Временно отключите телефон и убедитесь, что в комнате достаточно тепло (но не жарко). Выходя в астральные сферы, многие люди испытывают падение температуры тела на один-два градуса.

Одежда должна быть удобной и просторной. Многие предпочитают путешествовать нагишом, но во время мысленного путешествия это не имеет значения.

Лягте спиной на пол или откиньтесь в удобном кресле. В данном случае не следует ложиться на кровать, так как можно заснуть. При желании положите под голову подушку и накройте простыней. Нет никакой необходимости полностью затенять комнату; свет может быть лишь слегка приглушенным - вполне достаточно включить настольную лампу.

Сейчас мы попробуем упражнение по прогрессирующему расслаблению. Если вы уже владеете подобной техникой, воспользуйтесь ею. Если вы новичок следуйте моим указаниям.

Первоначально текст, под который упражнение выполнялось, был записан на пленку; теперь же я помню его наизусть. Итак, я закрываю глаза и проговариваю его про себя. Если вы пожелаете записать текст на магнитофон, то помните, что женщины более восприимчивы к мужскому голосу, и наоборот. Если вы хотите скрыть свои занятия от окружающих, можете наговорить этот текст собственным голосом. Рассчитайте время записи и не забывайте о паузах между предложениями.

Глубоко вдохните и на выдохе закройте глаза. Почувствуйте, как волна расслабления распространяется по всему телу. Сделайте еще один вдох и каждой клеточкой тела, каждым нервом ощутите приятную истому. Лежать так приятно, так покойно. Как прекрасно забыть о заботах и тревогах и отдаться во власть всепроникающего расслабления.

Со следующим вдохом почувствуйте, как мышцы ног начинают расслабляться. С каждым вдохом пальцы на ногах все более и более расслабляются. Почувствуйте, как расслабление все нарастает, и от пальцев ног переходит на щиколотки.

Почувствуйте, как расслабление поднимается от лодыжек к икрам и плавно переходит на колени. Это - прекрасное чувство. Вас ничто не заботит, и вы целиком отдаетесь во власть расслабляющего потока. Теперь пусть расслабление достигнет ваших бедер. Почувствуйте, как исчезает всякое напряжение и появляются покой и абсолютная расслабленность.

От полностью расслабленных ног волна расслабления перетекает в область живота и проникает в грудную клетку.

С каждым вдохом вы расслабляетесь, расслабляетесь, расслабляетесь. С каждым вдохом становится все легче и легче это делать. Все глубже и глубже вы погружаетесь в расслабление.

Почувствуйте, как расслабление охватывает плечи и медленно стекает по рукам до кончиков пальцев. Ладони и пальцы расслабляются и становятся ленивыми, вальяжными.

Расслабление достигает шеи, и вы чувствуете, как его волны расходятся по всему телу.

Мышцы лица полностью расслабляются. Напряжение вокруг глаз спадает, и волна благодати поднимается к затылку. Теперь все тело, каждая его клеточка полностью и абсолютно расслаблены.

Находясь в состоянии абсолютного покоя, представьте себя лежащим на берегу реки. До вас доносится нежное: журчание потока, уносящего все прошлые заботы. Слышится беззаботное щебетание птиц, и вы чувствуете нежное, прохладное прикосновение ветерка, ласкающего ваше лицо.

В вашем воображении встает картина того, как вы поднимаетесь и, медленно прогуливаясь вдоль берега, наблюдаете, как листок, подобный детскому кораблику, плывет по течению реки. До вас доносится шум водопада, который вы увидите, миновав излучину.

Прогуливаясь по-над берегом, вы обнаруживаете десять ступеней каменной лестницы, спускающейся к подножию скалы. Положив руку на перила, вы сходите вниз, и с каждым шагом расслабление удваивается. К тому моменту, как вы достигнете подножия залитой солнцем скалы, ваше расслабление десятикратно возрастет, и вы ощутите это великолепное

состояние всеми фибрами души и тела.

Десять. Итак, вниз, к тотальному, всепроникающему расслаблению.

Девять. Еще один шаг, и расслабление удваивается.

Восемь. Поставив ногу на Следующую ступеньку, вы ощущаете нежное прикосновение водяной пыли как дыхания водопада, и расслабление опять становится в два раза сильнее.

Семь. Все дальше и дальше вниз к тотальному расслаблению.

Шесть. Поток расслабления влечет вас вниз.

Пять. Пройдя полпути, вы чувствуете, как ваша плоть становится эфемерной и податливой.

Четыре. Три. Два. Один. Все глубже и глубже в поток тотального, полного расслабления.

Вы ступаете на уступ скалы и ложитесь на ее ровную, гладкую поверхность. Расслабленность. Абсолютная расслабленность и покой.

Тотальное, полное расслабление всего тела.

Достигнув полного расслабления, как можно точнее припомните обстановку соседней комнаты вашего дома. Попробуйте нарисовать яркий мысленный образ. Этот этап эксперимента пропускать не следует, так как он служит своего рода точкой отсчета при проверке последующих впечатлений.

Далеко не всем удастся вызвать детальную мысленную картину. Если у вас это не получается, попробуйте чувственно воссоздать ауру комнаты или ощутить характерный для нее запах.

После этого еще раз осознайте свою полную расслабленность. Ваше сознание должно контролировать дыхание, температуру комнаты и любые посторонние звуки.

На счет от одного до пяти постарайтесь постепенно выйти из состояния абсолютного расслабления. Обычно с этой целью я мысленно повторяю следующие слова.

На счет от одного до пяти возвращайся назад, в действительность. Ты почувствуешь себя отдохнувшим, счастливым и полным сил; ум, тело и душа обретут небывалую мощь.

Один. Почувствуй, как энергия возвращается в твое тело.

Два. Тебя охватывает неведомое ранее чувство радости.

Три. Все вокруг приобретает знакомые, четкие очертания, а новые впечатления надежно удерживаются в памяти.

Четыре. Такого прекрасного самочувствия не было никогда в жизни.

Пять. Глаза открываются, и радость наполняет душу.

Пару минут оставайтесь в положении лежа. Возможно, у вас возникнет желание продлить или припомнить только что пережитый восхитительный опыт.

Встаньте и запишите все, что мысленно видели в соседней комнате, а затем войдите в нее и проверьте данные своих записей. Не исключено, что результаты мысленного видения превзойдут все ваши ожидания. Так, вы можете обнаружить, что какая-то вещь находится не на своем месте, и это наблюдение полностью совпадет с зафиксированными в дневнике впечатлениями. Указанные действия необходимы для адекватной оценки опыта. В противном случае будет трудно судить о том, видели ли вы комнату во время мысленного путешествия или попросту воспроизвели в памяти знакомые детали обстановки.

В первый день эксперимент с мысленной проекцией лучше не повторять. У вас еще будет такая возможность, и вы сможете осуществить, к примеру, мысленный визит в дом своего приятеля. Однако не будьте бестактны. Цель ваших экспериментов - подготовить почву для

астральных путешествий, но не стать ясновидцем-соглядатаем. Если во время вашего визита приятель занимается делами, не предназначенными для посторонних глаз, немедленно удалитесь.

Предположим, у вас есть подруга по имени Соня, и вы мысленно проникли в ее дом. Возможно, в это время она занимается готовкой или сервировкой стола. Отчетливо представьте эту сцену в своем воображении. Мысленно коснитесь ее плеча и проверьте ее реакцию на прикосновение. Маловероятно, что первые опыты дадут желаемый результат, однако со временем вы добьетесь цели.

По окончании эксперимента возвращайтесь домой и на счет от одного до пяти восстановите свое обычное состояние.

Позвоните Соне, и, возможно, она скажет, что только что думала о вас. Не исключено, что она добавит, будто видела ваш "смутный образ" у себя на кухне.

Если же никаких комментариев не последует, не расстраивайтесь, а поинтересуйтесь, чем она занималась, и скорее всего, ее ответ совпадет с вашими наблюдениями.

Не отчаивайтесь, если ваша мысленная проекция оказалась несостоятельной. В то время как вы представляли Соню на кухне, она могла находиться в спальне или гулять с друзьями. Для того чтобы приобрести в этом деле соответствующие навыки, потребуется время. В следующий раз повторите опыт как ни в чем не бывало.

После того как вы проделаете эксперимент несколько раз, попытайтесь обнаружить местопребывание друга, вышедшего из дома. Открыв глаза, запишите точное время и сверьте полученные данные со словами приятеля.

Вопросы надо задавать весьма осторожно. Моя знакомая, которую я "выследил" таким образом, пришла в негодование, так как решила, что я за ней шпионил. Если ваш друг относится к эзотерике скептически, лучше не посвящать его в детали, а просто спросить, где он был, в то время как вы ему "звонили". Из его ответа будет ясно, насколько удачным был эксперимент. Даже в том случае, если его слова не совпадут с вашими видениями, нельзя считать опыт неудавшимся, так как приятель за время вашего эксперимента мог побывать в десятке других мест.

Настало время приступить к следующей стадии тренировки и подготовиться к посещению незнакомого места. Это может быть другой город, дом нового знакомого или контора компании, которая пригласила вас на собеседование.

После того как вы полностью расслабились, мысленно окажитесь в выбранном месте. Представьте по возможности наиболее точную картину окружающей обстановки и себя, действующим адекватно ситуации. На самом деле вам удастся определить эффективность своего поведения во время предстоящего визита. Возможно, вы будете приятно удивлены тем, с какой точностью были воспроизведены грядущие события.

Не так давно меня пригласили прочесть лекцию в одном из клубов. Смеха ради, за пару дней до назначенного срока я мысленно навестил это заведение и был весьма удивлен, обнаружив, что зал заседаний находится в помещении, напоминающем церковный придел. Посетив клуб воочию, я убедился в точности своих видений, за исключением одной детали. То, что я принял за комнатную перегородку, в действительности оказалось рядом кресел.

Со временем вы поймете, что ментальный опыт зачастую подтверждается лишь частично. Вы без труда сможете определить размеры комнаты и вид мебели, но, возможно, ошибочно укажете место того или иного предмета интерьера. При полном совпадении всего увиденного мысленно и фактической обстановки цвет ковра может быть назван неверно.

Раньше меня удручали погрешности такого рода, но вам не следует обращать на них внимание. По большому счету, все люди видят мир по-разному, исходя из собственных

возможностей восприятия. Это утверждение в равной мере справедливо по отношению к возможностям визуализации. Не сомневаюсь, что в обыденной жизни вам не раз приходилось взглянуть другими глазами на место, где вы уже когда-то были. Подобно тому как при обычном посещении некоторые вещи ускользают от нашего внимания, мысленное путешествие не может претендовать на отражение всей полноты действительности.

Мысленное путешествие является прекрасным средством развития способностей к астральному полету. Оно учит технике расслабления, концентрации внимания, развивает образное мышление и способность чутко реагировать на происходящее вокруг.

Некоторые из моих учеников были настолько удовлетворены результатами, полученными на ментальном уровне, что решили остановиться на достигнутом. Мысленное путешествие может оказаться весьма полезным, но лично я предпочитаю путешествовать астрально. В следующей главе мы начнем подготовку к астральному полету.

5. АСТРАЛЬНЫЕ МИРЫ

#

Когда человек свободен от физической оболочки, он может отправиться куда угодно и делать почти все, что ему захочется. Например, можно побывать в странах, о посещении которых в обычной жизни вы не могли и мечтать. Вам хотелось бы побывать в Монголии? Нет ничего проще. Стоит лишь выйти в астрал и пожелать. Не пройдет и секунды, как ваша мечта осуществится.

Астральная сфера не ограничивается масштабами нашей планеты. Можно отправиться на Марс, Венеру или в любое место Вселенной. Само собой разумеется, начинать следует с путешествия в места знакомые, находящиеся неподалеку от вашего дома, хотя любое ограничение расстояния весьма условно.

Можно путешествовать во времени - в прошлое или будущее. Вам хотелось бы узнать подробнее об эпохе Генриха VIII? Отправляйтесь в прошлое и изучайте быт и нравы этого времени. Вас интересуют события следующего столетия? Седлайте астрального коня, и он доставит вас в будущее. В "Книге третьей" труда Корнелиуса Агриппы, под названием "Три книги по оккультной философии", автор рассказывает о философе по имени Атей*, который побывал в будущем и вернулся, "обогащенный знаниями"**.

* Atheus (греч.) - безбожник, атеист. - Прим. пер.

** Henry Cornelius Agrippa of Nettesheim, Three Books of Occult Philosophy, translated by James Freake, edited and annotated by Donald Tyson (St. Paul: Llewellyn Publications, 1993), 629.

Как я уже говорил, в астральном путешествии позволено почти все. Путешествуя по астральным мирам, следует помнить, что вы имеете дело не с грубоматериальным миром, но с его отражением. Соответственно, в астрале существуют определенные ограничения как объективного, так и субъективного характера. Научные эксперименты доказали, что на астральном плане люди могут проникать практически в любое место, получать определенную информацию и помнить ее по возвращении из путешествия. Например, накануне экзамена можно проникнуть в закрытую на замок аудиторию и прочесть экзаменационные билеты. Однако не все так просто, как кажется. В астрале довольно легко прочитать что-то, написанное на листе бумаги, но практически невозможно открыть книгу или листать ее страницы. Так что, если экзаменационные билеты лежат стопкой, вы сможете прочитать только верхний листок.

Описание подобного опыта приводит Оливер Фокс в своей книге "Астральная проекция". Ему удалось запомнить лишь два вопроса. Первый вопрос не представлял практического интереса, так как был весьма заурядным; зато второй стал своего рода сюрпризом, поскольку на протяжении многих лет его не включали в экзаменационный перечень. По мнению Фокса, он не

смог запомнить остальных вопросов, так как обнаружил, что "первоначально четкий шрифт начал расплываться", как только он приступил к чтению, "буквы потускнели" стали разбегаться, исчезать или менять свои очертания"* . Более подобных опытов Фокс не повторял, ссылаясь на то, что первый произвел на него тягостное впечатление.

* Fox, Astral Projection, 45-46.

Как уже говорилось, существуют и субъективные ограничения, носящие личностный, нравственно-этический характер. Во время астральных путешествий человек нередко попадает в деликатные, двусмысленные ситуации, когда увиденное затрагивает интимную сферу жизни других людей. В этом случае каждый поступает, сообразуясь с собственными представлениями о чести и достоинстве.

Лично я убедился в том, что эгоистичные и не в меру любопытные астральные вояжеры рано или поздно расплачиваются за свое поведение. Низкие помыслы астрального путешественника притягивают к себе инфернальных существ, которыми изобилует астральный мир.

Таким образом, мы коснулись еще одного важного вопроса, который следует иметь в виду, отправляясь в астральный полет. Перед тем как отправляться в путешествие, необходимо поставить перед собой конкретную цель.

Стремление к конкретной цели часто вызывает спонтанные астральные выходы во сне, и, когда такое случается, неподготовленные люди нередко испытывают серьезные потрясения. Такое происходит, если спонтанно вышедший в астрал новичок неожиданно просыпается.,

Таким образом, люди, имеющие веские причины для выхода в астрал, обладают несомненными преимуществами по сравнению с праздно любопытствующими.

Моя кузина регулярно переписывалась со своей дочерью, проживавшей в Турции. Каждую неделю от нее приходили подробные, содержательные письма. Неожиданную задержку очередного письма кузина объяснила издержками почтового ведомства, но и на следующей неделе не получила весточки от дочери. Весьма обеспокоенная, она попыталась дозвониться в Турцию, но местная телефонистка не разговаривала по-английски. С каждым днем тревога росла, и кузина потеряла покой и сон. К исходу четвертой недели ей удалось впасть в некое забытие.

Во сне женщина спонтанно вышла в астрал и увидела, как дочь и ее спутник путешествуют где-то в горной местности. Вернувшись в свое физическое тело, кузина проспала еще двенадцать часов. Наутро раздался долгожданный звонок от дочери.

В трубке прозвучал встревоженный голос: "Мы с Майком колесили по стране, и неожиданно я увидела тебя. Как только мы добрались до ближайшего телефона, я сразу же позвонила. На мой первый звонок никто не ответил. С тобой все в порядке?"

Кузина вначале думала, что ночной опыт был обычным сновидением, но факты свидетельствовали об ином: отчетливая картина горных дорог и звонок дочери убедили ее в том, что она побывала в астрале. К этому ее вынудило настойчивое стремление узнать о судьбе дочери и убедиться, что все в порядке. Находясь в параллельном мире, она удостоверилась, что дочери ничто не угрожает, и только тогда погрузилась в столь глубокий сон, что не услышала первого звонка.

Пару дней спустя она получила письмо, в котором дочь просила не волноваться и сообщала, что отправляется в отпуск. Случилось так, что это послание было опущено в почтовый ящик в далекой горной местности; именно поэтому почта доставила его с таким опозданием.

Не стоит и говорить о том, как важно знать, что ваши любимые находятся в добром здравии. Примерно тридцать лет назад я жил в одной квартире с уроженцами Лондона. Перед сном один

из них постоянно произносил вслух: "Спокойной ночи, папа". Оказалось, что его отец каждый вечер выходил в астрал, чтобы узнать о здоровье своих детей, разбросанных судьбой по всему миру. Этот парень всегда мог определить присутствие отца в спальне.

Иногда астральных путешественников можно увидеть обычным зрением. Я не уверен, видел ли лондонец своего отца воочию, но явление зримого образа кухни ее дочери не вызывает сомнений.

Я не исключаю того, что многочисленные сообщения о виденных тут и там привидениях в действительности свидетельствуют о появлении астральных клише.

БИЛОКАЦИЯ

Этот термин употребляют для обозначения нередко встречающегося феномена" когда одного и того же "человека" одновременно наблюдают в двух разных местах. Это явление отмечается, когда физическое тело человека находится в одном месте, а астрального двойника наблюдают в другом. Один зарегистрированный случай произошел 21 сентября 1744 года. 17 сентября известный неаполитанский купец Альфонсо ди Лигвори был брошен в тюрьму Ареццо. В течение пяти дней он отказывался от пищи и, уставившись в потолок камеры, неподвижно лежал на тюремной койке. На пятый день он встал и заявил своим тюремщикам, что побывал у смертного ложа папы Климента XIV. Его присутствие у одра понтифика получило подтверждение и говорило о том, что неаполитанец находился одновременно в двух городах, хотя расстояние между ними составляло четыре дня пути*.

* Harvey Day, Occult Illustrated Dictionary (London: Kaye and Ward Limited, 1975), 21.

Один из наиболее удивительных случаев биллокации связан с делом Уильяма Макдональда, которого обвинили в попытке ограбления квартиры на Второй авеню города Нью-Йорка. Дело слушалось 8 июля 1896 года; несколько человек подтвердили, что видели, как обвиняемый пытался вынести ценные вещи. Попытки задержать его не увенчались успехом, но свидетели в один голос утверждали, что грабителем был именно он.

Свидетелем со стороны защиты выступал профессор Вейн, который заявил, что во время предполагаемого ограбления Уильям Макдональд находился на сцене кабаре в пяти милях от места преступления, и сотни людей могут это подтвердить. Было установлено, что в ту злополучную ночь Макдональд был добровольным участником гипнотического сеанса, на котором присутствовал свидетель. Профессор объяснил присяжным, что "физически" Макдональд не покидал сцены, но, возможно, "соседи видели нематериальную эманацию подсудимого".

Несмотря на пристрастный перекрестный допрос, проведенный прокурором, жюри присяжных объявило Макдональда невиновным*.

* Brad-Steiger, ESP: Your Sixth Sense (New York: Award Books, 1966), 103-106.

Не менее поразительный случай произошел в 1840 году в Ливонии с мадемуазель Эмили Саже. Несмотря на прекрасные профессиональные качества, молодую учительницу увольняли как минимум девятнадцать раз. Это происходило потому, что ее астральный двойник постоянно наводил ужас на учеников. Обычно он повторял ее движения в классе, хотя и мог перемещаться самостоятельно. Иногда он разгуливал по школьным коридорам. По мере того как зримые очертания двойника становились более отчетливыми, манеры молодой женщины менялись к худшему, а ее физическое здоровье начинало внушать опасения*.

* Nandor Fodor, Encyclopaedia of Psychic Science (New York: University Books, Inc., 1966), 103 and J. H. Brennan, The Astral Projection Workbook (Wellingborough: The Aquarian Press, 1989), 11.

В хрониках католической церкви также отмечено немало случаев биллокации. Так, в 1226 году святой Антоний Падуйский читал проповедь в храме города Лиможа. Во время службы он вспомнил, что его ждут в монастыре на окраине города. Антоний надвинул капюшон и несколько минут провел на коленях. Паства терпеливо ждала продолжения проповеди. В это же время на другом конце города монахи увидели, как святой Антоний появился из-за алтаря, прочел молитву и неожиданно исчез*.

* Fodor, Encyclopaedia of Phychic Science, 100.

Любителям подслушивать и подсматривать следует помнить о том, что возможность астрального присутствия доступна не только им. Надеюсь, что осознание этого факта позволит некоторым людям удержаться от неблагоприятных поступков.

"Случай Уилмота", запротокколированный в "Ведомостях Общества психических исследований", убеждает в том, что иногда присутствие астрального путешественника может наблюдать совершенно посторонний человек.

В октябре 1863 года мистер Уилмот возвращался после деловой поездки в Ливерпуль к себе домой в Бриджпорт, штат Коннектикут. В дороге его застал свирепый шторм, разразившийся 3 октября и бушевавший в течение девяти дней. Вечером восьмого дня Уилмот спал и во сне увидел, как одетая в ночную рубашку жена появилась в дверях каюты. Увидев на соседней койке незнакомого мужчину, она некоторое время не решалась войти, но затем подошла к мужу, погладила его по щеке, поцеловала и вышла вон.

Проснувшись, Уилмот обнаружил, что его сосед Ричард Тэйт смотрит на него с ухмылкой".

"А ты парень не промах, как я погляжу, - заявил сосед. - По части женского пола ты мастак".

Мистер Уилмот потребовал объяснений и убедился в том, что рассказ соседа по каюте полностью совпадает с его сновидением. Самого Ричарда внезапное появление полураздетой женщины не на шутку озадачило. Он предположил, что ночной незнакомкой могла быть сестра Уилмота Элиза, которая также находилась на борту корабля. Однако, когда она вошла в каюту, он понял, что никогда раньше не видел эту женщину. Ночная незнакомка после минутного колебания перестала обращать внимание на совершенно постороннего мужчину и спокойно поцеловала Уилмота. Ричард выразил явное недоумение по поводу столь вольной для того времени манеры поведения женщины, которая, по его мнению, не заботилась о своей репутации.

Поэтому фантастические предположения Уилмота не удовлетворили Ричарда. Наутро он попытался расспросить сестру соседа, но Элиза с возмущением отвергла саму возможность таких ночных бдений. Ричард извинился и сослался на то, что "он очень озадачен".

Корабль пришвартовался в Бриджпорте, и встречающая мужа жена, спросила: "Как тебе понравился мой визит на прошлой неделе?"

В ту ночь, когда шторм начинал стихать, миссис Уилмот лежала в постели и горевала, так как наслушалась историй о кораблекрушениях. Примерно в четыре часа утра она решила навестить мужа и астрально проникла на корабль.

"Ответь мне, - попросила она мужа, - действительно ли на корабле верхние полки выступают над нижними? Именно на такой верхней койке я увидела незнакомого мужчину и едва посмела войти в каюту. Затем я набралась мужества, вошла в каюту, обняла тебя, поцеловала и тут же ушла восвояси".

Каюта Уилмота была на корме, и поэтому полки располагались именно так, как описала его жена*.

* Census of Hallucinations, Proceedings of the Society for Psychical Research, Volume 12 (London:

Society for Psychical Research, 1894).

ДОППЕЛЬГАНГЕРЫ

Немецкое слово "доппельгангер" соответствует английскому термину "аутоскопия", тесно связанному с понятиями биллокации и астрального путешествия. Буквально это слово переводится как "человеческий двойник".

Непредвиденная встреча с собственным астральным двойником часто приводит людей в серьезное замешательство. Ги де Мопассан рассказывал своему другу о том, как по возвращении домой он был совершенно обескуражен, увидев своего двойника сидящим в кресле.

В апрельском номере журнала "Судьба" д-р Эдвард Подольски опубликовал на эту тему статью, в которой указал на несколько известных случаев этого явления. Так, субботним днем в Канзае-Сити, штат Миссури, мистер Сэмюэль В. работал в саду, и каждое его движение тут же имитировал находящийся рядом двойник.

Миссис Джини П. накладывала макияж, когда обнаружила, что двойник, сидящий напротив, зеркально повторяет ее действия. Любопытная женщина попыталась прикоснуться к двойнику, и тот сделал аналогичное движение рукой*.

* Steiger, Astral Projection, 92.

Появление доппельгангеров можно объяснить проекцией прошлых воспоминаний. Однако в некоторых случаях двойники являются из будущего.

Один из наиболее известных примеров связан с именем великого немецкого писателя Иоганна Вольфганга Гете. По дороге в Страсбург, куда он направлялся на встречу с Фредерикой, писатель заметил стоящую у обочины фигуру своего двойника. Доппельгангер был одет в светло-серый сюртук, отороченный золотым шитьем. Никогда ранее Гете не видел этой одежды, но восемь лет спустя, проезжая по той же дороге, писатель осознал, что на этот раз его одежда идентична одежде двойника.

Природа доппельгангеров до сих пор не совсем понятна. Основатель Британского колледжа психических наук Джеймс Хьюат Маккензи (1870-1929) пал жертвой собственной предубежденности и академического энтузиазма. Маккензи был строг и категоричен в суждениях и всегда прямо высказывал свою точку зрения. Будучи твердо убежден, что алкоголь и другие наркотики оказывают негативное влияние как на тело, так и на душу, он таки решился доказать пагубность дьявольского зелья, испытав его действие на себе. Сознательно нагрузившись спиртным, он вышел погулять. Посмотрев на другую сторону улицы, он увидел себя идущим по тротуару. Переведя взгляд на себя, идущего по эту сторону, он пришел в крайнее замешательство, поскольку спьяну не мог определить, где находится его истинное "я"*.

* Fodor, Encyclopaedia of Psychic Science, 100.

Между астральным двойником и доппельгангером есть одно существенное, различие. Во втором случае двойник не является носителем сознания человека. Как правило, человек всегда может отличить свою истинную сущность от бессознательного двойника. Во время астрального выхода сознание переходит к эфирному двойнику.

ТЕЛЕПОРТАЦИЯ

Телепортацией называют неожиданный перенос человека или объекта из одного места в другое. В мифах и легендах многих народов приводятся многочисленные примеры этого явления. Известно немало случаев, когда такие явления со временем находили объективное научное подтверждение.

Один из наиболее поразительных случаев произошел в октябре 1593 года, когда на Плаца Майор, центральной площади Мехико, среди караульных заметили странно одетого солдата.

Форма этого стража не имела ничего общего с экипировкой остальных солдат. Находившиеся на площади зеваки столпились вокруг и глазели на него как на чудо.

Тем временем он сам подал голос: "Меня зовут Жиль Перес. Сегодня утром меня отправили охранять дворец губернатора в Маниле. Я отдаю себе отчет в том, что нахожусь совсем в другом месте, но как такое могло случиться, не знаю. Но раз уж я здесь, а поблизости находится какой-то дворец, я исполню свой долг как смогу".

Перес не мог и представить себе, что находится в Мехико, за тысячи миль от дома. Инквизиция не растерялась и немедленно бросила его в узилище, как посланника дьявола. Однако допрос с пристрастием не заставил его изменить показания.

К его счастью, двумя месяцами раньше с Филиппин прибыл галеон, и один из правительственных чиновников узнал Переса в лицо, так как перед отплытием в Мексику своими глазами видел его на страже губернаторского дворца. Слуги Господа поверили его показаниям, объявили Переса невольной жертвой происков сатаны и отпустили на родину*.

* Steiger, ESP: Your Sixth Sense, 106-107.

Вразумительных объяснений таким случаям до сих пор не существует. Возможно, Перес произвольно вышел в астрал, а затем каким-то образом вернулся в физическое тело, с одновременным переносом последнего за тысячи миль.

Итак, теперь вы обладаете всей полнотой предварительной информации, необходимой для удачного астрального путешествия. В следующей главе мы отправимся в первый астральный полет.

6. ВАШЕ ПЕРВОЕ АСТРАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

#

Итак, вы готовы к первому астральному полету. Это поистине незабываемый опыт, к которому вы будете возвращаться вновь и вновь.

В предыдущих главах я сознательно не упоминал о некоторых моментах, теперь же настало время о них сказать. Никогда не пытайтесь выходить в астрал во время грозы или при повышенной влажности атмосферы. Некоторые считают, что во время грозы можно обезопасить себя, опустив правую руку в емкость с водой за несколько минут до путешествия. Я бы не пошел на такой риск и советую дожидаться окончания неблагоприятных атмосферных условий.

Так же как во время мысленного путешествия, следует позаботиться о том, чтобы занятиям ничто не мешало. Я предпочитаю подождать, пока домашние лягут спать. В ночное время вас не будут беспокоить телефонные звонки, а само путешествие может быть сколь угодно продолжительным. Автор "Практической астральной проекции" Ирам имел обыкновение выходить в астрал рано утром. На самом деле время суток не имеет никакого значения, лишь бы вам никто не мешал.

В предшествующие полету сутки следует принимать лишь легкую пищу. Предпочтение следует отдавать вегетарианской диете и, по возможности, избегать употребления мяса и жирной, насыщенной протеином пищи.

Автор "Проекции астрального тела" Сильван Малдун рекомендует полное воздержание от приема пищи и воды. По его мнению, голодный и испытывающий жажду человек более склонен к астральному выходу. "Я же придерживаюсь противоположной точки зрения. Когда я последовал его совету, то обнаружил, что мои мысли о еде сводят на нет все старания думать о чем-либо еще. Поэтому перед астральным путешествием я предпочитаю слегка перекусить, а не голодать.

Мне представляется, что мысленное отречение от всего земного куда эффективнее любого поста. Большинству людей с западным складом ума очень сложно войти в состояние

отрешенности от мирского. Обычно, как только мы садимся, чтобы расслабиться, в голову приходят мысли о повседневных домашних заботах, неоплаченных счетах и т. п. Обо всем этом следует на время забыть.

Многие люди считают кровать самой удобной стартовой площадкой для астрального взлета. Это вполне логично, так как практически все спонтанные астральные выходы происходят во время сна. Тем не менее первые опыты лучше проводить сидя в удобном кресле с откидной спинкой (типа шезлонга) или на кушетке. Причиной такого выбора служит то, что кровать привычно ассоциируется со сном, и было бы непростительно заснуть во время подготовительного расслабления. Лично я предпочитаю кресло, так как убедился, что из сидячего положения выхожу в астрал быстрее.

Рядом с креслом (или кушеткой) положите блокнот и ручку, чтобы сразу после возвращения записать свои впечатления. Впрочем, иногда астральный опыт бывает настолько насыщенным и впечатляющим, что воспоминания о нем надолго остаются в памяти. Однако воспоминания могут почти сразу же улетучиться, подобно сновидению. Ирам рассказывает об одном случае, когда четкие и ясные впечатления пропали из памяти, как только он поднес перо к бумаге*.

* Iram, Practical Astral Projection (n. d. Reprinted New York: Samuel Weiser, Inc. 1967), 64.

Перед тем как отправиться в путешествие, можно совершить ритуал по защите физического тела. У меня никогда не было случаев, когда такая защита понадобилась бы, но лишняя мера предосторожности в один прекрасный день может оказаться полезной. Этот ритуал известен как "психическая защита".

Существует немало способов обезопасить свое физическое тело. В большинстве случаев потребуются вода и соль. Кристаллы соли представляют элемент земли, а вода соотносится с параллельными "психическими" мирами. Таким образом, перед путешествием будет полезно принять соленую ванну. Как правило, человек принимает ванну с гигиеническими целями. Поэтому во время водной процедуры следует думать о защитных функциях, которые вы возлагаете на соленую воду. По окончании купания разотрите тело грубым полотенцем и отправляйтесь в астрал либо нагишом, либо в чистой свободной одежде.

Воду и соль можно использовать и иным образом. Иногда кладут по щепотке соли в четырех местах, символизирующих основные стороны света. Можно разбрызгать воду по воображаемому защитному кругу. Один из моих друзей объединяет элементы и из пульверизатора разбрызгивает соленую воду.

Я знаю человека, который ставит четыре зажженных свечи. Одна из моих учениц крестится на четыре стороны света и произносит короткую молитву.

Метод, который использую я, состоит в создании воображаемого защитного "облака" чистого белого света. Я представляю, как свет не только окружает меня, но и проникает в каждую клеточку тела. В то время как световая защита остается с физическим телом, я уношу ее частицу с собой, в астральное путешествие.

Как уже говорилось, в большинстве случаев в защите нет никакой необходимости; но, коль скоро вы испытываете беспокойство по поводу незащитности оставляемого тела, воспользуйтесь одним из соответствующих обрядов.

В помещении, где проводится астральный опыт, температура воздуха не должна быть ниже двадцати градусов по Цельсию. Одежда должна быть легкой и свободной. Путешествовать голым также не возбраняется. Накиньте на себя легкую простыню.

Старайтесь не скрещивать руки или ноги. Это условие необходимо соблюдать, потому что перекрещенные конечности препятствуют астральному выходу.

Дайте себе установку на то, что сразу после расслабления вы покинете физическую

оболочку и отправитесь в путешествие. Сосредоточьтесь на этой мысли и повторяйте ее, подобно мантре, в течение двух минут.

Теперь следует сформулировать цель. Первый раз это не сложно - в ваш план входит намерение покинуть физическую оболочку и немного полетать по комнате. Помните о том, что во время первого астрального выхода комнату покидать не рекомендуется.

Выполните упражнение по прогрессирующему расслаблению, с которым вы познакомились, экспериментируя с мысленным путешествием. Достигнув полного расслабления, сосредоточьтесь на дыхании, которое должно быть глубоким, плавным и ритмичным.

Осознайте физическое тело, окружающую обстановку и любые посторонние звуки. Сконцентрируйте внимание на внутреннем "я", которое должно быть спокойным, но сосредоточенным на ожидании.

Еще раз вспомните о том, насколько важным и желанным является ваш предстоящий опыт. Не напрягаясь, попробуйте покинуть физическое тело. На практике это совсем не просто. Разум должен быть расслаблен и в то же время сосредоточен на выходе из физического тела. Подумайте о важности проводимого опыта, о его насущной необходимости.

Направьте сознание в область лба, то есть место, откуда будет осуществлен выход. Когда вы этого достигнете, у вас может возникнуть чувство погружения, полета и некоей вибрации. Кожей лица можно ощутить щекотку, как от прикосновения пера. Когда одно из подобных ощущений станет отчетливым, отдайтесь на волю восходящего потока и воспарите над физическим телом.

Не исключено, что уже первый астральный опыт произойдет легко и естественно. С другой стороны, не следует расстраиваться, если придется сделать несколько попыток. Основным препятствием для новичков является испуг, который некоторые испытывают при возникновении чувства погружения или полета. В этот момент сознание, повинувшись чувству страха перед неизведанным, возвращается назад, в физическое тело.

Ощущение падения не станет для вас чем-то новым - большинство людей не раз испытывали его перед тем, как погрузиться в сон. Поэтому, как только вы почувствовали нечто подобное, вспомните, что это - хороший знак. Вместо того чтобы пугаться, наслаждайтесь этим чувством. Если же вам удастся каким-либо образом усилить его, первый астральный выход значительно облегчится; хотя я знаю, что это легче сказать, чем сделать.

Тем летом, когда состоялся мой первый астральный полет, я учился кататься на водных лыжах и обнаружил, что, как только я начинал тянуть трос на себя, тут же падал в воду. Осознав, что это усилие излишне, я сразу же достиг нужного эффекта.

Аналогичные проблемы возникают и с астральным выходом. Любое сопротивление или напряженность моментально возвращают вас назад, в физическую оболочку.

Побывав в астрале, вы наверняка избавитесь от подобных проблем, так как ваш опыт окажется столь приятным и захватывающим, что поневоле захочется повторить его снова. Как и в других; делах, первый опыт всегда связан с определенными трудностями.

Лично я убедился, что, не мудрствуя лукаво, надо сконцентрировать внимание на дыхании и просто пожелать покинуть тело.

Одним людям это удастся за считанные секунды, другим потребуется несколько минут. Не огорчайтесь, если первая попытка окажется неудачной; в силу тех или иных причин человеку может потребоваться до полугода, чтобы выйти в астрал. Когда вы впервые сели за руль автомобиля, перспектива научиться вождению могла казаться весьма проблематичной. Затем происходил качественный скачок в обучении, и сейчас вы не испытываете никаких проблем, управляя своей машиной автоматически. Процесс выхода в астрал также требует определенного

мастерства, и время обучения зависит от качеств и способностей конкретного человека.

В случае неудачи на следующий день попытайтесь повторить опыт. Повторяйте его день за днем, до тех пор, пока не добьетесь успеха, и этот момент наступит - возможно, тогда, когда вы его менее всего ожидаете.

Сейчас предположим, что вы преуспели и парите над своим физическим телом. Полюбуйтесь на него, обратите внимание на то, как покойно и безмятежно оно выглядит. Мысленно прикажите себе переместиться в противоположный угол комнаты. Опережая мысль, астральное тело подчинится вашему желанию.

Пощупайте стены; они могут показаться твердыми или мягкими, в зависимости от того, насколько "плотным" оказался ваш астральный двойник. Одной рукой попытайтесь себя ощупать. В астральном плане ваше тело покажется эфемерным.

По очереди обследуйте все углы комнаты, чтобы убедиться в том, что вы способны силой мысли мгновенно перемещаться в пространстве.

Завершая опыт, представьте, что возвращаетесь в физическое тело, что и произойдет за доли секунды. Возврат может быть плавным и спокойным, но иногда он происходит резко и неожиданно, подобно приземлению с парашютом. Каким бы плавным ни был прыжок, приземление всегда сопряжено с жестким контактом с землей.

После краткого полета в пределах комнаты такого, как правило, не происходит. Можно с уверенностью сказать, что чем дальше полет, тем неприятнее возвращение. Я никогда не чувствовал ничего подобного тому, что довелось испытать двенадцатилетнему Сильвану Малдуну во время возвращения после первого астрального путешествия. Возвращаясь в физическое тело, он ощутил резкую пронизывающую боль.

По возможности я стараюсь избегать неприятных ощущений. С этой целью сначала я возвращаюсь в свою комнату, а лишь затем - в физическую оболочку. Однако такое не всегда возможно, так как иногда возврат происходит помимо нашей воли.

Вернувшись в тело, не двигайтесь в течение одной-двух минут. Это условие крайне необходимо, особенно при спонтанном, резком возвращении.

Припомните увиденное в астральном плане и начинайте приходить в себя на счет от одного до пяти. Откройте глаза и потянитесь.

Поднявшись с кресла, возьмите письменные принадлежности и запишите свои впечатления. Скрупулезная точность записей впоследствии окажет вам неоценимую службу. Например, вы можете обнаружить некое обстоятельство или сюжет, который повторяется от полета к полету. Это позволит сделать соответствующие выводы или более подробно исследовать данную ситуацию в дальнейших путешествиях.

Побывав в астрале, вам захочется как можно быстрее попасть туда снова. Не исключено, что вы почувствуете сожаление от того, что ваш астральный опыт ограничился пределами комнаты, в то время как вам хотелось приподнять завесу над великим множеством неизведанных миров. Кроме того, вам захочется убедиться, что произошедшее не было сном.

В следующее путешествие следует отправляться не ранее чем через сутки, так как на астральный выход затрачивается много энергии, и вам потребуется время для восстановления психических сил. Когда выход в астрал станет для вас привычным делом, вы сможете оставлять свое тело несколько раз в день. Однако на начальных этапах астрального опыта не следует злоупотреблять обретенной способностью и переутомлять свою психику.

Кроме того, перерыв между полетами необходим для ясного осмысления произошедшего. Если вам захочется поделиться своими впечатлениями, будьте осторожны, так как одни знакомые порадуются вместе с вами, а другие отнесутся к рассказу скептически. Кому-то ваша история покажется досужим вымыслом. Члены семьи также не всегда благосклонны к подобным

экспериментам. Как правило, домашние испытывают бессознательный страх перед астралом и опасаются, что рано или поздно вы не сумеете вернуться в физическое тело. В этом случае никакие доводы не помогут убедить их в обратном.

Я знаю женщину, которая опасается, что когда-нибудь путешествующего в астрале мужа могут похоронить заживо. Эти страхи беспочвенны, но с ними следует считаться*.

* В "Трех книгах оккультной философии" Корнелиус Агриппа приводит аналогичный случай. Некий Гермотинус из Клазомен по несколько дней оставлял свое бесчувственное тело дома, отправляясь в астральные полеты. Коварная жена "путешественника" подговорила его врагов, и те сожгли физическое тело. Таким образом его душа осталась бездомной. История занимательна, но не имеет ничего общего с действительностью. При первом признаке опасности астральный двойник моментально возвращается назад, и человек обретает полный контроль над ситуацией.

Надеюсь, что вам повезет, и вы сможете обсуждать астральные путешествия в кругу единомышленников.

Со временем, почувствовав себя уверенно, вы сможете говорить об этих вещах более открыто и, возможно, демонстрировать свои способности посторонним. Однако на первых порах довольствуйтесь достигнутым и будьте разборчивы в выборе собеседников.

7. ПОЛНОЦЕННЫЙ АСТРАЛЬНЫЙ ПОЛЕТ

#

Итак, со времени вашего первого астрального опыта прошло двадцать четыре часа. Не исключено, что вы все еще возбуждены и с нетерпением ожидаете следующего астрального выхода.

Тщательно обдумайте план предстоящего путешествия. Естественно, на этот раз вы не захотите ограничиться пределами комнаты. Попробуйте проверить себя следующим образом. Попросите кого-нибудь написать на листке бумаге несколько чисел, и пусть этот человек положит лист у себя в комнате. Во время астрального выхода навестите этого знакомого и попробуйте прочесть написанное. В семидесятых годах этому тесту многократно подвергали таких экстрасенсов, как Кит Гэрэри и Инго Свонн.

Калифорнийский парапсихолог д-р Чарлз Тарт провел ряд подобных экспериментов с молодой женщиной, предложив ей астрально прочесть серию цифр на карточке, которую положил на высокий шкаф, то есть намного выше обычного уровня глаз. В течение четырех ночей женщина погружалась в астральный сон в соседней лаборатории. В первую ночь астрального выхода не произошло, но на вторую она покинула тело, хоть и не сумела найти карточку. Третья попытка также не принесла результата, и лишь четвертой ночью она сумела прочесть, а затем и воспроизвести написанные цифры: "25132"*. Возможность случайного угадывания этого числа равна одной стотысячной.

* Charles T. Tart, "A Psychophysiological Study of Out-of-the-Body Experiences in a Selected Subject" in *Mind Beyond the Body*, D. Scott Rogo, ed. (New York: Penguin Books, 1978), 103-128. Originally published in *Journal of the American Society for Psychical Research*, Volume 62 (1968), 3-27.

В 1973 году д-р Карлис Оузис в нью-йоркской лаборатории Американского института психических исследований провел тщательную проверку способностей Инго Свонна. Во время одного из экспериментов Инго попросили нарисовать содержимое ящика, подвешенного на высоте трех метров от пола. В ящике лежали вырезанное из бумаги сердце, красное с лицевой стороны и белое с изнанки, и черный, отделанный кожей канцелярский нож.

Инго Свонн сел в кресло, сконцентрировался и вышел в астрал. Все его движения

находились под неусыпным оком ученых и телекамеры. Через несколько минут он открыл глаза и нарисовал "асимметричную фигуру, напоминающую эллипс", и некий контур, похожий на канцелярский нож. На эллипсе он надписал "красный", а на изображении ножа - "черный".

Этот опыт был лишь одним из серии многочисленных экспериментов, во время одного из которых Инго Свонн успешно справился с поставленной задачей восемь раз подряд. Шанс на то, что он "попадал в точку" случайно, равнялся одному из сорока тысяч!*

* Charles Panati, *Quadrangle/The Supersenses: Our Potential for Parasensory Experience* (New York: New York Times Book Company, 1974), 145.

Убедитесь в том, что, как и в предыдущем путешествии, все предварительные условия соблюдены, и приступайте к прогрессирующей релаксации. По собственному опыту я знаю, что спешка и излишняя суетливость приводят к тому, что человек расслабляется недостаточно и, соответственно, попытка астрального выхода завершается неудачей.

Поэтому уделите расслаблению столько времени, сколько потребуется. Чем лучше вы расслаблены, тем быстрее выйдете в астрал.

Обычно вторая попытка выхода намного легче первой. К этому времени подсознательные страхи перед неведомым исчезают, а вместо них появляется чувство ожидания новых впечатлений.

Полностью расслабившись, вообразите себя погружающимся в абсолютную пустоту, и вы тут же покинете тело и, возможно, будете парить в метре над ним. Вообразите себя стоящим, и ваше положение моментально изменится с горизонтального на вертикальное.

Переместитесь в угол комнаты и хорошенько осмотритесь. Мысленно поменяйте свою воображаемую одежду и убедитесь в том, что это происходит сразу, как только вы пожелаете.

На этот раз вы можете увидеть серебряный шнур, соединяющий физическое и астральное тела. Обычно он тянется ото лба физического тела к основанию шеи астрального двойника. Однако, по свидетельству одних людей, шнур соединяет пупки двух тел, а согласно мнению других, - головы. Эйлин Гэррет чувствовала, что шнур крепится в области грудины физического тела. Перед выходом она ощущала "тянущее движение, сопровождаемое трепетанием сердца, учащением пульса и дыхания"*.

* Eileen Garrett's words quoted in Dr. Douglas M. Baker, *Practical Techniques of Astral Projection* (Wellingborough: The Aquarian Press, 1977), 22.

Возможность созерцать серебряный шнур доступна не каждому. Из 250 случаев, записанных известным исследователем астральной проекции д-ром Робертом Крукэллом, лишь 50 человек наблюдали связь между физическим и астральным телами. Другой исследователь, Цилия Грин, сообщила, что ни один из опрошенных в 1966 году астральных путешественников не упоминал об этом связующем звене*. Однако Ирам и Сильван Малдун подтверждают наличие серебряного шнура**. К слову сказать, представители многих культур упоминают о том, что видели этот шнур. Южноафриканский психиатр Б. Дж. Ф. Лаубшер утверждает, что слышал рассказы о серебряном шнуре от представителей племени басуто, которые не умели, ни писать, ни читать***.

* Green, *Out-of-the-Body Experiences*.

** Yram, *Practical Astral Projection*, 62 and 66, and Sylvan Muldoon and Hereward Carrington, *Projection of the Astral Body* (London: Rider and Company, 1929), 13.

*** Layall Watson, *The Romeo Error* (London: Hodder and Stoughton Limited, 1974), 143.

Принято считать, что разрыв серебряного шнура влечет за собой смертельный исход для

физического тела. В Ветхом Завете сказано, что человек живет, "доколе не порвалась серебряная цепочка"*.

* Еккл. 12:6.

Оглядевшись, можете покинуть комнату. Выйти из помещения можно обычным путем - через дверь или открытое окно. Однако можно пройти и сквозь стены это зависит от плотности вашего астрального тела.

Если вы уже видели серебряный шнур, то сейчас можете убедиться, что, по мере удаления от физического тела, он растягивается и становится все тоньше и тоньше. Одновременно вы отметите, что сила притяжения к физической оболочке слабеет.

Попробуйте три вида перемещения (три скорости движения) в астрале. Первый описан Сильваном Малдуном в "Проекция астрального тела"*. В этом случае перемещение совершается со скоростью, обычной при ходьбе пешком. Второй тип Малдун обозначил как "промежуточную скорость", которая соответствует скорости движения автомобиля или поезда. Перемещаясь таким образом, можно различать детали проносящегося мимо ландшафта. Третья, или "исключительная", скорость соответствует мгновенному переносу на сверхдалекие расстояния.

* Muldoon and Carrington, The Projection of the Astral Body, 59-60.

Помимо трех основных видов перемещения, следует упомянуть о левитации способе, который вы уже опробовали, паря над своим физическим телом.

Вы уже походили вокруг своего дома; пора отправляться в гости к другу. Не имеет значения, где находится его комната - в соседнем доме или на краю света. Просто представьте себя в этой комнате, и вы мгновенно окажетесь там.

Оглянитесь вокруг и проверьте, чем занимается ваш приятель. Некоторое время полетайте по комнате, изучая окружающую обстановку из разных положений.

Найдите пресловутый листок с числами. Запомните их. На самом деле это не простая задача. Большинству людей крайне сложно читать, находясь в астрале, и вам потребуется сконцентрировать все внимание на чтении. Именно поэтому я предлагаю экспериментировать с цифровым рядом, а не с фрагментом текста.

Завершив задачу, представьте себя в комнате, где вас ожидает ваше физическое тело, и мысленно предложите себе вернуться назад.

Сосчитав от одного до пяти, откройте глаза и потянитесь. Встаньте с кровати и запишите произошедшее; в частности, воспроизведите цифры, прочитанные в комнате друга.

Следующий выход в астрал должен осуществляться не ранее чем через 24 часа. После второго путешествия вам есть над чем подумать, так что не торопитесь и тщательно проанализируйте свой опыт. Главным результатом размышлений должно стать осознание своей способности к астральному выходу в любой момент.

При встрече с приятелем сверьте записанные им цифры со своими наблюдениями. Расспросите его о том, чем он занимался во время вашего астрального визита. Не исключено, что ваше присутствие не осталось незамеченным, - он мог отметить некие световые эффекты или просто почувствовать вас рядом. Запишите его впечатления.

Во время очередного астрального путешествия следует проверить свою способность к манипуляции физическими предметами. На практике эта возможность предоставляется далеко не каждому. Попытайтесь переставить какую-нибудь легкую вещь с места на место.

В 1955 году в Общество психических исследований поступило сообщение от Люциана Ландау. Его жена Эйлин часто путешествовала в астрале. Незадолго до замужества она гостила в доме жениха и спала в соседней спальне. В это время Люциан неважно себя чувствовал, и

однажды ночью обеспокоенная невеста астрально посетила его комнату. На следующее утро Эйлин рассказала о своем визите, и Люциан предложил повторить и усложнить опыт. Он дал ей свой дневник и попросил астрально принести его в свою спальню следующей ночью.

Люциан проснулся, едва забрезжил свет, и увидел, как привидение Эйлин медленно "выплывает" из его комнаты. Он последовал за ним в коридор и вошел в спальню невесты. На кровати лежали Эйлин и ее призрак. Не успел он подойти к ложу невесты, как призрак исчез.

Вернувшись к себе в комнату, Люциан обнаружил на столе резиновую собачку. За завтраком Эйлин сказала, что дневник оказался слишком тяжелыми поэтому она принесла игрушку*.

* Hilary Evans, *Visions, Apparitions, Alien Visitors* (Wellingborough: The Aquarian Press, 1984), 203-204.

В сентябре 1996 года, за пару дней до заключения конвенции парапсихологов, несколько людей, включая меня самого, стали свидетелями аналогичного случая. Во время вечеринки в доме на острове Хатчинсона, неподалеку от Флориды, один из гостей заявил, что желал бы приобрести приличную фотографию Маунт Рашмур, которая совершенно необходима для его будущей книги. Хозяин дома д-р Гилфорд заметил, что он мог бы попытаться найти что-нибудь подходящее в Интернете. Хозяин включил компьютер и приступил к поиску. Среди гостей находился известный детектив-психометрист Райли Дж., который заверил присутствовавших в том, что в его нью-йоркской квартире имеется подходящая фотография и он попытается доставить ее через астрал.

Собравшиеся на вечер экстрасенсы отнеслись к этому предложению с недоверием и продолжали толпиться вокруг компьютера. Через несколько минут Райли объявил, что опыт удался и фотография находится в сигарном ящике в комнате отеля, расположенного неподалеку.

Несколько человек отправились в отель вместе с Райли. Открыв дверь своего номера, он попросил открыть сигарную коробку, лежащую на столе. Присутствующие убедились, что внутри лежала нужная фотография.

Еще об одном случае, произошедшем в середине шестидесятых, упоминает Цилия Грин. Одна астральная путешественница, пролетая лестничный проем, пальцами ног задела вазу с анемонами, и один из цветков упал пол. Не в силах поднять его, она вернулась в физическую оболочку и убедилась, что голубой цветок лежал на полу*.

* Rogo, ed., *Mind Beyond the Body*, 20-21.

Для первого опыта стоит выбрать небольшой и легкий предмет. Например, можно попытаться перевернуть страницу книги. Переставить саму книгу на другое место вам вряд ли удастся.

Астральная манипуляция физическими предметами является чрезвычайно сложной задачей даже для опытных сенсетивов. Так, уже упоминавшийся в этой книге Кит Гэрэри записал случай, когда, летая по комнате, он увидел непотушенную свечу и попытался ее погасить. Свеча потухла лишь после нескольких упорных попыток. Проснувшись на следующее утро, он обнаружил, что "потушенная" свеча полностью сгорела. Это говорило о том, что ему так и не удалось добиться своего и полученный результат был иллюзорным*.

* Rogo, *Leaving the Body: A Complete Guide to Astral Projection*, 176.

Ирам рассказывает, как во время астрального выхода он пытался достать из ящика стола лист бумаги. Выйдя в астрал, он взял из ящика письменного стола два листа бумаги и положил их на кровать. Вернувшись из полета, он обнаружил листы на прежнем месте, хотя был

абсолютно уверен в положительном результате эксперимента. Снова оказавшись в астрале, он подул на бумагу и убедился, что она подчиняется дуновению. Ощупав свое тело, он нашел его достаточно плотным, но, вернувшись в физическое тело, понял, что и повторный опыт завершился неудачей*. Приведенные примеры со всей очевидностью показывают, насколько трудным является подобный эксперимент даже для многоопытных экстрасенсов.

* Урам, Practical Astral Projection, 70-71.

На первых порах посещайте как можно больше разнообразных мест. Заново исследуйте местность, в которой вам приходилось бывать в прошлом; навещайте друзей и соседей, чтобы проверить их возможную реакцию на ваше астральное присутствие.

Не исключено, что вам повезет так же, как знакомой Уильяма Т. Стида, которая широко пользовалась возможностями астрального полета и навещала друзей, живших на другом конце света. Какое-то время ее приятели испытывали суеверный ужас при неожиданном появлении призрака, имевшего столь знакомые очертания. Большинству из них казалось, что такое явление свидетельствует о смерти этой дамы. Однако со временем они привыкли к ее посещениям и, более того, с нетерпением их ожидали*.

* Muldoon and Carrington, The Projection of the Astral Body, 58.

Помните о том, что вы можете оказаться в нужном месте сразу же, как только подумаете о нем. Новичкам легче создавать мысленные картины знакомых мест. Поэтому, если вам захочется отправиться в астральное путешествие в неизведанные дали, попытайтесь побольше узнать о месте назначения из книг и фотографий. Предварительная информация облегчит создание мысленного образа.

Путешествуя по знакомым местам, нет никакой необходимости придерживаться определенного маршрута. Не следует этого делать и потому, что в астральном плане окружающая обстановка видится несколько иначе и, пытаясь найти знакомые ориентиры, вы можете разочароваться.

Некоторые люди ссылаются на то, что виденные в астрале очертания весьма расплывчаты*. Это означает, что они путешествуют, с "промежуточной скоростью" Сильвана Малдуна. Передвигаться можно и таким способом, хотя предпочтительнее мгновенный перенос на сверхдалекие расстояния.

* Frost and Frost, Astral Travel, 59.

Отправляясь в неблизкий путь, следует очень желать этого. Как вы уже знаете, в астральном полете чувствуется осязаемое притяжение физического тела. Таким образом, для того, чтобы достичь далекой цели, требуется сильное желание.

Аккуратно записывайте все увиденное и не торопитесь сразу же отправляться в очередное путешествие. Со временем, как только вы наберетесь опыта и обретете уверенность в себе, такая необходимость отпадет.

Некоторые впечатления окажутся для вас поистине потрясающими. Однако не следует бояться испытать нечто подобное описаниям, встречающимся в книгах начала двадцатого века*. Время от времени вы будете ощущать тянущее движение назад, и иногда будут происходить неожиданные, спонтанные возвраты в физическую оболочку. Как правило, такой поворот событий не очень приятен. Если это произошло, полежите некоторое время неподвижно, пока дыхание не нормализуется. Возможно, вы почувствуете, что надо потянуться и расслабиться, чтобы астральное тело быстрее вернулось в исходное положение.

* В "Проекции астрального тела" Сильван Малдун пишет о том, что по возвращении из астрала "тело сотрясала дрожь и с головы до ног пронизывала острая боль".

Неожиданные возвраты происходят по двум причинам: либо вы подумали о физическом теле во время астрального полета, либо ситуация на физическом уровне требует вашего контроля. Весьма неприятно, когда увлекательное занятие прерывается помимо вашей воли, но в данном случае это следует отнести к "издержкам производства", и со временем вы к этому привыкнете и даже оцените предупреждающий сигнал физического тела.

Столкнувшись с неприемлемой для вас ситуацией, подумайте о дороге назад, и вы тут же окажетесь в физическом теле. В таких случаях я не думаю о своей комнате, а представляю возврат непосредственно в физическую оболочку.

Как только вы почувствуете себя уверенно, можно приступать к более сложным и изощренным способам астральной проекции, о которых пойдет речь в следующей главе.

8. ПОСТИЖЕНИЕ ИНЫХ МИРОВ

Итак, настало время приступить к исследованию иных миров.

Подумайте об исторической эпохе, которая представляется вам увлекательной. Мне всегда нравились мадригалы Монтеверди. Поэтому свое первое астральное путешествие во времени совершил в Италию шестнадцатого столетия. Более того, я выбрал особый день и конкретное место, так как желал послушать премьеру оперы "Орфей"*. С тех пор я не раз возвращался в эту эпоху и узнал много нового.

* Опера Монтеверди "Орфей" была поставлена в 1607 г.

Человек, интересующийся историей, захочет проследить все этапы развития цивилизации, но следует иметь в виду, что всякий раз надо выбирать конкретное время и место. Тому, кто хочет попасть в Лондон на премьеру "Гамлета"*, нет необходимости путешествовать по средневековой Скандинавии. Поэтому, отправляясь в путешествие во времени, четко представьте себе конкретное место и имейте вескую причину для посещения.

* Премьера "Гамлета" состоялась в 1602 г.

Выйдя в астрал, мысленно прикажите себе очутиться в нужном времени и в нужном месте; не пройдет и секунды, как вы окажетесь там.

Прибыв на место, посмотрите, во что вы одеты. Как правило, "переодевание" в платье соответствующей эпохи происходит автоматически. Если этого не случилось, мысленно представьте себе нужный покрой, и в тот же миг окажетесь в необходимом одеянии.

Подобные перемещения во времени абсолютно безопасны - вернуться в настоящее можно в любой момент. В большинстве случаев человек возвращается в физическое тело скорее, чем ему хотелось бы.

Если вы считаете, что между вами и умершими родственниками или друзьями осталось нечто недосказанное, отправляйтесь в прошлое и расскажите им о своих чувствах. Оздоровительный эффект от подобных бесед я испытал на собственном опыте.

Астральный план дает возможность навещать больных родственников и друзей. Вместо фактического визита вы можете посетить их астрально. Астральные беседы многому научат вас.

Немало пользы можно почерпнуть из встреч с выдающимися личностями прошлого. Возможно, вам захочется побеседовать с Христофором Колумбом. Выходите в астрал и пожелайте этого; в большинстве случаев ваша мысленная просьба будет удовлетворена. Я был приятно удивлен, когда обнаружил, что на астральном уровне могу свободно разговаривать с представителями любого народа и культуры, не вспоминая о языковом барьере; Проблемы

общения, существующие в мире физическом, в астральном плане отсутствуют.

Можно путешествовать и в будущее. Назовите место и дату, и ваше желание исполнится в мгновение ока. Тех, кто способен запоминать полученную в будущем информацию, называют пророками.

Предположим, вам хочется узнать, что с вами случится через пять или десять лет. Мысленно отсчитайте годы и смотрите. Если увиденное не устраивает вас, задайте вопрос о необходимых изменениях в настоящем. В каждой инкарнации человек в силу своего неведения использует далеко не все предоставленные ему возможности. В этом смысле астральный путешественник имеет явное преимущество по сравнению с другими людьми, не имеющими доступа к видению необходимых мер для благоприятной перемены судьбы.

Что вы скажете по поводу посещения и исследования других планет? Этот вопрос также разрешим, как и другие: выходите в астрал и отправляйтесь в путь. Только представьте себе, на какую длину растянется серебряный шнур!

Астральный опыт и сопутствующие ему переживания строго индивидуальны. Впрочем, это вполне естественно; Даже в физическом мире двое людей видят и ощущают действительность по-разному. Например, вы и я можем стать свидетелями одного и того же явления, однако наши интерпретации увиденного будут иметь значительные расхождения.

Некоторые люди, отправляясь в астральный полет, прибегают к услугам неких "помощников", своего рода ангелов-хранителей. Лично я никогда их не замечал. Не исключено, что я не обладаю способностью их видеть, или же другие путешественники используют незнакомые мне методы астральной проекции.

Примечательно, что те, кто имеют "помощников", также по-разному описывают их появление. Одной даме помощницы являлись в виде монахинь в соответствующем одеянии. Другой видел ангелов, а третьему сопутствовал старик с "продолговатым, печальным лицом". Ирам постоянно общался с этими существами, которые в большинстве случаев являлись в образе собаки*. По его мнению, проводники, или помощники, не имеют обыкновения показывать свое лицо и принимают внушающий доверие образ, например собаки. В книге "Внетелесные путешествия" Роберт Монро пишет, что видит помощников редко, но всегда чувствует или обоняет их присутствие. Во время одного из путешествий он "почувствовал с обеих сторон поддержку нежных, но крепких рук"**. В другом случае он услышал "громкий глубокий голос, который в действительности голосом не являлся"***.

* Uram, Practical Astral Projection, 61-62.

** Monroe, Journeys Out of the Body, 128.

*** Там же, с. 181

Во время астральных путешествий в таинственные и фантастические миры Роберт Монро встречался с демонами, духами и человекообразными существами. Некоторые из них нападали на него или цеплялись к его телу. Лично я никогда не сталкивался ни с чем подобным. В "Практической астральной проекции" Ирам пишет: "Мысль способна явить к жизни или, наоборот, прогнать любое существо (сущность)...* Вследствие того, что большинство людей не допускают мысли о возможности существования в космосе сознательной материи, они окружают себя воображаемыми существами... Воображение - это реальность"**. Со временем Роберт Монро понял, что астральный опыт абсолютно безвреден, а возврат двойника в физическое тело происходит под влиянием подсознательных страхов. Как только эта мысль была осознана, все его страхи и опасения пропали сами по себе. Тем не менее его опыт со всей очевидностью доказывает, что мысль человека способна материализовать вполне реальных представителей параллельных миров.

* Урам, Practical Astral Projection, 99.

** Там же, с. 137.

Существует два основных вида астральных путешествий. К первому относятся те, что осуществляются в мир, имеющий внешние черты мира физического. Во втором случае человек имеет дело с погружением в мистическую реальность иных измерений.

Некоторые люди объясняют астральные путешествия Как визиты в параллельные измерения, где все соответствует трехмерному пространству, но в то же время существенно отличается от земной действительности. Любопытный случай произошел с Оливером Фоксом во время одного из первых астральных выходов. Стоя неподалеку от своего дома, он воспринимал окружающее как обычную реальность. Собираясь вернуться в дом, он вдруг заметил, что кирпичи мостовой, обыкновенно примыкавшие к бордюрному камню узкой стороной, развернуты на девяносто градусов*.

* Fox, Astral Projection, 32-33.

Для большинства людей параллельный мир представляется почти точным, аналогом мира земного. Однако это не мешает таким личностям, как Роберт Монро, путешествовать в миры иных измерений, все аспекты которых кардинально отличаются от физических характеристик. В свое время астральный план был назван "царством образных представлений"*.

Астрал подразделяется на несколько уровней, каждый из которых в принципе доступен для посещения. Однако большинство людей избегают миров, не похожих на земной.

* Migene Gonzalez-Wippler, The Complete Book of Spells, Ceremonies, and Magic (New York: Crown Publishers, Inc., 1978), 97.

Мне часто задают вопрос о любовных отношениях в астральном плане. Астральная любовь возможна и принимает самые различные формы.

Близкие отношения, прерванные смертью одного из партнеров, можно продолжить в астральном плане. Астральные половые связи не так уж редки. Соответственно, вполне уместно говорить обо всей полноте отношений с усопшими. Следует иметь в виду, что астральная интимная связь во многом отличается от земной. Во время астрального состояния происходит некий энергообмен, завершающийся экстатическим чувством восторга.

В мифологии многих народов рассказывается о половых связях людей с духами. Такими примерами изобилуют легенды Древней Греции и Рима, предания (Скандинавии и древних кельтов. Так, Джеффри Монмутский писал о том, что чародей Мерлин родился от союза принцессы Демиции и инкуба*. В Мексике живут женщины, которых считают ведьмами. Они натирают свои тела специальной мазью под названием "толоачи", которая облегчает телесный контакт с духами-любовниками**. Эта мазь составляется из смертельно ядовитых трав. Совершенно очевидно, что нет никакой необходимости прибегать к подобным средствам для осуществления контакта с астральным любовником.

* Инкуб - дух, ночной кошмар. - Прим. пер.; Geoffrey of Monmouth, The History of the Kings of Britain, translated by Lewis Thorpe (London: The Folio Society, 1969), 145.

** D. J. Conway, Astral Love (St. Paul: Llewellyn Publications, 1996), 39.

Любовную связь можно поддерживать, находясь в разлуке с предметом страсти. Мой знакомый часто отправляется в продолжительные деловые поездки. Перед отъездом он договаривается с любовницей о точном времени астрального свидания, и их отношения не только не прерываются, но и выходят на более высокий качественный уровень.

Одиноким человек может найти себе астрального партнера. Однако следует соблюдать осторожность. Как и в мире физическом, не стоит торопиться с выбором, а надо ждать до тех пор, пока вы не встретите достойного партнера. Путешествуя по астральным мирам, вы поймете, что астральный план не является столь густо населенным, (как мир людей. Именно поэтому не бросайтесь, потеряв голову, в объятия первого встречного, а, обнаружив избранника, проверьте серьезность ваших намерений временем. Помните о том, что любые отношения на постоянной основе подразумевают нечто большее, чем секс.

Есть люди, которые считают, что любовные отношения в астрале можно строить лишь с теми, кого человек уже знает по предыдущим инкарнациям. Исходя из этого, внутреннее чувство поможет сделать правильный выбор. Обретя друг друга, вы сможете вместе путешествовать в места, знакомые по предыдущей жизни, и проводить время в будущем.

Астральный секс имеет немало преимуществ по сравнению с земными отношениями. Прежде всего, он безопасен. В отличие от физического мира, ваши отношения не будут омрачены семейными неурядицами и общественным мнением. Астральный партнер терпелив и надежен. Астральное партнерство сделает вас счастливым и в обычной жизни. Вы станете более терпимым и спокойным, что так привлекает людей. Астральный друг будет стремиться и подталкивать вас к тому, чтобы и на земном уровне вы обрели прочные и серьезные отношения, так как его счастье и благополучие тесно связано с вашим собственным.

Астральные миры являются необозримым полем для исследования и неисчерпаемым источником знаний. Ваш внутренний мир станет значительно богаче, и это заметят окружающие, хотя причина такого роста останется для них загадкой. Ваше право - ввести их в курс дела или оставить в неведении.

9. ДРУГИЕ МЕТОДИКИ АСТРАЛЬНОГО ПОЛЕТА

#

В предыдущих главах вы познакомились с методикой астрального выхода, которую я и мои студенты находим наиболее приемлемой и простой. Однако о вкусах не спорят, и возможно, вам придется по душе иной способ.

Все нижеприведенные техники выхода в астрал мной опробованы и доказали свою эффективность. Не меньшее количество известных методик не вошло в эту книгу, так как в моем случае они "не сработали". Тем не менее я не исключаю вероятности того, что другие люди с их помощью достигнут успеха. Помню, как в течение многих месяцев я безуспешно пытался освоить способ, предложенный Оливером Фоксом в книге "Астральная проекция". Его методика основана на поддержании бодрствующего сознания во сне*. Этот способ лишь на первый взгляд напоминает технику прогрессирующего расслабления и характеризуется полным оцепенением мышц тела и болевыми ощущениями. Мне не удалось достичь такого состояния.

* Fox, Astral Projection, 126-132. Свой способ Фокс назвал "методикой аутогипнотического состояния".

Полностью исключены из книги все способы, связанные с использованием наркотических препаратов. Известно, что на протяжении веков представители многих народов употребляли галлюциногены с целью достижения астральных видений. Я лично знаю нескольких людей, спонтанно выходящих в астрал под влиянием наркотического опьянения. Тем не менее наркотики оказывают угнетающее влияние на психику, а их употребление влечет за собой появление устрашающих, кошмарных видений. Кроме того, их действие направлено на искажение истинной картины происходящего, и то, что могло бы оказаться восхитительным опытом, превращается в дурной сон.

МЕДИТАЦИОННЫЙ МЕТОД

Астральный выход во время медитации наименее энергоемок и является одним из самых простых. Этот вывод подтверждают многочисленные свидетельства людей, имевших спонтанный астральный опыт в состоянии медитации. Некоторые традиционные способы астральной проекции сопряжены с упорной и продолжительной тренировкой, в то время как медитационный метод не требует дополнительных усилий.

Сядьте в удобное кресло с откидной спинкой, закройте глаза, расслабьтесь и думайте о приятном. В течение нескольких минут последовательно расслабляйте все мышцы до тех пор, пока все тело не станет "ватным".

Итак, физически вы расслаблены. Отбросьте все мысли и добейтесь того, чтобы ваше сознание слилось с абсолютной пустотой. Иногда во время умственного расслабления приходят необычные ощущения, например чувство прохлады, как от дуновения легкого ветерка. Время от времени я слышу тихий, приятный гул в ушах. Перед внутренним взором могут появиться различные формы и очертания. Созерцайте их, но не допускайте активизации мыслительного процесса.

Полностью расслабив тело и ум, ложитесь и ждите. Может возникнуть ощущение того, что ваша голова увеличилась в размере. Спонтанные движения также не исключены. Легкое покачивание может перейти в ощутимую, непрекращающуюся вибрацию. Именно в этот момент важно ни о чем не думать, так как появление вибрации указывает на то, что вы вот-вот покинете физическую оболочку.

Подумайте о маршруте предстоящего путешествия. Призовите на помощь фантазию и создайте мысленный образ. При этом старайтесь не думать о том, что видите. Постарайтесь слиться воедино с воображаемой картиной.

Теперь вы можете отправиться куда угодно: в гости к близкому человеку; в прошлое, для беседы с древним мыслителем; туда, куда стремились попасть всю жизнь. Не составит труда созерцать себя самого в настоящем, прошлом и будущем. Беседа с таким триединым "я" может оказаться полезной и поучительной.

Внимательно осмотритесь вокруг. Не пытайтесь анализировать происходящее - для оценки событий у вас будет достаточно времени после эксперимента.

Завершая опыт, прикажите себе вернуться в физическое тело. Пару минут полежите неподвижно и, сосчитав до пяти, откройте глаза. Подумайте о том, что вам довелось испытать. Этот метод вызывает некоторые сомнения и ряд вопросов. Являлся ли выход астральным или мысленным? Достаточно ли яркими были зрительные ассоциации? Насколько легко проходило общение? Если ваши ощущения не отличались от привычных - вы были в астрале.

Если у вас остались сомнения, повторите опыт еще несколько раз. Как и в любом другом деле, навыки приобретаются с практикой. Будьте настойчивы и упорны, и в один прекрасный день вы выйдете в астрал с помощью медитации.

Не исключено, что выход будет настолько неожиданным, что вы сразу же вернетесь в исходное состояние. Тем не менее с этого момента вы осознаете действенность метода.

Медитационных способов существует немало. Например, можно повторять мантры или сосредоточивать взгляд на свече; важно эффективно использовать медитацию как трамплин для астрального полета.

МЕТОД РАСКАЧИВАНИЯ

Этот метод особенно приятен, и я часто им пользуюсь. Начните с прогрессирующего (последовательного) расслабления. Полностью расслабившись, вообразите себя на качелях, мысленно повторяя их движение по дуге от кончика носа до затылка. Концентрируясь на этих местах, представьте, что все тело участвует в движении. Как и на обычных качелях, всякий раз увеличивайте амплитуду раскачивания - до тех пор, пока не произойдет полный оборот вокруг

воображаемой оси. Приближаясь к высшей точке воображаемого круга, мысленно сконцентрируйтесь и покиньте физическое тело. При этом вы испытаете ни с чем не сравнимые ощущения: по мере раскачивания у вас будет "захватывать дух" и, выйдя в астрал, вы сможете наблюдать за неподвижным физическим телом со стороны.

После того как вы попробуете этот метод несколько раз, необходимость предварительного прогрессирующего расслабления отпадет. Для астрального выхода вам будет достаточно присесть, закрыть глаза и представить все увеличивающуюся амплитуду раскачивания.

ФРАНЦУЗСКИЙ СПОСОБ

Этот метод широко применялся энтузиастами астральных путешествий во Франции конца девятнадцатого столетия. В то время французы занимали лидирующее место в исследованиях астрального плана.

Забавный случай произошел с одним юношей, находившимся под гипнозом. Его попросили выяснить, чем занимался его отец во время опыта, и астральный двойник молодого человека увидел отца, направлявшегося в бордель. Впоследствии этот факт получил подтверждение, а молодой человек зарекся повторять подобные эксперименты в будущем*.

* Rogo, *Leaving the Body: A Complete Guide to Astral Projection*, 20.

Поистине бесценная информация была опубликована двумя французскими исследователями. Первый из них, опытный гипнотизер и секретарь Французского магнетического общества Гектор Дюрвиль, посвятил большую часть своей жизни задаче доказать реальность существования эфирного двойника (астрального тела). Начиная с 1908 года он опубликовал немало отчетов о своих наблюдениях и открытиях.

Как это ни странно, наиболее удачные эксперименты доказали свою состоятельность при участии людей, весьма далеких от мистических знаний и не проявлявших никакого интереса к оккультным наукам. Нередко эти люди демонстрировали незаурядную способность к восприятию присутствия в комнате астрального визитера.

Дюрвиль пишет: "Когда фантом приближается к участникам, девятерых из десяти охватывает холод; ощущение проходит, как только призрак покидает помещение. Некоторые из них отчетливо распознают движение воздуха, подобное тому, которое ощущается рядом с электростатическим аппаратом"*.

* Hector Durville, "Experimental Researches Concerning Phantoms of the Living" in *Annals of Psychical Science*, Volume 7 (1908), 335-344.

Дюрвиль верил, что гипноз является необходимым условием достижения астральной проекции. Его современник Шарль Ланцелин, врач и исследователь психических возможностей человека, полагал, что внетелесный опыт возможен и без применения гипноза. В 1908 году он выпустил книгу объемом в 559 страниц под названием *Methodes de Dedoublement Personnel*. Ланцелин считал, что для успешного астрального путешествия необходимы три условия: хорошее здоровье, "нервический темперамент", сильное сознательное и подсознательное желание покинуть физическую оболочку. Под "нервическим темпераментом" подразумевалась предрасположенность человека к погружению в гипнотическое состояние. Автор особо подчеркивал значение сознательной и бессознательной мотивации.

Метод прост, но большинству людей требуется несколько попыток для успешного выхода. Я полагаю, что такое происходит вследствие сложности одновременной реализации сознательных и подсознательных волевых усилий. Поэтому, прежде чем взять этот метод на вооружение, мне представляется полезным некоторое время (неделю или около того) постоянно думать об астральном путешествии. Неустанно думайте о важности эксперимента, и соответствующая

установка зафиксирована в вашем подсознании.

Как обычно, убедитесь в том, что вам никто не мешает. Комната должна быть теплой и затемненной. Опыт проводится в полном одиночестве.

Закройте глаза, сосредоточьтесь на дыхании, затем - на кончиках пальцев одной ноги. Думайте только о них и ни о чем другом. Представьте, как астральное тело отделяется от физического именно в этом месте.

Повторите процесс, думая о пальцах другой ноги. Почувствуйте, как астральное тело отделяется, начиная с ног и кончая затылком. В этот момент представьте, как двойник обтекает физическое тело.

Сосредоточьте волю в области лба и пожелайте выйти в астрал. В этот момент должны сработать как сознательная, так и подсознательная мотивации. Пожелайте этого всеми фибрами души, и вы почувствуете, как взлетаете под потолок, сверху наблюдая за оставленным на кровати телом.

По мнению д-ра Ланцелина, к астральному выходу надо долго и тщательно готовиться. На основе своих наблюдений он убедился в том, что выход из тела редко происходит с первой попытки. Французский исследователь полагал, что для достижения результата необходимо потратить немало сил, терпения и времени при наличии определяющих факторов сознательной и подсознательной мотивации.

ВИХРЕВОЙ МЕТОД

Во время Первой мировой войны французский оккультист Ирам чаще всего пользовался именно этим методом. В то же самое время американец Прескотт Холл выходил в астрал точно таким же способом. Последний опубликовал свои впечатления в 1916 году в "Журнале Американского общества психических исследований"*.

* Prescott Hall, "Digest of Spirit Teachings Received through Mrs. Minnie E. Keeler" in Journal of the American Society for Psychical Research, Volume 10 (1916), 632-660 and 679-708.

Любопытно, что Ирам разработал эту методику самостоятельно, а Прескотт Холл освоил ее при помощи указаний, полученных во время спиритических сеансов с участием медиума Минни Килер.

В 1902 году приятели рассказали Холлу о своем астральном опыте. В это время Холл относился к оккультным наукам весьма скептически. Все же он навел медиума и попытался проверить достоверность услышанного от друзей. Полученные ответы его не удовлетворили. В 1909 году он познакомился с Минни Килер, при посредничестве которой стал общаться с умершим другом. В своих статьях Прескотт Холл упоминает о медиуме как о "мисс Х" и рассказывает о пережитом с ее помощью астральном опыте.

У Холла возникла интересная идея. Он решил, что действенность спиритических сеансов можно доказать, если мисс Х сообщит о новом способе астрального выхода. Во время следующего сеанса он высказал мисс Х свои соображения. Последняя отнеслась к его предложению благосклонно и вошла в контакт с несколькими умершими восточными гуру, которые через нее стали передавать информацию. Такие сеансы проходили каждую неделю с 1909 по 1915 г., и Прескотт записал около 350 страниц, содержание которых касалось не только методики астрального выхода, но и затрагивало множество вопросов, связанных с мистической философией.

Полученный материал был столь объемен и информационно насыщен, что профессор Джеймс Хайслоп, президент Американского общества психических исследований и главный редактор одноименного журнала, организовал расследование с целью определения компетенции Минни Килер. Выяснилось, что эта дама прочла в свое время лишь несколько популярных

брошюр и, соответственно, не могла обладать столь детальной информацией по основополагающим аспектам оккультных наук. Более того, Килер не была профессиональным медиумом и не проявляла никакого интереса к сведениям, которые передавались с ее помощью. Доктор Крукэлл констатировал, что "сообщения" были получены "Холлом (скептически относившимся к самому предмету) при посредничестве миссис Килер (не проявлявшей к ним интереса)"*.

* Robert Crookall, The Techniques of Astral Projection (London: The Aquarian Press, 1964), XX.

Тем не менее полученные методики астрального выхода привлекли внимание таких авторитетных исследователей, как Сильван Малдун и Гервард Каррингтон.

К сожалению, Прескотт Холл крайне небрежно записал полученную информацию. Поэтому в 1964 году доктор Роберт Крукэлл пишет книгу "Техники астральной проекции", в которой приводит в порядок и систематизирует полученный Холлом материал.

Сам метод подразделен как бы на два этапа, первым из которых является особая диета. Инструкция .по приему пищи выглядит следующим образом.

1. Неофит должен отказаться от употребления мяса. Некоторым людям полезен пост, но все без исключения должны сократить количество потребляемой еды.
2. За один-два часа до астрального выхода следует полностью отказаться от приема пищи.
3. Желательно перейти на овощную и фруктовую диету; особенно полезна морковь.
4. Сырые яйца также облегчают выход в астрал.
5. Орехи, особенно арахис, должны быть полностью исключены из рациона.
6. Все жидкости полезны, если не пить слишком много. Алкоголь и кофе в день астрального выхода строго противопоказаны.
7. Не следует курить и употреблять другие наркотики. "Табак вреден не столько тем, что его курение отравляет кровеносную систему, сколько несовместимостью с присутствием благожелательных духов, общение с которыми затрудняется"*.
8. В конце исследования сообщается приятная новость: "После пяти-шести месяцев духовного развития... продвинутые адепты могут есть все, что заблагорассудится"***.

* Journal of the American Society for Psychical Research, Volume 10 (1916), 706.

** Там же, с. 681.

Время соблюдения особой диеты, которой следует Придерживаться перед первой попыткой астрального выхода, не указывается. По моему мнению, оно должно составлять по крайней мере две недели.

Когда вы почувствуете себя готовым к путешествию, устройтесь поудобнее в теплой, затемненной комнате. Рекомендуется "держат корпус прямо, чтобы не нарушать циркуляцию, так как давление крови является одним из определяющих факторов"* . Ни в коем случае не скрещивайте руки и ноги.

* Там же, с. 643.

Неплохо поставить поблизости емкость с водой. Такой способ защиты духи сообщили

Холлу устами Минни Килер. В качестве альтернативы предлагалось "опустить руки в воду" или использовать "пары воды"*. Я полагаю, что практичнее поставить рядом стакан с водой и перед путешествием вымыть руки.

* Там же, с. 708.

Затем нужно начать глубоко дышать и расслабиться. "Пульсацию мозга следует синхронизировать с дыханием. В этом смысле очень помогают дыхательные упражнения... Для выхода из тела полезно применять задержку дыхания на вдохе; задержка на выдохе не приносит никакой пользы"*. После дыхательных упражнений и применения техники расслабления мысленно нарисуйте следующую картину.

* Journal of the American Society for Psychical Research, Volume 10 (1916), 649.

1. Вообразите себя внутри огромного конуса. Мысленно поднимитесь к его вершине.
2. Представьте себя в эпицентре вихревого потока. Мысленно отождествляйте себя с точкой вершины конуса, пока вихрь не прорвет оболочку и не вынесет вас наружу.
3. Возможны и варианты. Представьте себя скользящим на гребне гигантской волны. Как только ее гребень начнет закручиваться, освободитесь от телесной оболочки.
4. Представьте, что вы привязаны к бухте каната. Он начинает разматываться и тянет вас вслед за собой; в этот момент вы покидаете тело.
5. Представьте себя в бочке, которая постепенно заполняется водой. Как только вода достигнет предельного уровня, найдите боковое отверстие и выходите в астрал.
6. Представьте себя смотрящимся в зеркало. Пристально вглядываясь в собственное отражение, представьте, как сознание переходит к вашему отраженному двойнику.
7. Представьте себя сидящим на покрывале, от которого поднимается пар. Отождествляя себя с поднимающимся паром, покиньте физическое тело.

Основной задачей является отвлечение внимания от собственного физического тела. Приведенные примеры визуализации как нельзя лучше подходят для этой цели, поскольку всякий раз легче создавать новые мысленные образы.

Два года спустя Прескотт Холл опубликовал отчет о собственных экспериментах и предложил несколько новых способов визуализации*. К сожалению, они не так просты для восприятия, как предыдущие. Мне лично удалось воспользоваться лишь двумя рекомендациями.

* Prescott Hall, "Experiments in Astral Projection" in Journal of the American Society for Psychical Research, Volume 12 (1918), 39-60.

1. Представьте себя парящим над Гималаями. Во время полета любуйтесь ландшафтом, ощущайте, как воздух обтекает ваше тело, и, почувствовав себя свободным, устремляйтесь в астрал.
2. Представьте, что вы превратились в мыльный пузырь, летящий в пространстве. Мимо вас проносятся планеты и другие небесные тела. Наконец оболочка пузыря лопается, и вы сбрасываете с себя оковы физического тела.

Как уже говорилось, Ирам использовал во Франции метод, аналогичный полученному Холлом по астральным каналам. В книге "Практическая астральная проекция" Ирам рассказывает о том, как его подхватил некий ураган. По его описаниям, процесс был болезненным, и он постоянно находился настороже, так как не имел понятия о том, куда попадет его астральное тело. Усилием воли Ирам пытался не покидать пределов комнаты, но ураган увлекал его "в эфирный поток", от исследования которого он был не в силах отказаться*. Ирам чувствовал, что перемещается с чудовищной скоростью, и временами ничего не слышал, кроме звуков "ревущей бури". В целом, его тело было бесконтрольно, и его положение до выхода в поток (сидя, стоя, лежа на животе) не имело значения.

* Yram, Practical Astral Projection, 60.

Однако француз заметил, что, в отличие от других методов, применяя которые он физически опустошался, этот способ действовал на него освежающе, наполняя тело жизненной энергией.

ТЕХНИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ (1)

Перед тем как осуществить реальное астральное путешествие, многие люди мысленно рисуют картину самого выхода. Если вы в этом преуспели, предложенная методика представляет для вас несомненный интерес.

Прежде всего следует проверить свои способности к визуализации. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Мысленно представьте себе сцены из детства, желательно того периода, когда вам было не более пяти лет. Отчетливо представьте возникшую картину. Обратите внимание на окружающую обстановку и людей рядом с вами. Припомните звуки, запахи и другие ощущения, связанные с этой сценой. Справившись с этой задачей, представьте перед собой чистый экран.

Мысленно нарисуйте на экране входную дверь вашего дома. Четко зафиксируйте в воображении этот образ. Запомните каждую царапину на ее поверхности. Пройдитесь мысленным взглядом по дверному проему, замочной скважине и другим местам, которые сможете припомнить. Затем снова представьте чистый экран.

Вспомните очертания своей спальни. Представьте ее так ясно, как только можете. Посмотрите на кровать, другую мебель, драпировки и дверь. Как можно точнее воспроизведите каждую деталь, вплоть до таких мелочей, как покрытая пылью поверхность. Загляните на шкаф; посмотрите, где находится одежда, обувь; в каком порядке разложены предметы на столе, кровати, кресле.

Перед вашим внутренним взором опять появляется чистый экран. Завершая упражнение, представьте себя бредущим по поверхности луны. Тщательно рассмотрите окружающий ландшафт. Сконцентрируйтесь на своих ощущениях и полностью погрузитесь в созерцание.

Откройте глаза и сравните качество увиденных сцен. Которая из них была более отчетливой? Однозначного ответа в принципе не может быть, так как иногда человек воспроизводит картины из отдаленного прошлого или представляет гипотетические переживания более внятно, чем события, произошедшие в течение дня.

Тем не менее постарайтесь определить сцену, впечатления от которой были самыми яркими. Обратите внимание на то, что оставило в памяти наиболее отчетливый след. Не исключено, что самыми яркими переживаниями были не сами сцены, а запахи, звуки или иные ощущения.

Возможно, вам захочется окинуть свежим взглядом спальню и входную дверь вашего дома. Не удивляйтесь, если вы увидите вещи не на тех местах, где они были во время визуализации. Вполне возможно, что мысленная картина отражала вчерашнюю или позавчерашнюю действительность. Один из моих знакомых обнаружил, что ему привиделась дверь дома, в

котором он жил в раннем детстве, в то время как он представлял вход в свое современное жилище.

Все люди разные. Я убедился на собственном опыте, что воображение одних не уступает реальному отражению действительности, в то время как другие не могут мысленно воспроизвести ни одну из предложенных мною картин. Большинство же людей имеют средние способности к визуализации: картины мысленно воспроизводятся, но с разной степенью отчетливости.

Если вы убедились, что ваше образное мышление недостаточно стабильно, этот метод не для вас. Те же, кто отличается богатым воображением, сочтут его лучшим из предложенных. Когда человек имеет средние способности, ему следует пройти еще одно испытание.

Вам потребуется абсолютно белая стена, чистый лист ватмана или экран для просмотра слайдов. Перед экраном поставьте горшок с цветком или какой-либо яркий предмет. Сядьте в одном-двух метрах от объекта и смотрите на него в течение четырех-пяти минут. Закройте глаза, создайте мысленный образ объекта и представьте его очертания как можно подробнее.

Удерживайте внимание на созданном образе в течение нескольких минут. Если образ становится расплывчатым, откройте глаза и взгляните на объект еще раз.

Справившись с этой задачей, можно переходить к следующему этапу. Поставьте перевернутый кверху дном стакан на стол и сядьте напротив. Закройте глаза и представьте, что ваше сознание заключено внутри стакана. Это совсем не сложно. Сконцентрируйте внимание на перевернутом предмете. Освоив предыдущие упражнения, вы легко справитесь с новой задачей. Некоторое время спустя вы почувствуете, что способны воспринимать лишь стакан и ваше сознание. Со временем произойдет отождествление сознания и объекта, и вы добьетесь цели.

Теперь следует научиться перемещать сознание из одного места в другое. Вы убедитесь в том, что можете смотреть на себя со стороны, причем мыслительный процесс не будет прерываться и зависеть от местопребывания вашего "я".

Перечисленные выше навыки трудно переоценить с точки зрения эффективности астральной активности.

Сядьте, закройте глаза и несколько раз глубоко вдохните. Вдохнув, задержите дыхание, затем медленно выдохните. Задержка должна быть не менее продолжительной, чем вдох.

Мысленным взором окиньте свое тело и представьте, как астральный двойник медленно поднимается и покидает физическую оболочку. Полностью освободившись от телесных оков, отправляйтесь в полет. Выполнив поставленную задачу, представьте, как двойник возвращается назад, и в то же мгновение вы вновь обретете физическое тело.

Похожему методу визуализации обучал своих последователей Алистер Кроули. Каждый ученик представлял дверь или огромную белую стену, на которой был выгравирован его личный символ. Студент "наблюдал", как дверь медленно открывается и он проходит сквозь проем. Практикуя такое упражнение, ученик очень скоро выходил в астрал.

Можно критиковать эту методику за то, что она не отражает реальную действительность и использует силу воображения как основной инструмент. Она похожа на обучение пилотов летному мастерству на тренажере. Получив необходимые практические навыки в приятной, безопасной обстановке, летчик отправляется в реальный полет. Занимаясь изучением техники визуализации, бывает трудно определить степень собственной готовности к астральному выходу. Однако не вызывает сомнений, что тренировки развивают способность к построению умозрительных образов и, рано или поздно, человек обретет внетелесный опыт.

ТЕХНИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ (2)

Этот метод является логическим дополнением предыдущего. Научившись четко воспроизводить по крайней мере две из предложенных выше сцен, можно переходить к

дальнейшему совершенствованию.

Закройте глаза и лягте на пол спиной. Для удобства положите под голову подушку или валик. Удостоверьтесь, что в комнате достаточно тепло, а на вас надет удобный, просторный тренировочный костюм.

Представьте, что в метре над вашим телом парит двойник, внешний вид которого ничем не отличается от вашей наружности. Сосредоточившись на этом образе, вы обнаружите, что с каждой секундой он становится все более плотным и реальным.

Попытайтесь идентифицировать свое истинное "я", и какие-то доли секунды вы будете испытывать чувство неопределенности, пока не удостоверитесь, что истинная личность лежит на полу.

Сомнения снова возникнут, если вы зададите себе вопрос: "Не являюсь ли я парящим в воздухе субъектом?"

Удерживая образ в уме, попробуйте надеть двойника своим сознанием. Когда это случится, вас снова могут посетить сомнения. На этом этапе необходимо оставаться спокойным и расслабленным; в противном случае сознание вернется в физическое тело.

Как только сознание почувствует себя в новой оболочке комфортно, посмотрите на лежащее под вами тело и отправляйтесь в путешествие.

ВОЛЕВОЙ МЕТОД

Этот метод, как и предыдущий, подходит далеко не всем. Работая гипнотерапевтом, я не раз слышал от пациентов, что у них отсутствует сила воли как таковая. В большинстве случаев такая оценка объективна. Как правило, людям не удается изменить свой жизненный уклад или бросить вредную привычку одним волевым усилием. Такое происходит в силу того, что наши эмоции преобладают над рассудком и всякий раз одерживают над ним победу. В самом деле, желающий похудеть человек, измученный диетой и в определенном смысле повергнутый в эмоциональный шок, не в силах устоять при виде аппетитного блюда. Поглощая еду, этот человек, сознавая, что поступает неправильно, испытывает чувство эмоционального облегчения.

Так или иначе, волевой метод неплох, и я знаю немало примеров тому, как с его помощью люди достигли впечатляющих результатов.

Сядьте в удобное кресло. Как обычно, комната должна быть теплой, погруженной во мрак или слегка затемненной. Телефон следует отключить. Руки положите на бедра ладонями вверх.

Несколько раз глубоко вдохните и удостоверьтесь, что дыхание ритмично. В данном случае нет необходимости сосредоточивать на нем свое внимание.

Подумайте о необходимости астрального выхода и четко представьте цель путешествия. Будьте абсолютно уверены в собственных силах и способности к выходу.

Настало время применить силу воли. Мысленно произнесите: "Я покину свое тело. Я готов покинуть свое тело. Мое астральное тело готово к выходу. Я хочу, чтобы это случилось СИЮ СЕКУНДУ!"

Несколько секунд подождите и попытайтесь снова. Возможно, процедуру придется воспроизвести с десятков раз, повторяя установочные фразы как мантру.

Об успешной реализации выхода свидетельствует ощущение вибрации и появление чувства освобождения. Добившись этого, отправляйтесь в путешествие. Если попытка выхода завершилась неудачей, откройте глаза и прогуляйтесь на свежем воздухе.

Во время прогулки думайте о приятном и гоните прочь мысли о постигшей вас неудаче, которую следует рассматривать как очередную ступень вверх, к вершинам успеха. Завершив моцион, сделайте еще одну попытку. После прогулки ваш мозг обогащен кислородом, и шансы выйти в астрал значительно повышаются. Если же и во второй раз вам не улыбнулась удача, не расстраивайтесь и знайте, что опыт не прошел даром и вам удалось сделать очередной шаг на

пути к успеху. Воспряньте духом и отложите следующую попытку на завтра.

МЕТОД МЕДИТАЦИИ НА ЧАКРАХ

Согласно традиции индийских йогов, в теле человека насчитывается семь основных энергетических центров, или чакр*. Обретя контроль над чакрами, человек развивает в себе паранормальные способности и прокладывает путь к духовному совершенству.

* В соответствии с учением йогов, в мертвом теле чакры отсутствуют, так как являются исключительной принадлежностью и результатом деятельности астрального тела. - Прим.. пер.

Эти центры являются своего рода энергетическими сферами, а сам термин "чакра" в переводе с санскрита означает "колесо" ("гончарный круг"). Чакры расположены вдоль позвоночного столба, или основного энергетического канала-"нади".

Во время медитации осуществляется последовательная активизация чакр и, соответственно, подъем психической энергии снизу вверх. По завершении этого процесса выход в астрал не представляет труда.

Изучение метода медитации на чакрах особо рекомендуется людям, знакомым с теорией и практикой учения индийских йогов. Тем не менее знакомство с этой методикой будет полезно для каждого, изучающего технику астрального выхода.

Первая чакра (Муладхара) расположена у основания позвоночного столба. Она дает человеку ощущение приземленности и отвечает за процессы выживания.

Вторая чакра (Свадхистхана) находится в области крестца и отвечает за репродуктивные функции и вкусовые ощущения.

Третья по счету чакра (Манипура) находится в области солнечного сплетения и отвечает за функции зрения, двигательный контроль и ощущения благополучия и благосостояния.

Четвертая чакра (Анахата) расположена в области сердца и отвечает за осязание и такие качества, как нежность и милосердие.

Пятая чакра (Вишудхи) находится у основания горла и отвечает за слух и речевой контроль.

Шестая чакра (Агни/Аджна) находится между бровями, позади глаз, и осуществляет контроль за чувствами, волей и созидательной силой мысли.

Самая главная, седьмая чакра (Сахасрара) расположена в теменной области, рядом с шишковидной железой. Отвечает за просветление. Накопилось немало сведений о том, что шишковидная железа несет ответственность за деятельность психики, включая способность к астральной проекции. Д-р Сирина Рони Дугэл обнаружила, что галлюциноген, широко применяемый в странах Южной Америки как средство, пробуждающее ясновидение и способность к прорицанию, имеет тот же химический состав, что и вещество, вырабатываемое шишковидной железой. Этот фермент вызывает измененное состояние сознания, повышая его способность к экстрасенсорному восприятию*.

* Ritchie, Inside the Supernatural, 161-164.

Вышесказанное подтверждает эффективность метода медитации на чакрах. Последовательное пробуждение каждой из чакр заканчивается выходом в астрал через самую главную, "тысячелепестковую" седьмую чакру.

Техника этого метода аналогична медитационной. Сядьте прямо, закройте глаза и сосредоточьте внимание на первой чакре. Представьте ее в виде энергетического шара, набирающего мощь с каждым вращением. Последовательно повторите эту процедуру с каждой чакрой*.

* Похожую процедуру использовали для инициации новообращенных многие тайные

сообщества, в частности Вольные Каменщики. - Прим. пер.

Когда энергия забурлит по всему каналу, мысленно представьте, как энергетический поток поднимается, увлекает вас за собой и вы выходите в астральный план. Подробнее об этом методе рассказано в Приложении.

МЕТОД САМОВНУШЕНИЯ

Этот метод представляет несомненный интерес для людей, которые привыкли давать себе установки в тех или иных жизненных ситуациях. Не думаю, что он принесет пользу тем, кто не верит в эффективность самовнушения.

Под самовнушением в данном случае подразумевается фраза, которую, подобно мантре, повторяют снова и снова. Первоначальной установкой послужили слова: "С каждым днем я чувствую себя все лучше и лучше". Такую установку впервые применил в начале века Эмиль Кюи (1857-1926). Этот человек помог многим, и, когда он прибыл в Штаты с лекциями, тысячи людей собрались у причала, чтобы отдать ему дань уважения.

Часто повторяемая установка настолько глубоко проникает в подсознание, что в нужный момент человек выполняет команду автоматически. Следует заметить, что вера в установку не имеет значения. Например, мысленно убеждая себя в собственном богатстве и благополучии, человек может вполне осознавать далеко не блестящее финансовое положение, в котором он находится в настоящий момент. Однако подсознание даже не подозревает о том, что человек едва сводит концы с концами, и будет подталкивать его к финансовому успеху.

Установки можно давать на что угодно. Например, на протяжении длительного времени вы никак не соберетесь навести порядок в сарае для инструментов. Ежедневно 20-30 раз повторяйте про себя фразу: "Я навожу порядок в сарае". Обратите внимание, что установка всегда употребляется в настоящем времени. Не следует говорить "я наведу...", так как это может произойти как завтра, так и через десять лет.

Вполне вероятно, что пройдет какое-то время, пока вы найдете время для уборки, но установка крепко "засела" у вас в голове и, рано или поздно, дело будет выполнено.

Очень полезно повторять установку "я счастлив" или "я прекрасно себя чувствую". Если у вас нехватка в деньгах, повторяйте: "Я - богач. У меня денег - куры не клюют". Произнося подобные фразы, вы будете знать, что выдаете желаемое за действительное, но подсознание будет заставлять вас работать по предложенной команде.

Этот технический прием может оказаться весьма полезным для успешного астрального выхода. Накануне астрального путешествия не уставайте повторять: "Я собираюсь в астральное путешествие. Я собираюсь покинуть физическую оболочку". Неплохо произнести эти фразы вслух, но не менее полезно вновь и вновь повторять их про себя.

Как-нибудь вечером устройтесь поудобней, закройте глаза и выполните упражнение по прогрессирующему расслаблению.

Полностью расслабившись, дважды повторите установку: "Я готов к астральному путешествию. Я готов покинуть свое тело".

Повторяйте установку снова и снова.

Повторяя эти слова, вы мобилизуете ваше "я" на готовность к астральному выходу и создаете атмосферу ожидания. Не отчаивайтесь после нескольких безуспешных попыток, а упорно продолжайте свои занятия, и в конце концов вы почувствуете вибрацию и разорвете телесные узы.

Неоднократно повторяемая в течение дня установка на полет может оказать благоприятное влияние и тогда, когда вы пытаетесь выйти в астрал с помощью других методов. Подсознание сконцентрируется на заданной программе, и вы обязательно осуществите свою мечту.

"МЕТОД ХРИСТА"

Никогда не забуду радостного возбуждения, которое охватило меня после прочтения книги австралийского писателя Дж. М. Гласкина "Окна разума: опыт Христа". Радостное предвкушение сменилось чувством удовлетворения, когда я и двое моих друзей испытали описанный в книге метод на практике. Самым примечательным оказалось то, что эта техника срабатывала даже тогда, когда применялась убежденными скептиками.

Первоначально методика была разработана для путешествий в прошлые воплощения, но, с некоторыми изменениями, она вполне применима для любого астрального полета.

Джеральд Гласкин впервые прочел об этой методике в журнале "Открытый разум", и с тех пор его жизнь кардинально изменилась. Со временем он сам написал несколько книг на эту тему*.

* G. M. Glaskin, *Windows of the Mind* (London: Wildwood House Limited, 1974); *Worlds Within* (London: Wildwood House, 1976); and *A Door to Infinity: Proving the Christos Experience* (New York: Avery Publishing Group, 1979).

Техника относительно проста, но для ее применения требуются два помощника. Человек, собирающийся в астральное путешествие, лежит на полу, подложив под голову подушку. Перед опытом следует снять обувь и надеть просторную одежду. Для удобства я обозначаю этого человека как "путешественника".

Итак, путешественник закрывает глаза, и помощники помогают расслабиться, массируя ему колени в течение нескольких минут. Вскоре после начала массажа один из помощников приступает к массажу лба путешественника в области третьего глаза. Этот массаж должен быть достаточно энергичным и осуществляется ребром согнутой ладони.

В это время путешественник старается полностью расслабиться. При необходимости расслабление можно сопровождать выполнением дыхательной техники.

Спустя несколько минут один из ассистентов предлагает путешественнику создать отчетливый мысленный образ своих ног. Затем его просят представить, как ноги, от ягодиц к ступням, начинают расти и становятся на пять сантиметров длиннее. Достигнув цели, путешественник сообщает об этом ассистентам. Помощник предлагает ему обрести прежние размеры ног.

Процедура повторяется несколько раз, причем путешественник вслух рассказывает с своих ощущениях.

На следующем этапе путешественник "растет" в области головы. Эта процедура также повторяется несколько раз.

Путешественнику предлагают "вытянуть" тело (поочередно: ноги - голова) на 25-30 сантиметров. Эта задача несколько сложнее, и ассистентам следует проявить терпение и настойчивость. Мысленно достигнув требуемой длины ног, путешественник одновременно пытается увеличить размеры тела в области головы. Возможно, для достижения этой цели процедуру придется повторить не один раз.

После того как воображаемая длина тела увеличилась на 60 сантиметров, путешественника просят удвоить достигнутые размеры. Иными словами, он как бы раздувается, подобно воздушному шару.

На этом этапе вхождение в виртуальную реальность практически достигнуто, хотя сам путешественник может этого и не осознавать.

В этот момент ассистент просит путешественника детально описать, как выглядит входная дверь. Ассистент должен задавать вопросы до тех пор, пока не убедится, что ответы полностью совпадают с реальностью.

Затем путешественника просят представить себя на крыше дома и описать открывающийся

сверху вид. В этом случае также следует задавать как можно больше вопросов.

Путешественнику предлагают подняться в воздух на высоту 170 метров, а затем отправляться, куда ему заблагорассудится. (Аутентичный вариант предусматривает путешествие в конкретное место из прошлой жизни и астральное "воспроизводство" одного из предыдущих воплощений.)

Во время полета путешественник сообщает ассистентам о своих видениях и отвечает на их вопросы как можно подробнее.

По завершении поставленной задачи ассистенты "сопровождают" путешественника на пути "домой". Вернувшись в свое физическое тело, следует полежать несколько минут с закрытыми глазами, чтобы привыкнуть к окружающей обстановке.

Я не знаю более безопасного метода астрального путешествия. Этот способ астральной проекции хорош тем, что на протяжении всего полета путешественнику ассистируют. Однако постоянное присутствие помощников несколько усложняет проведение эксперимента, так как не всегда среди знакомых есть люди, разделяющие ваши взгляды.

К счастью, этим методом можно пользоваться и самостоятельно, предварительно освоив технику самогипноза. Лишаясь помощи друзей, вы обретаете свободу действий.

Технику самогипноза можно изучить по книге за неделю, а под руководством компетентного гипнотерапевта - за считанные минуты. В качестве вспомогательного средства можно использовать кассету с соответствующей записью. Начните с прогрессирующего расслабления и повторите описанную выше процедуру. После "подъема" на 170 метров потребность в магнитофонной записи отпадает.

Как и в других случаях, не стоит опасаться сложностей при возвращении. Со временем вы поймете, что астральное путешествие имеет свойство логически завершаться само по себе. Вам покажется, что время полета длится не более пяти - десяти минут, хотя на самом деле его продолжительность примерно в пять раз превышает кажущуюся.

ГИПНОТИЧЕСКИЙ МЕТОД

Этим способом я отправляю в астрал людей, не восприимчивых к любым другим методикам. Вследствие заторможенности и закомплексованности сознания некоторые люди не способны к полноценному астральному выходу с использованием обычных методик. Этот метод хорош тем, что нет необходимости работать с сознанием пациента, но можно непосредственно воздействовать на подсознание.

Существуют два подхода к применению гипнотического транса. В первом случае человек входит в транс самостоятельно, а во втором - прибегает к услугам опытного гипнотизера. Второй метод предпочтительнее и намного эффективнее.

Тем не менее можно пользоваться и первым, предварительно освоив технику самогипноза;

Этой теме посвящено немало популярных изданий, и изучение методики не составит труда, особенно если вы уже освоили технику прогрессирующего расслабления, совершенно необходимую для самостоятельного погружения в гипнотический транс.

Входя в транс самостоятельно, следует уделить самое пристальное внимание технике прогрессирующего расслабления. Как только вы почувствуете, что можете расслабляться быстро и без усилий, вам остается подумать лишь о месте предстоящего путешествия и представить сам выход из физического тела. Обычно я представляю область третьего глаза в качестве "ворот" в астральный план.

В 1970 году группа парапсихологов экспериментировала, комбинируя прогрессирующее расслабление, звуковые колебания и вращающуюся спираль*. Спираль довольно часто упоминается в мистической литературе как "гипнодиск".

* J. Palmer and R. Oieberman, "ESP and Out-of-Body Experiences: A Further Study", and "ESP and Out-of-Body Experiences: The Effect of Psychological Set" in J. D. Morris, W. G. Roll, and R. L. Morris, eds., *Research in Parapsychology* (Metuchen: Scarecrow Press, 1975), 122-127.

Вам потребуется закрепить на шкафу многоскоростную электрическую дрель с гипнодиском. Включите самую низкую скорость вращения, удобно расположитесь в кресле с откидной спинкой и, вглядываясь во вращающийся диск, приступайте к прогрессирующему расслаблению. Лично мне удастся входить в аутогипнотическое состояние от сочетания музыки барокко, звука дрели и вращения диска. Многие люди выходят в астрал, даже не завершив выполнение техники прогрессирующего расслабления.

Гипнотический метод как средство астрального выхода был особенно популярен на рубеже двадцатого века. Наиболее известный пример был опубликован в "Ведомостях Общества психических исследований".

Д-р Ф. экспериментировал с тем, что он называл "путешествующим ясновидением". По договоренности, один из его пациентов вечером должен был находиться дома. В назначенное время д-р Ф. загипнотизировал женщину по имени Джейн и приказал ей "навестить" своего пациента, мистера Эглинтон, которого она не только не знала по имени, но и не имела ни малейшего представления о том "где он живет".

Итак, по приказу доктора, Джейн астрально направилась в апартаменты его пациента и в точности описала входную дверь и дверной молоток. Не менее точными были подробности относительно деталей внутреннего убранства, но, описывая внешность хозяина квартиры. Женщина потерпела фиаско. Она заявила, что видела толстяка с искусственной ногой.

На следующий день выяснилось, что Эглинтону наскучило ждать, и он, соорудив на своем кресле из подушек и одежды некое подобие чучела, отправился восвояси. Таким образом, описание Джейн соответствовало действительности*.

* Mrs. Henry Sidgwick, "On the Evidence for Clairvoyance" in *Proceedings of the Society for Psychical Research*, Volume VII (1891).

Как бы д-р Ф. ни называл свой эксперимент, на самом деле этот опыт был не чем иным, как астральным путешествием. Если бы Джейн использовала метод ясновидения, то сидящий в кресле манекен был бы разоблачен. Во время астрального выхода женщина просто констатировала увиденное и не смогла отличить чучело от живого человека.

Познакомившись с разнообразными методиками, вы сможете попробовать каждую из них, и возможно, так же как и мне, вам понравится использовать все многообразие способов выхода в астрал. Один из моих друзей несколько месяцев "бился" над волевым методом путешествия и в конце концов преуспел. Любопытно то, что перед этим он признавал у себя полное отсутствие силы воли. В настоящее время он выходит в астрал в любой момент.

Будьте спокойны, уравновешенны, продолжайте тренировки, и вы добьетесь успеха.

10. АСТРАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ВО СНЕ

#

Вы уже знаете о том, что сновидения сопровождаются астральным выходом. Подобная ситуация сопряжена с серьезной проблемой: как правило, человек быстро забывает все, что видел во сне. Такое свойство человеческой памяти является тем более досадным, поскольку мастера древности рекомендовали именно этот способ для обучения астральной проекции.

Суть дела заключается в том, чтобы, засыпая на физическом уровне, удерживать сознание в бодрствующем состоянии. Некоторые люди способны на это и даже не задумываются над своим даром.

Я помню, как в детстве подолгу беседовал со спящей младшей сестрой; причем она не

только воспринимала мои реплики, но внятно отвечала на поставленные вопросы. Интереснее всего было то, что во сне сестра всегда говорила правду. В семье об этом знали и не без успеха выведывали ее истинные намерения и помыслы.

Уже взрослым я время от времени внушал спящим людям позитивные установки. Иногда такое воздействие проходило в виде диалога, несмотря на то, что мои собеседники крепко спали. В большинстве случаев я приводил их в состояние, близкое к бодрствованию, и лишь после этого начинал давать позитивные установки, в которых они нуждались. Тем не менее только некоторые из моих пациентов были способны понимать и осознанно отвечать на вопросы во сне, как это было в случае с моей сестрой.

Много лет спустя я записал специальную кассету в помощь людям, желающим астрально путешествовать во сне. Уверен, что изготовить такое "учебное пособие" не составит труда и вам. Вам нужно начать с прогрессирующего расслабления, погружающего вас в сон, и одновременно следовать установочным фразам, которые помогают покинуть физическое тело и отправиться в астрал.

В начале моей практики я садился у изголовья кровати и погружал человека в сон. После этого я начинал давать установки по выходу из физического тела. Мои действия обуславливались тем, что люди засыпают по-разному: одним легко погрузиться в небытие, в то время как другие, перед тем как заснуть, испытывают серьезные сложности. Однако вскоре я убедился, что после выполнения техники прогрессирующего расслабления практически все засыпают в течение десяти минут, и нет ничего страшного в том, что голос продолжает давать указания, в то время как человек уже погрузился в дремотное состояние. Это открытие позволило мне расширить диапазон своих экспериментов, записав установочный текст на кассету.

Если вы записываете кассету самостоятельно, хорошим фоном для вашего голоса послужит спокойная, умиротворяющая музыка, звуки которой не должны вызывать воспоминаний и ассоциаций.

Вовсе не обязательно дословно переносить предложенный мною вариант на пленку. Вполне вероятно, вы уже выбрали наилучший для вас способ расслабления, и, если он эффективен, воспользуйтесь именно им. Если вы предпочтете мои тексты, можете выбрать один из предложенных в этой книге. Иными словами, выбирайте установочный материал на собственный вкус.

Итак, гасите свет, ложитесь в постель и включайте магнитофон. Ни в коем случае не предпринимайте особых усилий для того, чтобы заснуть. Любое сознательное усилие будет работать против вас. Во время прослушивания записи ваши мысли время от времени будут переключаться на посторонние предметы. В этом случае постарайтесь сосредоточиться на голосе. Нет ничего страшного в том, что некоторые слова ускользнут от вашего сознательного восприятия; в любом случае подсознательная установка будет сделана.

Проснувшись, не мешкая запишите свои впечатления в дневник. Не важно, что вы думаете по поводу успешности вашего эксперимента. Может быть, именно во время изложения ночных событий на бумаге к вам придет осознание того, что ваш опыт был не чем иным, как астральным путешествием.

Этот способ астрального выхода весьма эффективен. Лично я, выходя в астрал, сразу же просыпаюсь и, соответственно, засыпаю по возвращении в физическую оболочку. Некоторым людям подобный опыт представляется скорее сном, чем реальностью. Они утверждают, что вовсе не просыпались, хотя на следующее утро способны воспроизвести все перипетии ночного приключения.

Периодически меня спрашивают о том, было ли такое ночное переживание астральным

полетом. Вне всякого сомнения, подобный опыт является полноценным астральным путешествием, во время которого все происходящее вокруг воспринимается совершенно сознательно. Более того, цвета видятся ярче и насыщеннее, а собственное самочувствие ничем не отличается от обычного. Во сне такого не происходит.

Отправляясь в астрал при помощи установочных записей, человек спит, но его сон принципиально отличается от обычного сновидения, так как по существу является искусственно вызванным, индуктированным астральным полетом. Именно поэтому воспоминания о таких переживаниях не улетучиваются, но остаются в памяти.

УСТАНОВОЧНЫЙ ТЕКСТ ДЛЯ АСТРАЛЬНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ ВО СНЕ

Как приятно лежать в кровати в ожидании сна. Этой ночью вы заснете легко и быстро и сразу же отправитесь в астральное путешествие. Вы четко представляете себе цель вашего путешествия.

В этом месте следует 15 секунд помолчать, чтобы дать человеку время припомнить цель предстоящего путешествия.

Сделайте глубокий плавный вдох и почувствуйте, как благостная волна расслабления накатывается на ваше тело и распространяется от затылка до кончиков пальцев ног.

Как приятно расслабиться, лежа в кровати. Вы уже полностью готовы очутиться в объятиях Морфея, и с каждым вдохом ваше тело все больше и больше расслабляется. Чем больше вы расслабляетесь, тем сильнее хочется спать. Чем дремотнее ваше состояние, тем больше вы расслабляетесь. Еще раз сделайте глубокий вдох и внутренним взором представьте себя спящего. Вы видите, как ваша грудная клетка ритмично и медленно поднимается и опускается. Вы плавно и глубоко дышите. Вы видите, что тело полностью, абсолютно расслаблено, умиротворено и погружено в глубокий сон - восстанавливающий, целебный сон, заряжающий жизненной энергией каждую клетку тела. Как прекрасно состояние, покоя и умиротворения. Как приятно плыть по этой волне и парить, подчиняясь потоку, и быть свободным от всего. С каждым вдохом вы все глубже погружаетесь в сказочный мир полного, тотального, абсолютного расслабления.

Вам кажется, что вы плывете на пушистом облаке, и, наблюдая сверху землю, расслабляетесь. Это прекрасное чувство; с каждым вдохом вы все более и более расслабляетесь.

Вообразите себя сидящим в удобном кресле-качалке. Вы находитесь на тенистой веранде, и вашему взору предстает неописуемо прекрасная картина. День жаркий, но сидеть в тени и наблюдать полусонным взглядом красоты природы вам приятно.

Медленно покачиваясь в кресле, вы чувствуете, как веки наливаются тяжестью, очередная волна расслабления окатывает тело и убаюкивает вас. Да. Вы готовы уснуть и все еще раскачиваетесь в удобном кресле. Ваши глаза закрыты, вы ни о чем не думаете и полностью отдаетесь во власть убаюкивающего движения.

Вы чувствуете, как кресло плавно поднимается на несколько сантиметров в воздух, и ощущение полета расслабляет вас еще больше. Кресло медленно скользит к ступенькам, спускающимся к великолепной зеленой лужайке, и вас охватывает блаженное чувство.

О, как приятно и покойно сидеть в кресле, медленно поднимающемся над

землей все выше и выше. У вас под ногами лежит чудный, волшебный ландшафт.

И вот кресло начинает набирать скорость. Это очень забавно, и по мере того, как скорость полета увеличивается, вы расслабляетесь все больше и больше. Расслабление полное, всеобъемлющее. Вы чувствуете полный покой, тихую радость и всепроникающее расслабление.

Вы чувствуете, как пальцы ног холодит нежный ветерок, и расслабление распространяется по всему телу. Ветерок начинает ласкать ступни ног. Его прикосновения трепетны, нежны и напоминают легкий, согревающий массаж, который действует расслабляюще.

Ветерок касается ваших щиколоток и коленей, вы сознаете, как прекрасен успокаивающий, расслабляющий и неспешный полет сквозь пространство на удобном кресле-качалке.

Вы летите по небу ослепительной голубизны навстречу пушистым облакам, восхищаясь их элегантными танцами.

Волна расслабления приливает к бедрам, и вы ощущаете, что ноги полностью расслаблены; настолько расслаблены, что ощущение становится иллюзорным, нереальным. Вам кажется нежеланным и бессмысленным любое движение ног.

Взглянув на землю, далеко внизу вы видите береговую линию. Вы отчетливо различаете пляж и накатывающиеся на песок волны. Глядя на непрерывное, вечное движение перекачивающихся волн, вы расслабляетесь.

Расслабление увеличивается тысячекратно.

Ласковый и нежный морской бриз проникает в живот и поднимается на уровень груди, и расслабление от ног переходит к желудку и легким.

Под поцелуями ветра расслабляются мышцы плечевого пояса, и расслабление проникает в руки. Они наливаются тяжестью, и последние следы напряжения исчезают из ладоней и пальцев.

Как покойно и приятно расслабиться в этом замечательном кресле, летящем над морской гладью.

Ветерок приятно холодит шею и лицо, и расслабление проникает в каждую клеточку тела. Почувствуйте, как расслабляются мускулы лица и спадает напряжение вокруг глаз. Волна расслабления поднимается к затылку и погружает все тело в блаженную истому.

Вы настолько расслаблены, что вот-вот погрузитесь в сон, и когда он приходит, вы чувствуете, как кресло слегка снижается и уносит вас сквозь пространство и время в блаженную даль, оставляя мирские тревоги далеко позади.

Теперь прямо под вами лежит тропический остров сказочной красоты, обрамленный сияющим на солнце золотым песком. Вы видите, как волны разбиваются о коралловый риф. Звук накатывающейся на скалу волны действует на вас успокаивающе.

Кресло-качалка мягко опускается на золотистый теплый песок. Набрав горсть песка, вы наблюдаете, как он струится сквозь пальцы. До чего же хорошо вокруг. Как приятно расслабиться и ни о чем не думать.

Вы слышите, как бриз шевелит листья пальмовых деревьев. До вас доносится шелест волн, неспешно накатывающихся на прибрежные рифы. Под

лучами ласкового солнца вы расслабляетесь все полнее и полнее. Вы испытываете невыразимое блаженство. Сейчас вы заснете, и это будет лучшим сном в вашей жизни. Во сне вы отведадите экзотических фруктов и будете пить их живительный, подобный нектару, сок. Бирюзовая лагуна манит вас в свои воды, а теплый песок на пляже ждет вашего прикосновения. Наутро вы проснетесь обновленным. и полным сил.

Сейчас вы полностью расслаблены. Мышцы тела мягкие, податливые и как будто сделаны из ваты. Все тело расслаблено, полностью расслаблено - от затылка до кончиков пальцев ног.

Теперь можно заснуть. Погрузиться в здоровый, приятный, радостный и целебный сон. Кресло-качалка слегка покачивается, и его движения убаюкивают вас. Как только вы заснете, оно снова повлечет вас наверх, в небесные дали, все выше и выше. С подъемом амплитуда раскачивания будет возрастать, и вы почувствуете себя на гигантских качелях, движение которых будет все глубже и глубже погружать вас в сон.

И вот вы находитесь в горних высях, высоко над поверхностью океана, но едва осознаете это. Вашим единственным желанием является сон, сон и еще раз сон. Постепенно снижаясь, вы парите над поверхностью земли и медленно возвращаетесь в уютную прохладу тенистой веранды. Сколько же воды утекло с тех пор, как вы были здесь в последний раз!

Постепенно вы осматриваетесь вокруг. Освоившись, вы припоминаете все подробности вашего удивительного и прекрасного путешествия, похожего на сон.

Как ни странно, вы отчетливо помните все, что с вами произошло, и вас охватывает чувство удовлетворения и полного покоя. Вы полны этим чувством. Это - чувство комфорта и полной безопасности. Оно подобно чувству любви, любви взаимной и востребованной. Чистой, бескорыстной любви, которая приносит вам донныне неизведанную радость.

Мысль о том, что вы путешествовали в кресле-качалке, забавляет вас, но вы знаете, что способны отправиться куда угодно и в любое время. Посмотрите на себя, мирно спящего в кресле-качалке, и вы увидите, как ваш астральный двойник отделяется от тела и поднимается все выше и выше, наблюдая за оставленной внизу физической оболочкой, которая крепко спит в удобном кресле.

Поднимаясь все выше и выше, вы замечаете, как уменьшается фигура в кресле. В этот момент вы осознаете, что вольны отправиться куда угодно. Наслаждайтесь этим чувством свободы. С высоты полета вам видны лежащие внизу поля, сады, деревни и города.

Ваши ощущения настолько восхитительны, что вы готовы парить так всю ночь напролет. Но вы помните о том, что у вас есть конкретная цель, и знаете, что можете очутиться в выбранной заранее местности в мгновение ока, стоит только подумать об этом.

Так подумайте об этом сейчас!

Пауза (15 секунд).

Прекрасно, вы уже в том месте, о котором подумали.

Оглядитесь вокруг. От вашего внимания не должна ускользнуть ни малейшая деталь. Все контуры должны быть четкими, а цвета насыщенными.

Почувствуйте окружающий пейзаж каждой клеткой вашего естества. Обоняйте запахи, ощущайте температуру воздуха, прислушивайтесь к звукам и отдавайте себе полный отчет в происходящем.

Осознайте, что в вашей памяти останутся все детали и события этого астрального путешествия. Помните, что вы свободны от пут физического тела и вольны делать все, что вам заблагорассудится. Вам абсолютно ничего не грозит, вы защищены и полностью контролируете ситуацию. Вернуться назад можно в любой момент, но ничто не мешает вам продлить удовольствие и подробнее изучить окружающее. При желании можно отправиться в другое место, стоит лишь подумать об этом. Вы - хозяин положения.

Завершив странствия, подумайте о возвращении, и в то же мгновение вы вновь обретете физическую оболочку. Вернувшись домой, погрузитесь в глубокий, приятный и целебный сон. Проснувшись утром, вы почувствуете себя на миллион долларов. Вы будете бодры, жизнерадостны и готовы к любым свершениям. По пробуждении вы будете отчетливо помнить все детали вашего ночного приключения.

От первого опыта не следует ожидать чудес. Хорошо, если у вас останутся отчетливые, воспоминания о ночном опыте. Может оказаться, что, проснувшись, вы вообще ничего не вспомните.

Предположим, ваш первый опыт не принес ощутимых результатов. Присядьте, возьмите письменные принадлежности, закройте глаза и постарайтесь сосредоточиться на ночных переживаниях. Перенесите на бумагу любой образ или ощущение, которые возникнут у вас в голове. Это поможет вам стимулировать память и заставит припомнить подробности астрального путешествия. Далее если и в этом случае ничего не приходит в голову, не расстраивайтесь и будьте упорны в следующих попытках. Рано или поздно вы сможете припомнить абсолютно все.

11. ПУТЕШЕСТВИЕ С ПАРТНЕРОМ

#

Несколько лет назад ко мне обратились молодые супруги с просьбой отправить их в путешествие по прошлым инкарнациям. Муж и жена буквально обожали друг друга и были убеждены в кармической предопределенности своего союза и, в частности, верили в то, что в прошлых воплощениях также состояли в браке. Ситуация заинтриговала меня не меньше, чем молодую пару.

Просмотр предыдущих воплощений дал неутешительную картину. Ни один из эпизодов прошлых инкарнаций не указывал на то, что супруги имели какие-либо контакты. Огорченной паре оставалось надеяться на будущее. На следующий день они пришли к решению и договорились со мной об астральном сеансе.

Опыт такого рода был для меня первым, несмотря на то, что ранее я посылал в астрал целые группы людей. Однако все участники такого эксперимента путешествовали порознь и всегда в разных местах. Поэтому мне не терпелось проверить возможность совместного выхода в астрал двух людей.

Перед сеансом супруги заявили, что желают астрально отправиться в Бирму. К счастью, у меня оказался путеводитель с фотографиями, среди которых удалось обнаружить виды Бирмы. Воспользовавшись этими фотографиями, мы определили место предстоящего путешествия.

Способность четы к астральному выходу меня нимало не беспокоила, так как с первого взгляда было ясно, что молодые люди обладают тонкой духовной организацией, что позволяло надеяться на хорошую внушаемость.

Меня волновал лишь один момент: смогу ли я "вести" их в течение всего астрального полета и не произойдет ли так, что один из них пожелает изменить маршрут и мне придется принудительно вернуть его в настоящее, что само по себе вызовет шок. Кроме того, я боялся, что мой голос может стать помехой и повлияет на их выбор.

Как оказалось, все мои опасения были напрасны. Им легко удалось покинуть физическую оболочку, и я благополучно довел их до нужного места. Опыт оказался настолько потрясающим, что впоследствии они неоднократно его, повторяли.

С этих пор я не раз помогал парам путешествовать в астральном плане. Супруги рассказали о сеансе своим знакомым, и вскоре от желающих отправиться в совместное астральное путешествие не было отбоя. В моей практике было несколько случаев, когда один из партнеров испытывал затруднения с выходом в астрал, но никаких других проблем не возникало. Для большинства людей парный полет был первым астральным опытом, о котором у них остались самые приятные воспоминания. Более того, большинство из них с этих пор стали практиковать самостоятельные астральные полеты.

Для парного путешествия необходимо иметь кассету с соответствующей записью или прибегнуть к помощи третьего лица. Второй вариант предпочтительнее. Это связано с тем, что во-первых, помощник сможет координировать скорость прохождения стадии прогрессирующего расслабления. Во-вторых, сам процесс расслабления проходит успешнее и быстрее, когда раздается голос живого человека (лучше, чтобы он был опытным гипнотерапевтом), а не звучание магнитофонной записи. Этому трудно найти разумное объяснение, но всякий, кто присутствовал на сеансах гипноза, а затем слушал дома пленки, знает разницу.

Само собой разумеется, в помощники следует выбирать человека, которому вы безоговорочно доверяете. Неплохо, если ассистент обладает приятным голосом и хорошей дикцией. Механическое и бесстрастное прочтение текста сильно понижает шансы на успех. Я уверен, что вам приходилось выслушивать по телефону коммерческие предложения незадачливых коммивояжеров, поленившихся выучить и отрепетировать текст рекламы. Не сомневаюсь, что в таких случаях вы не только не купили предложенный товар, но и почувствовали раздражение от докучливого звонка. Если вы не смогли заручиться помощью человека, отвечающего указанным требованиям, запишите кассету самостоятельно.

Перед сеансом следует обсудить маршрут, чтобы ассистент знал, куда направлять вас и вашего попутчика. Ниже приводится вариант установочного текста для "выхода в открытый космос". Если вы захотите им воспользоваться, то не наговаривайте его слово в слово. Когда я помогаю кому-нибудь путешествовать в моем "сопровождении", я не произношу текст дословно, а только изредка заглядываю в записи, проверяя последовательность действий. Таким образом я экономлю время на этапе прогрессирующего расслабления или, при необходимости, увеличиваю этот период.

В книгу включены несколько текстовых вариантов, используемых при расслаблении. Возможно, вам больше понравился текст, приведенный в четвертой главе. В любом случае - выбор за вами.

Вышесказанное в равной мере касается и самого способа выхода в астрал. Приведенная ниже версия основана на активной работе сознания и более всего подходит для применения во время парных и коллективных выходов.

"Попутчики" должны удобно устроиться в креслах, расположенных в затемненной комнате. Последнее условие не обязательно, особенно в присутствии третьего лица, которому придется читать текст. Ассистент должен сидеть прямо, лицом к путешественникам и внимательно следить за их состоянием.

ПРОЦЕСС РАССЛАБЛЕНИЯ

Откиньтесь в кресле, закройте глаза и глубоко вдохните. На несколько секунд задержите дыхание и медленно выдохните. Почувствуйте, как расслабляетесь с каждым вдохом. Сделайте еще один глубокий вдох, задержите дыхание и медленно, постепенно выдохните. Почувствуйте, как расслабление опускается от затылка вниз, до кончиков пальцев ног. Подумайте о пальцах ног. Слегка пошевелите ими. Прекрасно. А теперь крепко их сожмите, чувствуя напряжение. Расслабьте пальцы, почувствуйте, как они полностью расслабляются.

Напрягите ступни так сильно, как сможете. Зафиксируйте это состояние на пару секунд и затем расслабьте их.

Подумайте об икрах ног. Из всех сил напрягите эти мускулы. Пару секунд поддерживайте напряжение, а затем расслабьте их. Почувствуйте, как каждый мускул, каждая клеточка ног ниже колен полностью расслаблены. Сосредоточьте внимание на бедрах. Напрягите мышцы бедер и ягодиц. Сильнее, еще сильнее. Почувствуйте это напряжение; удерживайте его... хорошо, еще... и - расслабьтесь. Ощутите полное расслабление мышц бедер и ягодиц.

Сожмите мышцы брюшного пресса. Сильнее, еще сильнее... удерживайте напряжение... хорошо... и - расслабьтесь. Пресс полностью, абсолютно расслаблен.

Сожмите пальцы в кулак и напрягите руки. Представьте, что они "сделаны" из высокопрочной стали. Напряжение все увеличивается, руки максимально напряжены... отлично... а теперь - расслабьтесь. Руки от плеч до кончиков пальцев абсолютно расслаблены.

Напрягите мышцы плечевого пояса. Почувствуйте, будто они налиты свинцом. Хорошо, очень хорошо. В течение нескольких секунд продолжайте удерживать напряжение, затем ослабьте напряжение и расслабьтесь.

Напрягите мышцы шеи так сильно, как только сможете. Еще сильнее, еще... хорошо. Удерживайте напряжение несколько секунд и... расслабьтесь. Из всех сил стисните зубы. Сильнее, еще сильнее. Пусть ваша хватка напоминает бульдожья. Прекрасно. Теперь ослабьте хватку и расслабьте челюстные мышцы.

Настала очередь глаз. Глазные мышцы являются самыми мелкими. Из всех сил зажмурьтесь я через некоторое время расслабьте, глазные мышцы.

Почувствуйте, как расслабление охватывает все тело и распространяется с каждым вдохом все сильнее. Сейчас, на счет три, мы переходим к напряжению. Как только я сосчитаю до трех, напрягите все мышцы тела. Приготовились... один, два, три! Одновременно напрягите ступни, икры, бедра, ягодицы, руки, плечи, шею, челюсти и глаза.

Удерживайте напряжение. Удерживайте его, пока я не сосчитаю до трех. На счет три одновременно расслабьте все мышцы тела. Приготовьтесь... один, два, три! Расслабьтесь. Все мышцы полностью, абсолютно расслаблены.

Окиньте все тело мысленным взглядом и, если заметите напряжение, напрягите на этом участке мышцы, а затем расслабьте их. Ваше желание сконцентрировано на полном, тотальном расслаблении всего тела.

Очень хорошо. Каждая мышца, каждая клетка абсолютно расслаблены.

Сейчас я проверю степень вашего расслабления. Я попытаюсь приподнять одну

из ваших рук. Продолжайте думать о расслаблении и... расслабляйтесь.

Сосредоточьте все силы души на приятном, великолепном и всеохватывающем чувстве расслабленности.

"Проводник" выжидает тридцать секунд и берет за руку одного из путешественников. Лучше всего слегка приподнимать руку, взявшись за кисть. Отпущенная рука должна падать абсолютно безжизненно. Аналогичным образом проверяется второй путешественник. Если руки вояжеров полностью расслаблены, можно переходить к следующему этапу эксперимента. В случае, когда участники не достигли адекватной степени расслабления, проводник повторяет упражнение.

АСТРАЛЬНЫЙ ВЫХОД

Настало время покинуть физическую оболочку. Мне бы хотелось, чтобы вы осознали, что ваш разум, ваш внутренний компьютер существует независимо от тела, живет своей собственной жизнью. Большую часть времени он - ваш друг, советчик и незаменимый помощник.

Сконцентрируйтесь на вашем сознании и переместите его в область желудка. Вглядываясь в него внутренним взором, чувствуйте его, ощущайте его. Убедитесь, что оно продолжает работать, что бы ни происходило вокруг.

Переместите его в правую руку, а затем - в один из пальцев.

Наблюдайте и чувствуйте его до тех пор, пока не убедитесь в его присутствии. Ваше сознание может быть перенесено в любое место по вашему желанию.

Сейчас пусть оно вернется "домой". Прекрасно. Теперь снова верните его в палец.

Пауза.

Домой.

Пауза.

В палец.

Пауза.

Домой.

И опять в палец. Очень хорошо!

Переместите разумное начало в правое колено. Как быстро это у вас получается! Теперь - в другое колено. Прекрасно. И - снова в правое колено.

Пауза.

В левое колено.

Пауза.

Правое колено.

Пауза.

Левое колено.

Пауза.

Палец.

Пауза.

Живот.

Пауза.

Домой!

Очень хорошо. У вас все прекрасно получается. Теперь осталось

сделать лишь один шаг к тому, чтобы покинуть физическое тело. Создайте мысленный образ детской игрушки. Это может быть ваша любимая кукла или просто любая игрушка, даже воображаемая. Образ должен быть очень четким и ярким. Определите цветовую гамму; возможно, вам удастся почувствовать запах самого предмета.

Мысленно положите игрушку на пол. Хорошо. Сконцентрируйте внимание на сознании и перенесите его в предмет на полу. Процесс переноса сопровождайте активным образным представлением. Убедитесь в том, что ваш разум "работает" как ни в чем не бывало, но в настоящее время он находится внутри детской игрушки.

Верните сознание домой. Отлично. А теперь - обратно, в игрушку.

Домой. И снова - в игрушку. С каждым разом это действие становится все проще и проще. Верните разум домой.

Очень хорошо. А теперь - в мой правый ботинок. Мысленно представьте его в новой оболочке. Прекрасно. Ваше сознание находится в моем правом ботинке. Пошлите его домой. Хорошо. А теперь снова в мой ботинок, и снова - домой.

Вы убедились, что работа сознания не зависит от его местопребывания.

Разум может путешествовать во Вселенной и в то же время поддерживать контроль над ситуацией. Не пройдет и минуты, как вы убедитесь в этом на собственном опыте.

Перед тем как сделать шаг в иное измерение, пройдем еще одно испытание. Создайте мысленный образ интерьера знакомой комнаты.

Сконцентрируйте внимание на одном из расположенных в комнате предметов и мысленно пошлите свое сознание внутрь этого объекта. Это происходит в доли секунды. У вас прекрасно получается. Верните разум домой. Пошлите его внутрь объекта, а затем - снова домой.

Итак, приступим к выходу в астрал. Сконцентрируйте сознание в области лба, над бровями. Создайте мыслеформу вращающегося круга.оборот за оборотом круг набирает скорость. Он вращается все быстрее' и быстрее.

И вот ваш третий глаз открывается. Представьте, как поток энергии устремляется в пространство. Он подобен легчайшей туманной субстанции, которая постепенно приобретает очертания вашего тела. Это- ваш астральный двойник. Вы видите, как он проявляется все отчетливее и яснее. Он уже почти свободен; еще немного, и он появится в полный рост. Да, он уже полностью свободен и стоит рядом с вами, ожидая ваших приказаний. Убедитесь, что это - ваше второе "я", которое терпеливо ожидает инструкций.

Сосредоточьтесь на сознании. Очень хорошо. Теперь проецируйте сознание на вашего двойника. Оно уже в нем, и мы готовы отправиться в путь.

КОСМИЧЕСКИЙ ПОЛЕТ

Настала пора посылать путешественников в полет. Ниже приводится вариант сопроводительного текста, в эффективности которого я убедился, посылая новичков в их первый совместный астральный полет. В качестве цели путешествия выбрано космическое пространство, и это - не случайно. "Освоив" космос, напарники легко справятся и с другими задачами.

Ваш астральный двойник готов отправиться в любое место. Он является носителем вашего сознания и связан с физической оболочкой при помощи серебряного шнура. Двойник всегда готов по первому вашему желанию вернуться в физическое тело. И этот возврат будет мгновенным. Вы даже не успеете произнести слово "возврат", как окажетесь дома.

На счет "три" каждый из вас сделает глубокий вдох. Задерживайте дыхание, пока не последует команда выдохнуть. Сразу после выдоха вы окажетесь в открытом космосе. Приготовились... один, два, три. Вдох. Задержка... медленный, плавный выдох.

Почувствуйте, как вы свободно и без всяких усилий парите в космическом пространстве. Вы чувствуете себя легко, комфортно и испытываете легкое возбуждение. Вы видите, как рядом с вами парит партнер. По правую руку видна Луна. Приближаясь к ней, вы внимательно осматриваете лунный пейзаж. Вы летите, и вам улыбаются звезды и планеты. Вокруг так покойно и радостно. Все заботы позади, и ваша душа ликует. Теперь мы приближаемся к Марсу. Вам хочется остановиться и как следует оглядеться. Запоминайте все, что вы видите и слышите. Что привлекло внимание вашего спутника? Присядьте рядом с ним и немного отдохните. Ваше восприятие отличается от привычного, а инопланетный ландшафт заставляет взглянуть на вещи по-новому. Не правда ли. Земля кажется такой маленькой и далекой?

Итак, пора отправляться дальше. Издалека на вас наплывает самая большая планета Солнечной системы - Юпитер. Это достойное зрелище, но как быстро вы приблизились к нему! Как прекрасно путешествовать со скоростью света. Сделайте остановку и отдохните. До чего же приятно, взявшись за руки, прогуляться по поверхности гигантской планеты. Вы находитесь в абсолютной безопасности и наслаждаетесь видами Юпитера.

Сегодня вы намерены посетить еще одну планету, Сатурн, и посмотреть, из чего "сделаны" его кольца. Постарайтесь все рассмотреть как можно подробнее. Взгляните на кольца вблизи. Они состоят из мельчайших кристаллов льда. Вызывают ли они у вас какие-либо ассоциации? А теперь осмотрите саму планету. Напоминает ли она Марс или Юпитер? Ну конечно, она весьма своеобразна и вызывает особые чувства.

Как прекрасно исследовать Вселенную, но время на исходе, и пора возвращаться домой. Перед возвращением; бросьте последний взгляд на планеты и звезды. Вы летите, взявшись за руки, сквозь пространство и время. Ваш полет безопасен, стремителен и естествен.

Сосредоточьтесь на возвращении, и вот, минуя время и пространство, вы очутились дома. Астральный двойник находится рядом с вами.

Представьте, как сознание возвращается в физическое тело. Очень хорошо. Вы видите, как астральный двойник проникает в область третьего глаза, пока окончательно не скрывается из виду.

Вы расслаблены, полностью расслаблены, а я начинаю считать от одного до пяти. На счет "пять" вы откроете глаза, почувствуете прилив сил и припомните все детали вашего восхитительного путешествия.

Один... вас переполняет энергия и чувство радости. Два... сознание ясное, воспоминания - отчетливы. Три... энергия наполняет каждую клеточку

тела. Четыре... ваше самочувствие настолько великолепно, что не поддается описанию. Пять... глаза открываются, и вы с радостью возвращаетесь к действительности.

Перед тем как путешественники начнут обсуждать свои впечатления, следует попросить их изложить пережитое письменно. Только так, сравнив их записи, можно убедиться в том, что полет был совместным и они видели одни и те же вещи. Как правило, такое удается редко, так как сразу по возвращении вояжеры начинают делиться своими впечатлениями. Их понять можно, ведь не каждый день человеку предоставляется возможность путешествовать в космическом пространстве, рука об руку со своим партнером!

Будет не лишним сказать о том, что эксперименты такого рода очень сближают людей. На моей памяти многие пары, испытавшие опыт совместного астрального полета, получали новый стимул к дальнейшему развитию отношений.

Само собой разумеется, предложенная методика рассчитана не только на парное, но и на индивидуальное астральное путешествие. Она оказалась особенно эффективной по отношению к людям, испытывающим подсознательные страхи перед выходом в иное измерение.

Хотя лично я не пробовал с ее помощью посылать в астрал группы людей, уверен, что она вполне подходит для группы из трех-четырёх человек. Следующая глава посвящена одновременному астральному выходу большой группы путешественников.

12. КОЛЛЕКТИВНОЕ АСТРАЛЬНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ

#

Освоив астральную проекцию и убедившись, что этот опыт приятен и полезен, вам захочется поделиться своими знаниями и опытом с другими людьми. Если вы готовы к такому поступку, начните с обучения группы людей, проявляющих живой интерес к паранормальным явлениям. При этом не имеет значения степень их информированности об астральной проекции как таковой. Главное в том, чтобы в группе собрались единомышленники. Со временем, набравшись опыта и обретя уверенность в своих силах, вы сможете работать практически с любыми людьми, проявляющими маломальский интерес к данному вопросу.

Предположим, вы собираетесь отправить в первое астральное путешествие группу из семи-восьми человек. Предупредите участников, что на сеанс следует приходить в свободной, не стесняющей движений одежде, прихватив с собой подушку и одеяло.

Поинтересуйтесь, какие впечатления они ожидают получить во время предстоящего эксперимента. Не исключено, что их ответы несколько озадачат вас. Однажды пожилая дама заявила мне, что отправляется в астральное путешествие с целью повидать душу своей погибшей кошки! Большинство же людей идут на это приключение из чистого любопытства и желают убедиться в самой возможности астрального выхода.

Выслушав участников эксперимента, расскажите им об астральной проекции и собственном опыте. Иными словами - заинтересуйте людей. Расскажите о своих первых впечатлениях в астральном плане, акцентируя их внимание на безопасности и безмятежности полета.

Ответив на возможные вопросы, попросите участников встать прямо, потянуться и с удобством устроиться в креслах или на полу. В данном случае их поза не имеет принципиального значения. Следует проследить лишь за тем, чтобы конечности участников не были скрещены.

Приглушите свет и включите запись спокойной, расслабляющей музыки. Не повторяйте моей ошибки, которую я совершил, включив запись, воспроизводящую звуки, природы. Услышав шум воды, мои подопечные сразу же захотели отправиться в душ! Итак, создав комфортную атмосферу, предложите участникам выполнить простое упражнение на расслабление.

Сделайте глубокий вдох, закройте глаза и медленно выдохните. Еще раз вдохните и плавно, медленно выдохните. Хорошо. Глубокое и ровное дыхание. Полностью расслабьтесь. С каждым дыханием вы расслабляетесь все больше и больше. Как приятно просто расслабиться и забыть о мирской суете. Вы думаете только о расслаблении.

Почувствуйте, как расслабляются лицевые мышцы. Чем сильнее они расслаблены, тем лучше. Челюстные мышцы и мышцы вокруг глаз полностью расслаблены и покойны.

Приятная, ласковая волна расслабления распространяется на область шеи. Ваша шея полностью расслабляется. Прекрасное ощущение расслабленности переходит на плечи. Напряженные и натруженные за день плечи полностью, абсолютно расслаблены. Очень хорошо. Расслабление опускается и проникает в руки; все ниже и ниже, до кончиков пальцев. Почувствуйте; что ладони и пальцы полностью расслаблены.

Расслабление охватывает грудь и опускается в живот, распространяясь волна за волной.

Теперь расслабляются ноги. Почувствуйте приятную слабость в бедрах; она распространяется на колени, икры и ступни.

Еще раз глубоко и без напряжения вдохните и на выдохе почувствуйте, как волна расслабления распространяется по всему телу.

Мысленным взором окиньте ваше тело и убедитесь в том, что каждый мускул, каждая клеточка абсолютно расслаблены. Сосредоточьте внимание на напряженных участках и позвольте им расслабиться.

Теперь вы полностью расслаблены и готовы к новым впечатлениям.

Создайте мысленный образ самого себя в подростковом возрасте. Припомните эпизод из прошлого и воссоздайте его в своем воображении. Постарайтесь как можно отчетливее представить картину происходящего и ее участников. Не важно, хорошо вам было в тот момент или плохо. Мысленно удерживайте картину так долго, как сможете. Даже если вы ее не видите, то, возможно, ощущаете или испытываете давно забытые эмоции. Даже намек на ощущение имеет значение.

Теперь представьте себя за работой или учебой. Если вы студент, то "нарисуйте" картину учебной аудитории или лаборатории. Те, кто работает, пусть представят себя за занятием, которым они зарабатывают себе на жизнь. Картина должна быть четкой и ясной. Отлично. Отбросьте мысли о работе. Мне, право, неловко даже на несколько мгновений снова впрягать вас в ярмо.

Представьте себя в космическом корабле, летящем к Луне. Посмотрите в иллюминатор на приближающуюся поверхность спутника Земли. Ощущайте происходящее как действительность.

Замечательно. Теперь вернемся в нашу уютную комнату. Сейчас я сосчитаю от одного до пяти. На счет "пять" вы откроете глаза и почувствуете необыкновенный прилив сил и жизненной энергии.

Один... постепенно возвращаемся к действительности. Два... энергия накапливается, и возникает чувство радостного ожидания. Три... приходит осознание присутствия в комнате. Четыре... энергия тела полностью восстановлена; и пять - глаза открываются!

Дождитесь, чтобы все участники эксперимента открыли глаза и пришли в себя. Спросите каждого, как ему понравилась процедура расслабления. Реакция большинства будет положительной. Возможно, один или два участника найдут ее несколько странной. Таким стоит объяснить, что техника, которую они осваивали, помогает расслабиться каждой клеточке тела.

Предварительная процедура направлена на достижение каждым участником полного расслабления. Помимо этого, упражнение поможет им чувствовать себя более комфортно. Пройдя этот этап, все члены группы становятся более раскованными, и их разговоры приобретают доверительный характер. Ритуал не только помогает людям расслабиться, но и сближает их, а царящая в комнате атмосфера создает ощущение некой общности.

Во время процедуры участники активизировали свою способность к построению мысленных образов. Одним было легче представить лунный пейзаж, другим - картины из прошлого и настоящего. Эта информация поможет вам оценить способность группы к визуализации.

Попросите всех встать и потянуться. Повторное расслабление пройдет быстрее, и эту часть процедуры можно сократить.

Свободно, глубоко вдохните и закройте глаза на выдохе. Почувствуйте, как волна расслабления распространяется по всему телу, от макушки до пальцев ног. Замечательно. С каждым выдохом вы все больше и больше расслабляетесь.

Представьте себя на верхней ступеньке винтовой лестницы, спускающейся в великолепный зал, украшенный произведениями античного искусства и изящно меблированный.

Вам предстоит спуститься на десять ступеней. Положите руку на перила и начинайте медленно спускаться. Отсчитывая ступеньки про себя, почувствуйте, что с каждым шагом вниз расслабление возрастает в два раза, и когда вы окажетесь в зале, почувствуете себя абсолютно расслабленным. Десять. С каждым вдохом вы расслабляетесь все больше и больше. Девять. Расслабление нарастает, и вы чувствуете себя окрыленным. Восемь. Спуск продолжается, и вас охватывает блаженная истома. Семь. Спуск продолжается. Шесть. Расслабление удваивается с каждой ступенькой. Пять. Осталось полпути. Четыре. Спуск продолжается. Три. Все ниже и ниже. Вы почти не чувствуете своего тела. Два. Один.

Как только вы ступили на мягкий ворсистый ковер, ваше расслабление увеличилось в сотни раз. Расслабленный и умиротворенный, вы откидываетесь в удобном мягком кресле. Вы полностью расслаблены и счастливы.

Расслабившись в кресле, вы осознаете, что в течение дня к вам в голову приходят тысячи мыслей. Примерно от пятидесяти до шестидесяти тысяч мыслей. Они приходят и уходят, неподвластные нашему контролю. Но сегодня мы осуществим такой контроль. Мы будем полностью контролировать разум, произнося знаменитую мантру, состоящую из одного слова: "Ом". В течение нескольких минут повторяйте ее на выдохе.

Сосредоточьтесь на дыхании и на счет "три", все вместе, сделайте глубокий вдох. Один. Два... три. Отлично. Произнесите на выдохе: "Ом". Снова вдохните и произнесите на выдохе мантру. Хорошо. Продолжайте ее повторять в течение нескольких минут. Сосредоточьтесь на мантре, а я помолчу. Когда будет достаточно, вы снова услышите мой голос.

В это время вы молча наблюдаете за дыханием участников. Не стоит делать паузу слишком

продолжительной. Вполне достаточно трех-пяти минут.

Итак, я снова здесь, и на счет "пять" вы откроете глаза и будете чувствовать себя готовым к любым свершениям.

Один... два... три... четыре и пять. Вы полностью очнулись и чувствуете себя как никогда бодрым.

Как только все участники придут в себя, сразу же расспросите их о пережитых ощущениях. Спектр впечатлений бывает чрезвычайно широк. Некоторые расскажут о пережитом страхе, другие будут в восторге. Не исключено, что один-два человека пожалуются на отсутствие каких бы то ни было впечатлений. В то же время кто-то из участников мог испытать астральный выход. Большинство поведаст о цветовых матрицах, сменявшихся перед их внутренним взором. Кое-кто расскажет о чувстве погружения, которое предшествует астральному выходу.

Объявите десятиминутный перерыв, чтобы люди смогли размять ноги и сходить в душ. Как правило, во время перерыва участники делятся друг с другом своими переживаниями.

Угостите их водой, соком, но не чаем, кофе или алкогольными напитками. В равной степени противопоказаны сигареты, марихуана и другие наркотики. В это время лучше воздержаться от приема пищи. В крайнем случае можно позволить съесть ломтик фрукта. Шоколад также противопоказан.

После перерыва расскажите участникам о структуре астрального тела и его постоянной связи с телом физическим. Особо подчеркните возможность моментального возвращения из параллельного мира.

На этом этапе расслабление занимает совсем немного времени. После того как участники приняли удобные позы, попросите их закрыть глаза и вытянуть перед собой руки. Те, кто лежит на спине, должны поднять руки вверх.

Сейчас я буду считать от пяти до одного. На счет "один" руки безвольно упадут и вас охватит волна расслабления от затылка до кончиков пальцев ног. Пять. Четыре. Три. Два. Один.

Проследите за тем, как опускались руки у каждого участника эксперимента. У одних они упали, как руки тряпичной куклы, в то время как другие медленно опускали их вдоль корпуса. Последние не достигли нужной степени расслабления. По очереди обойдите каждого из них. Поднимите руки неопытного и слегка встряхните, приговаривая: "Расслабьтесь, расслабьтесь, расслабьтесь". Ощувив расслабление мышц, отпустите руки; они должны безвольно упасть по бокам тела. Те же, кто уже расслабился, подумают, что ваши слова обращены ко всей группе. Убедившись в том, что все участники расслаблены, можно продолжать.

Все люди обладают так называемым астральным двойником, который является копией физического тела и может перемещаться по вселенной за доли секунды. Сейчас мы позволим двойнику отделиться от физической оболочки.

Сосредоточьте внимание на области третьего глаза. Сконцентрируйтесь и создайте мысленный образ вращающегося круга, который постепенно, сообразуясь с вашим желанием, набирает обороты.

Сейчас я прошу вас вообразить некую дымку или пучок света, выходящего из области третьего глаза. Субстанция уплотняется и образует пушистое световое облако. Постепенно дымка принимает очертания вашего физического тела в полный рост, сотканного из прозрачной световой материи. Обратите внимание на то, что эта копия соединяется с физической оболочкой в области третьего глаза.

По вашему желанию копия может вернуться назад в любой момент. Для

этого необходимо создать мысленную картину возвращения двойника или просто подумать об этом.

Но сейчас двойник отделился. Теперь верните его назад. Повторите процедуру входа и выхода несколько раз.

Пауза (2 минуты).

Отлично. Верните двойника в физическое тело. Ваш астральный двойник вернулся и сейчас на счет "пять" вы придете в себя.

Один, два, три, четыре, пять.

Еще раз опросите участников эксперимента о том, что они видели и чувствовали. Рассказы окажутся весьма любопытными. Во время паузы некоторые смогли самостоятельно выйти в астрал. На этой стадии опыта все участники должны видеть свои астральные тела. Если это кому-то не удалось, объявите остальным десятиминутный перерыв и повторите процедуру с теми, кто в этом нуждается. Перед тем как перейти непосредственно к астральному путешествию, добейтесь того, чтобы все участники увидели своего астрального двойника.

Последнее упражнение на расслабление является очень простым. Как и в предыдущем случае, попросите членов группы закрыть глаза, поднять руки, позволить им безвольно опуститься по сторонам и одновременно расслабиться всем телом. Внимательно следите за участниками, чтобы в случае необходимости помочь расслабиться всем без исключения.

Выполнив эту задачу, несколько секунд помолчите, а затем продолжайте.

Хорошо. Теперь вы полностью расслаблены и с каждым выдохом все глубже и глубже погружаетесь в приятное состояние расслабленности.

Активизируйте третий глаз. Наблюдая за его вращением, позвольте астральному, двойнику выйти наружу. Наблюдайте за тем, как он принимает очертания вашего тела. При желании его можно послать обратно, но сейчас в этом нет необходимости. Вы уже знаете о своих возможностях, и этого довольно.

Сосредоточьте внимание на сознании. Повторяя мантру, успокойте ум.

Если вы готовы, переместите сознание в астрального двойника. Это очень просто, стоит лишь представить его внутри астрального тела.

Пауза.

Итак, сознание находится внутри двойника.

Переместите астральное тело в угол комнаты. Любой угол. Просто подумайте об этом месте, и астральный двойник мгновенно окажется там.

Обратите внимание на то, что вы все еще контролируете сознание, хотя оно находится в нескольких метрах от вас.

Верните двойника так, чтобы он находился рядом с вами. Подумайте о том, куда бы вам хотелось отправиться, и ваше астральное тело тут же окажется в нужном месте. Не думайте о физическом теле, оно - в полной безопасности. В непредвиденных случаях астральное тело моментально возвращается назад.

Когда вы вернетесь, полежите пару минут с закрытыми глазами и не шумите, так как другие члены группы могут все еще находиться в астральном плане.

Итак, приступаем. Подумайте о месте назначения и отправляйтесь в путь!

Ваша миссия практически завершена. Следите лишь за тем, чтобы те, кто вернется первым, не потревожили остальных.

Как правило, один-два человека путешествуют намного дольше, чем остальные члены группы. В случае, если большинство участников вернулось, а их полет затянулся более чем на пять минут, вам придется деликатно "проводить" их домой, в физические тела.

Вы прекрасно провели время. Однако пора вернуться к земной реальности. Вы уже знаете, что с этих пор вы в любой момент сможете повторить свое приключение. Но сейчас вы возвращаетесь, возвращаетесь, возвращаетесь. И вот вы снова в своем физическом теле.

Пауза (30 секунд).

На счет "пять" вы откроете глаза и припомните все подробности вашего чудесного путешествия. Один... воспоминания отчетливые и яркие. Два... вы чувствуете себя прекрасно. Три... осознаете, что вы снова находитесь в комнате. Четыре... чувство ликования растет. Пять - глаза открываются, и вы с радостью воспринимаете окружающее!

Многие истории покажутся вам невероятными. Меня всегда поражало многообразие мест, выбираемых для астрального путешествия. Некоторые желали очутиться в далеком космосе, но путешествовали по родной планете. Другие исследовали фантастические параллельные миры, а кое-кто не покидал пределов комнаты. Были и такие, кто, выйдя в астрал, нервничали и мгновенно возвращались в свою физическую оболочку. В некоторых случаях люди намеревались посетить конкретные места, а попадали в случайную, незнакомую местность. Почти все отзывались о своем приключении с восторгом. И крайне редко я узнавал о неприятных минутах, проведенных в астрале. Обычно первый опыт пробуждал настойчивое желание к дальнейшим астральным странствиям.

Вселите уверенность в своих учеников. Объясните, что им требуется лишь расслабиться, открыть третий глаз и "выпустить" астрального двойника на волю. После первого путешествия все бессознательные страхи улечиваются сами по себе. Поэтому многие люди отправляются в повторный астральный полет самостоятельно, у себя дома.

Таким образом, вы можете научить астральному выходу очень многих людей. Естественно, это не тот случай, когда надо предлагать свои услуги налево и направо, но, при благоприятных обстоятельствах и при наличии обоюдного желания, не следует лишать других испытанной; вами радости.

13. ДИСТАНЦИОННОЕ ВИДЕНИЕ

#

Во многих случаях понятие "дистанционное видение" употребляют, подразумевая астральное путешествие. И действительно, сознание человека посылается на расстояние, затем возвращается и воспроизводит "увиденное". Однако между истинным астральным путешествием и видением на расстоянии существует принципиальная разница. Во время дистанционного просмотра сознание человека не покидает его физической оболочки, а сам ясновидящий остается в бодрствующем состоянии.

В последнее время этот феномен стал предметом пристального научного изучения. В действительности это явление известно с незапамятных времен. В 1888 году д-р Альфред Бэкмен организовал в Швеции серию экспериментов, во время которых была получена обширная и противоречивая информация. Однако один из эпизодов заслуживает особого упоминания.

Д-р Бэкмен загипнотизировал девушку по имени Альма и попросил ее отправиться в гости к генеральному директору лоцманской службы Стокгольма, чтобы выяснить, дома ли хозяин. Альма, находясь в состоянии гипнотического транса, сообщила, что в тот момент директор сидел в своем кабинете за письменным столом. Она перечислила лежавшие на столе предметы,

включая связку ключей. Гипнотизер попросил девушку встряхнуть эту связку и положить руку на плечо хозяина. Тем самым она должна была проверить его реакцию на свое "присутствие". Девушка повторила указанные действия три раза, и ей показалось, что хозяин ее заметил.

Ничего не зная об опыте генеральный директор рассказал, что произошло в действительности. По его словам, он сидел и работал за письменным столом. Неожиданно его внимание привлекла связка ключей. Размышляя над тем, как она оказалась на столе, он заметил промелькнувшую мимо тень женщины, которую он принял за служанку. Во второй раз он уловил краем глаза какое-то движение, после чего встал и позвал гипотетическую служанку по имени. Не получив ответа, он убедился, что в комнате никого не было*.

* Dr. Alfred Sackman, "Experiments in Clairvoyance" in Proceedings of the Society for Psychical Research, Volume 7, Part 19 (1891).

В данном случае говорить об истинном ясновидении не приходится, так как во время эксперимента девушка находилась под гипнозом. Я рассказал об этом опыте исключительно для подтверждения факта существования научного интереса к предмету уже более чем столетие назад.

Известная английская целительница и ясновидящая Бетти Шайн осознала свой дар в раннем детстве. Лондон бомбили, и ее эвакуировали из города. Чувствуя себя одинокой и всеми покинутой, она закрывала глаза и мысленно навещала свою мать. Со временем она стала "ходить в гости" к друзьям и знакомым. Много лет спустя, в Испании, Бетти и ее дочь, не выходя из дома, узнавали, в каком из баров или кафе собираются их друзья*.

* Betty Shine, Mind Waves (London: Bentam Press, 1993), 103-104.

Подобные эксперименты крайне полезны для развития сверхчувственных способностей, а их результаты легко проверить. Со временем вы без труда овладеете такими навыками. Для этого следует сесть в тихом и уютном месте, закрыть глаза и отправить свое сознание в самостоятельное путешествие. Во время опыта нужно тщательно и детально запоминать все образы и видения, проходящие перед вашим мысленным взором, и направлять поток сознания в нужное место.

Не расстраивайтесь, если результаты будут не столь впечатляющими, как хотелось бы. Любой эксперимент допускает определенную долю погрешности, и даже профессионалы не застрахованы от ошибок. Неудачи могут быть следствием ряда причин. Возможно, вы слишком торопитесь и уделяете эксперименту недостаточно времени. Крайне мешает чувство озабоченности и дискомфорта. Не исключено, что вы просто утомлены. К неудачам следует относиться спокойно, по-философски. Очень полезно завести! дневник и фиксировать в нем результаты всех попыток. Сравнив последние записи с результатами наблюдений месячной давности, вы сможете достаточно объективно оценить собственные достижения. Кроме того, убедившись в успехе своего эксперимента, вы укрепите веру в себя.

Дистанционное видение находит практическое применение в повседневной жизни. Несколько лет назад я собирался отправиться в отпуск со всей семьей и решил определить оптимальное место для отдыха. Мысленно я побывал на нескольких курортах и выбрал тот, который отвечал всем нашим требованиям. В этом местечке мы провели незабываемые десять дней. Всякий раз, когда я отправлялся в "знакомое" место, меня посещало ощущение *deja vu*.

Бетти Шайн пользовалась дистанционной диагностикой и спасла немало человеческих жизней. Однажды она мысленно навестила пациентку, жившую в сотнях километров от ее дома. Во время сеанса целительница "увидела" в конце лестничного пролета скорчившуюся фигуру женщины в весьма плачевном состоянии. Она тут же позвонила дочери пациентки, и та не

мешкая отправилась к матери. Вернувшись, она позвонила Бетти и рассказала, что старушка упала с лестницы и едва не погибла. Благодаря звонку ясновидящей медицинская помощь подоспела вовремя*.

* Betty Shine, *Mind Waves* (London: Bentam Press, 1993), 110-111.

Способность к видению на расстоянии проявляется вне времени и пространства. Джозеф Макмонигл занимался проблемой почти двадцать лет и в настоящее время является владельцем компании под названием "Институт интеллектуальных технологий". Во время одного из экспериментов Макмониглу указали определенное место, дату и время. Ему удалось описать внешность человека, его машину и окружающую обстановку. Однако несколько минут спустя он воскликнул: "Что-то случилось. Полагаю, что человек мертв". Когда его спросили о том, что его заставило прийти к такому выводу, он объяснил, что "видит", как субъект горизонтально парит, окутанный "черной пустотой". Опыт полностью удался. Джозеф с помощью дистанционного видения наблюдал за человеком, который погиб в автомобильной аварии. Эксперимент проводился за три минуты до катастрофы*.

* Jerry Snider, interview with Joseph McMoneagle in *Magical Blend*, Issue #52.

На чем же основан механизм реализации дистанционного видения? Следует отметить, что современная наука сравнительно недавно признала то, что в течение тысячелетий было достоянием мистических учений. Медуимы уверены, что могут извлекать данные из "Летописей Акаши" - некоего энергоинформационного поля, которое представляет собой своего рода банк данных о настоящем, прошлом и будущем. Подключаясь к этому источнику, человек может узнать практически все, что его интересует. Ученые называют подобную матрицу "виртуальной реальностью", теоретически обладающей ответами на любые вопросы.

Интерес ученых был в значительной мере подогрев военными, стремившимися получить как можно более подробную информацию о намерениях противника. Военной разведкой была развернута программа под названием "Stargate" ("Ворота к звездам"). К сожалению, дотошные газетчики подняли такой ажиотаж вокруг этих научных изысканий, что исследования были засекречены.

Как ни странно, экстрасенсы не всегда отвечают требованиям, предъявляемым к людям, практикующим дистанционное видение. Причина состоит в исключительной восприимчивости и неустойчивости их психики. Лучшими исполнителями (особенно для военных) являются люди дисциплинированные и беспрекословно подчиняющиеся приказам. Такие специалисты проходят специальный отбор и особую тренировку. На подготовку таких людей уходит примерно год.

Область применения дистанционного видения чрезвычайно широка. В частности, с помощью этого способа можно прогнозировать пилотируемые полеты на другие планеты. Вполне реально и полезно предвидеть поступки глав правительств, особенно в странах с нестабильными режимами. Еще проще составить долговременный прогноз погоды, например, на два-три года вперед. Возможности дистанционного видения в сфере бизнеса поистине уникальны. Так, несложно предсказать востребованность того или иного товара в будущем и, в соответствии с полученной информацией, координировать его производство.

Уверен, что в ближайшие несколько лет мы узнаем много нового именно о таком применении дистанционного видения, тем более что военные многих стран начинают использовать этот метод все чаще и чаще.

Если у вас есть знакомый, проявляющий интерес к дистанционному видению, попробуйте воспроизвести один из проведенных учеными тестов. Один из вас должен сесть за руль и, лишь

отъехав на некоторое расстояние, выбрать конечный пункт предстоящей поездки. Предосторожность такого рода исключает телепатическое прочтение мыслей партнером. Немного покатавшись, в заранее оговоренное время водитель должен остановиться. Приехав в пункт назначения, он может осмотреться, но не концентрироваться на посылке мыслей своему партнеру. В противном случае эксперимент превратится в телепатический сеанс.

Оставшийся дома участник опыта полностью расслабляется (прогрессирующее расслабление) и создает мысленную картину местности, где находится его напарник. Свои впечатления он записывает на бумаге для дальнейшей проверки. Возможно, ему захочется зарисовать или начертить план воображаемой местности. Не возбраняется наговаривать впечатления на магнитофон.

По возвращении водителя вы сможете узнать, насколько вы были близки к действительности. Во время повторной попытки роли участников меняются.

Приступая к испытаниям, напарники оговаривают, предположим, шесть мест, в одном из которых водитель автомобиля остановится по собственному выбору. Со временем можно усложнить задачу и вовсе не оговаривать предполагаемые места остановки.

Первоначально эксперименты, проводившиеся Институтом психических исследований, ограничивались местностью, примыкавшей к заливу Сан-Франциско. Дальнейшее расширение географии места поиска потребовало дополнительных ассигнований, и от этой идеи пришлось отказаться. Исследователи стали работать с картой, а затем и с фотографиями. Выбиралась любая точка на глобусе, и испытуемый пытался дать подробное описание: этой местности.

Во время опытов, особенно первых, не следует слишком усердствовать. Эксперименты должны напоминать занимательную игру, и тогда результаты не заставят себя ждать. Обязательно ведите записи, и вы убедитесь в том, что количество удачных попыток растет с каждым разом.

14. АСТРАЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ И НУМЕРОЛОГИЯ

#

Мне не доводилось сталкиваться с публикациями, посвященными взаимосвязи астральных путешествий и нумерологии. Эта мысль пришла мне в голову совершенно случайно. Перед тем как перейти к практике астрального выхода, я и мои ученики несколько недель посвятили изучению нумерологических аспектов эзотерики. Во время занятий один из студентов заявил, что в конкретные дни (так называемые "персональные дни") ему удается выходить в астрал значительно быстрее, чем обычно. Подобное мнение высказал и еще один участник беседы.

На очередном занятии для проверки этого открытия мы решили вести соответствующие записи, и полученные результаты совпали практически у всех. Однако при повторном эксперименте данные несколько отличались друг от друга. Я решил, что идентичность результатов первого опыта объясняется тем, что участники пересказывали друг другу свои впечатления.

Тем не менее определенная закономерность явно прослеживалась. Конкретные дни оказались благоприятны для одних, но создали определенные проблемы для других.

Для того чтобы это понять, следует знать базовые понятия нумерологии как таковой. Эта традиция посвящена изучению цикличности всего сущего. Жизнь человека подчинена циклу из девяти лет, причем несложно вычислить, какие месяцы и дни этого периода благоприятны для конкретного человека. В Индии я встречал нумерологов, которые указывали людям даже конкретные часы. Я верю в такую возможность, несмотря на то, что она видится мне весьма проблематичной, так как в этом случае диагностика осуществляется на очень тонких вибрационных уровнях.

Согласно нумерологическим правилам, "персональный год" человека определяется

сложением порядкового номера месяца и дня рождения с числом текущего года. Полученная сумма понижается до одного разряда. Приведу пример.

Так, Шарлотта родилась 12 марта. Соответственно, 1998 год является для нее шестым персональным годом: 3 # (месяц) # 12 # (день) # 1998 # (год) # 2013 # $2 + 0 + 1 + 3 = 6$ #

Еще один пример. Филипп родился 28 апреля. 4 # (месяц) # 28 # (день) # 1998 # (год) # 2030 # $2 + 0 + 3 + 0 = 5$ #

Итак, 1998 год является пятым персональным годом Филиппа. Соответственно, его шестым персональным годом будет 1999, седьмым - 2000, восьмым - 2001 и девятым - 2002. Новый цикл откроет первый персональный год - 2003.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ГОД

Каждый персональный год имеет свое значение.

1-й персональный год. Год надежд и новых свершений. Начало нового девятилетнего цикла. Человек полон энтузиазма и жизненной энергии.

2-й персональный год. Год терпеливого ожидания, Ждать и быть терпеливым - непосильная задача для многих людей, поэтому не исключены стрессовые ситуации. Время объективной оценки радужных надежд предыдущего года и воплощения в жизнь реальных планов.

3-й персональный год. Год радости. Даже если человеку пришлось немало потрудиться, все будет получаться само по себе и от чистого сердца. Лучшее время, чтобы завести новые знакомства, укрепить отношения со старыми друзьями и найти новые интересы. Время развлекать и развлекаться.

4-й персональный год. Год упорной и тяжелой работы. Человек может чувствовать себя угнетенным, подавленным и не имеющим перспективы. Однако для тех, кто упорно идет к поставленной цели, год может оказаться весьма плодотворным.

5-й персональный год. Год изменений и перемен. Возможна смена образа жизни, как намеренная, так и случайная. Благоприятное время для путешествий и рискованных предприятий.

6-й персональный год. Год семьи и домашнего очага. Близкие люди могут почувствовать необходимость в помощи, совете и плече, на которое смогут опереться. В этом году рекомендуется купить или обновить дом и завести друзей.

7-й персональный год. Самый спокойный год. Человеку потребуется время, чтобы обдумать положение дел и наметить планы на будущее. Время умеренных удовольствий и серьезных занятий. Хорошее время для повышения уровня образования и развития духовных и метафизических способностей.

8-й персональный год. Год финансового успеха. Время удачных капиталовложений. Одновременно восьмой год - это период тяжелой работы, и человек нуждается в отдыхе и восстановлении сил.

9-й персональный год. Заключительный год цикла. Обычно это приятный год, хотя и с оттенком некоторой меланхолии. Время сожаления о прошедшем. Человеку бывает трудно расстаться с вещами, срок жизни которых уже истек. Это - естественная склонность людей, и от нее не так легко избавиться. В то же время человек пытается заглянуть в будущее и строит планы. Порой они бывают противоречивы и ложны; однако к началу следующего, первого года цикла мысли о будущем обретут реальные

очертания, и человек поймет, что ему в действительности надо.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ МЕСЯЦ

Персональный месяц определяется сложением числа персонального года и порядкового номера текущего месяца и последующим уменьшением полученной суммы до одного разряда.

1999 год будет седьмым персональным годом Шарлотты, а январь станет ее восьмым персональным месяцем (7 [персональный год] + 1 [январь] = 8); февраль - девятым ($7 + 2 = 9$); март - первым ($7 + 3 = 10 = 1$) и т. д. Поскольку в году двенадцать календарных и девять персональных месяцев, три месяца будут дублировать друг друга. Так, персональные месяцы январь, февраль и март будут соответствовать октябрю, ноябрю и декабрю. Следовательно, в этом году вторым 1-м персональным месяцем Шарлотты будет декабрь (7 [персональный год] + $1 + 2$ месяц = 10 ; $1 + 0 = 1$).

Персональные месяцы несут ту же смысловую нагрузку, что и персональные годы, но вследствие того, что годовое воздействие поглощает месячное, их влияние на человека намного слабее.

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Персональный день вычисляется сложением его числа и порядкового номера персонального месяца.

Январь 1999 года будет восьмым персональным месяцем Шарлотты. Соответственно, 1 января станет ее девятым персональным днем (8 [персональный месяц] + 1 [день месяца] = 9).

Точно так же 24 января станет ее пятым персональным днем ($8 + 2 + 4 = 14$; $1 + 4 = 5$).

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДНИ И АСТРАЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

Наблюдения, сделанные на первых занятиях, помогли установить два персональных дня, благоприятных для выхода в астрал.

Неудивительно, что этими датами были пятый и седьмой персональные дни. Пятый день подразумевает свободу, в данном случае, свободу от оков физического тела, а седьмой - духовность.

Однако последующие исследования выявили еще два благоприятных персональных дня - третий и девятый. Тройка представляет самовыражение и развлечение, а девятка - завершение. Такое было трудно понять. Возможно, астральное тело представляет ту часть личности, которая смотрит вперед, а физическое тело стремится назад.

Мои ученики испытывали сложности с астральным выходом во второй, четвертый и шестой персональные дни. Объяснить появление двойки было совсем не просто, поскольку она соответствует интуиции. В то же время это число подразумевает тесные взаимоотношения и терпеливое ожидание. Не исключено, что второй персональный день более благоприятен для укрепления отношений с близкими и предполагает воздержание от астральных полетов.

Четверка представляет ограничения и запреты и поэтому удерживает астрального двойника в физической оболочке.

Шестерка подразумевает домашний очаг и супружеские отношения. Возможно, это указывает на то, что в такие дни человек должен направлять свою энергию в другое русло.

Два оставшихся дня (первый и восьмой) представляются нейтральными.

Мои эксперименты ограничивались коллективом, с которым я работал, но и позднее, в других группах, я отметил аналогичную статистику.

Попробуйте проверить мои выводы на себе. Попытайтесь выйти в астрал соответственно на третий, пятый, седьмой и девятый персональные дни. Не исключено, что сложности, которые вы испытываете при выходе, обусловлены неблагоприятным для путешествия временем.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

#

Надеюсь, что, прочтя эту книгу, вы получили достаточно ясное представление о том, что такое астральное путешествие. Если вы еще не побывали в астрале, вернитесь к началу книги и научитесь путешествовать мысленно. Изучив эту нехитрую науку, переходите к шестой главе и освоите описанные в ней методики. Затем, независимо от достигнутых результатов, попробуйте методы, изложенные в девятой, десятой и одиннадцатой главах. Вполне вероятно, что вам подойдет один из приведенных способов. Лично я предпочитаю путешествовать с использованием самых разнообразных методик. Возможно, и вы последуете моему примеру. Однако не исключено, что вы остановитесь на каком-то одном способе выхода в астрал. Что ж, никаких строгих правил и ограничений в этом плане не существует.

Со временем вы поймете, что астральные полеты стимулируют способность человека к экстрасенсорному восприятию. Я слышал немало рассказов о том, как после экспериментов с астральной проекцией у людей резко повышались интуиция и сверхчувственные способности.

Вы забудете о том, что такое стресс, и само качество вашей жизни значительно повысится. Способности к расслаблению и контролю над ситуацией совершенно необходимы в современном изменчивом мире, они помогут продлить годы вашей жизни.

Вы забудете о страхе смерти, так как поймете, что смерть - это не что иное, как конечное астральное путешествие, целью которого является достижение иных, неизведанных миров.

Значительно возрастут ваши личностные качества - духовность, интеллект, психическая восприимчивость. В результате такого роста ваши отношения с окружающими станут гармоничнее, а жизнь - богаче.

Метаморфозы, о которых я упомянул, не происходят в одночасье. Следует набраться терпения и не форсировать события. Не напрягайтесь и позвольте этому случиться. Следуя такому принципу, вы достигнете значительного прогресса в опыте работы с астральными мирами.

ПРИЛОЖЕНИЕ: МЕДИТАЦИЯ НА ЧАКРАХ

#

Санскритские источники определяют значение семи энергетических центров тела человека словом "чакры". В переводе "чакра" означает "колесо" или "лотос". В обычном состоянии эти центры не проявляют ярко выраженной активности, хотя и представляют собой сгустки латентной энергии. Во время медитации чакры "пробуждаются" и начинают излучать скрытую энергию.

Этот процесс называется пробуждением кундалини, или "змеиною огня". Энергия кундалини сосредоточена в нижней чакре - Муладхаре. Спящая кундалини часто представляется в виде свернувшейся кольцами змеи, готовой проснуться в любую минуту. На протяжении многих тысячелетий змея олицетворяла сексуальные силы. Соответственно кундалини стимулирует активность половых органов и отвечает за процессы размножения*. Некоторое количество скрытой энергии поднимается вдоль позвоночного столба и поддерживает деятельность головного мозга. Во время медитации энергия активизирует другие чакры и стимулирует шишковидную железу, ответственную за трансцендентальное просветление. Достичь просветления нелегко, но цель стоит усилий, затраченных на ее достижение. Результаты медитационной техники не замедлят сказаться на ваших способностях к целительству, экстрасенсорному восприятию, интеллектуальному и духовному росту. Медитация ослабляет привязанность человека к физическому телу и соответственно облегчает астральный выход.

* Dr. Jonn Mumford, A Chakra and Kundalini Workbook, 2nd edition (St. Paul: Llewellyn Publications, 1994), 73.

ТЕХНИКА МЕДИТАЦИИ

1. Лягте на пол или сядьте прямо. Позвоночник должен быть абсолютно прямым. Поэтому следует отдать предпочтение ровной поверхности пола, а не кровати; стулу с прямой спинкой, а не креслу.
2. Медленно и плавно дышите носом. Я предпочитаю следующую ритмичность дыхания: вдох на четыре счета, задержка на четыре счета и выдох на шесть счетов. Через пару минут продолжительность выдоха можно увеличить до восьми счетов.
3. Сосредоточьтесь на основании позвоночного столба. Мысленно представьте нижнюю чакру (Муладхару) в виде вихревого сгустка красной энергии*. Запечатлев картину в голове, представьте внутри красного круга желтый квадрат, внутри которого расположен голубой треугольник. Итак, вы представили дом змеи. Если ваши способности к визуализации достаточно развиты, вам удастся увидеть саму змею, свернувшуюся внутри треугольника в три с половиной кольца. Почувствуйте огромный энергетический потенциал этого центра. Возможно, вы ощутите теплоту и волны энергии, распространяющейся по всему телу.
4. Сконцентрируйтесь на крестцовой чакре - Свадхистхане, расположенной на несколько сантиметров ниже пупка. Представьте ее в виде вращающегося оранжевого шара, внутри которого расположен бледно-голубой полумесяц, образующий замкнутую сферу. На вдохе представьте, как эта воображаемая емкость заполняется чистой, живительной влагой, которая на выдохе растекается по телу, насыщая его безграничной энергией.
5. К этому моменту вы должны быть абсолютно расслаблены и полностью сосредоточены на двух нижних чакрах. Продолжая удерживать внимание на этих центрах, подумайте о чакре, расположенной в области солнечного сплетения (Манипуре). Представьте ее в виде вращающегося круга желтой энергии. Внутри большого желтого круга расположен малый круг красного цвета с темно-красным треугольником внутри. Почувствуйте, как с каждым вдохом красный цвет становится интенсивнее, но тускнеет на выдохе. Представьте, как все болезни сжигаются огнем красной энергии.
6. Создайте мысленный образ чакры, расположенной в области сердца (Анахаты). Вращающийся круг зеленой энергии вмещает в себя гексагональное пространство, заполненное золотистой энергией. Вершина гексаграммы указывает на небеса, а оставшаяся часть принадлежит земле. Срединная область заполнена лучами солнца, гармонизирующими ваше тело. Ритмично дыша, почувствуйте, как каждая клеточка наполняется космической любовью и светом.
7. Сконцентрируйтесь на чакре, расположенной в области горла (Вишудхи). Представьте ее как шар небесно-голубого цвета, внутри которого виден красный треугольник, включающий круг фиолетовой энергии. На вдохе почувствуйте, как фиолетовый круг заполняется созидательным вдохновением. Медленно выдыхая, позвольте созидательным силам распространиться по всему телу. У вас возникнет ощущение того, что нет задачи, которая пришла бы вам не по плечу.

8. Сосредоточьтесь на чакре, расположенной в области третьего глаза (Агни/Аджне). Представьте ее в виде колеса цвета индиго, внутри которого расположен золотой круг с лепестками по краям. На вдохе начинает сиять правая сторона круга, а на выдохе - левая.

После нескольких вдохов-выдохов представьте красный треугольник в середине золотого круга. Вдохните еще несколько раз, и вы начнете различать глаз внутри треугольника. Глаз так и лучится любовью и пониманием. Он контролирует деятельность шишковидной железы.

9. Сосредоточьте внимание на теменной области головы, где расположена Сахасрара-чакра. Мысленно представьте нимб фиолетовой энергии у вас над головой, излучающий яркий свет в виде микроскопических треугольников. Главную чакру часто называют тысячелепестковым цветком лотоса**.

10. Теперь с каждым вдохом вы должны чувствовать, как поток энергии поднимается вдоль позвоночника, создавая могучий волевой потенциал. Вы почувствуете небывалую ясность мысли, любовь и духовное раскрепощение. Вас охватит ощущение свободы и благополучия. В итоге вы достигнете состояния чистого сознания.

11. Если вы используете медитацию как средство для астрального выхода, сделайте паузу на несколько минут. Немного отдохнув, сделайте глубокий вдох и задержите дыхание как можно дольше. Быстро выдохните и прикажите себе: "Сейчас!" В этот же момент вы обнаружите, что парите над своим физическим телом.

Если медитация является для вас средством достижения духовных целей, следует немного отдохнуть и убедиться, что каждая чакра сбалансирована и распространяет позитивную энергию на все тело.

Одновременно воспроизведите процесс пробуждения кундалини.

Перед тем как открыть глаза, несколько минут полежите в состоянии абсолютного покоя и оцените свое самочувствие. Уверяю вас, такого прилива сил и ясности мысли в сочетании с чувством любви и раскрепощенности вы не испытывали никогда. -----

* Указанное автором расположение чакр и их цвета несколько отличаются от классического санскритского варианта Кундалини-йоги. - Прим. пер.

** Каждая чакра вибрирует с частотой, сопоставимой с конкретным количеством лепестков. Нижняя чакра олицетворяет низкие земные вибрации и имеет лишь четыре лепестка. Главная чакра имеет 1000 лепестков, символизирующих высокий вибрационный уровень и потенциал трансцендентальных миров.

Маловероятно, что первая попытка медитации, даже сотня таких попыток, позволит вам достичь нужного эффекта. Наибольшую трудность представляет одновременное сосредоточение на всех семи чакрах.

Процесс пробуждения кундалини лучше начинать под руководством опытного гуру. Принято считать, что мастерство такого рода передается ученику телепатически, прикосновением, при помощи определенных заклинаний и даже взглядом*.

* Charles Breaux, Journey into Consciousness (New York: Nicolas-Hays, Inc., 1989). 15.