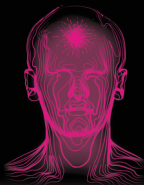


неочевидное  
вероятно

# ВНЕ ТЕЛА

Фанты и опыт  
внетелесных путешествий



МИХАИЛ РАДУГА

# Михаил Радуга

## Вне тела

*Текст предоставлен издательством «Эксмо»<http://www.litres.ru/>*

*Вне тела: Эксмо; М.: 2008*

*ISBN 978-5-699-25827-7*

### **Аннотация**

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

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

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

# Содержание

Введение	11
Первая часть	14
Глава 1	14
«Матрица»	17
Цель книги	22
Компьютерные игры в прошлом	31
Аинг	39
Глава 2	43
Чудо?	58
Избранность	63
Домыслы и запрещенная тема	66
Научное объяснение феномена	70
Религии	86
Экстрасенсы и фаза	90
НЛО	91
Характер переживаний	99
Опасность и противопоказания	121
Мир, в котором ничего нет, хотя есть все	125
Вторая часть	130
Глава 1	130
Вуду и влияние на людей	138
Интернет в голове (майнднет)	142
Безграничная память	153

Самолечение	158
Экстрасенсорное развитие	162
Страхи	165
Влияние на свою внешность	168
Новая жизнь для инвалидов	171
Самореализация	173
Изучение языков	174
Творческое развитие и моделирование	176
Спортивное совершенствование	179
Глава 2	185
Техники и предостережения	194
Перевернутый мир	197
Глава 3	198
Super quest	205
Все, что только захочешь	222
Полет	251
Мечты и тайные желания	255
Беспредельный секс	257
Компьютер	267
Третья часть	269
Глава 1	269
Техники непрямого входа в фазу	277
Техника № 1 (1). Взлет	285
Техника № 1 (2). Вибрации	286
Техника №1(3). Воспоминание состояния	288
Техника №1(4). Вращения	289

Техника № 1(5). Выкатывания	290
Техника № 1(6). Вылезания	291
Техника № 1(7). Наблюдение образов	292
Техника № 1(8). Полузасыпания с возбуждениями	293
Техника № 1(9). Прислушивание	294
Техника № 1(10). Сердцебиение	295
Техника № 1(11). Силовое засыпание	296
Техника № 1(12). Страх	297
Техника № 1(13). Счет	298
Техника № 1(14). Фантомные ощущения	299
Техника входа в фазу через сон	303
Техника № 2 (1). Создание внутренних физиологических сигналов	310
Техника № 2 (2). Создание механико- анатомических внешних сигналов	311
Техника № 2 (3). Создание внешних сигналов	312
Техники прямого входа в фазу	315
Техника № 3 (1). Аутотренинговое расслабление	318
Техника № 3 (2). Расслабление вспоминанием состояния	319
Техника № 3 (3). Расслабление дотингом	320

Техника № 3 (4). Катаlepsическое расслабление	320
Техника №3 (5). Расслабление «продуванием»	322
Техника №3 (6). Расслабление сенсоризацией	323
Техника №4 (1). Визуализация	325
Техника №4 (2). Возбуждения	326
Техника №4 (3). Воспоминание состояния	328
Техника №4 (4). Вылезания	328
Техника №4 (5). Дотинг	328
Техника №4 (6). Наблюдение образов	330
Техника №4 (7). Фантомные ощущения	331
Приборы для входа в фазу	333
Техники углубления фазы	337
Техника №5 (1). Углубление с помощью вибраций	340
Техника №5 (2). Углубление вращением	342
Техника №5 (3). Углубление концентрацией на дыхании	342
Техника №5 (4). Углубление с помощью зрения	343
Техника №5 (5). Углубление ощупыванием	344

Техника №5 (6). Углубление падением	345
Техника №5 (7). Углубление полетом	346
Техника №5 (8). Углубление прислушиванием	347
Техники удержания фазы	348
Техника №6 (1). Удержание активностью	350
Техника №6 (2). Удержание вибрациями	351
Техника №6 (3). Удержание концентрацией	352
Техника №6 (4). Удержание ощупыванием	353
Техника №6 (5). Удержание наблюдением за сюжетом	354
Техника №7. Удержание с помощью мысленного штиля	357
Техники выхода из фазы	366
Техника №8 (1). Выход с помощью концентрации на большом пальце руки	369
Техника №8 (2). Выход с помощью ощущения дыхания	370
Техника №8 (3). Выход расслаблением	371
ТЕХНИКИ БЫСТРОГО	371

НАХОЖДЕНИЯ ОБЪЕКТОВ	
Техника №9 (1). Полет к цели	372
Техника №9 (2). Нахождение цели	374
Техника №9 (3). Создание цели	375
Техника программирования объектов	380
Первоначальный страх	382
Глава 2	388
Молчать! или главная проблема человечества	388
Ключ к другим мирам	401
Быстрое засыпание «на всю жизнь»	403
Техники	406
Мощь разума	409
Приложения	413
Статистика	413
Таблица №1. Характер входа в фазу(%)	414
Таблица №2. Характер прекращения фазы (%)	415
Таблица №3. Время суток, в которые происходила фаза (%)	415
Таблица №4. Соотношение удачных и неудачных попыток войти в фазу (%)	416
Таблица №5. Количество фаз и исследований	417
Таблица №6. Интервалы между фазами (в днях)	418
Таблица №7. Сопутствующие фазе	419



чувства и ощущения	
Таблица №8. Используемые техники или причины входа в фазу через сон и не прямой вход	421
Таблица №9. Используемые техники или причины входа в фазу прямым способом	423
Таблица №10. Техники, используемые для первичного углубления	424
Таблица №11. Техники, используемые для вторичного углубления	424
Таблица №12. Техники, используемые для удержания фазы	425
Таблица №13. Причины фоллов и засыпаний	426
Перечень практического применения аинга	429
Заповеди аингера	432
Срочный вход в фазу для нетерпеливых	434
Словарь терминов	439
Графики	447
График №1. Циклы ночного сна.	447
График №2. Колебание физиологических процессов организма человека за один полный цикл сна (1,5 часа).	447
График №3. Сонный цикл во время	448

поверхностного сна.

График №4. Возможный вход в фазу.

449

Первая в России и СНГ школа

450

«внетелесных» путешествий

Содействие изучению и популяризации

452

фазового состояния мозга

Другие книги М. Радуги

454

# Михаил Радуга

## Вне тела

### Введение

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

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

Самое удивительное, что это новое – хоть и не за-

бытое, но очень старое и широко известное, но только в определенных кругах. Это *внетелесные переживания*. К сожалению почти все имеют на эту тему гигантское количество предрассудков и стереотипов. Поэтому, начиная читать эту книгу, забудьте все, что об этом знаете или слышали.

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

Само это явление имеет множество применений в жизни. В книге я постарался как можно шире и полно описать весь спектр всевозможных вещей, связанных с внетелесными путешествиями. Также акцент сделаем на применении этого феномена в виде средства развлечения. Будьте уверены, многое из того, что вы здесь прочитаете, описано впервые!

Кому-то покажется, что этому сложно научиться. Это далеко не так. В действительности это просто, если знать что, как и когда нужно делать.

По своей сути «внетелесные» ощущения гораздо сильнее, чем вы можете даже представить. Уходя *туда*, вы забираете все ощущения с собой и только помните, что существуете и *здесь*. Эти переживания настолько реальны, что складывается четкое ощущение полного присутствия в событиях.

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

Это явление настолько ярко во всех отношениях, настолько реально по сути и настолько безгранично, что мне остается только переживать по поводу того, что моего скудного языка и опыта изложения мыслей не хватило для передачи масштаба явления. Какое бы мнение у вас ни сложилось после прочтения этой книги, оно наверняка не будет соответствовать тем знаниям и пониманиям, которые мне хотелось бы передать и которые соответствуют действительности. Все гораздо серьезней.

# Первая часть

## Глава 1

### Причина появления и цель этой книги

08.06.04 13.20 № 601

Появилось сильное желание попасть в фазу. Лег поудобнее, успокоил сознание и начал предварительное расслабление. Для лучшей релаксации воспользовался техникой дотинга. Однако я не стал ее использовать непосредственно для вхождения в фазу. Достигнув глубокой расслабленности, решил поэкспериментировать с возбуждениями. Уже после двух возбуждений стал ощущать низкочастотные вибрирования, от которых меня потряхивало. Но усилить их не получалось. Приблизительно после еще десяти-пятнадцати возбуждений вибрации стали достаточно сильными, чтобы пытаться их контролировать. С большим сопротивлением они стали мне поддаваться. Еще немного их усиливал с помощью «напряжения» мозга, но они снова ослабевали. После нескольких попыток они все

же завелись и моментально меня поглотили. В ушах появился дикий гул, в глазах потемнело, а тело сначала будто окаменело, но затем стало очень горячим. Одновременно сквозь меня словно проходил сильнейший ток, который не вызывал боли, но заставлял высокочастотно колебаться. Все тело было в судороге.

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

Для начала решил рассмотреть свое тело, отрешенно лежащее на кровати. Со странными чувствами разглядывал свое лицо, которое казалось совершенно не мое и производило странное пугающее впечатление. Затем мне показалось, что мое положение в фазе ослабло и требуется углубление. С большим удовольствием воспользовался простым падением вниз головой. При этом сначала исчезло зрение, а потом почувствовал темноту вокруг себя и резкое понижение температуры. Одновременно чувствовал, что углублял состояние и при этом получал удовольствие от страшновато-реалистичного падения в неизвестность. Вскоре

стал ясно ощущать, что нахожусь в очень глубоком состоянии. Настолько глубоко, что стала появляться необъяснимая тревога за жизнь. Появилась видимость неопределенных, бессмысленных материй, которая в такие моменты всегда появляется. Поудивлявшись странному месту, решил куда-нибудь попасть.

В ответ на это желание автоматически попадаю в черную пустоту. Никакой конкретной цели не ставлю, только концентрирую внимание на чем-нибудь спокойном и красивом, чем можно насладиться от простого присутствия. Тут же ощущаю, как меня начинает двигать в сторону. Скорость быстро увеличивается. В ушах снова раздается сумасшедший грохот, и меня поглощают сильнейшие вибрации. Абсолютно реально чувствую, как мое тело прорезает некое пространство. Все ощущения реального полета с бешеной скоростью. Волнующая неизвестность распространяется во все стороны пространства, которое не имеет ни низа, ни верха.

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



угодно, не заботясь о преждевременном выходе из этого состояния.

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

## «Матрица»

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

Я много слышал об этом фильме и знал, что он имеет необычный сюжет на необычную тему. Более того, многие говорили, что после просмотра этого фильма узнаешь о некоторых вещах, о которых можно серьезно поразмышлять. Для меня было странным, что голливудский продукт смог *загрузить* людей, заставил их

задуматься. Нет, никто не собирается петь дифирамбы создателям фильма, но знаете ли вы, что причин призадуматься над ним на самом деле гораздо больше?

Впервые в жизни, после просмотра фильма я был в шоке, злясь на себя, что не видел его раньше. Ведь в нем была затронута тема, которая будоражила меня не один год, которая буквально не давала мне жить. Мои мысли и предположения получили невероятную подпитку и поддержку. Тот фильм, который воспринимался только лишь как очередная коммерческая штука, стал одним из самых важных кинотворений человечества для меня.

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

В каждой сказке есть лишь доля сказки. Самое интересное, в сюжете моему взору открылась одна из сторон реальной жизни, которую может иметь каждый, но о которой мало кто знает. Не один год я занимался тем, что имеет разные названия, вроде Внетелесных Переживаний (ВТП), Внетелесных Ощущений (ВТО),

астральных полетов (астральных отделений), астральных путешествий, путешествий в параллельных измерениях и т. д. *Практика этого явления подразумевает двойственность мироздания.* Занимающийся этим может время от времени оказываться в другом, принципиально отличающемся мире, причем переживая это так же реально, как и обычную жизнь. Что в некоторой степени было в «Матрице». Это меня и привело в шок, ведь на экране я увидел то, что часто переживаю сам и чему научил многих людей. Это совершенно нереальные вещи с точки зрения обывателя. Мне самому до сих пор не удалось свыкнуться с этим. Ведь *там* часто происходит то, что ни при каких обстоятельствах не могло быть *здесь*. Это невозможно представить – это можно только пережить и почувствовать.

Обычно фантастические фильмы смотрят как сказки, как события, не имеющие права быть в настоящей, реальной жизни. Никто их не воспринимает всерьез, и это правильно. Однако после просмотра таких фильмов почти каждый из нас испытывал хотя бы немного сожаления из-за того, что это все не может быть. Ведь так хотелось бы попутешествовать на машине времени или полетать на космических кораблях – это было бы здорово. Но здравомыслящий человек понимает, что это невозможно, к сожалению. Иногда невозможно на данный момент. Но будет возможно. Очень не скоро, не в наш век.

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

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

В первую очередь сходства фильма и реальности в возможности двойственности бытия. Вы так же, как и герои, можете оказаться в другом мире, жизнь в котором протекает по иным правилам. Как смог, в книге объяснил основные тезисы, но этот параллельный мир настолько широк, что все никак здесь не изложить, и вам придется самостоятельно его исследовать, если захотите. Я и не могу знать всего. Это невозможно. Сколько лет этим занимаюсь, а каждый раз сталкиваюсь *там* с новым. Смею предположить: так будет всегда. Но тем это занятие и интересно, когда ты за-

нимаешься уже долго и тебя не очень волнуют события, приводившие вначале к шоку, когда это становится обыденностью. Так же переживания абсолютно реальны по всем ощущениям: находясь в одном мире, совершенно не имеешь связи с другим, никак его не чувствуешь.

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

Начав заниматься этим, вы точно себе докажете существование еще одного мира, но где уверенность, что нет еще второго, третьего?..

В этой главе стоит упомянуть еще об одном фильме, снятом по роману Станислава Лемма «Солярис». Дело в том, что там встречается еще одна тема, не встречающаяся больше нигде, кроме «внетелесных» переживаний. Герои этого фильма, попав на исследовательскую станцию на планете Солярис, сталкиваются с необычным феноменом. Эта планета материализовыва-

ла их глубокие, почти подсознательные, переживания. У всех было по-разному, но все они лоб в лоб сталкивались с этим.

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

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

## Цель книги

В тот момент, когда смотрел кино про тему, схожую с моими каждодневными переживаниями, окончательно решил написать эту книгу. В тот момент совер-

шенно убедился, что подобная книга будет интересна и нужна. Ведь как заманчиво испытать на себе события, подобные тем, которые испытывают герои на экране, тем более что это казалось совсем нереально. Для кого-то это означает осуществление самых заветных мечтаний. Действительно, о таком можно было бы только мечтать, если бы этого не было.

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

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

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

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

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

Впервые предлагаю использовать путешествия вне тела в некоторых практически полезных и реально используемых в жизни целях (получение информации,



самолечение, развитие сверхспособностей и т. д.), в том числе и в качестве убойного средства развлечения, рядом с которым не стояла ни одна компьютерная игра или что-либо другое в этом роде. Речь идет не просто о переживаниях как развлечении, ведь это очевидно, а о том, что *там* можно делать, чтобы развлечься, научиться, вылечиться.

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

Большинство из нас живет в однообразном, сером мире. От самого нашего рождения до смерти никаких принципиальных изменений в нашей жизни не происходит: мы не становимся бессмертными, у нас не вырастают крылья, и стены перед нами не раздвигаются. Наоборот, все вокруг идет по одним и тем же правилам, не меняющимся со времен возникновения человечества.

Происходят лишь изменения в качестве, но не в сути. С одной стороны, это, несомненно, выгодно для существования. Это позволяет с каждым разом все лучше адаптироваться к жизни в природе и в социуме. Мы лучше узнаем принципы существования, и это позволяет нам добиваться успеха. Но это не может не действовать на человеческую личность угнетающе, особенно в молодости. Сама природа человеческая заставляет нас искать новое и неизвестное для самосовершенствования и прогресса. Даже если что-то новое и

происходит, это надолго не меняет общую обстановку замкнутого круга обыденных законов жизни. Людям, постоянно находящимся в разнонаправленных движениях, в путешествиях значительно легче живется эмоционально: они утоляют природный голод познания нового. А как быть обычным людям, порой находящимся в тесной коробке скучной повседневной жизни? Для большинства из нас весь мир – это дом, работа, магазин и редко что-либо еще. И никаких изменений на протяжении многих лет. Одна тоска.

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

Некоторые придумывают вполне реальные способы взболтнуть себе нервы и кровь. Например, ребята, занимающиеся экстремальными видами спорта. Ни у ко-

го не возникнет желания поспорить, что бэйсджампинг (парашютные прыжки со зданий) или скалолазание не вызывают яркие и всегда новые ощущения. Но подобными развлечениями никто не может заниматься постоянно, и часто это слишком дорого и трудно в осуществлении. Да только небольшая часть людей на это и способна. Дело здесь не только в смелости, но и в физических кондициях. Инвалиды и пожилые люди поймут, о чем я. Ежегодно во всем мире многие сотни даже молодых и крепких становятся жертвами подобных развлечений. Утоление голода иногда приводит далеко не к самым хорошим вещам.

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

Мне сотни раз предлагали выпить или покурить травку, когда я каждый раз отказывался, то слышал в ответ слова вроде того, что надо же как-то рассла-

блаться, кайфануть и погрузиться в новые ощущения. На это я всегда говорил, что человеческий организм так устроен, что, во-первых, всегда может расслабиться физически и эмоционально, но без всяких вредных для него веществ; и, во-вторых, умею кое-что такое, что позволяет мне погружаться в такие переживания, какие не даст ни один, даже сильнодействующий наркотик, и при этом буду в трезвом уме и здравии.

Для современных людей есть еще один доступный способ испытать новые ощущения – это компьютер и компьютерные игры. Казалось бы, мир безграничной фантазии. Можно ощутить себя кем угодно и делать что угодно, недоступное в обычной жизни. По своему опыту знаю, как это интересно и захватывающе. Но насколько реально можно ощутить себя кем-либо, сидя у монитора или, в лучшем случае, в очках виртуальной реальности?

В жизни мы часто испытываем ограничение собственных способностей и собственных возможностей. Мир дозволенного гораздо уже наших желаний. Это ведет к нереализации личности и ко всему, что за этим стоит: недовольство собой, жизнью, окружающими, постоянным депрессиям, что, в свою очередь, может привести к фатальным последствиям. Частой причиной самоубийства является неспособность человека выйти из состояния заложничества перед внешним миром, его границами, его правилами. Вокруг нас не только фи-

зические, но и психологические стены. Мы взаперти телесно и ментально. Чем дольше живешь, тем отчетливее чувствуешь эти цепи, тем больше они давят.

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

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

Может, вы не захотите этим заниматься (хотя не вижу причин для подобного решения), но вы хотя бы должны знать об этом. Вам следует знать, что это воз-

можно и что не стоит относиться к этому с недоверием. Главный аргумент, подтверждающий это, – то, что вы можете сами сравнительно легко овладеть всем. Никакого другого доказательства существования «внетелесных» переживаний не требуется, и я смогу помочь всем научиться.

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

Многие, кто об этом слышал, даже, поверив в это, думают, что этому невозможно научиться, а многие не верят в это только лишь потому, что те, кто это умеет,

считает эту способность для избранных и никто другой якобы этому научиться не может. Но это все не так. Если есть желание, то вы этому обязательно научитесь. Нужны лишь правильные инструкции, которые я даю в книге.

Мне удалось накопить достаточно знаний в этой области, чтобы подробно описать все нюансы, касающиеся данного вопроса. Я постарался описать их как можно точнее и подробней, с максимальной независимостью от каких-либо предрассудков, которые прошел в свое время сам. Мне пришлось преодолеть всевозможные трудности и неприятности, связанные с этим, и цель этой книги – сделать так, чтобы вам, в свою очередь, не пришлось проходить подобных испытаний.

## **Компьютерные игры в прошлом**

За всю свою историю человечество придумало множество способов развлечения и придавало этому вопросу всегда одно из приоритетных значений в жизни. Многие психологи считают, что всеми человеческими поступками в конечном счете руководит желание получать удовольствие, а развлечение во многом им и является, поэтому оно так важно. Это позволяет отчасти забыть трудности бытия и погрузиться в интригующие ощущения самых разнообразных видов. Кому-то нравится путешествовать, кому-то ходить в ки-

но или просто смотреть телевизор дома, кто-то любит играть в футбол или заниматься шопингом и т. д. В этой области человечество достигло большого разнообразия, несвойственного никаким другим существам на планете.

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

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

Неужели, находясь в процессе компьютерной игры, возможно испытать ощущения движения или какого-либо перемещения в пространстве? Мы можем су-



дить об этом только по изображению на мониторе, под которое подстраивается наш мозг и мы «двигаемся». Конечно, никакого перемещения быть не может, но мы этого не замечаем и принимаем как само собой разумеющееся, ведь не имеем даже понятия о возможности большего. Однако как было бы здорово, если бы движение чувствовалось.

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

Компьютерный мир не может быть реальным хоть отчасти без ощущений температуры и боли. Что тоже играет не маленькую роль в восприятии мира. Может показаться, боль не самое нужное и полезное ощущение, но именно оно создает, за счет ограничения желаемых действий, особые правила реальности, к которым мы привыкли и не представляем жизни без них.

А существует хоть один человек, которому удалось

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

Да, бесспорно, от компьютера можно получать много удовольствия. Но это удовольствие очень специфично и ограничено несколькими приятными ментальными ощущениями от достижения чего-либо или просто от самого процесса. Про реальные удовольствия от ощущений речи, конечно, идти не может. Никому и в голову не придет возможность получения, например, сексуальных наслаждений как в реальности. Нажимая на клавиши и смотря в монитор, их может получить только очень необычный человек. Кто-то скажет, что желание получать столько из виртуальности просто смешно, ведь это не реальная жизнь, а компьютер, и он, соответственно, не может конкурировать с повседневностью. Однако почему для развлечения многие удовлетворяются им, если есть некие параллельности, где все как в жизни?

Вся компьютерная реальность заключается только в наблюдении за плоским небольшим экраном и нажи-

мании на кнопки. Единственными задействованными реальными чувствами остаются слух и частично зрение. Все остальные ощущения полностью присутствуют в серой, повседневной жизни. Игра в компьютерные игры – это на самом деле не что иное, как подсматривание в узкую щелочку за интересным цифровым измерением, при этом мы полностью остаемся в нашем привычном мире.

Для кого-то, может быть, такое положение вещей вполне приемлемо, но это только от незнания о возможностях большего. Когда-то еще не знали о возможности построения самолетов, и люди считали верхом технического совершенства воздушные шары и дирижабли... Если уж вы читаете эти строки, то, скорее всего, недалеко то время, когда самостоятельно придете к мысли о крайней ограниченности компьютерного мира. По всем параметрам он просто нищ по сравнению с «внетелесными» переживаниями.

«Внетелесные» переживания на порядок превосходят виртуальность, причем настолько же, насколько это делает и реальность, потому что и там и там все происходит практически одинаково с точки зрения получения всех возможных ощущений, в том числе и наслаждений. Там можно и вкусно покушать, и пострелять из оружия, и «пообщаться» с любой девушкой (парнем), и полетать на звездолете. При этом все будет «как в жизни». Вне тела возможно не только по-

чувствовать все знакомые ощущения, но и познать такие, какие повседневность никогда не позволит узнать, например: почувствовать себя насекомым, полетать в космосе, пройти сквозь стену и т. д. Поэтому многие считают нахождение в этом мире возможностью более полно ощутить свое существование. Можно сказать, это занятие конкурирует уже не с компьютерным миром, а с реальной жизнью. Тем более, что, находясь в одном из этих двух миров, полностью не чувствуешь другого, то есть вне тела совершенно отсутствует какая-либо четкая связь с реалом.

Чтобы понять, насколько переживание каких-либо действий вне тела реалистичнее таких же переживаний, тех же действий в компьютерном мире, достаточно знать реакцию людей, которые знакомы и с тем, и с другим. Любой профессиональный геймер с большим опытом, оказавшись впервые вне тела, очень долго не может успокоиться от пережитого: настолько это потрясает сознание человека. Например, он множество раз играл в игры жанра «мочилово» («шутер»), где постоянно происходят перестрелки и войны, и хорошо знаком со всеми сторонами этого процесса. Но, попав в роли «мочащего» вне тела, он уже не просто смотрит в монитор – он уже по-настоящему участвует в битве, во всяком случае, он долго будет уверен в этом, потому что если бы это происходило в действительности, то ничем по всем параметрам не отличалось бы. То есть

даже такой искушенный в развлечениях мозг способен быть потрясенным. Да и вообще любое попадание в этот параллельный мир на начальных этапах переживается очень эмоционально всеми людьми и может не выходить с первого места из головы не только в течение многих дней, но и недель.

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

Учитывая вышесказанное, не может не появиться мысль о возможности массового использования «внетелесных» переживаний данным способом – в качестве более современной и совершенной альтернативы компьютерным играм или как совершенно новое средство развлечения, которое может конкурировать со всеми самыми известными и популярными способами. Причем нетрудно предположить, что при определенных условиях это может произвести настоящую революцию в данном направлении. Одно дело смотреть в экран плоского монитора и минимальным количеством чувств погружаться в некие миры – другое дело полностью, всем своим существом уходить в еще

более совершенный, умный и беспредельный мир, переживания которого часто не менее реальны в нашей повседневной жизни.

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

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

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

Мир движется вперед, но быстро устаревает и надоедает. Та же участь неминуемо постигает почти любой способ получения удовольствия, если он усовершенствуется каким-то другим. Нельзя утверждать о стопроцентной альтернативе «внетелесных» переживаний компьютеру, но, во всяком случае, по многим аспектам области развлечений это так и происходит.

Например, в играх самых популярных жанров: квестах, экшенах, мочиловах, симуляторах. Само по себе «внетелесное» переживание также неплохой жанр развлечения без сюжетной и смысловой линии за счет очень ярких переживаний, которые сами по себе захватывают и всеобъемлющи.

Кроме всего прочего, в поисках новых и необычных ощущений люди далеко не всегда приходят к компьютеру. К сожалению, чаще всего они находят наркотики. Может, этот мир дурмана и дает какие-то необычные переживания, но со стороны видно, что последствия от этого приносят слишком много неприятностей и проблем. Мне кажется, люди, испробовавшие наркотики, найдут в переживаниях вне тела вполне реальную альтернативу своим одурманенным переживаниям. Ведь вне тела можно легко смоделировать не только любую ситуацию, но и любое ощущение и чувство. При этом не происходит отрицательного влияния на здоровье и не появляется зависимость.

Все подчиняется контролю.

## **Аинг**

Когда я стал понимать, что мои занятия «внетелесными» путешествиями значительно отличаются по целям и взглядам от тех, что общеприняты среди практикующих это людей, передо мной сразу возник вопрос

названия этих практик. Было бы неточно называть это каким-либо именем из существующих в этой области. Да и были ли четкие и точные названия? Определенного обобщающего термина не существовало. Можно было бы сказать, что занимаюсь *отделениями* от тела или *астральными полетами*, можно вспомнить еще какие-то названия, но все они звучали всегда нелепо, а главное, уже имели стереотипы в головах обычных людей. И, когда я так говорил, всегда неправильно понимался характер и суть моих занятий, по причине чего ложился несправедливый отпечаток на мою репутацию.

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



ми часто воспринимают это только как полеты куда-нибудь, и только.

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

Астральный мир – настолько часто употребляемое и многоемкое словосочетание в неких смутных отсечках общества, что попробуй разберись в его истинном значении. Не стоит даже пытаться это делать, потому что однозначного определения не существует: каждый понимает под этим свое. Есть одно общее в определении данного феномена – это нечто нематериальное. Редкий современный ученый будет отрицать существование мира более тонкой, энергетической структуры, связывающего все живые существа, и

который все больше исследуется. Может быть, именно его древние мудрецы и назвали астральным? И нет в этом ничего магического и сверхъестественного, просто со временем к нему прилипло много грязи. Именно эта мысль подтолкнула меня к придумыванию нового названия, но истекающего из старого.

**Аинг** – астралонавтинг, то есть практика погружения в астральный мир. Под «астральным» не подразумевается никакой магии или чего-либо в этом роде. А сам термин, кроме всем известных сторон подобных занятий, включает в себя акцентированное использование данной способности в прагматических целях: в качестве полного модулятора нашего и других миров, включая всех его юнитов, с целью абсолютно реально переживания любых ситуаций, невозможных в обычной жизни. Новое название – новая репутация, однако полностью не отказываюсь от использования других терминов в этой книге, но только в качестве синонимов аинга, поэтому не нужно в них особо вдумываться и придавать им разные значения. Я хотел добиться, чтобы люди под аингом подразумевали абсолютно реальные вещи без всякой эзотерики и т. д.

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

## Глава 2

# Что же это такое? Добрый вечер, зеленый человечек!

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

Казалось, все заурядно, как это уже было тысячи раз. Но неожиданно проснулся. Не могу точно сказать, сколько времени проспал перед этим, приблизительно часа два или три. В моем просыпании не было ничего необычного – в течение ночи мы всегда просыпаемся как минимум один раз в полтора часа, когда заканчивается сонный цикл, но просто этого не помним. Но то, что это было необычное просыпание, понял сразу. Однако не мог понять, в чем суть происходящего, что не в порядке, что не как обычно. Была середина ночи, и, даже если действительно проснулся, меня должно было сильно клонить ко сну, но у меня не было даже

ощущений того, что только что был в объятиях Морфея. Можно было подумать – я только что пробежал кросс, так бодро чувствовал себя. Мое сознание было абсолютно ясное. И было что-то еще...

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

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

Я лихорадочно просил этих существ отложить мое путешествие на другой раз, а то сейчас у меня как-то нет настроения и желания, но в другой раз все будет в порядке. Одновременно проклинал себя за слабость характера, ведь такие вещи происходят далеко не каждый день, а они могут меня послушать и не забрать, а другого раза может не быть. Лежал на боку лицом к стенке, не видя комнаты целиком, но я и не надеялся кого-либо увидеть, потому что решил, что они делают это как-то дистанционно со своего корабля и при этом непременно слышат все мои мысли. Но, похоже, мое настроение их не особо интересовало, ведь стал

чувствовать, как меня потихонечку приподнимают над кроватью.

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

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

Дело в том, что меня перемещали ногами к окну, но я видел, что оно закрыто. Мне стало интересно, каким образом меня вытащат наружу. Все было совершенно

реально, и мне не хотелось испытывать болезненные ощущения, когда мной будут выбивать стекло. Как-то этого не очень хотелось. Но я знал, что такого не будет. Ведь они, должно быть, находятся на таком уровне развития, на котором можно сделать так, чтобы мне не пришлось испытывать неприятных ощущений и окна при этом остались целы. Когда стал подлетать к окну, закрыл глаза, чтобы лучше почувствовать новые ощущения и чтобы их не повредить (почему-то казалось, что они могут пострадать). Однако я почти ничего не почувствовал. Только некая практически неощутимая плоскость прошла сквозь тело с ног до головы.

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

Страх настолько исчез, что я полностью расслабился и даже посетовал на холод, ведь на улице осень и явно отрицательная температура, а я в чем мать родила. Только настроился на продуктивный лад и приго-

товился к встрече с другим разумом, как неожиданно для себя вскакиваю с кровати уже в комнате. Первая мысль, которая всегда возникает, когда вскакиваешь в кровати после кошмара: «Слава богу, что это был сон». Такая мысль в первую секунду возникла и у меня, она возникла скорее по привычке, ведь в другую секунду я был уже другого мнения.

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

Это все, конечно, меня сильно взволновало. Подумать только, меня забирали ОНИ! Я только что был на летающей тарелке! Не беда, что не помню подробностей, ведь главное факт. Казалось, со мной произошло событие вселенского масштаба, и следующий день будет днем новой жизни. Меня почему-то не интересовал вопрос: а почему именно я? Мне тогда казалось, что я избранный, и что такие переживания каждому не даются. Наивности моей не было предела.

Однако то, что я только что побывал на космическом корабле и теперь возвращен, не лишило меня страха. Только к утру каким-то чудом уснул, а до этого даже бо-



ялся глаза закрыть. До сих пор удивляюсь своей «храбрости».

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

Так или иначе, именно эта фобия позволила мне впервые испытать «внетелесные» ощущения. Не возникни у меня резкого чувства страха, которое завело вибрации, мне бы не пришлось оказаться в фазе. Как дальше будет подробно описано, впервые попадая в это состояние, переживаешь то, чего больше всего ожидаешь. Поэтому неудивительно, что у меня смоделировался контакт с НЛО. Может быть, я бы и не узнал, что находился в таком состоянии, когда можно разь-

единиться с телом, если бы не полетел в тарелку. За такое важное для себя открытие, как оказалось, запла- тил годами неприятной болезни еще до этого. Однако совершенно не жалею.

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

Можете себе представить, как сильно и серьезно эта тема меня начала интересовать, а ведь это и без то- го меня интересовало больше, чем что бы то ни было. Представьте, какой смысл обрели для меня журналы про НЛО. А с каким интересом стал смотреть «Секрет- ные материалы» (известный и популярный фантасти- ческий сериал тех времен)! Я явственно ощущал свою причастность к тому, что там показывалось, и при этом с удовольствием думал о том, что другие-то смотрят это как фантастику, но я-то знаю... Однажды в жур- нале НЛО прочел переживания одного мужчины, кото- рые почти точь-в-точь совпадали с моими, только он

помнил зеленых человечков в отличие от меня. Но тогда я еще не понимал, что с нами произошло на самом деле, а тот мужчина, по всей вероятности, до сих пор убежден в своем контакте третьего рода.

Из-за того, что это происшествие так часто крутилось в моей голове, не мог не обнаружить некоторые нестыковки с логикой. Во-первых, я лежал под одеялом, но когда все это происходило, ясно чувствовал, что лежу на одеяле. Это объяснил для себя тем же, чем и то, что пролетел сквозь стекло, – похищали мою душу, а не физическое тело, хотя тогда как смог схватить край одеяла? Те нестыковки, которые не получалось объяснить, старался неосознанно похоронить глубоко в себе, ведь иначе попал бы в тупиковую ситуацию, тогда не знал бы, что и думать. Во-вторых, почему, когда уже вылетел на улицу, не увидел космического корабля – летающей тарелки и почему не было никакого провала в памяти между моим реальным пробуждением в кровати и последними моментами снаружи, кроме того провала, который я придумал, чтобы объяснить быстрое возвращение в тело? Четко это объяснить не мог, поэтому это и некоторое другое списывал только на сверхвозможности более развитого разума, с коим пришлось столкнуться. Такое объяснение можно было бы дать всему чему угодно, но мне ничего другого не оставалось. Где-то в глубине души сверкала мысль, что меня на самом-то деле не похищали. Но

ведь это же был не сон! Ведь это же было... По неизвестной человечеству причине даже и не смел думать, что это могло быть чем-то другим. Наверно, мне хотелось так думать...

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

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

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

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

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

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

Казалось бы, просто проснулся. Но очень быстро осознал, что что-то не в порядке, что-то не так, как обычно. Попытался лечь на бок (лежал на животе). Но у меня это не получилось. Я вообще не смог и пальцем шевельнуть! Какой ужас! Делаю еще одну попытку. И она оказывается неудачной. Вместе с тем меня охватывает какая-то непонятная сила, которая превращает мое тело в камень и заставляет его словно жужжать и колебаться с мельчайшей амплитудой. В ушах раздаётся оглушающий гул. Я все более ожесточенно пыта-

юсь пошевелить хотя бы чем-нибудь. И, как назло, в это же время вибрации и гул становятся все сильнее и сильнее. А я все сильнее и сильнее тщетно пытаюсь расшевелиться. Что в такой ситуации должен думать человек? На этот раз я был уверен, что меня не забирают зеленые человечки, а я всего лишь умираю. Признаюсь, мне почему-то этого не очень хотелось. С большим удовольствием просто бы поспал. Страх смерти разбушевался на всю мощность. А я все еще тщетно пытался вернуть свою освободившуюся душу в тело, верней, пытался получить контроль над ним, а душа не вылетала из телесного трафарета, или мне просто не пришло в голову это попробовать, что неудивительно, ведь при таком испуге это естественно.

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

Таким образом, я промучился около пяти минут. Все это время меня терзал всепоглощающий страх и неприятные ощущения, хотя боли не было. Как-то вне-

запно, сначала с невероятным трудом, двинулся палец руки, и почти сразу за этим весь организм вышел из столбняка. Такого столбняка врагу не пожелаешь. Я тут же вскочил с кровати и испытал удовлетворение от того, что могу нормально двигаться, ведь только что лежал совершенно беспомощный на кровати и жалел себя, что случается крайне редко. Радости от сохранившейся жизни не было предела. Понятно, поначалу искренне верил в свою близкую смерть и в то, что мне удалось ее избежать.

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

К этим мыслям пришел в течение нескольких дней со времени первого столбняка. И уже это событие отходило на задний план, переставало мучить мое сознание. Но, как обычно, мне приспичило в очередной раз поспать днем. Надо отметить, что теперь, засыпая, я всегда вспоминал все волнующие события, которые происходили со мной во время отдыха. Это было моей главной мыслью при каждом засыпании. И вот я лег, ус-

нул. И снова проснулся в столбняке... Снова мне пришлось пройти все круги ада, прежде чем удалось высвободиться. Все это было уже не случайностью, а настоящей закономерностью.

Больше всего меня стал волновать вопрос о причине «столбняка». Только много позже я смог объяснить для себя его причину. Хотя до сих пор очень смутно представляю, как это повлияло на способность выхода из тела, ведь обычно под каталепсией (обездвижением) это никак не подразумевается с научной точки зрения или никто этого не пробовал.

Впервые состояние каталепсии описал в 1636 году немецкий ученый Даниэль Швенгер: «Самую дикую курицу можно сделать неподвижной, если посадить ее на стол, прижать клюв к столу, провести мелом на столе черту от клюва вперед и затем убрать руки. Курица, совершенно испуганная, сидит тихо, неподвижно, устремив взгляд на черту». Смеха ради, отмечу, что в те времена многие это объясняли тем, что курица принимает черту за веревку и думает, что она повешена, поэтому и не двигается (не шутка). Гораздо позже доктор Лиддел из Корнуэльского университета провел очень интересный и показательный эксперимент. Оставив одного ягненка с матерью, а другого одного в помещении, он гасил свет там и там, и по проводам подавал небольшой ток к ногам ягнят. И что происходило? Ягненок, который был с матерью, подпрыгивал, немного



дергался и бежал к матери, где он быстро успокаивался и возвращался к обычным делам. Второй же цепенел. Около часа он лежал в состоянии каталепсии. Эти два опыта показывают, что это состояние может быть следствием резкого испуга, шока.

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

Когда меня «похищали», я сначала проснулся, и мне, видимо, показалось что-то зловещее, и тут же вспомнил о НЛО. Сознание посреди ночи очень чувствительно к разным переживаниям, почти как во сне, поэтому оно легко поддавалось эмоциям, а расслабленное тело позволило легко ввести себя в каталепсию.

Скорей всего, именно сочетание каталепсии и сонного состояния позволило мне разъединиться с телом. Когда снова попал в это состояние, первоначально страха не было, он появился позже. Я просто сразу проснулся в каталепсии, что время от времени случается со многими, только обычно это происходит ночью, и мы это забываем впоследствии.

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

## Чудо?

По статистике, каждый четвертый человек хотя бы один раз в своей жизни переживал подобные ощущения. Я, конечно, понимаю, что статистика – дело относительное, ведь если опираться на ее данные, любой бомж и вы зарабатываете одинаково. Но это не меняет дела, ведь такие цифры говорят о том, что это сравнительно нередкий феномен. Причем эта статистика довольно верна. Об этом я сужу по собственному окру-

жению, в котором приблизительно такие же цифры и выходят. Хотя поначалу в это трудно поверить, но когда начинаешь интересоваться этим, то окружающие начинают рассказывать вещи, которые часто легко подходят под термин «внетелесных» переживаний.

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

Самый распространенный случай, когда это происходило с человеком, но он ошибся в определении происходящего – это большинство явлений «Бога».

Дело в том, что, попадая в это состояние, люди переживают то, что ожидают пережить, то, о чем они некогда слышали. В своем роде срабатывает заложенная в подсознание программа. А так как переживания реальные по ощущениям, то обычно все принимают за реальность. Если даже человек будет понимать, что происходящее было не наяву, то он стопроцентно будет

утверждать, что это был не сон, что ощущения были гораздо реалистичнее любого сна, тем более оставалось сознание и понимание происходящего. Действительно, скорей всего, все так и было. Но благодаря этому появляется широкое пространство для интерпретации.

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

Ни в коем случае я не хочу сказать, что Бога нет. Но надо отмечать подобные заблуждения. Ведь в значительной степени многие религии строятся на подобных явлениях... вспомните, как чаще всего начиналось общение с небесными силами? Чаще всего оно происходило, когда контактер отдыхал, лежал, и в это время к нему являлось нечто, весьма напоминающее описанное выше. Это оттого, что сон или расслабленное со-

стояние тела и ума граничит со способом входа в фазу, часто являясь путем туда.

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

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

Довольно часто бывает, когда человек, проснувшись, осознанно делает некие действия, а затем снова ложится спать, но потом все доказывают ему, что он ничего не делал и даже не вставал с постели. Хотя он будет уверен, что эти действия совершал. Причем не обязательно при этом нужно спать. Можно просто сидеть в кресле или лежать на диване. Такие случаи приводят в замешательство. Если рядом никого нет, то можно удивить самого себя. Например, однажды ночью я проснулся и вспомнил о том, что забыл вклю-

чить будильник. Встал, включил его и спокойно улегся спать дальше. Как же я был удивлен, когда утром обнаружил будильник не включенным, что послужило причиной опоздания на работу.

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

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

Нельзя не упомянуть феномен клинической смерти. Когда-то я считал это доказательством жизни на небесах или, может, где еще получше, но как же был удивлен, прочитав книгу Раймонда Моуди «Жизнь после смерти», в которой описаны десятки подобных «смертей». Вы уже догадались, что я там обнаружил? Правильно. Любому практику фазы легко там обнаружить десятки описаний заурядных «внетелесных» переживаний, которые ничем не отличались от моих. Эти переживания были просто вызваны болезненным состо-

янием человека. Но дело в том, что то, о чем излагается в книге, не является реальным отделением души от тела. Лично для себя я этого не доказал, хотя это несколько не умаляет достоинств и важности фазы, но говорить о продолжении жизни после биологической смерти рано, очень рано.

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

## **Избранность**

Во все века людей, владеющих разными необычными или даже магическими способностями, считали избранными, наделенными сверхдаром. Их ставили отдельно от остальных и доверяли больше, чем обычным людям. Если у вас появится какая-то способность

и вы не будете ее скрывать, то не избежите подобно-го. Человеческая культура не может обойтись без сотворения себе идолов, и вы будете отлично подходить для этого. То, что все считают таких людей особыми, заставит и вас поверить в свою сверхъестественность. И тогда до конца своей жизни будете ставить себя отдельно от остальных, кто-то даже начнет этим кичиться.

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

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



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

Как только со мной начало это происходить, как любой любознательный человек, я проводил непрерывные изыскания и сбор информации. И в разных источниках часто появлялась мысль об отсутствии в этом необычного. Конечно, поначалу все проходило сквозь меня незамеченным, но постепенно оказалось, что большой процент людей с этим сталкивался. В этом не оказалось ничего экстраординарного – всего лишь слабоизученный процесс и ничего более.

Когда понял это, то не знал, что и думать о себе. Долго пытался просто об этом не думать... Да, было нелег-

ко полностью распрощаться с мыслью о хотя бы вероятности собственной необычности, но факты делали свое дело. Затем я долго никому ничего конкретно не рассказывал на эту тему, считая, что так смогу форсировать свое отличие только за счет того, что не буду передавать информацию об этом. Но однажды мой ум пришел к очень интересному выводу, который расставил все по своим местам.

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

## **Домыслы и запрещенная тема**

В настоящее время в мире немного людей, хоть малость понимающих природу «внетелесных» путе-

шествий. Из-за этого появляется большое количество разных теорий и предположений, которые негативно отражаются на практикующих людях. Если даже вы, занимаясь этим, не в состоянии долгое время самостоятельно определить суть происходящего, то насколько реальным может быть предположение непрaktикующего? По этой причине для многих аингеров их занятия стали запрещенной темой для окружающих. Домыслы – главная причина этого.

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

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

рит об отсутствии в этом вопросе как божественности, так и дьяволизма.

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

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

Надо отметить, что, если мне не верят, я всегда понимал и понимаю этих людей. Ставя себя на их место, понять их не составляет труда. Если бы я был дале-

ким от этого человеком, то с очень большой осторожностью воспринимал бы подобные разговоры. Ведь трудно поверить человеку, когда он рассказывает совершенно неестественные и фантастические вещи. Отделение от тела, полет, прохождение сквозь стены, параллельное измерение – все это больше напоминает кино или какую-нибудь книгу, чем реальную жизнь. Более того, мы все просто привыкли, что такое бывает только в кино. Однако многое из фильмов может происходить в реальности. Все могут припомнить подобное в своей жизни.

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

Я буду очень рад, если мне удастся внести вклад в распространение знаний о фазе. Возможно, до сих пор это не получило распространения из-за того, что не полностью была представлена область применения. Обычно предлагалась очень ограниченная сфе-

ра действий вне тела, которая заинтересовывала не так много людей, как было бы возможно. Почему-то на некоторые аспекты раньше внимания практически не обращали, а ведь именно они могут сыграть решающую роль в распространении подобных практик. Чтобы сделать этот вклад, нужно в первую очередь сломать сложившиеся стереотипы, чтобы эта тема перестала быть запрещенной.

## **Научное объяснение феномена**

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

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

Как ни печально, все исследования «внетелесных» переживаний в большей степени основываются на тео-

риях. Это позволяет в некоторых случаях любому в домашних условиях разрабатывать свои личные гипотезы. А результат подобной разумной деятельности может обладать не меньшей компетентностью, чем произошедший из профессиональной научной среды.

Однако в любом случае фаза не будет пользоваться уважением и доверием, а следовательно, не будет широко распространена, пока именно ученые мужи со всей силой не возьмутся за нее. Ведь в конечном счете только им одним под силу найти настоящую фундаментальную истину, которая расставила бы все точки в данной тематике.

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

можно много понять о природе феномена.

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

К тому же эта тема на протяжении веков будоражила умы и фантазии поэтов, прозаиков, художников, философов, психологов и психиатров, биологов и физиологов, сомнологов и нейрофизиологов, футуристов и всех простых обывателей, что всегда давало большой толчок к исследованию сна и всего с ним связанного. Поэтому, по большому счету, исследованием этого вопроса занимались и раньше, хотя начало эры изучения



сна обычно датируется пятидесятыми годами двадцатого века. Стоит отметить вклад в это дело английских нейрофизиологов Лумиса, Хобарта, Дэвиса, которые в тридцатых годах двадцатого века впервые классифицировали стадии сна с помощью показаний электроэнцефалографа; И.П. Павлова; З. Фрейда; И.И. Остромысленского; И.Р. Тарханова; А. Моссо; французских психологов Лежадра и Пьерона и многих других.

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

Еще в XIX веке необходимость сна стала объектом подробного изучения. Оказалось, что собаки погибают на десятый день без сна, а крысы могут продержаться до двух-трех недель. Дельфины же спят и бодрствуют одновременно все время, просто сначала спит одно полушарие мозга, а затем другое. В 1896 году были проведены первые эксперименты над людьми аме-

риканскими врачами Патриком и Гильбертом. Во всех экспериментах всегда был один и тот же результат: на третьи сутки люди начинают галлюцинировать и фактически видеть сны наяву. На пятые сутки человек находится на грани безумной смерти. Но стоит даже после нескольких дней без сна поспать несколько часов, как человек вновь становится нормальным и сам едва ли сможет дать вразумительные объяснения тем «серым чертикам» и «живым шторкам», которые он видел раньше, потому что теперь он это не поймет.

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

В течение почти трех с половиной суток я почти не спал. «Почти» потому, что иногда на третьи сутки все же буквально срубался в сон, как только садился на что-либо, но невероятным усилием воли заставлял себя вставать с пола, когда падал, уснувший. Не стоит говорить, что уже само по себе это переживание крайне тяжелое. Но самое интересное началось через три дня. Я сильно удивился, когда впервые услышал, как говорят шкафы. Вначале мой разум пытался найти этому какое-то логическое объяснение, но постепенно подобные вещи меня полностью поглотили, и мне ничего не оставалось, как перестать воспринимать их как что-то необычное. У меня даже мысли не возникало заподозрить в чем-то говорящих со мной невидимок, с кото-

рыми я играл в различные интересные игры, бегающих табуреток, которые страшно ругались и вели себя крайне непристойно. В общем, это был настоящий бред, настоящее сумасшествие, настоящие сны наяву, настоящие глюки. Причем, если слышал голос, то я его реально слышал, это не были какие-то неестественные звуки. Но если что-то видел, то видел не по-настоящему. С одной стороны, к примеру, наблюдал нормальную обстановку квартиры, но почему-то был на сто процентов уверен, что там-то бегают табуретка, а там-то шевелятся цветы. Я этого не видел, но точно знал, что это было, и не сомневался в этом и вел себя соответственно окружающим событиям. Когда внезапно приступ сумасшествия меня отпустил (после шести часов!), я буквально в одну секунду перестал понимать себя, свои действия и видения, которые только что имели место. В этот момент я решил все же лечь спать, чтобы не сотворить чего опасного в такой белой горячке. После двенадцати часов сна мой организм чувствовал себя полностью отдохнувшим и ментально здоровым.

Этот эксперимент ярко доказал мне всю важность сна, и теперь я с подозрением отношусь к рассказам людей о том, что они не спали три-пять дней. Такое можно слышать относительно часто, но люди просто частенько засыпают незаметно для себя или им потом кажется, что это было недолго. Переоценить важность сна для человека невозможно, поэтому не обращайтесь

внимания на тех редких людей, которые добивались чего-то в жизни, максимально лишая себя этого удовольствия.

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

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

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

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

Уже когда мы просто ложимся в кровать и закрываем глаза, колебания ЭЭГ становятся регулярными, со средней частотой около десяти раз в секунду – альфа-ритм, говорящий о наступающей расслабленности. При повторных умышленных засыпаниях, как и в любое другое время, когда организму уже не нужен сон, наш организм сразу попадает в ФБС (фаза быстрого сна), свойства которой приведены чуть ниже, когда наш организм попадает в нее во время обычной последовательности процесса сна. Но обычно после расслабления мы погружаемся в ФМС (фаза медленного сна), которая характеризуется главным образом, в отличие от ФБС, прекращением движения глаз. Эта фаза, в свою очередь, делится на четыре стадии глубины. На

первой стадии замедляется частота основного ритма, возникают бета- и тета-волны, снижается частота сердечных сокращений (ЧСС) и частота дыхания (ЧД), мышечный тонус ослабевает. На второй стадии ЭЭГ становятся синусоидальной формы, с волнами высокой амплитуды с частотой 13—14 Гц и двух или более фазным. На третьей и четвертой стадиях (дельта-сон) появляется дельта-активность мозга (высокоамплитудный дельта-ритм частотой 0,5—4 Гц), ритмичное и медленное дыхание, а мышечный тонус снижается. Это самая глубокая стадия. В ней мы накапливаем энергию и вырабатываем гормон роста.

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

Далее мы всегда ненадолго просыпаемся (хотя по-

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

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

Самое интересное, что, несмотря на достаточно кон-

кретные исследования, научный мир до сих пор находится в состоянии дискуссии по поводу причин возникновения сна, причин его необходимости. Существуют две основные теории по этому вопросу. Первая объясняет необходимость сна из-за накопившейся усталости во всем организме в течение дня, которая компенсируется во время сна. Но что у нас может так сильно утомиться? – спрашивают оппоненты. Ведь нервные клетки уставать не могут, сердце тоже не устает, потому что цикл его сокращения и возбуждения длится столько же, сколько отдых после этого (к тому же оно не отдыхает во сне, а продолжает работать), цикл возбуждения нейронов длится тысячные доли секунды, и ему также должно хватать такого же отдыха после этого. Только мышцы. Заметьте, сколько бы мы ни лежали после физически тяжелого рабочего дня, мы не добьемся полного отдыха мускулов, они будут продолжать находиться в напряженном состоянии. Только сон может их от этого освободить. Неужели мы спим и видим сны только из-за наших мышц?

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

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



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

знания даже во время дельта-сна в ФМС, но достигших этого очень и очень мало.

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

Некоторые люди считают, что они не видят снов и по этой причине они вряд ли смогут научиться «внетелесным» путешествиям. Это совершенно неверная мысль, так как еще теми же Клейтманом и Азерински экспериментально было доказано, что сны видят абсолютно все, просто их не запоминают, и это многократно доказанная и фундаментальная истина. Дело в том, что у всех людей присутствует разная возможность запоминания их, но даже если не видящего снов челове-

ка разбудить во время быстрого сна, то он в большинстве случаев легко вспомнит прерванный сон. И наоборот, если любого человека разбудить во время медленного сна, то он вряд ли вспомнит предыдущие сны, что еще раз доказывает, что сновидения происходят в ФБС (хотя это не факт, потому что известны случаи в этих же экспериментах, когда обнаруживалось некое подобие сновидения даже в дельта-сне, хотя это больше напоминало размышление). Если сны видят все, то и все могут научиться контролировать «внетелесные» переживания, ведь сон может быть превращен в это состояние.

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

Первым делом следует отметить, что то, о чем идет речь в данной книге, в абсолютном большинстве случаев не является в прямом смысле путешествиями вне тела, когда используется это название. Оно используется только потому, что создается такое ощущение, и

многие люди до конца своей жизни верят ему. Раз чувствуется нахождение вне тела, то можно это назвать и таким образом – этим я всегда мотивирую использование данного термина. Хотя тут же нужно отметить, что, на мой взгляд, все же это возможно (отсоединиться от тела).

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

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

сознании со всеми его сверхвозможностями, что тоже можно использовать для физического мира.

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

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

нимании этого феномена.

В любом случае, как и в других областях жизни, стоит стопроцентно доверять и прислушиваться к объяснениям только чего-то достигших в этом людей, что служит гарантией относительной истины. Поэтому, если у вас появится случай с кем-нибудь обменяться опытом, сначала точно выясните уровень этого человека, прежде чем прислушаться к рассуждениям и теориям. Это может показаться элементарным, но многие настолько интересуются данной тематикой, что слушают всех подряд.

## Религии

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

Итак, допустим, православный священник внезапно ночью или утром во время множественных просыпаний попадает в фазу. Он сразу же понимает, что с ним

происходит что-то необычное, неординарное, но практически сразу понятное по происхождению. Безусловно, раз уж он человек духовный, божественный, служит Богу всем сердцем и всеми помыслами ангельски чист, то наконец на него снизошла святая сила. Так как он в этом уверен до глубины сознания, то все начинает происходить согласно его ожиданиям. Подсознание начинает играть злую шутку. Однако ее никак не сможет распознать несведущий человек.

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

Неудивительно, что его ожидания оправдываются и с ним начинает говорить приятным, громким и чарую-

щим голосом Бог, который ниспускает на него особое просвещение и передает особые знания. Священнику предрекается всегда помнить об этом, и тогда он станет особо возвышенным и одухотворенным. Но священник и без всякой платы уже готов до конца своих дней служить полученной информации и жертвовать ради нее всем, потому что сам факт общения с Богом доставляет одухотворенные ощущения на грани экстаза, что подтверждает истину веры.

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

Сомнение – путь к мудрости, как еще говорили древние и умные люди.

Ситуация могла разыгрываться иначе. Все могло происходить днем: перед, во время или после короткого засыпания, при котором сознание не заметит перехода, и тогда будет казаться, что Бог явился в явь. Суть заключается не в этом. Она в понимании проис-



ходящего. Человек будет после этого навсегда уверен в праведности и истинности своей веры, что может заставить его безжалостно и с ненавистью относиться к другим вероисповеданиям.

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

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

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

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

## Экстрасенсы и фаза

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

Хотя нет сомнений, что профессиональные маги и колдуны не могут обойтись без этого умения. Но для достижения их способностей мало просто выходить из тела. Нужно еще знать, что там делать и как – вот в этом-то вся сила и заключается. С помощью фазы они находят людей и различные утерянные объекты, ле-

чат и калечат, узнают различного рода информацию, поэтому «внетелесные» переживания в подобной нише общества всегда стояли на особой, почтительной и уважительной высоте.

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

В заключении этого раздела хочу отметить, что если у вас есть желание получить какие-то сверхспособности, то аинг является чуть ли не единственным способом их достижения, о чем более подробно сказано в первой главе второй части этой книги.

## НЛО

В книге уже отмечено, что НЛО в моей жизни занимало много места. А моя фобия НЛО сыграла еще более сильную роль, если даже не решающую. Можно сказать, все мое детство прошло на фоне летающих тарелок, мыслей и разговоров о них, что не могло не отразиться на моем характере и моих взглядах на жизнь.

До сих пор чувствую волнение, когда речь заходит на эту тему, хотя с теперешними моими взглядами на этот предмет волноваться нет причины. Хотелось бы объяснить, почему эта тема меня так сильно интересовала долгое время и откуда взялась фобия, не дававшая мне спокойно жить, которая впоследствии послужила причиной первых «внетелесных» переживаний и, следовательно, появления этой книги.

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

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

динат, сразу увидел нечто необычное.

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

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

Вдруг с левой стороны пролетает нечто наперерез мне и чуть не задевая меня. Это произошло в тот мо-

мент, когда я находился в месте, где между правильно расставленными домами образуется длинное свободное пространство, которое пересекалось с той дорогой, по которой шел я. Это свободное пространство было использовано неопознанным объектом в качестве пути. Сам объект был не очень больших размеров – не больше пяти метров в длину и не более трех метров в высоту. Форму объекта тоже не разглядел, ведь он пролетел очень быстро и очень близко. Было ясно, что это нечто напоминающее овал. Кроме всего прочего, он был словно раскаленным до желтого цвета и ослепляющим в темноте: когда он мелькнул со свистом мимо меня, я не сразу смог видеть после этого. Но самое главное, он пролетел настолько близко от меня, что меня обдуло резким ветром и даже развернуло в сторону, шапка при этом оказалась повернутой набок.

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

Никогда не забуду еще один интересный случай, который произошел в новосибирском академгородке. Не могу точно вспомнить, какой это был год, но не поз-

же девяностого. Дело было в садовом обществе «Нива». Я находился у своей бабушки, как это почти всегда было в летнее время. Все занимались своими делами. Был выходной день, погода стояла отличная, поэтому людей было очень много. Присутствовали почти все владельцы соседних приусадебных участков.

Как любой ребенок, я играл сам с собой, когда услышал многократно повторяющиеся возгласы со всех сторон: «НЛО, НЛО, летающая тарелка, летающая тарелка...» Конечно, я этим заинтересовался и вышел на открытое место. Мое внимание сразу же приковал серебристый диск, невысоко зависший под небольшим уклоном в безоблачном небе. Он был почти над нашим садовым участком – на высоте не больше двухсот метров. Он просто висел, совершенно не двигаясь и не издавая никаких звуков. Все, кто был на своих участках в этом садовом обществе, могли неограниченно наслаждаться зрелищем, и все это и делали. Очевидно, из тарелки на нас всех в это время кто-то тоже смотрел. Уверен, что большое количество свидетелей этого феномена можно найти до сих пор. Тарелка висела так долго, что успела всем надоесть... Факт! Уж на что я интересовался подобными предметами уже в то время, но и мне надоело задирать голову вверх. Мужики постояли, опершись на воткнутые в землю лопаты, порассуждали, поматерились, покурили и продолжили заниматься своими делами. Женщинам же вооб-

ще было не до всяких там тарелок, у них и без этого дел невпроворот, поэтому они вообще должного внимания не обратили и уже через пять минут продолжали полоть свои грядки. А ведь объект был совсем низко и совсем близко. Его можно было подробно рассматривать. А с другой стороны, какой-то металлический предмет в небе, да и всего-то... Долго ли на него можно заинтересованно смотреть? Никто и не видел, как этот объект улетел, слишком были увлечены своими делами. Потом только кто-то заметил, что объекта уже нет. Чудеса...

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

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



пониманию.

Невозможно оспорить, что хотя бы часть из тех документальных свидетельств НЛО, которые существуют, являются подлинными изображениями реального объекта. Невозможно сосчитать, какое количество видеозаписей мне удалось увидеть по телевидению или скачать из Интернета. Про фотографии и говорить не стоит – их существуют сотни тысяч. Только вдумайтесь в эту цифру. Сотни тысяч! Наверняка вы тоже видели их немало. А теперь представьте наиболее достоверные из них сразу вместе и определите, что у них общее.

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

Я не берусь отрицать существования внеземного разума – это просто не умно, ведь Вселенная безгранична – но все, что мы видим на Земле, возможно, является работой человека. Именно поэтому проблемой НЛО так сильно интересуются военные, но всем видом отрицают даже возможность этого. Именно поэтому НЛО можно наблюдать в некоторых определенных местах

достаточно регулярно, потому что эти места находятся всегда рядом с закрытыми или секретными военными базами, а не с некими энергетическими порталами, как некоторые считают. Именно поэтому до пятидесятых годов не было термина, даже приблизительно напоминающего смысл термина «летающая тарелка». Именно поэтому после распада СССР в СНГ стали наблюдать гораздо меньше НЛО, чем раньше, потому что даже обычные военные самолеты стали редко летать из-за отсутствия финансирования.

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

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

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

## **Характер переживаний**

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

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

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

Итак, самое принципиально главное – полное отсутствие связи с реальным телом и всеми его ощущениями. Находясь в фазе, вы можете только догадываться о существовании физического тела, где-то лежащего на кровати. Вы не чувствуете, на каком боку оно лежит, как расположены руки и ноги, есть свет или темно, и уж тем более не чувствуете ориентации тела в пространстве. Однако не стоит беспокоиться по поводу возможности нанесения кем-либо вреда вашему те-

лу во время такого состояния. Дело в том, что если вы находитесь в дискомфортном положении или что-либо мешает комфорту (затекла часть тела, холод), то вы не сможете попасть в очень глубокое состояние и будете чувствовать причину этого; но даже в самых глубоких состояниях отрешенность от тела не намного больше, чем отрешенность при глубоком сне, следовательно, это не опаснее обычного сна. Только профессионал и только умышленно может довести себя до такого состояния, когда его можно будет пинать, а он об этом ничего не узнает.

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

27.06.01 7.00 №56

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

13.09.01 7.30 №68

УМП. После очередного просыпания ясно почувствовал, что нахожусь в состоянии, в котором очень вероятна фаза. Попробовал создать вибрации с помощью напряжения мозга, и они легко появились, при этом они были достаточно сильными, чтобы сразу приступить к разъединению. Разъединился, просто взлетев вверх. Почувствовал необходимость продолжения углубления и решил это делать с помощью плавательных движений(?). Вскоре появилось зрение – я был в своей комнате. Было темно, но я все видел четко и при этом продолжал плавать в пространстве помещения; появилось ощущение, что вместо воздуха в комнате

вода. Полностью смоделировались ощущения нырятельных движений. Инстинктивно задержал дыхание, поэтому вскоре стал задыхаться. Сначала не понял, в чем дело, и реально испугался смерти, но потом сообразил, что, вероятно, в фазе можно дышать и под водой и водой, если быть в этом уверенным. Стал дышать и перестал задыхаться. Испытал интересные ощущения вливания в мои легкие воды, но при этом она действовала как воздух...

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

В повседневной жизни 80—90 процентов всей окружающей нас информации мы получаем через органы зрения, даже во время разговора для расшифровки истинного значения слов мы используем глаза, воспринимая невербальные жесты, в которые заложено не менее 40 процентов информации. Часто мы это делаем на подсознательном уровне, не подозревая об этом, поэтому многие могут удивиться цифрам. В фазе зрение играет такую же большую роль. Это самая главная и сильная сторона переживаний. Видимое изображение настолько реально, что к этому невозможно привыкнуть, а вначале это приводит к необычайному восторгу и даже к иступлению и шоку. Я имею много сотен «внетелесных» опытов, но до сих пор часто там занимаюсь только

рассмотрением окружающего, при этом не веря самому себе, что это действительно вижу. Ведь знаешь о несуществовании всего этого, но это настолько реально, что не знаешь, о чем и думать. Когда все это видишь, не остается сомнений в реальности этого мира, конечно, особой его реальности.

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

В силу вышесказанного даже простое зрение позволяет там получать удовольствие. А переоценить важность этого для слепых вообще невозможно. Я с плохим зрением могу видеть там не хуже орла, если захочу. Поражает не только четкость изображения, но и его подробность, детализация. Это не компьютерная игра, где при приближении предметы становятся угловатыми,



словно сделанными из кубиков. Там можно взять любой предмет, поднести его к глазу и рассмотреть все, даже то, что невозможно увидеть в реальном мире. Это фантастично, но можно подойти к книжному шкафу, достать любую книгу и читать ее; можно рассмотреть клеточки кожи на своих или чужих руках и т. д. Стоит отметить и потрясающую гамму цветов, о которой в жизни можно только мечтать. Предела зрению там нет – это подтверждается каждый раз.

25.03.01 7.00 №27

...Усилил вибрации напряжением мозга, что было легко сделать, ведь главное – они были. Просто вылетел из тела. Испытал радость и удовлетворение от удавшейся попытки. Для закрепления фазы стал усиленно на всем концентрироваться. Я был в своей комнате и рассматривал ее обстановку, в которой присутствовали и реально не существующие вещи. Рассматривал ручки и карандаши на столе. Брал их в руки и подносил к глазам. Подошел к окну и начал концентрироваться на цветах на подоконнике. Все становилось реальнее и реальнее. Все предметы стали поражать меня своей четкостью. Через какое-то время, когда посмотрел на руки, вдруг осознал, что, увлекшись рассматриванием, забыл о процедурах удержания сознания. Но я был так сильно увлечен, что снова про это забыл и весь отдался радостному

созерцанию предметов, которые своей яркостью казались даже живыми. Итог: потеря осознанности и переход состояния в простой, смутный сон.

27.05.02 13.15 №116

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

взял книгу, которая называлась «ТОМБАК». Текст был фантастического жанра. Я его забыл, потому что заметил на соседней полке аудиокассеты. Все их названия были абсолютно мне неизвестные.

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

07.02.03 4.00 №207

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

Все происходило так, как бы это происходило

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

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

ничем не ограничено. Можно лететь со скоростью света, менять резко направление, испытывать перегрузки – все то, что в жизни практически невозможно.

22.04.02 10.35 №106

УМП. После очередного просыпания решил попытаться попасть в фазу. Никаких признаков близкой фазы не было, но сразу получилось выкатиться. Испытав удивление от такого легкого входа, стал углубляться ощупыванием: сначала полностью обшарил кровать, а затем ближайшие к ней предметы. Постепенно ощущения становились реальнее и реальнее. Но зрение не появлялось. Тогда решил идти на ощупь, надеясь, что зрение само появится, как это всегда раньше в таких случаях было. Во время продвижения по квартире уже через несколько метров стало появляться нечеткое зрение, которое я легко углубил концентрацией на руках. Вместо того чтобы заняться какой-нибудь продуктивной деятельностью, проводить исследования, я решил повеселиться. Для начала резко взлетел вверх сразу сквозь несколько квартир, испытав при этом незабываемые ощущения, пролетая сквозь бетонные перекрытия. Потом повторил это движение в обратном направлении, но уже до первого этажа. Во время полета сквозь чужие квартиры можно было разглядывать обстановку. Был большой соблазн заняться разгромом в

квартире на первом этаже, но еще больше захотелось полетать, и я стремглав под углом вверх вылетел сквозь стену на улицу. Подлетел метров на пятьдесят и завис в середине двора. Чтобы сохранять фазу, время от времени смотрел на руки и только потом рассматривал детали пейзажа. Дух захватывало от высоты. Пролетали птицы, и чувствовалось дуновение ветра. Я испытывал настоящий кайф. В один момент немного забылся и чуть было не потерял фазу, но успел напряжением мозга создать вибрации. В дальнейшем с помощью контроля над ними смог долго удерживать фазу, не прибегая к концентрации.

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

реально, что я очень сильно задумался над происходящим, как к этому относиться и что это такое...

Упоминая о реальных ощущениях в фазе, нельзя забывать о вкусовых. Для людей, имеющих невкусное питание по материальным причинам или по причине диеты, этот раздел должен иметь большое значение. Об этом я могу судить по собственному опыту: мне приходилось испытывать голод по обеим вышесказанным причинам. С детства очень хорошо знаю, что такое вкусная и невкусная еда и что такое ее полное отсутствие. Поэтому для меня имеет до сих пор большое значение возможность утолить голод в фазе. Конечно, больше голод психологический. Как приятно во время жесткой диеты хотя бы некоторое время испытывать удовольствие от вкусной пищи, причем с опытом можно научиться создавать меню со всевозможными продуктами, каких только разум пожелает.

Однако могу с ответственностью утверждать, что при определенных обстоятельствах и большом опыте можно научиться за счет этого значительно сокращать и физическое желание поесть. Это может происходить за счет воздействия на участки мозга, отвечающие за это желание, путем сильного самовнушения, чего не очень трудно добиться, ведь фаза, по сути, является самым глубоким трансом. При гипнозе гипнотерапевт может ввести в это состояние

только одного человека из ста, но заставить подавить голод он может гораздо в менее глубоких состояниях приблизительно у 80 процентов пациентов. А так как любой человек может самостоятельно погрузиться в самую глубокую стадию гипноза, то он может относительно легко подавлять чувство голода самостоятельно, ведь это возможно даже при слабом гипнозе. «Внетелесные» переживания – это, кроме всего прочего, неплохое оружие для войны с таким бедствием, как ожирение, но об этом более подробно расскажу в главе «Применения „внетелесных“ переживаний» (раздел «Влияние на свою внешность»), а сейчас опишу уровень реальности вкусовых ощущений.

#### 20.02.01 4.35 №21

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



задумываться над этим, потому что все равно был сильно взволнован происходящим. Концентрируясь на обстановке, заметил стоящий на столе стакан с некоей жидкостью. Возникла идея попробовать, насколько реальны вкусовые ощущения. Бесконечно удивляясь реальности, подошел к столу, взял в руки стакан и поднес его к глазам, чтобы лучше рассмотреть (в то время даже элементарные предметы вызывали у меня восхищение и удивление). Затем неуверенно поднес его к губам и сделал глоток. О, боже!!! Я даже не ожидал, что это будет настолько реально. В стакане был томатный сок. Я явственно почувствовал его губами, языком, небом. Я истинно насладился его вкусом, когда он проходил по глотке. Я чувствовал холод стакана руками и губами – все было неотличимо от реальности. Наслаждаясь вкусом и торжествуя над происходящим, потихоньку пил сок и думал об открывающихся передо мной новых границах. Но совершенно забыл о концентрации, и случился фол. После такого открытия весь день настроение было великолепное.

21.11.03 6.30 №407

...Оказался в незнакомом помещении рядом с кухней. Вошел в нее. В физическом мире испытывал недостаток еды. Чувствовался сильный голод. Поэтому, оказавшись на кухне, стал экспериментировать со вкусовыми

ощущениями. Сначала открыл холодильник и съел оттуда несколько вкусных продуктов. Ощущения были реальными. Я перевел свое внимание на стол, где тоже было много вкусного. Наесться было невозможно, но удовольствие получал большое. Запихивал целыми охапками в рот все, что было вкусно: фрукты, пирожное, жареное мясо и т. д. Очень увлекся и забыл о внимательности – произошел непреднамеренный выход.

25.12.03 4.00 №445

Сон был некрепкий и тревожный, что сопровождалось множеством просыпаний, которые я использовал для выходов. Сознание очнулось по просыпанию в состоянии глубокой фазы. Выкатился и стал падать вниз для еще более глубокого положения в качестве эксперимента. Внезапно я упал с потолка в совершенно нереальном помещении. Зрение появилось в момент падения с потолка. Все было максимально четко. Помещение имело проходы в другие комнаты. Все было обставлено одновременно вещами разных эпох. Я с удивлением и интересом рассматривал антикварную мебель и восхитительные картины. В реале не смог бы нарисовать ничего подобного, однако мой мозг (?) нарисовал все наилучшим образом (Рембрандт позавидовал бы). Проходя в другую комнату, заметил оживление в смежной с ней комнате. Оттуда раздавались голоса и гремели

тарелки. Без колебаний двинулся туда. К моему удивлению, там трапезничали, изрядно выпивая, президенты США Линкольн, Вашингтон(?) и с ним за компанию Наполеон. Их обслуживала женщина. Если бы я встретил этих личностей в другой обстановке, конечно, провел с ними беседы или сделал чего другое, исчерпывавшее мой к ним интерес. Но они сидели за ломящимся от деликатесов столе. Ну а я был голоден по-настоящему. Не обращая внимания на известных персон (и даже на женщину!), ринулся к столу. Наверно, я не отличался особой культурой за едой, потому что накинулся на нее как сумасшедший. Находясь на жестокой диете, я, совершенно не боясь, кушал (если быть точнее – жрал) жареную курочку с хрустящей корочкой, ароматные сосиски сразу по две залетали мне в рот, фрукты и салаты, напитки и деликатесы. Я испытывал настоящее блаженство от вкусовых ощущений. При этом насыщение хоть и медленно, но происходило, оставляя мне время для наслаждения. При этом умудрялся производить постоянную концентрацию на продукте, прежде чем его съесть, поэтому фаза была уверенной. Больше всего на свете мне не хотелось выхода в тот момент, но через какое-то время он случился по неопределенной причине. Зато удалось попасть в фазу повторно...

В фазе возможны и реальны по переживаниям все ощущения, и есть даже такие, которые

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

Когда я начал заниматься аингом, то мне почему-то казалось, что боли в этом состоянии не может быть. Поэтому, когда начал с этим сталкиваться, был сильно озадачен. Но впоследствии к этому привык. Главное при испытании боли различать источник ее происхождения. Если точно известно, что она возникла из-за переживаемой ситуации, не стоит беспокоиться и можно продолжать путешествовать вне тела. Но может так быть, что ее причина окажется реальной. Тогда, конечно, нужно как можно быстрее входить в тело, чтобы определить ее источник. Обычно легко определить, каков характер боли. Она реальна, если плохо подчиняется воле, но помните,

что даже реальная и самая сильная боль контролируется в фазе.

02.07.01 6.00 №58

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

24.11.03 11.30 №409

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

Особо стоит отметить реальность тактильных ощущений и ощущений наслаждения. Для кого-то это будет самой важной стороной «внетелесных» переживаний. Не буду скрывать, что я один из таких людей. Очень значительную часть времени, проведенную в фазе, я посвятил именно получению нечеловеческих удовольствий.

В жизни, чтобы получить наслаждение, нужно много трудиться. Просто так это ниоткуда не возьмется. И еще нам свойственно насыщение удовольствиями, нам они быстро надоедают, и требуется уже новый источник для этого, но его не так-то просто найти. Занимаясь аингом, можно испытывать наслаждения в неограниченных объемах и не менее захватывающие, чем в реале. Главным образом, я говорю о занятиях любовью, если это слово можно применить к переживаниям вне тела. Подробно я это описал в отдельной главе, где вы найдете все нужные для этого знания. Ниже привожу всего лишь один характерный пример.

18.06.02 2.20 №137

Проснулся и сразу подумал о большой вероятности фазы в данный момент. Легко создал вибрации напряжением мозга. Вибрации были очень сильными. Для опыта контроля над ними перемещал их по всему телу. Местами они вызывали боль из-за своей мощи. Затем разъединился и некоторое время летел в никуда. Потом появилось зрение, и я оказался в некоем общежитии в ночное время. Фаза была настолько уверенная, что решил не думать о процедурах удержания и просто решил побродить по неизвестному помещению. В коридорах никого не было, поэтому пришлось заходить в комнаты. В первой не было людей, но зато

было много странных, непонятных металлических предметов. Я брал их в руки и при этом удивлялся их реальности. Я чувствовал руками их металлический холод и их твердость, но что это было – сказать трудно. Больше всего это было похоже на произведения современного искусства. Потом вошел в другую комнату, где, к моему несчастью, я нашел восхитительную женщину... В очередной раз поразился реальности произошедших событий. Все, начиная с тактильных ощущений и заканчивая оргазмом, включая все сопутствующие этому чувства наслаждения, было как в реальности. Впервые смог превратить эти ощущения в процедуру удержания состояния. Раньше секс означал близость выхода из состояния, потому что я не мог параллельно концентрироваться на чем-либо. Оказывается, можно сосредоточиваться на чувстве наслаждения. По этой причине впервые хватило времени на испытание нескольких оргазмов. Еще заметил, что можно регулировать скорость возникновения оргазма. На один из них у меня ушло всего несколько секунд, и это не отразилось на его качестве. Невозможно забыть и реальность осязательных ощущений, которые позволили испытать весь спектр подобных действий. Однако после выхода, который произошел из-за потери внимательности от новых достижений, либидо было не удовлетворено, что



замечал и раньше.

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

## **Опасность и противопоказания**

Занимаясь аингом, до сих пор время от времени сталкиваюсь с переживанием за свою жизнь. Иногда это просто связано со страхом (особенно, когда не можешь легко вернуться в тело), а иногда мне кажется, что на это действительно есть весомые причины. На начальном уровне занятий этот вопрос особенно сильно заботит практически всех, но постепенно на это прекращают обращать внимание. Вначале такие переживания легко объяснимы, ведь человек начинает испытывать совершенно незнакомые ощущения нахождения вне физических границ тела, что подразумева-

ет неизвестность, возможную опасность окружающего мира, и поэтому срабатывает инстинкт самосохранения. Однако не только это, как оказывается в итоге, служит причиной страха. В любом случае на моем опыте уже не одна сотня подобных переживаний, но я до сих пор жив и невредим. Более того, могу с уверенностью сказать, прокручивая в уме всех известных мне практиков «внетелесных» путешествий, что средняя продолжительность их жизни не выходит за рамки общей статистики тех стран и времен, где они жили или живут.

Не могу припомнить, чтобы где-то говорилось, утверждалось, что выходы из тела послужили причиной смерти. Однако всегда такие вопросы возникают, поэтому нужно делать акцент на этом, иначе кто-то может испугаться продолжать исследовать этот странный мир только из-за появившихся переживаний за жизнь.

Существует только один нюанс, который я встречал сразу в нескольких источниках: считается, что при обнаружении своего реального тела в фазе (причем как его двойника, созданного самим мозгом, так и реального тела при физическом выходе) ни в коем случае не нужно его будить. Утверждается, что это ведет к неминуемой смерти. Не могу ничего более сказать на эту тему, потому что сам не решился проводить эксперимент, подтверждающий или отрицающий это правило. Однако однажды мне написал человек, который прово-

дил такой эксперимент. То, что он смог написать, уже само говорит за себя.

Если по существу, то умереть в этом состоянии так же вероятно, как и в обычном сне. Не более и не менее. Поэтому бояться этого столь же глупо, как и сна.

Бесспорно, некоторые вещи во сне и в фазе приводят к смерти при определенных условиях. Например, людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и нарушением мозгового кровоснабжения я бы посоветовал избегать стрессовых состояний, находясь вне тела, ведь эмоциональные ощущения там не менее сильны чем в повседневной жизни, и сильный страх или шок может привести к остановке сердца.

Кроме того, ФБС – это сильнейшая активность головного мозга и всего организма (что хорошо видно из раздела «Научное объяснение феномена»), во время чего, по понятным причинам, очень вероятны инсульты и инфаркты миокарда. В большинстве случаев они в это время и происходят, а полное освоение «внетелесных» путешествий подразумевает под собой в том числе и продление этой фазы искусственным путем. Поэтому больным людям не стоит достигать в этом деле совершенства. Будет безопаснее просто ловить моменты каждодневных неизбежных попаданий в такое состояние, что никоим образом не увеличивает вероятность нежелательных событий.

Также стоит избегать очень сильных болевых ощу-

щений, которые могут имитироваться со всей ясностью, что может привести к сильнейшему шоку, который, в свою очередь, может привести к смерти. Но вышесказанное очень маловероятно на практическом опыте, если только вы не будете добиваться этого специально.

Среди практиков и интересующихся этим феноменом существует множество баек, притч и почти легенд. На мой взгляд, многие из них не выдерживают никакой критики. В данном случае, я думаю, не стоит считать опасностью случайную невозможность выхода из этого состояния и вследствие чего попадания в кому. Мне приходилось много об этом слышать и читать, но ни одного правдоподобного доказательства найти не удалось.

Существует теоретическая вероятность того, что в тот момент, когда вы будете в фазе, по какой-то другой причине вы окажетесь в коме. И даже возможно, что сможете удержать сознание в ней в течение долгого времени. Шанс, что именно человек, занимающийся аингом, попадет в кому именно в тот момент, когда это происходит, равен одному на миллиарды. А шанс, что это может послужить причиной комы, также невелик. По крайней мере, на данный момент нет никаких поводов об этом вообще задумываться.

# Мир, в котором ничего нет, хотя есть все

Основываясь на своем опыте, могу совершенно легко предположить, что данный раздел книги вам будет не по душе, особенно если вы уже относительно хорошо знакомы с подобной областью и прочитали не одну книгу на эту тему. Это не будет вписываться в ваше уже сложившееся представление об этом феномене.

А все дело в том, что стереотипы существуют не только в нашем повседневном мире, которые отражаются на свойствах объектов в фазе, но существуют и узкоспециализированные стереотипы уже в самой области «внетелесных» переживаний. В результате многие люди не только верят в то, что, скорей всего, не может существовать в принципе, но и на практике встречаются с моделированием своих стереотипов и еще сильнее уверяются в их реальности.

Это происходит по старой избитой цепочке событий. Кто-то когда-то столкнулся с чем-то необычным или даже шокирующим, но интерпретировал событие согласно своим взглядам и знаниям на этот вопрос. Затем рассказал свое мнение кому-то другому, а кто-то другой уже описывал это не как чье-то мнение, а как закон или правило. Дело еще сильнее усугубляется,

если случай достаточно часто встречающийся, что порождает всеобщую уверенность в его реальном существовании.

Прочитав до конца мою книгу, вы поймете, что я придерживаюсь мнения, что в фазе не существует ни одного автономного объекта, если не брать в расчет теоретическую возможность попадания в повседневную реальность через фазу (физический выход). То есть в том мире, где все моделируется по той или иной причине, не может быть ни одного самостоятельного объекта. Нет там ни одной вещи, которая была бы обязана своим существованием кому бы то иному, как не вам. Вы порождаете все, что там видите, трогаете, чувствуете, даже если в это трудно поверить. За это отвечает наше подсознание, поэтому оно идеально воссоздает самые неожиданные вещи, зарожденные вашими страхами, фобиями, стереотипами, блоками и т. д., и т. п.

Или вы создаете их непосредственно сами, когда обретаете достаточный опыт.

Существует несколько самых избитых примеров восприятия моделированных объектов как реальных. Бесспорно, что самым главным здесь всегда был вопрос «астральных» сущностей. Это различные существа, твари, которые всячески мешают нахождению в фазе тем или иным образом. Известно большое количество разновидностей и названий этих существ в ок-

культурной терминологии, например, лярвы и прилипа-лы. Они выполняют различные функции в фазе. Эксплуатируют наши страхи, желания и комплексы. Пугают нас или не пускают в этот загадочный мир. А то и просто высасывают энергию. По неизвестной мне причине большинство людей уверены в том, что это некие энергетические существа, существующие самостоятельно.

Этой тематике посвящено столь много книжных абзацев и споров в любом месте, где поднимается вопрос «внетелесных» переживаний, что многие чуть ли не более всего интересуются именно этими загадочными существами. И это понятно. Где же еще можно встретить монстров, кроме экрана телевизора и страницы книги? Встречи с ними приносят незабываемые впечатления и эмоции, и так не хочется думать, что это порождение нас самих... Даже если это ничего не меняет.

Еще одним часто встречающимся примером неверного, на мой взгляд, восприятия вещей является феномен «астрального» шнура, который может быть серебряным, золотым или прозрачным. Обычно он исходит из нижней части живота и на протяжении всего «внетелесного» путешествия непрерывно связывает с реальным телом. Считается, что это и есть проявление той энергетической нити, которая связывает душу и физический мир. Обычно этому приводят множество «неоспоримых» доказательств, единственным серьезным из

которых является то, что часто якобы этот шнур видят те, кто даже о нем никогда не слышал, то есть это не может быть моделированием стереотипа.

Однако немного проанализировав ситуацию, легко понять причину происхождения этого заблуждения. Первая ассоциация – пуповина. Уж слишком сильное совпадение, чтобы этим являлось что-либо иное. Мы все знаем, что это такое. Для многих и во взрослой жизни это остается символом связи с безопасностью, с жизнью, что так важно в новом и неизвестном мире. К тому же даже уверенные в реальном существовании этого шнура сами утверждают, что далеко не всегда его там видят или находят. Под впечатлением некоторых прочтенных материалов в начале моего пути исследования фазы я тоже пару раз его у себя находил, что действительно существенно уменьшало страх перед смертью, что там часто актуально.

Главный мой аргумент в пользу того, что там не может быть ни этого серебряного шнура, ни различных существ, ни чего бы то ни было иного автономного, – это то, что невозможно отличить моделирование от реальной автономности, если она даже там и есть. Как можно утверждать, что это нечто самостоятельное, когда это невозможно проверить? «Несведущий» человек подумает, что достаточно попробовать объект изменить, чтобы убедиться в его моделировании или нет. Однако даже явно моделированные, со-



зданные нашим сверхмощным подсознанием объекты, даже при наличии солидного опыта, не всегда удается изменить... Блоки, стереотипы... Даже когда изменяешь какое-нибудь существо, опять адвокатская лазейка: это энергетические существа иной природы, и они могут принимать любую форму. Попробуй оспорь.

К тому же там всегда предостаточно иных юнитов, которые ведут себя совершенно независимо, например прочие люди, но мало кому в голову приходит мысль считать их реальными существами.

Для справедливости не могу не отметить, что по той же причине, что нельзя отличить автономность от моделирования, невозможно доказать и отсутствие автономности. В общем, и я не могу доказать свою правоту. Однако человек должен всегда держаться презумпции прагматичности и реальности, чтобы не запутаться в лабиринтах теорий и учений. Да и мой взгляд идеально укладывается в мое понимание этого феномена.

# Вторая часть

## Глава 1

### Применения

# «нетелесных» переживаний Полученной информации о реальной жизни, или Как я стал изобретателем

Стоит отдельно отметить возможность использовать фазу для получения информации о вещах из обыденной, реальной жизни. В принципе можно узнавать любые подробности совершенно всех сторон жизни, начиная от личных отношений с кем-либо и заканчивая бизнесом или другими делами. Иногда полученные сведения могут здорово помочь в ситуациях, когда, казалось, нет выхода, потому что отсутствует реальный источник информации.

Может показаться, что если вся фаза только лишь существует внутри нас, то она не может дать чего-то такого, знанием чего не обладало бы сознание. Однако мы, кроме всего прочего, как известно, обладаем еще и подсознанием, которое наделено невероятной

мощью по сравнению с обычным мышлением. Именно оно почти во всех случаях может вычислить по косвенным признакам реальную ситуацию, либо с помощью каких-то неизвестных нам связей со всем остальным миром может это знать напрямую. Ведь не зря существует теория коллективного бессознательного, которая предполагает, что наша внутренняя сущность состоит из трех слоев: первый – наше самосознание, под чем мы в большинстве случаев и подразумеваем самих себя; второй – наше личное подсознание; третий – наше общее подсознательное, коллективное бессознательное, связывающее всех людей и весь остальной мир. С каждым шагом развития науки мы все ближе приближаемся к доказательству этой теории.

Нет сомнений, «внетелесные» переживания являются лучшим способом общения, как минимум, с личным подсознанием, а то и с коллективным. А это значит, что вполне реально наладить хоть какую-то практическую связь с ними. Я лично стопроцентно уверен – это и есть самый лучший доступ к ним, и им всегда полезно уметь пользоваться.

Для этого самым лучшим является создание каких-то привычных источников информации в фазе, например в виде телевизора, книги или человека, что самое удобное. И дальше обычным способом пытаться узнать нужное. Если создадите для этого человека, то старайтесь, чтобы он был как можно доверительного

вида, иначе у вас возникнет сомнение, и оно тут же начнет осуществляться. У него просто расспрашивайте все, что хотите.

Главное в этом всем – самим быть уверенным в действительной правдивости слышимого, ведь любая искорка сомнения может все испортить. Также не стоит расстраиваться, если объект будет молчать или бубнить что-то неопределенное – это только ваша неопытность и неуверенность. Понятно, что не стоит ко всей полученной информации относиться с доверием, особенно в первых попытках, когда отсутствует опыт и уверенность в правде, еще и из-за того, что в это трудно поверить, ведь в жизни мы к такому не привыкли. Нужно воспринимать все с большой осторожностью. Истинность добываемых знаний может зависеть только от тренировки, при которой со временем процент истинности может достигать почти ста процентов. К тому же можно научиться осознанно контактировать с коллективным бессознательным, что гораздо трудней, но зато дает возможность получать более точную информацию абсолютно обо всем.

Я проводил относительно подробные, в силу своих возможностей, исследования этого вопроса и достиг хороших результатов в получении информации, но из-за того, что не имею возможности посвятить себя изучению только какой-то одной стороны аинга, не смог добиться максимально возможных результатов, поэто-

му хвастаться особо нечем. Но если вас эта тема интересует больше всего, то можете достаточно быстро достигнуть вершин, что позволит также добиться успехов и в реальной жизни. Иногда я это применял для решения каких-то проблем и в личных интересах в области отношений между людьми, что позволяло узнавать истинные мотивы, чувства и отношение некоторых людей.

Чаще всего я пытался использовать связь с подсознанием для получения более подробных сведений о возможностях и техниках освоения фазы, они присутствуют в этой книге.

Самая интересная информация была мной получена во время одной из первых попыток подобного использования аинга. Дело в том, что я с рождения болею бронхиальной астмой. Этот недуг постоянно создавал мне проблемы, порой лишая меня элементарных вещей в жизни, например общения с некоторыми животными, наслаждения от цветущей весны и т. д. Но самая досадная была проблема с приемами ванны, после чего, если не использовать ингаляторы, одышка не давала мне жить в течение двух дней. Неудивительно, что я попытался найти способ хотя бы возможности спокойно мыться без последствий (ведь ингаляторы хоть и снимают одышку, но и причиняют непоправимый вред здоровью).

И вот я, оказавшись в хорошей, уверенной фазе, ре-

шил задать вопрос первому же попавшему на глаза персонажу. Это оказался некий хорошо одетый старичок интеллигентного вида с большой бородой и очень умными глазами, которого я встретил, выйдя из своего дома. Бесспорно, его уже заранее подготовило для меня подсознание, которое знало о моем интересе. И конечно, оно специально сделало его олицетворением моего представления об уме и мудрости, чтобы я не имел сомнений в результате. Поприветствовав его, без промедления задал свой вопрос, чтобы успеть до возможного быстрого выхода из фазы узнать информацию (с опытом отпадает надобность задавать вопросы, ведь персонажи – это часть нас, и они уже все знают, но вначале это необходимо). Старец очень приятным и спокойным голосом предложил мне попробовать каким-нибудь образом усложнить, затруднить процесс дыхания во время всего купания, и после этого якобы не будет проблем с дыханием.

Казалось бы, парадоксальная вещь: и так дышать трудно, и надо сделать это еще проблематичней. Неужели клин клином и вправду вышибают? Я был полон энтузиазма во всем, что было связано с этим феноменальным явлением человеческого сознания, и поэтому сразу решил что-нибудь придумать и испробовать в ближайший прием ванны. Сначала ничего лучше не пришло в голову, как дышать через трубку с намотанным на конце, многократно свернутым куском материи.

Результат превзошел все мои ожидания!

Да, мне стало тяжело дышать во время купания, потому что через материю с трудом проходил воздух, но зато потом мое дыхание было гораздо более чистым, полным и приятным, чем даже обычно, не говоря уж о прошлых проблемах. У меня было такое чувство, будто только что изобрел вечный двигатель – настолько произошедшее меня поразило. Я не только избавился от большой проблемы (от которой, кстати говоря, не могла меня избавить медицина), но и смог использовать фазу с пользой для повседневной жизни. Этот опыт доказал мне присутствие огромного потенциала в данном роде занятий, который лишь через длительное время стал вырисовываться более четко.

Что касается трубки, позже модифицировал ее множество раз, превращая в совершенно разные и непохожие предметы. Главной осталась суть: нужно просто затруднять дыхание, а как – это уже не имеет значения. То есть достаточно просто очень и очень медленно вдыхать через рот или нос для создания нехватки кислорода. Можно дышать через ту же трубочку, только очень маленького диаметра, из-за чего уменьшается ее пропускная способность. Из всех способов для меня более приемлемым оказался самый первый, потому что он легче остальных, ведь, к примеру, очень медленно умышленно дышать трудно, а через трубку, с какой бы силой ни дышал, много кислорода не полу-

чишь в любом случае, то есть не нужно что-то контролировать.

Интересно, что такой же способ дыхания помогает избегать проблемы во время всех моментов возникновения аллергической одышки (в некоторых случаях и спортивной).

В мире очень много людей, страдающих подобным недугом, и если вы являетесь таким человеком, то можете испытать подобное на себе. Если у вас есть знакомые, страдающие от этого же, то посоветуйте им это попробовать. Главное – чтобы дышать было действительно трудно.

Может быть, этот способ облегчения астмы известен давно, но я никогда раньше о нем не слышал, как не слышали о нем большинство страдающих этим людей.

Хотелось бы отметить, что информация, получаемая из фазы, делится на несколько уровней сложности в возможности правильного результата экспериментов такого рода. Ведь, как говорилось выше, источник информации протекает или из личного подсознательного, или из коллективного, что является совершенно разными уровнями сложности, поэтому получить достоверные сведения из личного подсознательного гораздо легче.

По этой причине на начальных этапах не стоит задавать «себе» вопросы, ответы на которые не могло сложить в себе подсознание. Например, навряд ли вы



получите правильный ответ на вопрос о местах падения всех вчерашних метеоритов с 17.00 до 19.00, или о номере банковского счета Била Гейтса в каком-нибудь банке Швейцарии, или о месте продажи счастливого лотерейного билета – ответы на подобные вопросы требуют хоть каких-либо сведений для подсознания для калькуляции ответа, но на них, на мой взгляд, способно ответить коллективное бессознательное.

Сначала будет гораздо правильней задавать вопросы, ответы на которые подсознание вполне может дать. То есть на вопросы о ближайшем окружении, о вещах вокруг вас, о чем время от времени поступает информация в различных видах, просто сознание не может самостоятельно все это сопоставить и обработать или не может понять, расшифровать уже сложившийся ответ. Например, можете с высокой долей вероятности задавать вопросы вроде таких: как относится к вам тот или иной человек; где вы потеряли кошелек или ключи от квартиры; какой должен быть ответ на математическую задачу; есть ли в вашем организме какие-нибудь серьезные заболевания и как их лечить; какая будет погода в ближайшее время; какие крупные проблемы могут возникнуть; кто намеревается причинить вам вред и т. д., и т. п.

У каждого человека существуют свои первостепенные вопросы, и каждый может воспользоваться аингом для упрощения их понимания.

Я чувствую себя более спокойно в жизни, зная, что всегда могу найти причину чего угодно с помощью этого применения аинга. Также всегда знаю, что имею суперпомощника в решении некоторых сложных задач. Предположу, для кого-то именно эта сторона аинга послужит толчком к его освоению.

## **Вуду и влияние на людей**

Рано или поздно каждому более или менее серьезному практику фазы приходит в голову одна очень интересная и заманчивая мысль о возможности использования этого умения для воздействия на реальных людей, чаще негативным, чем позитивным образом. Это происходит оттого, что с помощью фазы можно усовершенствовать какие-то другие способы магии и колдовства, например ритуал Вуду. Также существуют специализированные способы воздействия только через фазу.

Надо отметить, что корни вудизма уходят в древнюю Африку, откуда впоследствии эта мистическая доктрина распространялась по всему миру за счет вывоза рабов. Однако в настоящий момент широкому слою людей известно о практике Вуду в основном на острове Гаити, хотя оно распространено во всех странах Карибского бассейна. На Кубе, например, это настолько сильно прижилось, что постепенно превратилось в

религию «сантера». Когда-то на работы на хлопковых плантациях Луизианы (США) привозились тысячи рабов из Центральной Африки, поэтому Новый Орлеан теперь считается второй родиной Вуду.

Этот ритуал достаточно распространен среди многих мистических учений и сект, поэтому, по большому счету, он несправедливо считается происходящим от всем известного гаитянского вудизма. Более того, таким способом часто наводят так называемые порчу и сглазы рядовые «колдуны», объявления которых можно в больших количествах встретить почти в любой газете. Можно бесконечно спорить об эффективности этого, но надо признать, что просто так подобный ритуал не существовал бы тысячи лет во всех культурах земли.

Утрированно основное действие заключается в создании из соломы, тряпки, воска или парафина фигурки человечка с половыми признаками нужного индивидуума. Для усиления действенности часто могут наклеивать фотографию или подписывать имя. При этом все присутствующие максимально концентрируются на ассоциации данной куклы с реальным человеком. Вокруг создается максимально таинственная, магическая и гипнотическая обстановка с помощью темных ширм, мистических одежд и множества свечей, часто расставленных в определенном порядке. Темнота добавляет необходимые мистицизм и беспокойство.

Затем после различного рода молитв и заклинаний колдун пронзает куколку иглой, прижигает ее углем, чтобы это воздействие отразилось на информационно связанном с ней человеке.

Однако фокус заключается не во всем этом ритуале и в его мелочах, а только лишь в степени ассоциации куколки с человеком у производящего это действие лица. Свечи, темнота, куколка с фотографией и иголка служат только помощником в этом, и только. Ведь человеку гораздо легче поверить в эффективность действия (а это самое главное), если при этом он будет думать, что все зависит только от ритуала. То есть можно обходиться вообще без чего-либо материального, чтобы так же воздействовать, но для этого нужно иметь сильное воображение и концентрацию на цели, что мало кому под силу.

А теперь самое главное: если считается, что в большинстве случаев эффективно воздействие, при котором для ассоциации используют каких-то куколок, то насколько эффективно будет воздействие, если создать в фазе абсолютного двойника нужного человека? При чем будет стопроцентная ассоциация с прототипом за счет реалистичности, в отличие от ритуала Вуду, где этот процент не может превышать тридцати-сорока процентов. Если действителен ритуал, то это эффективнее минимум в несколько раз, ведь при внутреннем создании копии человека создается полная

уверенность хоть в какой-то его связи с реальностью, что является главным элементом процесса. Другими словами, смоделированный двойник фазы в сто раз лучше и реальнее, чем тряпка или парафин.

Интересный вопросик, не правда ли? Насколько мне теперь известно, опытные, продвинутые маги, колдуны, шаманы и экстрасенсы именно так и воздействуют на людей, что считается высшей степенью мастерства, несмотря на то, что на самом деле этому можно научиться за пару месяцев.

Я пришел к этой мысли самостоятельно и довольно шустро начал выяснять возможность подобного действия. Признаюсь, что в качестве испытуемых использовал достаточно близких мне людей, потому что мне нужен был постоянный контроль, то есть нужно было постоянно видеть возможные результаты. Сейчас я не могу в это даже поверить, однако свои исследования ставил выше здоровья некоторых личностей, весьма мне близких, хотя старался проводить больше экспериментов на положительное, оздоравливающее воздействие.

Думаю, мне не стоит подробно останавливаться на результатах моих исследований этого вопроса – хотелось бы некоторые вещи оставить в тайне. Достаточно сказать, что через относительно небольшое время я прекратил эти эксперименты, а ведь если бы все было отлично, то продолжил бы...

Хочу только сказать одно – не стоит опрометчиво браться за это дело. Дело в том, что может так получиться, что навредите больше себе, чем сделаете кому-то добра или зла. И в жизни всего нужно добиваться другими путями.

Есть отличный способ отношения к жизни, который никогда не принесет проблем: искренне любите всех и каждого и не желайте никому никогда ничего плохого. Как относитесь к людям вы – так они будут относиться и к вам. Исповедуя эту древнюю мудрость, можно избежать множества проблем и, соответственно, необходимости использования каких-то особенных средств достижения целей.

## **Интернет в голове (майнднет)**

Данный раздел может быть интересен и тем людям, которые к тематике этой книги относятся крайне настороженно и с большим недоверием, потому что описанное далее применение фазы не должно отрицаться ни одним здравомыслящим человеком, хотя и будет иметь место только в будущем.

Есть вещи, которых избежать человечеству невозможно. Чтобы предсказать их, далеко не всегда нужно быть великим оракулом или математиком. Ведь мы живем по такому принципу, что если есть куда развиваться, то пустые ниши там обязательно будут заполнены,

особенно если они чем-то полезны и интересны. Так вот, то, о чем вы будете читать в этом разделе, относится к этому. И остается лишь только молить богов, чтобы мы с вами дожили до момента осуществления данной идеи. Она настолько же нереальна, как и когда-то самолеты, плазменные телевизоры и компьютеры.

Далеко не каждый фантаст осмеливался даже предположить такую вещь. Казалось, до этого еще тысячи лет. Конечно, момент еще не наступил, но к нему видны четкие дороги. Самое удивительное, что все основывается на том, что было строгим табу для всего «серьезного» научного мира. Достаточно выбить из этого всю эзотерическую и оккультную чепуху, как из старой подушки, как пред всеобщим взором открывается нечто свежее и перспективное, грозящее перевернуть весь человеческий устой жизни.

Суть проста и интересна до безумия. Существует особое состояние человеческого мозга, при котором сохраняется четкое сознание и понимание, но рецепторного восприятия повседневного окружающего мира не происходит. Все чувства ограничиваются в своем происхождении непосредственно головным мозгом. Они так же реальны, как и в обычном мире, но предмет их восприятия существует предположительно в самом мозге. Это состояние – фаза – некое подобие моделированного мира, созданное путем модуляции ощущений восприятия. В этом случае человеку может ка-

заться, что этот внутренний мир не только не уступает по реалистичности повседневному, но и может его превосходить. Так как все ощущения восприятия объектов в этом состоянии моделированные, значит, ничего там реально нет. Все создается по неким правилам самим человеческим подсознанием.

Если получить связь с этим, то можно, в обход человеческого сознания, воспроизводить в этом состоянии те или иные относительно стабильные объекты для разных целей. Если еще получить взаимную связь человеческого сознания с этими объектами или иными объектами в этом состоянии, то возможно создать еще один полноценный мир, который будет, в необходимой степени, общим для всех. *То есть эти переживания различными людьми можно соединить в одно целое* путем взаимодействия измененного человеческого сознания и цифровых технологий.

Смысл и характеристики данного взаимодействия могут быть не очень понятны, поэтому стоит на этом отдельно заострить внимание.

Когда обычный человек попадает в фазу, то все окружающие его объекты своим появлением перед его глазами обязаны либо подсознанию, либо ему самому, если он уже умеет контролировать это свойство. Понятно, что в первом случае чего-либо прагматического и полезного ожидать трудно. Кроме восторга от самого факта переживания и его реальности, никаких ощуце-



ний не возникнет. А контроль этого явления извне позволит, не напрягаясь попасть в заданное место путем общих внешних сигналов подсознанию, которые будут интерпретированы и смоделированы уже им самим.

К примеру, один человек создает в своей голове определенную обстановку, описание которой в общих чертах считывается приборами; затем это описание навязывается и моделируется другому человеку, и в его голове, таким образом, соединяются их переживания.

Стоит отметить, что не видится возможности считывать и передавать информацию в полном масштабе, в мельчайших деталях. Это возможно только в общих чертах. Но это не означает, что навязанные переживания будут лишены детальности и пугающей реалистичности. Общая информация служит лишь толчком к моделированию подсознанием объектов на его усмотрение. Если не указан цвет какого-либо объекта, то он может быть иным, каким представляется в данной ситуации, но ведь это не играет большой роли. У двух людей, сидящих, таким образом, за одним столом, на столе могут находиться различные предметы, если они не играют важной роли в происходящем.

Что же касается стабильности этих объектов, то теперь, в отличие от индивидуальных личных переживаний, это зависит в большей степени от внешних, запрограммированных настроек. Если стоит задача вос-

произвести вокруг вас какой-то объект, например стул, то превратить его в нечто иное будет еще труднее, чем в личном переживании фазы, где это дается только опытным. Благодаря этому свойству в фазе могут возникнуть объекты, которые будут очень близки объектам реальности и будут практически автономны на время надобности в них. Конечно, многое зависит и от степени способа навязывания переживаний.

К тому же легко предвидеть, что возникнут проблемы с воспроизведением слишком нестандартных объектов, свойства которых так же глубоко въелись в нашу память, как и врожденный навык дышать. К примеру, будет трудно навязать в фазе многоэтажному дому вес в несколько граммов. Подсознание будет этому отчаянно сопротивляться.

На первый взгляд все это кажется столь фантастичным, что трудно поверить в возможность подобных достижений человеческой цивилизацией. Однако в этом направлении уже сделаны первые шаги, которые ясно показывают оправданность даже самых смелых теорий и предположений создания самим человеком еще одного мира. И этот мир будет не сон, не повседневность и даже не фаза, о которой идет речь в книге. Это будет нечто новое, включающее различные свойства из всех других состояний нашего бытия.

На данный момент можно утверждать, что в этом направлении пройдена по меньшей мере половина пути.

Существует возможность навязывания извне сколь угодно долгого нахождения в этом состоянии, причем в самой глубокой его форме. Пока это трудно и опасно распространять в больших объемах, поэтому это остается в научных лабораториях. Но, как известно, все, что востребовано, оттуда рано или поздно выходит в адаптированном виде.

Сделаны первые шаги и в считывании информации. Пока это касается только действий и поведения человека, но и в этом величайший прогресс.

Учеными Калифорнийского исследовательского центра НАСА имени Эймса под руководством Чака Йоргенсена разработана специальная компьютерная программа, способная распознавать слова, не высказанные вслух. Она анализирует нервные сигналы, посылаемые мозгом языку, горлу и голосовым связкам. Для считывания этих сигналов под подбородком и по обеим сторонам адамового яблока прикрепляются специальные небольшие датчики.

Подобные датчики уже использовались для простого поиска в сети, и однажды, как думают ученые, подобными системами будут оснащены скафандры космонавтов, которые смогут таким образом отдавать беззвучные команды аппаратуре или роботам; они помогут людям понимать друг друга в шумных местах, таких, к примеру, как аэропорты, и позволят общаться немым или потерявшим голос. Кроме того, эта техноло-

гия будет полезной и для традиционных методик распознавания речи.

На первом этапе тестирования программы ученые научили ее воспринимать шесть слов: «идти», «остановиться», «налево», «направо», «альфа» и «омега» — и десять цифр. Участники эксперимента, подключенные к датчикам, беззвучно произносили эти слова, и программа распознавала их с точностью свыше девяноста процентов.

Далее исследователи построили из букв алфавита матрицу, пронумеровав ее строки и столбцы числами от нуля до девяти. Таким образом, каждая буква, как элемент матрицы, обозначается в ней уникальной парой координат. С помощью такой матрицы исследователи беззвучно задали поиск слова «НАСА» на одном из поисковых серверов. Таким образом, им удалось осуществить поиск по сети без помощи клавиатуры.

Понятно, что эти исследования и эксперименты были изначально направлены на простое чтение мыслей в бодрствовании, и никто не предполагал, что таким же образом можно считывать речь и во сне, и в фазе, никто об этом даже и не думал. Однако достоверно известно, что нервные сигналы частично продолжают поступать к мышцам в соответствии с происходящими в голове событиями, по крайней мере в фазе быстрого сна. Вспомните, как мы иногда дергаем реальную руку, сделав ею во сне резкое движение. Или вспомни-

те, как у спящего двигаются глаза, когда он видит сны. А некоторым удается в это время даже разговаривать вслух...

Можно предположить, что когда-нибудь считывать информацию можно будет напрямую из мозга.

Что касается навязывания переживаний в фазе, то тут сложностей больше.

Реально это можно осуществить путем ненавязчивых зашифрованных сигналов подсознанию в обход сознания. Это можно сделать, например, звуком. Достаточно широко известны примеры подобных экспериментов, когда в звуковую дорожку вставлялись скрытые команды, которые не воспринимались сознанием, но достаточно эффективно действовали на поведение и переживания людей. Существует теория, что в одну секунду подсознание может воспринять на слух в десятки раз больше, чем нам это удается обычно, что может дать широкие возможности для применения звука в качестве навязывания шаблона для моделирования ситуаций и объектов в фазе. Существуют и другие способы, но они требуют очень серьезных исследований. И пока об этом рано говорить, хотя именно они будут определяющими.

Бесспорно, первое, на что будут направлены всеобщие усилия после создания необходимых технологий, – это возможность наложить на них Интернет или создать его аналог, который будет в сотни раз пре-

восходить нынешнюю сеть. Именно в таком случае это будет еще один гигантский многомерный мир, со своими свойствами, правилами и законами. Названия уже сейчас напрашиваются сами собой: Brainnet или Brainet (Брэйннет, Брэйнет), Mindnet (Майнднет) или даже Astralnet (Астралнет). Думаю, и со мной согласится большинство, будущее за Майнднетом.

Что представляет собой Интернет на сегодняшний день с точки зрения восприятия человека как пользователя? Это плоская двухмерная картинка, с которой соприкасаешься частично зрением и слухом. Ничего не потрогать, не пощупать и даже, о господи, не понюхать, не говоря уж и о большем. Да, информации и рекламы очень много, но нужно ли ограничиваться этим, когда возможно большее?

Если его перенести внутрь человеческой головы, то перед нами предстанет совершенно иная картина. Представьте мир, где можно летать; ходить сквозь стены (если не стоит обратная установка извне); создавать любые собственные пространства; создавать и находить любых людей; хранить информацию и собственные переживания; проводить сложнейшие расчеты, совкупляя возможности цифры и подсознания; пить, есть и чувствовать запахи; обучаться чему угодно на практике; встречаться лично с реальными людьми, в каком угодно обличье и в каком угодно месте; экспериментировать с восприятием времени и простран-

ства; играть в игры, но фактически участвовать в настоящих событиях и многое, многое другое. И это все с максимальной реальностью восприятия, которая только может быть! Находясь там, вы будете только помнить о повседневном мире, но не будете его ощущать.

К счастью или несчастью, и порнография может принять совершенно иной размах. Сразу предупреждаю, что я к этому никакого отношения не имею.

В общих чертах это будет мир, который будет иметь самые потрясающие свойства и возможности, какие только способен представить человек с самой развитой фантазией.

Информация же будет храниться либо традиционным способом, либо каким-то другим, который может появиться к тому времени.

Конечно, главной стороной Майнднета будет связь между людьми в фазе. Это же является главным отличием от простого индивидуального переживания. Можно много спорить о такой возможности без сложных технологий, но одно достоверно известно: простому смертному это точно недоступно. То есть это позволит сбыться романтической мечте всех путешественников вне тела, астралолетчиков, астралонавтов и аингеров — встречаться в ином измерении.

По приблизительным расчетам, на совершенствование и изобретение новых технологий до уровня, когда

можно будет создать Майнднет, а также на исследования его и его взаимодействий с человеческим мозгом, может уйти не меньше 10—20 лет. Другими словами, не стоит ожидать массового распространения как минимум до 2020—2030 года. Однако любой, кто проводит много времени в сети и знает, какими темпами сейчас развиваются различные технологии взаимодействия сознания и цифры, понимает, что, по крайней мере, мы к этому явно идем.

В силу технологических сложностей считывания-навязывания переживаний сначала могут появиться смежные технологии и способы реализации в человеческой жизни этого направления.

Самое важное, главное и интересное, о чем в этой связи можно упомянуть, – это возможность переноса кинематографа на совершенно иной уровень. Теперь он может стать строго индивидуального пользования и может мало чем отличаться от реальной жизни в своем проявлении. Теперь это может быть не сопереживание за героя, а переживание его приключений, его жизни, со всеми вытекающими событиями, вызванными крайней четкостью и реалистичностью.

К примеру, это может выглядеть таким образом: человеку на голову надевают специальный шлем или просто наушники; его форсированно вводят в фазу и навязывают конкретные переживания. И человек просто перевоплощается, вернее, оказывается зрителем



чужой жизни в чужой шкуре. Ему не надо будет думать о том, что ему нужно делать и как. Ему нужно только наблюдать и испытывать все чувства, которые встречаются на пути героя: райское наслаждение и адскую боль, душевное счастье и всепоглощающее горе, шокирующую смерть и вдохновляющий полет, недюженную силу и слабость; знойную жару и космический холод.

В общем-то это трудно назвать кинематографом, потому что для воплощения этой идеи никому никогда не придется снимать фильмов. Для моделирования сюжета подсознанию нужна только общая информация о событиях, которую будет совсем нетрудно быстро создать, не отходя от клавиатуры и, может быть, микрофона.

В общем, подобные технологии могут иметь крайне широкий спектр применения во многих областях. Без какого-либо преувеличения можно сказать, что это значительно повысит уровень развития человечества. Это неизбежный логический прогресс технологий.

## **Безграничная память**

В конце 50-х годов двадцатого века канадский нейрохирург Уилдер Пенфилд сделал грандиозное открытие, которое потрясло весь научный мир и раскрыло путь к истине в понимании некоторых труднообъ-

яснимых феноменов. Пенфилд удалял под местным обезболиванием участки мозга в височных долях коры у больной очаговой эпилепсией. Так как рядом находятся речевые центры, он вводил электроды со слабым током для вычисления их границ. Когда он подвел электрод к височной доли доминантного полушария (у правой – левого, у левой – правого), больная, находившаяся в сознании и ничего не ощущавшая, вдруг вскрикнула и улыбнулась. Выяснилось, что она увидела себя маленькой среди своих кукол. Позже подобный опыт повторяли множество раз с другими людьми, и всегда получался один результат: все погружалось в прошлое в мельчайших деталях, причем это воспоминание длилось в реальном времени, последовательно событиям, словно кинохроника, только без временных скачков. Когда электрод убирали, воспоминания прекращались, но при возвращении его в эту же точку они продолжались. Если электрод приложить к другой точке, то вспыхивали воспоминания из другого периода жизни.

Выяснилось, что при этом в голове проносятся все мельчайшие детали прошлых событий, весь фон. Складывается впечатление, что наш мозг оставляет в себе все когда-либо увиденное, услышанное или неким образом прочувствованное.

Фактически на экспериментальном уровне была доказана неограниченность нашей памяти. Только мы, по

неизвестной до сих пор причине, не можем этими резервами свободно пользоваться. Но главное – они существуют!

Кроме того, широко известны опыты воздействия гипноза с целью регрессии памяти. В данной области этот феномен считается одним из самых эффективных для демонстрации силы гипноза. Чтобы заставить человека вспомнить какой-либо далекий период своей жизни, включая внутриутробный, гипнотерапевт сначала добивается глубочайшего состояния транса у пациента. Затем он добивается рапорта – связи с пациентом, когда он все слышит, понимает и говорит, но сознание уже измененное, и он для себя уже почти неконтролируем. Затем врач начинает задавать различные вопросы и просить выполнить то или иное действие, чтобы у человека вскрылась память. Этот феномен известен как регрессия памяти. Это действие приводит к очень подробным воспоминаниям из далекого прошлого, но, к сожалению, гипнологи могут погрузить в это состояние очень малое количество людей.

Под воздействием гипноза якобы известны случаи, когда добивались воспоминаний своих прошлых жизней. Если это действительно так, то у любого занимающегося аингом есть такая же возможность.

Я уже не раз говорил о больших возможностях аинга, и данное его применение это в очередной раз доказывает. Без трепанации, без ввода электродов и без

гипноза можно свободно добиться этих же результатов, и я это проверил на своем опыте.

О полезности этого можно говорить много, ведь практическое применение очень широко. Как часто в жизни требуется вспомнить что-то из далекого прошлого, но мы за это не беремся, полностью уверенные в невозможности подобного. Однако это не так уж и сложно. Я множество раз проводил подобные эксперименты на себе, и в большинстве случаев результат превосходил все мои самые требовательные ожидания. Часто я даже случайно оказывался в каком-то месте, где не был очень и очень долгое время, или просто смотрел на что-то давно не виденное мной и обнаруживал такие мельчайшие подробности (подтвержденные впоследствии), что в это было трудно поверить. Например, однажды в фазе рассматривал для интереса альбом со старыми семейными фотографиями. Одна из них, где я был в двухлетнем возрасте, меня сильно заинтересовала. Я ее некоторое время рассматривал и заметил на ней крошечное белое пятно выше моей верхней губы. Это был простой брак пленки или фотоаппарата. Не придав этому значения, не стал проверять это пятно в реале, но спустя несколько месяцев я просматривал уже отсканированную эту же фотографию на компьютере и заметил крошечное белое пятнышко точно в том же месте и сразу вспомнил про него.

Особое удовольствие это практическое применение

фазы мне приносило во время ностальгических путешествий по тем местам, где я когда-то прожил немало времени, и мне очень хотелось все увидеть своими глазами, но не было возможности туда съездить. Кроме того, что прошло много времени с тех пор, как я там был в последний раз, так еще это было в детстве, и, соответственно, из-за этих двух аспектов вспомнить подробности в реальной жизни было невозможно. Но, находясь в фазе, я попадал в точнейшие копии тех городов и поселков. Бесспорно, какие-то мелочи мое подсознание все же моделировало самостоятельно, независимо от реальности, ведь не могло же оно знать, например, о каких-то миллионах царапинок или потертостей на каждом доме, которые мог рассмотреть, хотя их точно никогда не видел. Однако, во-первых, степень ошибки даже в когда-либо виденных мной предметах зависит только от опыта практики подобного применения фазы, и, во-вторых, неоспорим тот факт, что даже с учетом этих неверных мелочей вокруг было множество фактов, которых никаким бы образом не смог вспомнить самостоятельно. Подобных случаев было множество.

Если вы будете проводить подобные эксперименты, то не удивляйтесь, если будете обнаруживать мельчайшие царапинки на обоях в доме вашего детства, где вы не были десятки лет. Даже если не будет возможности это проверить, вы часто будете тут же четко

осознавать и вспоминать, что все было действительно точно так.

Чтобы попасть в какую-нибудь часть своей прошлой жизни, достаточно в фазе просто туда попасть с помощью техник нахождения нужных объектов или мест, что подробно описано в отдельном разделе. Пожалуй, это один из самых легкопроверяемых феноменов фазы для каждого практика.

Если сравнить этот способ вспоминания далеких труднодоступных деталей прошлого с трепанированным воспоминанием и с воспоминаниями во время глубочайшего транса, то получается, что это самый легкий во всех отношениях способ. Про хирургическое вмешательство не стоит и говорить для представления вреда от этого, а для погружения в сомнамбулический гипноз требуется не только очень квалифицированный специалист, но и само это состояние при гипнозе доступно одному проценту людей. В то время как погрузиться в фазе в это состояние может любой и без особенных проблем.

## **Самолечение**

За всю свою историю человечество накопило неисчислимое количество способов улучшения собственного здоровья. Живя в современной, развитой цивилизации, многие люди используют параллельно и со-

временную медицину, и народную, причем с равным успехом в результате. Однако я не хочу ничего сказать ни за, ни против какого-либо способа лечения недугов, просто хочу отметить, что аинг также может широко использоваться в этом направлении.

Это происходит за счет того, что можно воздействовать на физиологические процессы организма. Ведь, находясь в фазе, мы имеем прямой доступ ко всем рычагам, регулирующим внутренние процессы. Кроме того, научно доказано, что аутотренинг может положительно сказываться на лечении многих болезней, но ведь фазу можно также воспринимать в качестве высшей степени аутотренинга, что гораздо эффективней всем известного обычного уровня, который заключается в проведении внушения на слабых, поверхностных стадиях транса.

Для этой же цели подходят и техники, описанные в разделе «Влияние на свою внешность». Конечно, в данном случае они должны быть модифицированы согласно ситуации.

На свое здоровье из фазы можно повлиять и косвенным путем, например попытавшись узнать рецепт лечения у своего подсознания через материализацию его в виде собеседника или книги с заранее запрограммированным содержанием. Мой удачный опыт такого применения был описан выше.

Сам я не один раз использовал фазу для лечения

разнообразных недугов, хотя на данный момент не могу всесторонне объяснить все возможные техники лечения, но мне кажется, любому человеку под силу самостоятельно догадаться о способе действий в каждом конкретном случае. Я на своем опыте убедился в широком диапазоне подобного способа самолечения. Например, когда у меня бывает сильная простуда и в это время сильнейший насморк, я, во-первых, делаю себя в фазе полностью здоровым, во-вторых, силой воли стараюсь максимально увеличить температуру в районе носоглотки на несколько минут, чтобы уничтожить микробы.

В том, что мне действительно удастся увеличить температуру, а не просто создаются такие ощущения, сомневаться не приходится, ведь науке феномен волевого понижения и повышения температуры организма уже давно известен, а в фазе этого добиться легче всего. Тем более что насморк и вся болезнь в целом после этого быстро идут на убыль.

В другом случае я прибегнул к лечению защемления нерва в районе поясницы, которое возникло из-за травмы на тренировке. Не могу судить, насколько мне это удалось, но боль, которая постоянно мучила на протяжении нескольких лет, наконец меня отпустила именно в то время, когда стал во время почти каждого «внетелесного» переживания программировать свой позвоночник на отличное и здоровое состояние.



В технике программирования органов нет ничего сложного. Для этого в фазе, не разъединяясь с трафаретом, нужно как можно ярче почувствовать нужный орган во всех его деталях. В это трудно поверить, но это сделать совсем несложно. Просто нужно направить свое внимание в приблизительную область его нахождения и попытаться чувствовать. Скорей всего, вы очень ярко прочувствуете и, может быть, даже его увидите. С точки зрения обычного понимания вещей это совсем невозможно, но там все протекает по другим правилам. Затем представьте этот орган светящимся и почувствуйте исходящее из него приятное излучение. Попробуйте запрограммировать его на здоровье. И, таким образом, лечите его на протяжении необходимого времени в течение каждого входа в фазу.

Хочу только еще раз упомянуть, что все описанные выше ощущения происходят не на каком-то поверхностном уровне, а создаются очень четко, так, как только возможно что-либо чувствовать вообще.

Конечно, я не имею права утверждать, насколько фаза эффективна при гораздо более серьезных заболеваниях и недугах, но имею уверенность, что можно его использовать при любых проблемах со здоровьем, включая СПИД и различные новые и опасные вирусы. Для этого только нужно провести подробное изучение этого мира.

Кроме того, могу с уверенностью утверждать о воз-

возможности применения аинга для лечения некоторых душевных недугов; в совокупности с вышесказанным имеет полное право на существование *терапия фазы*, которая должна восприниматься в качестве реального, действующего способа улучшения человеческого здоровья. Я практически уверен, что когда-нибудь такая терапия будет существовать наравне с различными другими всеми известными направлениями лечения. Это только вопрос времени, ведь эффективность ее понятна любому практику «внетелесных» путешествий.

## Экстрасенсорное развитие

Помимо того, что занятия аингом сами по себе часто считаются экстрасенсорными способностями, существует еще возможность развивать все возможные другие сверхспособности через этот мир. Существует гипотеза, явно не основанная на пустом месте, что если тренировать некоторые умения в этом мире, то они со временем появляются и в реальном измерении, ведь, по сути, мы производим те же волевые усилия. А ведь считается, что мы многого не можем только из-за нашей уверенности в невозможности этого. Фаза же позволяет быстро отделаться от разных стереотипов и дает уверенность за счет многократного переживания какого-либо экстрасенсорного действия. В некоторых

восточных учениях считается, что подобные действия в фазе просто раскрывают наши истинные способности, находящиеся в законсервированном виде, то есть являются ключом к ним.

Не скрою, что эта тематика меня интересует чуть ли не больше всего остального, связанного со «странным» миром. Я проводил множество разнообразных экспериментов, связанных с этим. Вначале ничего не получалось, ведь я в это с трудом верил, тем более, что дошел до этого самостоятельно. Но постепенно стало все получаться, что неизгладимо подействовало на мою психику, ведь все происходит абсолютно как в реальном мире. Представьте, какие ощущения вы бы испытали, если бы, например, подожгли взглядом стул или книгу. Волосы встали бы дыбом. То же происходит и в фазе, но со временем к этому привыкаешь и производишь эти действия так же обыденно, как и любые другие. При этом начинаешь чувствовать себя волшебником из сказки.

Однако пока умолчу о реальных результатах производимых мною действий. Можно, конечно, быть голословным и много чего рассказывать, но я предпочитаю ни о чем не заявлять, прежде чем это не будет доказано в научном эксперименте в лабораторных условиях.

Развивать сенситивные способности также можно еще одним способом, который используют шаманы Восточной Сибири, и не только. Он заключается в

том, что человек вне тела должен много раз, день за днем испытывать собственную смерть разнообразными и совершенно ужасными способами, со всеми сопутствующими физическими и ментальными ощущениями. В результате этого из-за реалистичности кошмарных переживаний рано или поздно сознание сильно шокируется (другими словами, немного едет в сторону), и благодаря этому раскрываются экстремальные способности. Однако добивающийся этого должен обязательно знать, что это может привести не только к сумасшествию, но и обязательно к сокращению длительности жизни в несколько раз. Не советую это пробовать на собственном опыте, хотя, насколько мне известно, это один из самых или даже самый действенный путь к обладанию супервозможностями (ведь вспомните – все известные сверхлюди получали свои способности после каких-либо ужасных инцидентов, спровоцировавших сильный шок или травму).

Стоит также упомянуть о тех пресловутых опытах гипнотизеров по внушению необычных способностей, молва о которых постоянно гуляет по миру. Бесспорно, большинство из них, абсолютное большинство, не что иное, как простое шарлатанство или трюк, но дыма без огня не бывает. А так как «внетелесные» переживания – это высшая стадия транса, то и вы самостоятельно можете попытаться себе просто внушить какие-то способности. Однако стоит отметить, что для этого нужно

обладать не только знаниями, но и серьезным опытом.

Кроме того, можно с уверенностью утверждать, что сами по себе занятия аингом могут являться и, безусловно, являются толчком к раскрытию других способностей без всяких там тренировок. К этому мнению самостоятельно приходят практически все практики. Причем раскрытие некоторых способностей начинается даже с первых недель.

## Страхи

Наши страхи порой не дают нам покоя в жизни и мешают жить. Однако если вы нормальный человек, то должны стремиться к уничтожению этих проблем. Чтобы это сделать, нужно встретиться с ними тет-а-тет. Но не самый лучший способ избавления от страха высоты, например, покоряя разные возвышенности и подвергая себя смертельной опасности. Также не лучший способ избавиться от боязни маньяков хождением по темным переулкам в темное время суток, особенно если вы женщина. Можно приводить множество подобных примеров, и все они будут либо опасными в осуществлении, либо труднодоступными, либо дорогими, либо отнимающими много времени (сколько суток, например, нужно просидеть в замкнутом помещении, чтобы избавиться от клаустрофобии?).

Я знаю только одно место, где можно встретиться

со всеми возможными страхами, пережить их реальнее реального, не подвергая себя никакой опасности. Это фаза. В силу своих характеристик там возможно все. Нет ничего, чего нельзя было бы там смоделировать.

Существуют возрастные врожденные страхи и приобретенные. Если вам не больше тринадцати лет, то по природным правилам должны все еще сохраняться страхи, которые в детстве спасали от неприятностей и увеличили шансы на выживание, например боязнь темноты или боязнь взрослых, что часто остается на всю жизнь, делая человека неуважаемым в обществе. Такие страхи все же чаще всего проходят с возрастом, но если вы сможете избавиться от них прежде, чем они сами исчезнут, то это будет, безусловно, только на пользу. Приобретенными могут считаться боязни НЛО, привидений, маньяков, возможной катастрофы самолета, даже начальства и т. д. — все то, с чем мы однажды могли столкнуться и получить психологическую травму или что возникло в нас из-за чрезмерной впечатлительности.

Какой бы страх у вас ни был, даже если он в стадии фобии, я советую столкнуться с ним, занимаясь аингом. После нескольких неудачных попыток, скорее всего, начнете чувствовать себя все уверенней и уверенней. Конечно, не так просто заставить себя столкнуться с тем, чего больше всего боишься, но лучше пере-

силить себя, чем всю жизнь страдать или сделать это другим способом. Через фазу вы точно не подвергнете опасности свое здоровье, не затратите ни единой копейки, и это не займет много времени. При всех этих достоинствах такой способ действительно эффективен благодаря реальности переживаний. Еще раз повторяю, что моделироваться может не только окружающая обстановка, но и эмоциональное внутреннее состояние сознания.

Кроме того, со страхом можно встречаться не только в прямом его обличье, но и в скрытом, в виде боевого противника, например. Одолев эту материализацию своего страха, вы, скорей всего, одолеете его и в повседневной жизни. Особенно данная техника эффективна при встрече с какими-то нематериальными страхами, не имеющими своего ясного и четкого облика.

Каждый может обнаружить в себе множество мелких, неразвитых страхов, которые хоть и не сильно, но влияют на нашу жизнь. С ними тоже нужно бороться, и лучше это делать с помощью фазы. За все время занятия аингом я уже успел встретиться лицом к лицу со всеми своими страхами, даже мельчайшими: сражался с пожирающими меня волками, прыгал с больших высот, бродил в темноте по моргу и множество раз умирал. Все это положительно отразилось на моем здоровье, и я стал более уравновешенным.

Если вы думаете, что не имеете страхов, то скорей

всего ошибаетесь, и это легко доказать: если вам снятся кошмары, то, бесспорно, вы чего-то боитесь.

## **Влияние на свою внешность**

Что бы кто ни говорил, а наша внешность нас всегда заботит чуть ли не в первую очередь, а все из-за того, что именно благодаря ей мы выбираем себе партнеров для продолжения рода, что, в свою очередь, самое главное стремление в нас. Только падшие морально люди совершенно перестают обращать внимания на свой внешний вид, что говорит об их неспособности к жизненной конкуренции – слабости. Конечно, из этого списка нужно вычеркнуть людей, в основном мужчин, которые могут на чем-то так сильно сконцентрироваться, что для них перестает существовать все.

Однако мы часто стремимся не только к соблюдению удовлетворительной внешности, но и к достижению идеала. Часто мы имеем очень большие проблемы с нашим внешним видом, например лишний вес или какие-либо врожденные недостатки. Это нас сильно заботит, и мы стараемся всеми возможными способами с этим бороться.

Существует много способов коррекции внешнего вида человека, его тела. Что-то можно изменить в лучшую сторону благодаря диете. Для чего-то трудно обойтись без изнурительных тренировок. В некоторые



моменты мы решаем свои проблемы с помощью фармакологии, что редко обходится без вреда для здоровья, хотя и дает быстрые результаты и, между прочим, не всегда стойкие. В некоторых случаях может помочь только вмешательство скальпеля. Частенько люди пользуются всеми возможными средствами достижения цели сразу.

Однако существует еще одна возможность воздействовать на себя физически – через фазу. Ведь, находясь во внутреннем мире, мы имеем возможность воздействовать на физиологию прямо изнутри, прямо из самого мозга.

Для этого нужно программировать свое тело на нужные изменения, путем изменения своего постоянного тела в фазе, то есть как бы создавая новую кальку, под которую подстраивается организм. Могу с уверенностью утверждать, что можно изменять таким образом не только мягкие ткани, но и костные. То есть можно воздействовать даже на рост. Конечно, этого не просто добиться, но с каждой тренировкой вы будете ближе к цели. Против ожирения в фазе есть еще одно оружие – еда. Ведь там можно есть сколько угодно без ущерба для веса, но с удовлетворением психологической потребности во вкусовых ощущениях.

Также к телесному совершенству существует и другой путь. Он заключается в непосредственном воздействии на гормональную систему и физиологические

процессы. То, что это может быть эффективно, доказывает реальность различных ощущений в фазе. Ведь они не берутся из ниоткуда. Это взаимосвязано с какими-либо процессами в организме. И, кроме того, комбинации чувств могут вызывать движения в гормональной и физиологической системе. Например, если вы в какой-либо ситуации испытаете стресс, то в организме начнет выделяться адреналин, независимо от того, где вы находитесь: в бодрствовании, в фазе или во сне.

Если, как вы считаете, вашему организму не хватает тестостерона, то его можно увеличить в крови через «внетелесное» переживание двумя способами: во-первых, можно смоделировать выполнение какого-либо сверхтяжелого действия или упражнения (приседание с тяжелой штангой, к примеру) со всеми сопутствующими ощущениями, ведь во время перезагрузок происходит его выделение; во-вторых, как доказано учеными, после полового акта в кровь поступает большое количество гормонов (у мужчин своих, у женщин своих), поэтому очевидно, что переживание этого же действия в фазе приводит к тому же результату.

Аналогичными этому принципу действиями, вероятно, можно добиться влияния на любую часть организма.

Одно время для меня эта возможность фазы играла большую роль, когда я еще не имел хорошего спор-

тивного телосложения, о котором только мечтал. Я старался увеличивать гормональный уровень или степень усвояемости пищи организмом, и, возможно, это мне частично помогло. Мне кажется, при определенных тренировках и исследованиях вполне реально заменить даже пластическую хирургию аингом. У человечества еще просто не дошли до этого руки и извилины.

## **Новая жизнь для инвалидов**

В каждой стране, в каждом городе живет большое количество людей с ограниченными способностями от рождения или приобретенными в случае какого-либо несчастья в период жизни, включая войну. В развитых странах они получают еще более или менее серьезную поддержку общества, касающуюся всех сторон жизни. В других странах их жизнь по-настоящему ужасна. В той стране, где живу я, например, почти невозможно увидеть на улице или в любом другом месте человека в инвалидной коляске не потому, что их нет, а потому, что ничто нигде не приспособлено для них и им просто невозможно выбраться на улицу, не говоря уж о большем. Независимо от места проживания, их жизнь везде неудовлетворительна, и им нужно всегда помогать.

Однако почти во всех случаях больше всего переживаний инвалидам доставляют не бытовые проблемы

в силу их ограниченности, а моральное переживание по поводу отсутствия или почти отсутствия каких-либо физических способностей. Им тяжело переживать это, когда все вокруг считает это само собой разумеющимся. Только у оптимистов присутствует сомнение в невозможности снова начать полноценную жизнь. Большинство смиряется с этим навсегда.

Конечно, я не могу решить все их проблемы, ведь я не волшебник, но, мне кажется, могу действительно чем-то облегчить их положение. Да, я не верну утраченные способности или части тела, однако смогу помочь уменьшить переживания по этому поводу. Для этого предлагаю таким людям активно заниматься аингом. Ведь на этом уровне не сохраняются какие-то физические недостатки ни у кого. Если вы прикованы к постели, то сможете вновь ощутить движение. Сможете не только бегать, но даже и летать. Если у вас отсутствует зрение, то вне тела можете снова увидеть всю гамму нашего яркого мира. Вы снова сможете наслаждаться красивыми цветами и звездным небом. В общем, благодаря аингу с любыми проблемами реально ощутить себя совершенно полноценным человеком, что, безусловно, должно существенно облегчить переживания.

У меня есть твердая уверенность, что в данной области аинг должен быть распространен максимально широко для улучшения реабилитации людей с огра-

ниченными способностями. Ведь это действительно сильное средство. Тем более я не посвятил этому вопросу много времени, а ведь если провести должные исследования этого применения фазы, то может оказаться еще много других положительных сторон. Да и само это занятие для людей с ограниченными возможностями значит гораздо больше, чем для других людей. Ведь в жизни они часто много чем не могут заниматься вообще и лишены многих удовольствий и развлечений. А во время нахождения в фазе им и доступно все, и могут они все, и времени у них на это гораздо больше, чем у других.

Есть только небольшой нюанс в практическом использовании этого феномена инвалидами. Дело в том, что они сильно привыкают к своим неполноценностям и привыкают к этому положению вещей настолько сильно, что, выходя из тела, у них часто сохраняется привычное положение вещей. Но это легко устраняется, причем быстро и самостоятельно. Поэтому ни в каком случае не нужно расстраиваться, если и там обнаружится физическая ущемленность. Нужно только немного подождать. Все техники освоения фазы такие же, как и у здоровых людей.

## **Самореализация**

Все мы имеем разные мечты и стремления, многие

из которых заведомо неосуществимы в реальной жизни. Это отрицательно сказывается на нашем жизненном ощущении. Кто-то мечтает почувствовать себя пилотом «Формулы 1», кто-то хочет оказаться хоть на время президентом США, кто-то просто хотел бы побыть богатым человеком и ощутить все прелести полного достатка, кто-то мечтает прыгнуть с парашютом, кто-то мечтает набить морду Гитлеру.

Только аинг позволяет осуществить совершенно любые и даже самые безумные стремления, прорвав тем самым нарыв неудовлетворенности желания. Может быть, кому-то это покажется глупым и никчемным, но, к примеру, для меня это не однажды послужило причиной приятных ощущений самореализации.

## **Изучение языков**

Еще много лет назад, когда я начинал изучать немецкий язык в школе, заметил, что иногда снились сны, в которых можно было слышать от кого-то свободную речь на чистом немецком языке, в то время, когда мое сознание на это было совершенно не способно. Подобный феномен сновидений замечают многие. Как оказалось впоследствии на экспериментальном уровне, речь и в фазе действительно может быть на чистом каком-либо языке, особенно, если он вам хоть немного знаком. Трудно сказать, отчего это происходит, но

вероятней всего – от коллективного бессознательного или нашей скрытой сверхпамяти.

Чтобы как-то использовать эту возможность, в фазе необходимо создавать либо некие источники иностранной речи в виде телевизора, радио, а лучше непосредственно человека, либо вообще отправиться в страну, речью которой вы желаете овладеть. Соответственно, чем больше вы будете иметь дело с иностранным языком, тем будете его лучше знать, что очевидно.

Можно также воспользоваться более сложным способом, доступным только опытным. Он основывается на глубочайшем внушении самому себе знания языка, таким образом проводя мост между ресурсами подсознания и мышлением.

На данный момент я частенько использую данную возможность аинга, потому что сильно интересуюсь английским языком, но имею мало возможности на реальное общение на нем с кем-либо. Находясь в фазе, можно даже улучшать произношение, результаты чего обязательно будут видны в реальной жизни, ведь речь в значительной степени относится к моторным навыкам, которые тоже тренируемы в фазе.

# Творческое развитие и моделирование

Я уверен, что любому творческому человеку, который читает эту книгу, уже не раз приходила в голову идея о широчайших возможностях использования данного феномена в культурно-созидательных целях. И действительно, трудно себе вообразить какие-либо границы в данном направлении. Кроме отсутствия лимита с технической точки зрения, отсутствуют границы и в характере творчества. И художник, и музыкант, и скульптор, и дизайнер – все смогут применять «внетелесные» переживания в своих целях. Причем применение может быть двух основных и важнейших направлений: во-первых, моделирование продукта творчества и, во-вторых, путь к беспредельному источнику новых ощущений, чувств и переживаний, которые сподвигают человека на новые фантазии и творения. Для последнего достаточно просто практики данных переживаний. Этого действительно достаточно, чтобы получить доступ к фонтанирующему источнику фантазии.

Применение аинга для моделирования продукта творчества очевидно, ведь в этом состоянии возможно создать абсолютно все. Художник сможет сотворить картину, которую он только собирается написать или



уже частично написал, при этом это дает ему возможность заранее оценить результат и внести какие-то изменения, если такое требуется. Или он может просмотреть все картины, которые он собирается написать, и выбрать из них самую желанную для работы. Кроме этого, он может одновременно сравнивать все картины, которые он когда-либо видел, так как подсознание с легкостью воспроизведет их для него в мельчайших подробностях (это немаловажно для простых любителей живописи).

Эта возможность аинга будет очень полезна для музыкантов, ведь она позволяет создавать музыкальные шедевры любой сложности, в том числе и с использованием оркестра и хора, действия которых можно легко и непринужденно контролировать, не задумываясь о том, как то или иное трудно сделать, или о том, чтобы не переутомить людей, которые должны подчиняться любой вашей воле. Также не придется задумываться о том, сможет ли ваш оркестр, к примеру, сразу воспроизвести звуки так, как хочется, потому что они всегда будут соответствовать желаниям.

Скульптор или архитектор могут там с легкостью создать любое творение и рассмотреть его во всех подробностях, таким образом имея возможность заранее выяснить какие-то слабые места. Не имеет смысла описывать, как представитель того или иного творчества может воспользоваться свойствами «внетелес-

ных» переживаний, ведь такие люди могут догадаться самостоятельно. Бесспорно, представитель любого творчества может найти там что-то для себя.

Также нужно обязательно отметить, что созданные продукты в этом состоянии не пропадают в никуда. То есть вам не нужно будет беспокоиться о воспроизведении уже созданного в предыдущих фазах, ведь наше сознание обладает безграничными ресурсами и сохраняет в себе абсолютно все. Поэтому вы всегда сможете воспроизвести созданное не хуже, чем это позволяет сделать компьютер. Другими словами, вы там сможете хранить любую информацию в идеальной точности.

Единственное, о чем может беспокоиться творческий человек, так это о воссоздании в реальности тех гениальных шедевров, которые он с легкостью может создать в фазе. Дело в том, что наше подсознание, в котором мы находимся в этом состоянии, гораздо мощнее нашего сознания, то есть в реальности мы обладаем гораздо меньшими способностями. Однако всегда будет возможность снова попасть в фазу и уточнить детали.

Даже мне, человеку, далекому от музыкального творчества, к примеру, удавалось с легкостью создавать по-настоящему гениальные музыкальные шедевры разных жанров, от воспроизведения которых я получал невероятное наслаждение и впоследствии только сожалел, что не мог и не имел знаний и возмож-

ностей для их воссоздания в реальности.

## **Спортивное совершенствование**

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

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

ким-либо иным причинам. Например, это будет актуально для спортсменов парашютного спорта, ведь каждый день не попрыгаешь, или занимающимся прыжками на батуте, во время чего должны быть обязательные каждодневные тренировки, иначе быстро теряется навык. Спортсмен в любом месте может провести дополнительную тренировку, позволяющую сохранять физическую форму.

Безусловно, олимпийским чемпионом никогда не стать, проводя тренировки таким образом, но это все равно весьма эффективно, что я проверил на своем опыте.

С детства у меня была мечта научиться прыгать сальто. Я с завистью смотрел на людей, которые это умеют, но сам как-то долго не приступал к осуществлению на практике своей мечты. Пока не решил в одно время заниматься аэробным фитнесом, где без этого далеко не уедешь. Надо отметить, что к этому моменту я уже был крепкий малый и весил в среднем девяносто килограмм. Весь мой внешний вид вызывал только скепсис у людей, когда они узнавали, что хочу научиться прыгать сальто назад с места. Только посмеивались и говорили, что у меня то скелет тяжеловат, то мяса многовато, да и гимнасты обычно невысокого роста. И прыти особой во мне никогда не было. В общем, не суждено. Пустая трата времени.

На второй же день попыток прыгать со страховочны-

ми ремнями я сильно повредил ступню при приземлении (попробуй меня удержи), что послужило возникновению страха в дальнейшем перед новыми попытками.

На два месяца я вообще забыл об этом. Но так как нужно было решать этот вопрос, я решил воспользоваться фазой для моделирования тренировки прыжка. Пришло время досконально проверить мою же теорию об отработке моторных навыков в фазе.

Во-первых, прежде чем начать там прыгать, нужно было всегда обращать внимание на степень моделирования законов физики и моих реальных способностей. Только при максимальном соответствии с физическим миром тренировки в фазе могут иметь смысл. То, что мне удалось их создать в первой же попытке, говорит тот факт, что у меня не только не получались прыжки сразу, но и присутствовал характерный страх перед прыжком назад, хотя прекрасно понимал, что ничего реально опасного быть не может, только может немного смоделироваться боль, выйдя из-под контроля. В следующих фазах особого внимания реалистичности законов физики не уделял, так как подсознание быстро понимало, что мне нужно, и само создавало нужные условия.

За месяц провел приблизительно 6—8 тренировок в фазе. Затем уехал отдыхать на море и три дня по десять раз прыгал в воду для отсекаания всех сомнений, где я сразу же при приземлении входил в воду ногами.

Затем встал рано утром, вышел на пляж, встал на деревянный лежак и спустя нескольких минут колебаний прыгнул... Первый раз немного задел песок рукой. А уже через две минуты смог прыгнуть чисто на ноги...

Мало того, что в реальности мне удалось этим овладеть за несколько дней, так ведь мне никто не помогал, никто не страховал(!). А если еще вспомнить не самые лучшие природные данные для этого...

До сих пор помню удивленные лица ребят на тренировке, когда приехал с отдыха и ни с того ни с сего начал прыгать сальто назад. Мало кто поверил, что мне удалось этому научиться так быстро и без подстраховки. Обычно не один месяц прыгают со страховочными ремнями.

Конечно, я не мог распространяться по поводу того, где отработывал моторный навык.

Однажды человек с ником Stranger по ICQ описал мне другую возможность использования фазы в спортивных целях. Для отработки приемов айкидо он создавал Стивена Сигала, который ему помогал и проводил своеобразный «мастер-класс». Ничего точно не знаю об успехах, которые были получены благодаря этому, но сам факт крайне интересен и явно заслуживает внимания. Сразу вспоминаются Джеки Чан, Брюс Ли, Александр Карелин и, конечно, Майк Тайсон. А ведь существуют еще другие виды спорта...

В этом разделе я должен упомянуть еще один факт

использования фазы в спортивных целях. Дело в том, что занимающиеся со мной в тренажерном зале люди совершенно не понимают одной вещи. Почему мне удается находиться на относительно высоком уровне мышечных объемов и силовой подготовки, тратя на тренировки от тридцати минут в две недели в межсезонье и до сорока минут в неделю в момент наращивания мощности, и при этом постоянно прогрессирую? Конечно, тренировки хотя и короткие, но крайне интенсивные, на грани моих возможностей. Однако обычно зал посещаю трижды в неделю по два часа...

Интересуясь данной тематикой, я не мог не попытаться выяснить наилучший для меня способ тренировки. Сделал я это привычным образом, через все тот же информационный источник в виде старца-мудреца, которому много чем обязан. Признаюсь, что получил несколько советов в разное время. Первый был то ли неудачно исполнен, то ли был «моей» ошибкой, ведь еще был неопытен. А вот второй оказался эффективен, в чем убеждаюсь уже не первый год. Весь смысл прост и даже не нов, но попробуйте найти людей, которые так же тренируются... В этой книге не имеет смысла описывать, почему это эффективно, но действует, в первую очередь, благодаря совершению подходов практически без отдыха на каждую группу мышц. При этом четыре подхода – это максимум. Нет сомнений, что подобная концепция тренировки нико-

гда не поможет вам стать Арнольдом Шварценеггером, но мой внешний вид доказывает, что это может быть эффективно при разумных целях. И не стоит забывать, что я получил строго индивидуальную информацию. Вам именно такой подход к тренировке может и не подойти.



## Глава 2

# Встречи с умершими.

### Смысл встреч с умершими

Занимаясь аингом, я с самого начала определил некоторые способы практического применения этого феномена. Даже если брать в расчет мои первоначальные ошибки в выяснении сути этого явления, все равно не мог даже и представить все возможные области, в которых можно это использовать. Особенно перестал понимать это, когда стал сомневаться в возможности физического выхода. На какое-то время во мне поселилась мысль о бесполезности внутреннего мира. Но потом обнаружил, что дело обстоит не совсем так, когда стал развлекаться с помощью этого. Затем обнаружил, что еще можно решать многие внутренние психологические проблемы. Сфера применения фазы все увеличивалась и увеличивалась. Не думаю, что мне под силу выяснить все возможности этого явления, потому что до сих пор постоянно обнаруживаю новые. Некоторые из них малополезны, некоторые весьма применимы в повседневной жизни, а некоторые буквально не имеют цены. К последнему относится и содержание этой главы.

К моменту, когда умер один из самых моих любимых

котов, я уже пару лет практиковал погружения в фазу и имел в этом неплохой опыт. Однажды, через несколько дней после этого события, разъединившись с телом, я случайно нашел его в копии моей квартиры. Тут же ко мне пришла очень актуальная идея. Кот был словно живой и вел себя совершенно как обычно, что позволяло даже усомниться в реальности происходящего, ведь все ощущения были будто от действительного общения с этим животным.

Это рождало мысль о намеренном нахождении его в фазе для продолжения общения с ним после его смерти, что могло существенно снизить переживание по поводу случившегося горя. Я уже несколько дней не находил себе места. Мои воспоминания о близком существо не давали мне ничем заниматься, и все вокруг, казалось, рушилось от невозможности возврата утерянного. И в это время я смог снова его встретить и получить от этого все ощущения реальной встречи с ним: я, так же как обычно, гладил его, и он мурлыкал в ответ; я чувствовал весь его небольшой вес, когда держал его на руках; его шерсть была так же мягка и приятна на ощупь; его глаза так же преданно и влюбленно смотрели в мои, жмурясь от приятных поглаживаний. Пожалуй, реалистичность его взгляда давала больше эмоций, чем все остальное. У меня полностью исчезла мысль о его смерти, ведь я, как оказалось, могу продолжать видеться с ним сколько угодно, причем до кон-

ца своих дней, сколько бы их ни было.

Соответственно, я совершенно перестал переживать о случившейся внезапной смерти родного животного. Мой разум полностью успокоился, ведь после обнаружения выхода из психологического шока стал тут же при первой возможности встречать кота в фазе сна и снова, удовлетворяя сложившуюся привычку общения с ним. Конечно, спустя время я создавал эти встречи все реже и реже. Моя привязанность к коту постепенно и, главное, безболезненно проходила, пока не исчезла полностью. Это было настоящей, на вес золота находкой, которая открывала новое, неизвестное мне прежде гигантское поле практического использования аинга.

До этого события я уже пользовался возможностью встреч в фазе с кем угодно, но до сих пор это было только ради развлечения или каких-либо экспериментов. Из-за того, что не было подходящего случая, мне в голову не могла прийти мысль о таком благотворно действующем проявлении этого занятия. Можно сказать, для меня это был первый яркий случай очень полезного реального применения путешествий вне тела в практических целях обыденной жизни для решения каких-то больших проблем. До этого было только лишь развлечение, а теперь реальная помощь самому себе.

Теперь по жизни живу с ощущением того, что в любой момент могу встретить дорогое мне животное, с ко-

торым связана значительная и важная часть моей жизни. В любой день, как только возникнет желание, могу найти или создать Тихона в фазе, гладить его и смотреть в его зеленые глаза, полные ума и доброты. Каждый раз при этом возникает чувство реального общения с этим животным, от чего понятие его смерти стало неопределенным для меня термином, ведь он всегда где-то рядом и я почти всегда могу увидеть его и потрогать руками.

Теперь почти не боюсь, если вдруг кто-то из близких мне людей покинет наш мир, ведь на сто процентов уверен, что всегда впредь смогу увидеть этого человека и пообщаться с ним, отсутствие чего и делает потерю таким жутким событием. Кто-то умирает – и теперь его можно видеть только на фотографиях и видеонасителях, что не передает ощущения реального общения с ним, а воспоминания о нем – это слишком тусклое явление, чтобы равняться с возможностью воспроизведения его полного образа и внешнего вида в фазе. Теперь смерть для меня не является полной потерей человека.

После вышесказанного как-то иначе можно расценить слова о том, что покидающие нас навсегда остаются в наших душах. Кажется, раньше я это воспринимал по-другому.

Если вы читаете эту книгу, то, скорей всего, не имели до сих пор возможности так же легко, как это удает-

ся мне, облегчить чью-то потерю. Наверняка вы сильно страдали и долго не могли себе представить дальнейшую жизнь. Из-за своих переживаний вы погубили немало своих нервных клеток и, соответственно, здоровья, тем самым сократив, в свою очередь, уже свою жизнь. До сих пор единственное общение с покинувшим человеком для вас составлял просмотр его фотографий, и вы даже не мечтали о том, что с этим человеком можно не только встретиться, но и поговорить совершенно на любую тему. Вспомните, какие яркие ощущения у вас возникали, когда встречали во сне умершего родственника, какое вы придавали этому значение. Даже встреча во сне приносит много эмоций и чувств. Часто приходится слушать рассказы людей о том, как они встречали во сне скончавшихся близких. Часто люди придают этому большое значение. А теперь представьте, что в фазе ощущения от общения во много раз реальнее, чем во сне. Настолько реальны, насколько это вообще может быть.

Голос... Взгляд... Привычные движения и жесты... И все как наяву с абсолютной реальностью. Могу поспорить, раньше чем до собственной смерти вы даже не надеялись это снова увидеть и услышать. Знали бы с самого начала о фазе, наверняка сразу бы воспользовались ею. Только представьте, теперь вы можете снова встретиться с давно ушедшим в мир иной дорогим человеком, сколько бы времени ни прошло. Мне ка-

жется, это замечательная возможность, и это одна из главных возможностей аинга. Несомненно, кто-то начнет этим заниматься только из-за этого.

И такой случай мне хорошо известен, так как произошел с человеком из моего окружения. Татьяна Т. только начала интересоваться моими знаниями и еще не имела никакого практического опыта, когда трагически умерла ее восемнадцатилетняя дочь. Конечно, мне далеко не сразу удалось убедить ее попробовать облегчить свое страдание, потому что ей было совершенно не до этого. Однако через две недели мне удалось с ней встретиться и убедить ее хотя бы просто попробовать это сделать. Хотя она отнеслась к этому очень скептически (тогда она ко всему так относилась), но решила это испытать. Через пять дней удалось создать первый прецедент входа в фазу, а еще через две недели она уже могла частично контролировать это состояние, достаточно, чтобы суметь встретить дочь, хоть и ненадолго, и с проблемами.

Результат превзошел не только ее ожидания, но и мои. Я не имел опыта очень серьезных потерь, поэтому мог только догадываться о степени облегчения, которое может возникнуть в подобном случае. Достаточно сказать, что она достигла очень неплохих результатов в техниках контролирования этого состояния в течение всего нескольких месяцев, потому что поняла, что дочь потеряна не полностью и она может продол-

жать с ней встречаться. Сама она относилась к этой проекции дочери так же, как и к умершей настоящей. И это было совершенно неудивительно для меня, ведь при подобном общении возникает весь спектр чувств, которые присутствуют и в реальности, и в той же степени. Соответственно, переживания по поводу потери дочери многократно уменьшились. Она до сих пор продолжает с ней встречаться и, как говорит, навряд ли перестанет это когда-нибудь делать. Благодаря этому она чувствует себя в жизни намного легче.

Во время работы над этой книгой для увеличения ее качества и полезности я, конечно, по возможности пытался провести какие-то дополнительные исследования некоторых вопросов, чтобы более полно их описать. Для данной главы мне нужно было обязательно провести какие-то эксперименты, ведь переоценить ее невозможно. Так как никто из близких родственников не умирал во время моей жизни, мне пришлось выходить на контакт со своим дедом по материнской линии, который умер задолго до моего рождения. С самого детства мне приходилось слышать много разговоров о нем, и я имел достаточно полное представление о его характере и поведении. Я хорошо помнил все его фотографии и поэтому имел хорошее представление о его внешнем виде. Он меня интересовал, поэтому провести эксперименты со встречами с ним было очень заманчиво.

В течение приблизительно месяца пробовал с ним встретиться около десяти раз. Первые попытки были провальными из-за того, что в последний момент перед встречей (часто буквально за секунды до нее) меня охватывал дикий страх, который заставлял меня либо выходить из фазы вообще, либо сменить род занятия. Не так-то легко это оказалось. Даже зная, что, скорее всего, это моделирование моего мозга, не мог отделаться от ощущения, что иду на встречу с чем-то посторонним. Однако в один момент смог себя пересилить и создать прецедент, при котором вышел на визуальный контакт. Оказалось, что этот сумасшедший страх проходит в момент начала общения. Затем, уже зная, что страх нужно перетерпеть, я стал легко выходить на контакт. Не буду описывать подробности — слишком это личная тема. Однако факт остается фактом: я встречался и общался с человеком (или проекцией его), которого уже давно нет в живых, и не думаю, что мог бы об этом даже мечтать, если бы не занимался аингом. Также не буду описывать то, насколько это было реально во всех отношениях — я это и так множество раз отмечаю в этой книге.

Когда сам осознал всю силу данной возможности аинга, ко мне пришла мысль, что человечество несправедливо лишено пользования ею. Если смог облегчить свое горе я, то его смогут облегчить все остальные. Но почему до сих пор на это никто не обращал должного



внимания? За всю историю человечества почти ни одна цивилизация не воспользовалась этим. А ведь практика этого довольно сильно может положительно повлиять на мировоззрение большинства людей, убрав из их жизни один из главных стрессов. Неужели все это объясняется нашей непрактичностью, недоверчивостью и простой неосведомленностью? Хотелось бы надеяться, что это так, потому что такое положение подразумевает под собой возможность исправления сложившейся ситуации. А может быть, умение облегчать свою жизнь – это прерогатива лишь избранных? Неужели, узнав о таких возможностях, кто-то все равно не обратит на это никакого внимания? Честно говоря, такие люди точно будут, но я их никак не могу понять.

По большому счету, эта тематика стала одной из главных причин появления этой книги. Я посчитал, что это может здорово помочь многим людям. В этом меня трудно переубедить. Данное использование аинга может усовершенствовать нашу цивилизацию – этим все сказано. Если бы мы это практиковали общекультурно, то каждый был бы немного счастливее и спокойнее.

Надо обязательно отметить, что встречи в фазе можно осуществлять не только с умершими, но и со всеми другими, включая тех людей, которых мы просто давно не видели и сильно по ним скучаем. Это тоже очень важно практически для каждого человека.

Могу просто описать на своем примере пользу дан-

ного использования «внетелесных» путешествий. Так получилось, что я живу за тысячу миль от своей матери и брата, по которым, безусловно, сильно скучаю. Но несмотря на то, что нахожусь на далеком расстоянии, разлука переживается мной все-таки существенно легче, чем ими. И понятно почему.

В отличие от них, в любой день могу их увидеть и пообщаться с ними. Опять же благодаря фазе.

Если у вас есть любимый человек, живущий где-то далеко, или вы не имеете возможности с ним видеться, то также без проблем можете этим воспользоваться. В этой области нет никаких ограничений, что еще более усиливает полезность данного навыка, которым может овладеть каждый.

В этой книге в целом не раз повторяется, что в фазе можно найти кого угодно, но мне кажется, если не сделать акцента на встречах с умершими, то не каждый сможет оценить важность этого. И вообще, в нашей жизни смерть занимает одно из главных мест, поэтому стоит посвящать такому важному вопросу отдельную главу, тем более, что она будет полезна чуть ли не больше всего остального.

## **Техники и предостережения**

Чтобы встретиться с умершим человеком, вам нужно воспользоваться теми же самыми техниками, что

используются в фазе для нахождения любых других объектов, одушевленных или неодушевленных. Это подробно описано в главе «Техники», но для применения их в данной сфере нужно заранее знать некоторые нюансы и предостережения.

Во-первых, существует большая вероятность возникновения сильнейшего страха, который может вам сорвать великое множество попыток встреч, прежде чем его осилите. К этому нужно быть готовым и по возможности как можно сильней внушить себе отсутствие чего-либо опасного для жизни, что существенно снизит беспокойство. Некоторые люди особо чувствительны к умершим, и у них вообще может возникнуть фобия встречи с мертвецами только оттого, что они знают, что это вообще возможно.

Во-вторых, когда вы будете концентрироваться на цели, в качестве которой будет выступать умерший человек, вы должны его представлять именно в том виде, в котором его привыкли видеть раньше, а еще лучше представить его в самом лучшем виде и возрасте, в котором он только был, ведь встретите представляемый облик. Ни в коем случае не нужно при концентрации вспоминать внешний вид желаемого человека уже после смерти, иначе вместо живого человека найдете труп, что доставит не самые приятные ощущения.

В-третьих, существует вероятность, что воскрешенный с того света может себя не очень адекватно ве-

сти, например может быть похожим на безмозглое существо и наброситься на вас или будет напоминать пустую оболочку, не производящую никаких самостоятельных действий. С одной стороны, это может быть из-за вашего неправильного представления цели, ведь у нас куча стереотипов, созданных разными фильмами ужасов. С другой стороны, на это косвенно могут повлиять многие другие обстоятельства. Главное, при этом не нужно расстраиваться и ассоциировать это с реальным человеком, просто попробуйте снова, и все обязательно получится. Все в этом деле приходит с опытом.

В-четвертых, будьте готовы к пугающей реальности. Все будет как наяву. Даже зная, что это происходит внутри вас, из-за сверхреалистичности будете себя долго убеждать, что встреча с духом, душой на самом-то деле реальная. Может, это и так. Как бы там ни было, готовьтесь к этому так же, как если бы готовились к встрече с воскресшим человеком или его духом.

В-пятых, очень вероятно, что встреченный вами человек начнет давать какие-то советы, касающиеся реальной жизни, или будет объяснять какие-то вещи вокруг вас. Отнеситесь к этому как можно трезвее. Не забывайте, что, скорее всего, устами этого человека говорит ваше же подсознание и поэтому советы могут быть и дельными, а могут быть и нет, все зависит, как это ни удивительно, от вас. Старайтесь обдумывать по-

лученные сведения, прежде чем поступать в реальной жизни согласно им.

Если вы еще плохо контролируете это состояние, то место встреч будет автоматически выбираться согласно вашему привычному опыту встреч с данным человеком. Другими словами, все будет происходить там, где это было обычно.

## **Перевернутый мир**

С самого раннего детства нас приучали к правилам жизни, но после прочтения этой книги вам, возможно, придется пересмотреть ряд постулатов. Особенно это касается тематики этой главы. Насколько верны правила поведения, мышления и отношения к некоторым вещам в вашем обществе, если время от времени приходится ломать заложенные с детства шаблоны? Не говорит ли это о том, что нужно про всю эту информацию, которую в нас вложили, забыть или взять ее только к сведению и попытаться объяснить самое важное вокруг с чистого листа, по мере возможности – объективно? Это может дать очень неожиданные результаты, так как при этом всплывает огромное количество глупости и чуши, которые портят жизнь всем. Многие не так сложно и ужасно, как нам кажется.

# Глава 3

## Сказочный мир развлечений. Виртуальная реальность рядом не стояла

Начнем с того, что для большинства людей непре-рекаемым авторитетом по степени возможных фан-тастических действий является виртуальная реаль-ность. Большинство уверены – это дает потрясающие ощущения попадания в нереальный мир. Некоторые утверждают, что ощущения при этом очень реалистич-ны, и поэтому это просто потрясающее переживание. Однако когда я первый раз оказался окутан провода-ми и с одетым на голову неудобным шлемом, то уже имел большой опыт «внетелесной» реальности. Мне, наверно, даже не стоит говорить, насколько тусклыми мне показались ощущения виртуальности. Мне было даже смешно, что отдал немало денег, чтобы оказат-ся в таком глупом положении, ведь дома за бесплатно могу оказываться в во много раз более качественном мире, часто с более четкими ощущениями, чем даже в обычной жизни.

Кроме того, мир виртуальной реальности сильно ограничен совершенно по всем параметрам. Более то-

го, многое в нем вообще отсутствует, например чувства вкуса, движения и т. д. Там можно только видеть трехмерное пространство и в лучшем случае одну или обе своих руки. Ну просто потрясающая реальность!

В фазе же совсем отсутствуют какие-либо технические ограничения. Можно буквально все и любым образом. В ней возможно попасть в сюжет любого фильма, какой только существует. Это значит, что любой ваш любимый герой становится доступен, причем действие фильма может продолжаться и вы можете быть одним из его участников. А можете просто со стороны его наблюдать, ведь это будет выглядеть куда реалистичней, чем дома по телевизору или в кинотеатре, пусть даже самом современном.

А насколько может быть интересно попадание в фантастический фильм! Сколько интересного можно там встретить! Можно, например, ощутить себя джидаем и почувствовать «силу». Самое главное, что это будет все очень реально по ощущениям. Не стоит говорить, что даже простое нахождение на космическом корабле доставляет уйму разнообразных эмоций, ведь в жизни это недостижимо. Можно оказаться в фантастическом фильме ужасов, но не посоветую это делать, потому что одно дело их смотреть по телевизору, другое – оказаться в гуще событий, что может привести к очень сильному психологическому стрессу.

Нет такого человека или любого другого существа,

которого невозможно было бы встретить, найти или создать в фазе. Поэтому можете смело рассчитывать увидеть желанного человека, где бы он ни находился. А ведь почти у каждого из нас есть такие люди, и мы сильно по ним скучаем, даже не надеясь так просто взять и преодолеть большое расстояние или другое препятствие к этому.

Фаза обладает также потрясающим свойством создавать не только человеческие ощущения, но и любые другие, что уж точно ничему другому не под силу. Такая особенность позволяет испытать на себе любое состояние материи, как живой, так и нет. Не думаю, что виртуальная реальность когда-нибудь дойдет до такого уровня, ведь в физическом мире это вообще вряд ли возможно. Поэтому пользуйтесь возможностью научиться выходить из тела благодаря этой книге и примеряйте на себя любую шкуру. Например, почувствуйте себя Годзиллой. Без шуток. Не стоит думать, что можно видеть все окружающее словно с высоты глаз этого монстра и все. Нет. Вы будете полностью чувствовать себя этим существом. Каждая мелочь воспроизведется в вашем разуме с такой точностью, будто вы когда-то действительно им были. Будете чувствовать не только свой гигантский вес и неуклюжесть, но и размеры и сложение ваших конечностей, необычную пасть и даже хвост. Не останется никаких ощущений реального человеческого тела.



За это особенно люблю этот странный мир, ведь если бы не он, откуда бы я знал, какие чувства, например, испытываешь, когда колено находится с обратной стороны ноги и т. д? Если говорить о необычных ощущениях нашего привычного тела, то можно также много чего рассказать. Ведь ограничений никаких нет, кроме наших стереотипов, но они проходят со временем. Можно почувствовать удлинение руки до бесконечности, и при этом будете чувствовать, что у вас реально такая длинная рука. Подобные фокусы можно проделывать над всеми частями тела. Можно даже ломать, сгибать и скручивать любую свою конечность, и это доставляет незабываемые ощущения. А однажды знакомая девушка по имени Люсия поведала мне случай, когда она, выкатившись из тела впервые в жизни, вдруг увидела, что она не в одном экземпляре... Как она объяснила, все ее чувства были поделены то ли на четыре, то ли на пять клонов. Каждым она могла видеть каждого и также ощущала всех. Могу предположить, что ее чувства не могли быть абсолютно четкими в каждом двойнике, потому что мозгу наверняка не хватит мощности на умножение своих ощущений, однако сам факт такой возможности поражает своей необычностью и противоречием всем представлениям о собственном бытии.

А однажды на форуме моего сайта один человек детально описал, как он умудрился засунуть руку себе в

голову и потрогать мозги...

Фаза также позволяет применить к себе совершенно любое состояние существ, включая насекомых. Вы когда-нибудь задумывались, что испытывает и как ощущает себя комар? Я тоже об этом не задумывался, но попробовать это было очень интересно. Я чувствовал даже крылья, которые двигались с бешеной скоростью. И бесспорно, нигде в другом месте я бы не узнал, какие нужно делать ментальные напряжения, чтобы эти крылья начинали шевелиться, ведь у человека нет крыльев и он не может даже понять, что при этом испытываешь.

А как насчет того, чтобы заново пережить свое рождение? Многие слышали о таком понятии, как родовая травма, которая отражается на всей нашей жизни. Считается, что отделаться от нее можно, только пережив это состояние заново каким-либо образом через измененные состояния сознания. В фазе вы сможете сделать это самостоятельно. Это же относится и к другим техникам, где для оздоровления следует переживать заново не лучшие события из прошлого.

Интересно отметить, что в фазе даже сами роды можно испытать (не советую), даже если вы мужчина! Вообще, знаете ли, очень интересно ощутить себя представителем противоположного пола. Не стоит думать о каких-то моих наклонностях, но во время подобных опытов моделируется не только внешний вид, но и

желания и мышление, что может произойти с любимым, если только не давать обратную установку.

Господи, сколько раз вам придется читать в этой книге следующее утверждение, я не знаю, но уверен, что в его повторении лежит серьезный смысл, потому что если вы это забудете, то книга практически теряет любой смысл. *Итак, во время всех этих ощущений вы будете чувствовать все так, будто это происходит вживую. Каждый раз в течение многих лет будете удивляться реальности происходящего, настолько все ярко и четко по всем параметрам.*

Кроме того, в отличие от виртуальной реальности, к вам не будет крепиться никакое громоздкое оборудование и не будет никаких проводов. Источник происходящего заложен исключительно в вас, поэтому ни от чего внешнего эти переживания зависеть не могут, что является еще одним неоспоримым преимуществом «внетелесных» переживаний.

А позволяет ли виртуальная реальность ощутить боль? Вы можете сказать, что она вообще вроде как не нужна. Однако без нее невозможно полностью насладиться некоторыми вещами, например боем. Да и все переживания становятся менее правдоподобны без нее, тем более, что к реальным последствиям не приводят даже самые фатальные травмы. Однако если вас не радует ее присутствие, то не следует беспокоиться, потому что все ощущения в фазе настраи-

ваемы по желанию.

Кроме всего прочего, в фазе не существует не только никаких моральных норм, кроме ваших (кстати, вы даже не подозреваете, какие искушения могут возникнуть, даже если вы самый ортодоксальный верующий). Там отсутствуют вообще любые ограничения поведения. Можно дать волю каким угодно глубинным порывам. Если вы маньяк, то можете насладиться своим извращением вдоволь, не причинив никому реального вреда и тем самым избавив себя и других от последствий. Рушьте, убивайте, наслаждайтесь, и никто вас не осудит.

Все мы в детстве много смотрели и читали разных сказок. И у многих до сих пор остается желание побыть немного волшебником. Фаза это позволяет. Наконец, можно испытывать магическую или экстрасенсорную силу и наслаждаться эффектами ее. Знаете, очень интересно поджигать предметы взглядом, таким же образом их ломать и двигать. Со временем можно стать заправским волшебником и превращать одни предметы в другие только с помощью мысли, причем это будет полезно и с практической точки зрения.

Однако не все так просто, как я описывал выше, потому что у нас огромное количество стереотипов повседневной жизни, которые долгое время не позволяют любому аингеру наслаждаться всеми возможностями «внетелесного» состояния. Многим вещам придет-

ся учиться и много тренироваться, особенно если они слишком сильно противоречат законам реальной жизни. И тут недостаточно просто осознать причину возникающих в фазе проблем, тут нужно, чтобы это дошло до глубин подсознания и чтобы не оставалось ни капли сомнения в своих возможностях и талантах.

## Super quest

Все началось с поиска системы поведения в фазе, которая позволила бы долго удерживаться в ней. Почти с самых первых выходов из тела заметил одну очень интересную особенность: чем больше я чего-либо делал, чем больше был занят каким-либо активным действием, тем дольше мне удавалось удержаться. Постепенно пришел к выводу, что активность действий в фазе является одним из основных факторов, позволяющих длительно находиться в ней. Вскоре это стало основной моей техникой удержания состояния во «внетелесных» переживаниях. Она описана в главе «Техники» (№ 6 (1)).

Кроме того, я почти сразу осознал весь интерес данного занятия. Часто, очень часто это не только позволяло увеличивать время переживания, но и доставляло огромное удовольствие и наслаждение, ведь в качестве активных действий использовал простое брожение и исследование тех мест, в которых случайно или

не случайно оказывался, при этом нужно было обязательно что-то рассматривать и трогать. Никогда точно невозможно узнать, что тебя ожидает за ближайшим углом или за дверью; никогда не знаешь, что найдешь в том или ином шкафу или ящике. Все вокруг всегда неизвестно, и этим сильно притягивает, потому что достаточно часто можно найти интересные вещи, предметы или какие-то другие объекты, включая различных людей и прочих существ. А ведь можно не просто найти что-то интересное и только рассматривать это, но можно с этим объектом делать все, что только можно придумать, в том числе и использовать по назначению. Можно брать в руки, рассматривать в мельчайших деталях, и все это по ощущениям будет словно наяву.

Прошло время, и я стал замечать, что часто использовал активность в различных делах, находясь вне тела не для уверенного положения, а только ради самого этого занятия. Именно в то время впервые стала возникать мысль о новом использовании аинга, ведь до этого развлечение и утоление каких-то желаний вне тела мне даже не приходило в голову и я даже нигде об этом не читал. Прошло еще немного времени, и я уже перестал воспринимать аинг без подобных занятий. Часто стремился попасть в фазу только ради путешествия в каком-нибудь необычном месте, в котором в реальности мне никак не побывать. Это доставляло уйму эмоций и приятных мгновений. Чего мне только

не приходилось видеть и находить, и часто это было неожиданно и интересно, что все больше притягивало к этому занятию. Теперь не оставалось сомнений в существовании еще одной стороны практического применения аинга.

До сих пор весь процесс доставляет мне много удовольствий, хотя делаю это уже не так часто, как хотелось бы, только из-за того, что знаю много других полезных и интересных дел в этом странном мире и мне не хватает на все времени. Однако при любом удобном случае начинаю шаг за шагом исследовать окружающее там пространство, так как это всегда интересно и трудно от этого удержаться.

Подсознание часто подыгрывает происходящим событиям и почти всегда преподносит только то, что больше всего интересуется. Поэтому-то это всегда увлекательно, ведь все происходящее именно такое, какое хотелось бы. Подсознание участвует даже в действиях окружающих персонажей, заставляя их вести себя согласно ощущению происходящего.

Долгое время у меня не было персонального компьютера, и я часто мечтал о нем. Когда он наконец появился, я не мог утолить жажду игры. Особенно мне нравились игры, где нужно было бродить по неким фантастическим или каким другим пространствам и исследовать их, то есть мне нравились игры жанра QUEST. Уже потом, занимаясь аингом, оказавшись в

фазе, смог фактически играть в подобные игры, но уже на другом уровне качества и реальности переживаний. На таком высоком уровне, что стал не нужен компьютер как средство развлечения, и я использовал его только для того, чтобы писать эти строки, а не для игр, в которые уже практически не играю. Зачем мне они, если я хорошо знаком с аингом?

21.05.03 10.00 №290

...Меня тут же вернуло в трафарет, но фаза еще оставалась, хотя и очень слабая. Легко усилил вибрации. Достаточно долго лежал и просто экспериментировал с ними. Хотел усиления, как никогда. Но организм был отдохнувший, поэтому упрямылся моей воле. Сильные вибрации удавалось создавать лишь в какой-то одной части тела, но везде не получалось. Заметил, что в некоторых местах усиление вибраций создавало болевые ощущения. Например, в височной области и в кисти правой руки. На голову вообще перестал переводить вибрации, потому что, кроме боли, это было на этот раз вообще неприятно: у меня сводило мышцы лица, казалось, мозг съеживался и в ушах стоял громкий, противнейший высокочастотный свист. Не добившись полного контроля, решил вылететь из трафарета. Данного состояния было достаточно, чтобы сделать это легко путем старых, добрых выкатываний. На этот раз, выкатившись, произвольно начал падать, хотя



обычно зависал в воздухе. Я подхватил ощущения падения и увеличил скорость. Скоро почувствовал глубокое состояние, когда возникло беспокойство. Совершенно отсутствовало желание заниматься выполнениями заданных экспериментов в области экстрасенсорики или встречи с собственными страхами.

Отдался обстоятельствам и просто полетел по горизонтальной плоскости. Вначале зрение было, но не обычное, а то, которое возникает, когда оказываешься очень глубоко, – предельно четкое видение неопределенных предметов. Когда начал двигаться по горизонтали, вообще ничего не видел. Летел некоторое время и уже начинал беспокоиться, что это занятие ни к чему не приведет. Но в этот момент я вылетаю из стены в каком-то деревянном доме. Все было старое, почти гнилое. В воздухе пахло сыростью, а пол скрипел под моими ногами. Мне стало интересно. Здесь могло быть много любопытного. Я находился в подъезде на втором этаже. Рядом со мной была ведущая вниз лестница, состоящая из двух пролетов. На этаже было три двери, одна из которых была открыта. Вошел в нее. Оказался в длинном, грязном, вонючем коридоре. Там было очень мало света. Я быстро прошел его и оказался в светлом помещении, с виду напоминающем чердак. По всему периметру стояли трухлявые деревянные подпорки. Тут и там лежали старые ящики и сундуки. Меня одолевал жгучий интерес

по поводу их содержания. Хотелось непременно осмотреть все. На многих были замки, но они были столь ветхи, что легко срывались. В первом ничего не обнаружил. Во втором была куча нового дамского тряпья, которое меня, естественно, совсем не заинтересовало. В третьем обнаружил настоящий клад: множество драгоценных камней, куча золотых монет и запутанные комки цепочек и бус. В жизни такого не встретить, поэтому долго просто перебирал все руками и тщательно рассматривал, чтобы сохранять фазу. Все блестело, сверкало и приятно пахло. Посетовав на то, что с собой в реал клад не забрать, продолжил исследование помещения.

Еще несколько сундуков оказались пустыми. В остальных тоже не было ничего интересного. Только в одном была кипа писем, большая часть из которых была на незнакомом мне языке. Остальные я все просмотрел. Это были письма про некую военную операцию, что меня, естественно, привлекло, потому что все было связано с НЛО. Содержание перестало меня интересовать, когда в смысле перестала появляться элементарная логика.

После просмотра всех сундуков и ящиков решил вернуться в коридор и выйти на улицу. Пока шел, были проблемы с фазой, но концентрация на руках в очередной раз мне помогла. В коридоре на меня набросилось странное существо, похожее на монстров из компьютерных игр. У меня не

было желания с ним развлекаться, поэтому я его быстро забил насмерть и отправился дальше. Спустившись по трухлявым лестницам, оказался почти в полной темноте и дверь наружу нашел с трудом. На улице стояло свежее летнее утро. На небе не было ни одного облачка. От такой чудной картины у меня поднялось настроение. Я был реально счастлив от того, чем занимался в данный момент. Передо мной была большая круглая площадка, по краям которой стояли двухэтажные дома. Я услышал звук подъезжающей машины. Из-за угла того дома, из которого сам только что вышел, выехал новенький джип. Из подъезда вышло непонятное существо встретить приехавшего. Они не обращали на меня внимания, и я смог их спокойно рассмотреть. На лицах не было ртов. Головы были идеально круглые и лысые. Одежда была вполне человеческая, даже очень стильная и явно дорогая. Цвет кожи был серым, отчего существа казались похожими на частично истлевшие трупы.

Мое беззаботное рассматривание вызвало их интерес ко мне и они рванули в мою сторону. Конечно, мог бы легко с ними разделаться, но мне стало интересно поиграть в догонялки, и я кинулся в соседний подъезд того же дома, из которого недавно вышел. Здесь все было совершенно иначе: чисто, светло, выбелено, похоже на некое медицинское учреждение.

Там были фойе и выход в коридор, в котором я обнаружил лестницу на второй этаж. Вход на лестницу закрывала дверь с замком. Я ее едва успел закрыть за собой перед самым носом преследователей, которые еще долго потом в нее долбили. Затем поднялся на второй этаж и обнаружил коридор с проходами в комнаты с одной стороны и с окнами с другой. Низкое утреннее солнце заливало бодрым светом все вокруг. Решил обойти все комнаты. Это были кабинеты врачей непонятных мне специализаций. Везде было множество склянок и различных приспособлений то ли для лечения, то ли для пыток. Одно точно знал: не хотел бы я быть пациентом данного учреждения. Просмотрев несколько кабинетов, ощутил трудности в удержании фазы. Меня явно вытаскивало из фазы. Однако мне совсем не хотелось возвращаться в тело. Находясь в уже неопределенном положении, стал делать ощупывание себя, чтобы углубить состояние. Через какое-то время это дало результат. Снова начал чувствовать уверенность положения. Мне снова захотелось где-нибудь побродить. Очень хотелось попасть в какую-нибудь совершенно нереальную обстановку.

Подсознание сжалилось надо мной, и после непродолжительного полета меня выкинуло на дорогу в фантастическом месте. По сути, там не было чего-то явно нереального, чтобы сказать,

что все вокруг было фантастично. Но сама атмосфера, странный идеальный порядок и чистота окружающего заставляли думать иначе. Сумерки. Фонарные столбы неярко светили. Почти все деревья были окутаны гирляндами и тоже освещали улицу. Я находился на вершине холма. Вдали виднелись другие возвышенности. По дороге не спеша шли редкие люди. Стояли тишина и покой. Близко ничего не было, поэтому мне пришлось концентрироваться на собственных руках. Обстановка хоть и была приятной и спокойной, но я не знал, чем здесь можно заняться. Пока просто спускался по дороге вниз, как и другие люди. Через некоторое время дошел до площадки, окруженной фонарными столбами. На улице стало уже темно, и на небе можно было рассмотреть звезды. Ничего рядом не было. Пришлось возвращаться обратно, тем более, что заметил небольшой домик недалеко от дороги. Когда сошел с дороги, оказался на ровном, идеально чистом зеленом газоне, освещенном светом фонарей и гирлянд. Смотреть на него было настолько приятно, настолько он ласкал глаз, что я остановился и присел, наслаждаясь пейзажем.

Потом направился к хибарке, которая уже едва была видна в темноте, стремительно поглощавшей все неосвещенное. Добравшись до цели, нашел висячий замок на двери. Не стал его ломать. Обошел вокруг дома и обнаружил окно, в котором было видно горящую свечу на

столе. На небольшой кровати кто-то спал. В углу на столике стоял маленький телевизор, что для меня всегда представляло повышенный интерес. Укрепив фазу концентрацией, выломал окно и ворвался в помещение. Тело вскочило с кровати, но, увидев меня, забралось под стол. Меня же интересовал только телевизор. Включил его. Шла какая-то познавательная передача про животных, но мне хотелось видеть чего-нибудь другое. Начал переключать каналы. Их было множество. Где-то мультики, где-то фильмы, где-то интересные шоу, но я не останавливался на выборе, потому что хотел узнать весь потенциал возможностей наблюдения телевизора в фазе. Однако снова забыл про процедуры удержания и почти уснул, но вовремя спохватился.

Опять погружение в глубокую фазу. Опять вибрации.

Снова хочу просто бродить по интересному миру. Меня снова тащит неведомая сила в неизвестном направлении. Зрение появляется на лету. Я мчался сквозь стены, сквозь здания. Все снова было нереально фантастично, но уже в более широком плане. Наконец произвольный полет прекратился, и я оказался в необычном помещении. Все, абсолютно все, было нестандартным по человеческим меркам. Странные комнаты со странными потолками, которые в разных местах были разной высоты. Все было окрашено в яркие цвета, которые

слепили глаза. Вместо одной из стен было окно. За ним в темноте виднелись освещенные окна других домов. В этом месте находилось пять странных личностей. Они были поделены на две конфликтующие стороны. Затевалось сражение. Я оставался чисто сторонним наблюдателем, и у меня было ослаблено чувство собственного тела. Но зато имел максимально возможное яркое, четкое, в отличие от жизни, зрение. Мне было интересно наблюдать происходящую драку с применением оружия. Обострился слух, поэтому все было как в театре. Однако очень сильно увлекся происходящими вещами и забыл про все необходимые процедуры. Меня стало настойчиво возвращать в тело. Попав в трафарет, быстро почувствовал, что слился с ним в единое целое, но не оставлял попыток выйти из тела снова. На этот раз больше ничего не удалось.

24.11.03 11.50 №410

УМП. Перед просыпанием, во сне был полностью погружен в воду. Ощущения сна не исчезли полностью, когда проснулся, поэтому оказался в очень странном состоянии, в каком никогда не был: казалось, что я до сих пор в воде, но могу дышать и чувствовать только обычную температуру, хотя вода обычно холодная. Я был в полном сознании, уме и здравии. Это была, несомненно, фаза, и ее оставалось только углубить. Решил это делать с помощью

бессмысленных движений всеми частями тела. Было интересно ощущать при этом сопротивление воды. Но это плохо помогало – мой организм не очень-то хотел погрузиться в более глубокую фазу. Стал делать вращения. Это помогло. Постепенно перестал чувствовать воду и достаточно сильно углубился, а затем начал падать вниз головой. Немного пролетев, оказался выброшенным в неизвестном, совершенно нереальном месте. Это была абсолютно ровная и отполированная долина зеленого цвета. Она была идеально ровной до самого горизонта. Небо было голубым, и на меня светило большое солнце, лучи которого отражались от гладкой поверхности. В первые мгновения чуть было не потерял фазу, но успел вовремя посмотреть на ладони.

Упав сверху, ударился, но из-за необычности сюжета не обратил на это особого внимания. Мне очень понравился пейзаж, поэтому сначала не задумался над характером возможных здесь действий. Ни о чем не заботясь, долго наслаждался всем, что видел. Но смотреть можно было только панорамно, и я вскоре понял опасность нахождения здесь из-за легковозможной неудачи.

Пришлось поменять место. И я, зависнув в пустоте, усилил до максимума вибрации. Как обычно, долго играл с ощущениями, прежде чем задумался о дальнейших действиях. На этот раз мне захотелось просто бродить в каком-



нибудь незнакомом месте и исследовать каждое его проявление. Взял эту цель, и меня быстро понесло. По пути сильно увеличались вибрации и появился гул в ушах. Летел к цели очень необычно: меня часто останавливало и разворачивало. Наконец меня выбросило в некоем совершенно темном помещении.

Чувствовал, у меня есть зрение, но просто ничего не видел. Сразу было невозможно понять, где нахожусь, но от этого мне стало еще интересней. Возможно было только щупать все вокруг, что я и делал. Собственно, ощупывать, кроме голых стен, было нечего. Наконец обнаружил выключатель. Немедленно включил свет. Удивлению моему не было предела. Мое подсознание будто решило устроить сегодня день приколов и издевок надо мной. Я находился внутри черного металлического куба, в котором были только выключатель и одинокая лампочка сверху. Больше ничего. Ни дверей, ни окон. Пришлось прибегнуть к специальным возможностям. Пошел сквозь стену. Моя уверенность в себе была немного подавлена непослушанием фазы, поэтому не так легко было сделать дело, которое уже давно стало элементарным. С трудом просунул руку, а затем и все тело вслед за ней. Снова сюрприз.

Вместо нереального, фантастического места, где я всегда раньше оказывался, были руины города. Слышались взрывы, выстрелы и шум

самолетов. Было очень холодно, а я на этот раз был совсем голый – еще одна шуточка. Мой черный куб стоял посреди руин, как нечто из ряда вон выходящее. Это единственное, что было фантастичным. Борясь с холодом, концентрировался на всем, что было вокруг. Нечто мне подсказывало, что это был Сталинград. Стояла невыносимая вонища, будто смешали канализационные воды с гниющими остатками людей, и все это приправлялось запахом едкого дыма, который валил из-за угла. Запах был настолько невыносим, что я был вынужден перейти на оральное дыхание. Солнце то светило, то нет, все небо было затянуто черным и серым дымом. Из дома выбежали несколько женщин с детьми. Все они были окутаны в старые и грязные тряпки. Они хотели пробежать на другую сторону дороги, но, увидев меня, остолбенели. Теперь понял, что мне на этот раз досталась роль привидения. Женщины вскрикнули, схватили своих детей и, крестясь, исчезли в обратном направлении. Все происходящее было вызвано моей заинтересованностью периодом Второй мировой войны в это время в реале.

Решил подыграть сюжету и в качестве привидения двинулся к углу полуразрушенного дома, из-за которого шел едкий дым. По пути мне встретились препятствия – вся дорога была или изрыта, или засыпана руинами и всяким хламом. Везде можно было видеть останки людей

в военной форме: они пролежали не один день и представляли не самую приятную картину (меня даже затоснило). Все было так реально, что моментами мне казалось, что я совершил реальное путешествие во времени, но этого, конечно, не могло быть.

За углом обнаружил сбитый самолет. К чьей стороне он принадлежал, было трудно определить, ведь от него мало что осталось и он горел. Не боясь дыма и огня, подошел вплотную, чтобы попытаться обнаружить останки пилота, что меня сильно интересовало, но ничего не нашел.

Вокруг не было больше ничего интересного, и мне пришлось тихонечко воспарить вверх, чтобы найти что-нибудь стоящее. Оказавшись приблизительно на высоте ста метров, завис. Какое-то время мне предстояло смотреть панорамно, поэтому настроился постоянно посматривать на ладони. Подо мной разворачивалось потрясающее зрелище. Везде все дымилось. Сразу в нескольких местах велись активные боевые действия. В одном месте они принимали грандиозный характер с использованием всех возможных средств ведения боя. Удивительно, но вдали стояли еще целые дома.

Под неумолкаемый грохот зениток над всем городом летало множество самолетов. Возможно, это был воздушный бой, так как не было ни одного бомбардировщика. У меня возникла потрясающая

идея подняться еще выше и с близкого расстояния посмотреть на сражающиеся самолеты. Однако поднявшись высоко, понял, что мне все равно ничего толком не разглядеть из-за больших расстояний.

Решил снизиться к месту активного сражения. В это время чуть не потерял фазу, потому что сильно задумался. С трудом вернул нужное состояние с помощью концентрации на ладонях.

Начал снижаться. Складывалось впечатление, будто я настоящий дух. Все ощущения были на пределе возможности. Меня продолжал беспокоить холод. Как впоследствии оказалось, мне просто было действительно холодно в реале, так как была открыта форточка, а я не был укрыт.

К сожалению, чем ближе я приземлялся к месту боя, тем хуже становилось видно из-за большого количества дыма от горящих домов и техники. Вместе с тем реально ощущал страх за жизнь, который, безусловно, присутствовал у большинства в этом месте. Мне стоило труда соорудить в себе крепкую уверенность в том, что мне не угрожает ничто – настолько все было реалистично. Грохот стоял невероятный. Все разнообразие возможных в такой ситуации звуков сливалось в один сплошной гул, который был слишком громким для меня и причинял неудобство.

Выбрав самое активное место, завис приблизительно в десяти метрах над ним. Это

был полуразрушенный многоэтажный дом, со всех сторон которого велось сражение. Я был над тем местом, где в штурме дома принимали участие два танка. Из всех соседних домов велся огонь. Причем не было видно, кто и в кого стреляет. Единственное, что было без сомнений, так это принадлежность танков к фашистской армии.

Вся ситуация напомнила мне фильмы про Вторую мировую войну, которые я пересмотрел в детстве в большом количестве. Теперь все тоже было интересно, но только создавалось полное ощущение присутствия в реальном бою. Всю раскрывающуюся передо мной картину стал воспринимать как художественный фильм. Только при этом мне было страшно. Вздрагивая от выстрелов танков, я мог вмешаться в действие, причем в качестве кого угодно, но мне на данный момент было достаточно простого наблюдения. Больших эмоций было бы невозможно получить – моя психика была на пределе.

Было шоком увидеть, как в окно одного из домов, из которого велась стрельба из нескольких винтовок, был произведен выстрел из танка. Я не видел до этого в подробностях людей, там находящихся, только видел их силуэты. Но сам факт того, что там были люди и теперь их нет, вызывал у меня адские душевные муки, хотя и не видел самой их смерти и тем более останков их, так как все было похоронено под осыпавшимися стенами. В этот момент резко осознал, что на

самом деле не очень готов к такому зрелищу. Стараясь не думать о случившемся, резко рванул в сторону, и сразу же исчезло зрение. Я летел в пустоте и о чем-то размышлял...

## **Все, что только захочешь**

Что может позволить оказаться в любом месте, какое только можно придумать, что может позволить встретиться с кем угодно, кто только когда-либо существовал или даже нет, и при этом позволяя вам не слезать с кровати, быстро, во всей реальности переживаний и без всякого вреда для здоровья и уж тем более без зависимости? Согласитесь, на этот вопрос невозможно ответить, если не знать о существовании фазы. А ведь именно она позволяет, не отрывая мягкого места от дивана, оказаться в каком угодно положении. Стоит только захотеть – и все можно осуществить.

Причем можно полностью положиться на подсознание в том, что касается реальности не только в ощущении, но и в сходстве мельчайших деталей с настоящим объектом, если, конечно, таковой существует. Меня всегда удивляет природа этого проявления действительной мощи разума, ведь он воспроизводит такие детали, которые в обычном состоянии вспомнить невозможно, более того, он воспроизводит даже те детали какого-либо объекта, которые сознание вообще не

уловило или на которые не обратило внимания. Достаточно вам было где-то, когда-то, что-либо увидеть хотя бы мельком, чтобы этот объект был воспроизведен в полной реальности и схожести.

Более того, подсознание не только воспроизводит внешний вид, но и поведение и свойства любого предмета, ведь для его материализации оно использует абсолютно весь спектр известной о нем информации, включая все мельчайшие нюансы. Мало этого, объект будет вести себя так, как вел бы себя в реальности даже в тех ситуациях, в проявлении которых вами замечен не был и, следовательно, вы не могли знать, каким образом он себя должен вести. Но все будет логически связано с другой информацией о нем же, поэтому можно не сомневаться, что реально существующий объект повел бы себя точно так же.

Будьте уверены, если захотите попасть в какое-нибудь место, то окажетесь в нем словно в полной реальности, даже если там никогда не были и не можете быть. Попадая в хорошо известные места, вы совершенно можете не найти каких-либо отличий от реальности. И самое главное, все будет очень реально и можно испытать те же чувства, что испытали бы при реальном присутствии в любом месте, будь то чувство восторга от высокой Джомолунгмы или холода и ослепления яркостью на Северном полюсе.

Вы всю жизнь мечтаете о полете в космос? Нет ни-

чего проще. В главе «Техники» подробно описано, каким образом можно попасть в абсолютно любое место во Вселенной. Не имеет значения ни расстояние, ни что бы то ни было еще. Вы много раз смотрели на фотографии галактик и звезд, но даже не думали, что такую красоту можно видеть практически вживую с любого расстояния? Я тоже так думал, но теперь у меня иное мнение, и мне не раз приходилось получать немислимое наслаждение от наблюдения различного рода космических объектов и событий. Это по-настоящему потрясающе!

У вас нет денег или возможностей вживую увидеть, наконец, великие египетские пирамиды? А вы мечтали когда-нибудь оказаться на самой вершине пирамиды Хеопса или оседлать сфинкса? Нет? Теперь можете мечтать о чем угодно и не бояться, что это никогда не случится. Теперь ничто вам не сможет помешать осуществить любую, даже самую сумасшедшую мечту. А увидеть пирамиды – это даже более чем просто, и можно придумать что-нибудь гораздо интересней и недоступней.

В фазе можно насладиться пейзажем какого угодно вида, начиная с обычного вида какого-нибудь горного массива и заканчивая пейзажем Марса во время восхода солнца. А может, вы всю жизнь живете в холодной северной стране и только и мечтаете увидеть влажный тропический широколиственный лес во время сезона



дождей? Еще раз говорю – нет проблем, хотя, конечно, сначала надо получить кое-какие навыки, но это не сложно.

Может быть, вы всю жизнь интересовались историей и вас манили события давно минувших дней? Конечно, тогда будет интересно увидеть средневековый Париж или Киев, Древний Рим или Константинополь. Может быть, вам будет интересно попасть в эпоху первых переселенцев, основавших в будущем сверхдержаву США. Нет никаких проблем, ведь времени в фазе не существует. Обычное дело, когда в нем переплетаются разные времена и культуры. Можно побывать не только в прошлом, но и в будущем, причем оно будет более реально похоже на настоящее будущее, чем это нам представляют разные фильмы и научно-фантастические книги, в силу возможности подсознания учитывать куда больше информации, чем это могут сделать сотни пусть даже самых умных разумов.

Вас всегда потрясал фильм «Парк Юрского периода»? Где в виде хорошо реализованной киноиллюзии была осуществлена заветная мечта многих людей – увидеть живых динозавров. Своей реалистичностью этот фильм позволяет на время забыть, что это кино. Но в фазе можно не только встретиться с мастодонтом, птеродактилем и хорошо их рассмотреть, но можно их при определенных настройках даже потрогать и покормить с рук. Я знаю человека, который решил за-

ниматься путешествиями вне тела только из-за такой возможности. И он не разочаровался, встретив словно живую динозавров, о чем раньше даже и не мечтал.

Мечты не меньших масштабов можно осуществить, встречая в фазе различных людей. Причем не обязательно их до этого нужно было когда-либо видеть живьем. Реально найти любого человека, о чьем существовании хотя бы что-то известно, пусть даже только имя. Представьте, какое пространство для фантазии это положение вещей раскрывает! Оно безгранично. Наконец можно встретиться лично с шизофреником Гитлером и надавать ему тумаков за все «хорошее», хотя можно просто понаблюдать за его реальной жизнью в качестве стороннего, невидимого наблюдателя. Можно оказаться рядом с ним в любой момент его жизни, вплоть до самых последних часов.

Можно встретиться совершенно с любой исторической личностью без каких-либо ограничений. Так же, как и с Гитлером, можно встретиться со Сталиным и Наполеоном. При желании им тоже можно предъявить претензии или, наоборот, высказать свое восхищение, ведь в повседневном мире этого точно никогда не будет, а там вам будет казаться, что встретили реально-го человека. Там доступны все: Конфуций, Тутанхамон I, Клеопатра, Иисус, Мао Цзэдун, старший и младший Буш, принцесса Диана, Памела Андерсон, Том Круз, Достоевский, Майк Тайсон и т. д. Со всеми ними там

можно делать все что угодно, но гораздо интересней с ними общаться на моделированных законах реальности.

Особенно эти возможности будут интересны ярким обожателям или фанатам каких-либо известных деятелей кинематографа, спорта и музыки. Здесь достаточно привести пример с Элвисом Пресли. Никто точно никогда не подсчитает количество его поклонников по всему земному шару, хотя его уже давно нет с нами. Он до сих пор популярен и один из самых часто вызываемых персонажей при спиритических сеансах, которые зачастую и проводятся только ради него. Аинг позволяет любому встретиться с ним, и при этом данное событие будет как наяву. Многие фанаты Элвиса даже об этом не мечтают, а ведь все возможно. Причем специально для женского пола отмечу еще одно преимущество встречи в фазе – при определенных тренировках объект может подчиняться любой вашей прихоти, а значит, может пойти на то, чего в реальности никогда бы не сделал. Это важно и для мужчин, ведь именно поэтому я выше упоминал П. Андерсон...

Можно встретиться с кем угодно, а не только со всеми известными людьми. Вы можете пообщаться с кем хотите из вашего окружения, как живыми, так и умершими. В общем, встретить можно любого дорогого человека, о чем в этой книге есть отдельная глава. В области аинга существует всего лишь одно ограниче-

ние. Его даже трудно назвать ограничением, ведь оно часто безгранично, особенно у творческих людей. Это ваша фантазия. Все в фазе ограничено только ею. Если у вас все же она небогатая, то все равно есть какие-либо мечты – так возьмитесь за их осуществление.

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

11.06.01 16.00 №53

ДМП. Просто внезапно появилось осознание своего нахождения во сне. Испытал чувства радости и удовлетворения. Положительных эмоций было такое количество, что, осознавая свое положение в несуществующем реально мире, пытался поделиться с посторонним человеком своими эмоциями. Для меня даже не имело значения отсутствие смысла. Надо отметить, что мне не пришлось возвращаться в тело, чтобы углубить состояние и снова разъединиться, как это приходилось делать обычно, потому что сразу была нетипичная реальность всего вокруг, из-за чего и произошло мое осознание нахождения в о/с. Находился же я в крайне любопытном месте: отсутствовало небо – вместо него был большой голубой низкий купол, который распространял равномерно

по всему пространству странный свет; своим пейзажем все вокруг напоминало райский уголок, в котором было множество фонтанов, ручейков и архитектурных строений неизвестного предназначения. Все ручейки так и бурлили из-за кишашей в них рыбы разных видов, на всех деревьях чирикали и пели множество диковинных птиц (от простых зеленых попугайчиков до птиц фантастического облика). Везде, где можно, были высажены красивейшие цветы и деревья самых причудливых форм; кругом были люди, занимающиеся совершенно разными делами, нисколько не обращая внимания на меня; а также много разных предметов с известными и неизвестными функциями.

Все отличалось большой насыщенностью всех возможных проявлений бытия. Все было заставлено, заселено, и не оставалось почти ни единого свободного места. Все буквально кишело. Однако для передвижения места было вполне достаточно. Меня обуревали яркие эмоции от такого необычного и, самое главное, реалистичного и четкого пейзажа. Все можно было рассмотреть в мельчайших подробностях. За счет того, что вокруг было всего много и все это я с интересом рассматривал, то есть осуществлял концентрацию, мне даже не приходилось думать о процедурах удержания. Совсем не хотелось выполнять заранее намеченные задачи. Мне больше ничего не надо было, кроме получения

удовольствия от простого наблюдения за этим райским уголком. Я ощущал себя пришельцем в странном мире и очень радовался, что смог попасть в подобное место. За это я был искренне благодарен фазе. В жизни никогда бы такое не произошло. В очередной раз мне время от времени казалось, что это совсем не мой внутренний мир, а какой-то вполне реальный, но те законы, по которым он жил, говорили о невозможности этого. Единственное, что могло напугать меня в данной ситуации, – реальность происходящего. Мой внутренний мир никак не может привыкнуть к подобным вещам, ведь всю жизнь думал обо всем совсем иначе.

Единственной опасностью в этом раю была возможность отключения сознания и последующего засыпания. Стал сильно переживать из-за этого, поэтому пришлось заниматься более активными делами, чтобы сознание не утонуло. Стал общаться с людьми, ведь эта тема всегда там самая интересная. К сожалению, всех, кто там присутствовал, я не знал в реальности. Но это меня сильно не расстроило, потому что перед моими глазами начала развиваться интересная сцена.

Двое мужчин начали петь песни, до этого они тихо-мирно сидели в сторонке и распивали неизвестную мне жидкость из бурдюка. По тону их голоса и внешнему виду можно было легко догадаться об алкогольной причине их

вокального концерта. Спев какие-то отрывки из всем известных песен, они перешли на матерные частушки и анекдоты. Вот тогда и началось самое интересное. Следовало ожидать, что они будут произносить только известные мне вещи, но, к моему сильнейшему удивлению, это было не так. Я стоял и все очень внимательно слушал, хоть частушки и были смешные, но мне было не до смеха, ведь раньше никогда их не слышал. А это значит, что в этот момент мой мозг буквально на ходу создавал вполне качественные вещи без всякого моего вмешательства в процесс. Может быть, все, что я слышал в этом мире, когда-то где-то случайно было услышано в реале, но не заслужило моего внимания по какой-либо причине, а теперь в такой необычной форме представлялось мне.

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

...Однако, похоже, мне надо еще много тренироваться, чтобы делать все, что вздумается, потому что неожиданно у меня оказалась низкая подвижность и слабость, что говорит о каком-то моем внутреннем психологическом блоке. Моментально узнал, что такое «перо под ребро». Не смог проконтролировать ощущение боли и испытал настоящие адские мучения, которые меня настолько отвлекли, что случился выход.

Однако мне хотелось продолжения банкета,

и я начал ожесточенно пытаться попасть в фазу сна. Не помогло ни напряжение мозга для создания вибраций, ни вращения, ни визуализация. Тогда я, отчаявшись, использовал силовое засыпание, при котором очень быстро почувствовал погружение в сон. Дождавшись, буквально через несколько секунд, такого положения, когда сознание вот-вот исчезнет, попытался выкатиться. Это легко получилось. Для углубления фазы стал падать вниз головой. Падал до тех пор, пока не свалился в небольшую комнатку без окон, без дверей, с неизвестно откуда берущимся светом и увешанными коврами стенами. Разложенный большой диван занимал все пространство комнатки, не оставляя даже просвета пола. По этой причине я не испытал боли, выпадая из потолка.

На диване полулежала удивленная особа с глазами неземной красоты. В этот момент во мне умер разумный человек. Все инстинкты в очередной раз возымели надо мной силу. Я набросился без лишних прелюдий на МОЮ красавицу, ведь прекрасно осознавал свое местонахождение. К большому моему сожалению, на ней было такое огромное количество восточных халатов, что за процессом их разрывания забыл о всех необходимых процедурах удержания и уже через несколько секунд находился в реальном мире...



УМП. Быстро вспомнил о «внетелесных» переживаниях. Без раздумий для входа в фазу решил использовать напряжение мозга. Это дало мгновенный результат. Вместо того чтобы получить полный контроль над вибрациями и усилить их, сразу же вылетел из трафарета. Но положение мое было очень нестабильное, и я быстро осознал вероятность скорого возвращения в родные кости и мясо. Попытался тут же в подвешенном состоянии усилить вибрации, но это не вышло. Не успел попробовать падать вниз головой, как меня вернуло в реальное тело, но снова смог создать вибрации, хотя и с большим трудом. На этот раз решил их усилить до максимума, прежде чем разъединиться с трафаретом. Углублял вибрации до тех пор, пока меня не начало произвольно выталкивать из тела. Это означало глубокое состояние. Выкатился из тела и взлетел вверх. Зрение не появлялось само, а я к этому пока не стремился. Недолгое время перемещался в пространстве во всех направлениях и под всеми углами. Когда летел вверх, создавалось ощущение нахождения на большой высоте и возникал небольшой страх, но он меня только раззадоривал. Хоть ничего не видел, но, когда летел вверх, глаза сквозь веки начинал ослеплять яркий свет, моделируя освещение солнцем. Когда

летел вниз, то, наоборот, с каждым мгновением становилось все темнее и холоднее. Видимо, это все происходило из-за стереотипов. Постоянное внимание на ощущениях движения помогало удерживать глубокое состояние.

Процесс полетов дал толчок идее слетать туда, куда я никогда не попаду в реальном мире. Захотелось осуществить некоторые заветные мечты. Первым делом стал концентрироваться на цели – водопад Анхеля. Его высота всегда потрясала мое сознание, сколько бы раз его ни видел по телевизору или в книжках, поэтому сильно волновался, направляясь к цели, что сбивало концентрацию, из-за чего никак не мог добраться до знаменитого водопада. Хотя он и находится в другой части земного шара, в моем сознании время полета к нему зависит только от степени сосредоточенности на цели, чего было явно недостаточно. Уже около минуты ощущал бешеную скорость. Вибрации раздирали меня на куски, и в ушах стоял ненормальный гул. Однако быстро понял, что дело в моем сомнении по поводу встречи с мечтой, где-то в подсознании мне что-то сильно препятствовало. С большим трудом усилил концентрацию и внезапно оказался у самого обрыва плато, с которого срывалась вода более чем с километровой высоты. Картинка была необычайно яркой. Шум в ушах прекратился, и его заменил рев течения воды и приглушенный грохот снизу, больше напоминающий шипение. В момент

внезапного зависания на большой высоте немного испугался: мне было страшновато смотреть вниз – почему я до сих пор не привык к безопасности всего происходящего в фазе?

Немного привыкнув, отдался свободному падению вниз вместе с водой, но так как я был полувоздушный – падал медленно. Постепенно падая вниз, испытывал настоящее блаженство, но только сейчас осознал, что до сих пор нахожусь в фазе только за счет сильного углубления изначально, а теперь уже долгое время панорамно рассматриваю пейзаж, что совершенно недопустимо. Снова напряг мозг и усилил почти исчезнувшие вибрации. Я снова оказался в крошечной темноте. Для перестраховки решил еще немного попадать вниз головой.

Падал до тех пор, пока мысли не стали приводить к действию. Немного поэкспериментировал с этим удивительнейшим ощущением. Теперь взял цель на что-нибудь интересное, но не стал определять для себя конкретное желание, отдав выбор моему подсознанию. Через короткое время оказался в странном месте. Сооружение напоминало морскую буровую станцию, но находилось в пустыне. Я лежал под решетчатым полом основного уровня. Рядом со мной лежал мужчина в грязной одежде, весь измазанный сажей и мазутом. Осмотрев себя, обнаружил, что

выгляжу подобным образом. В голове была ясная информация по поводу правил игры, которую мне предложил мозг: я скрываюсь вместе с такими же, как я, и нас активно ищут вооруженные люди. Мне такой расклад вещей был по душе, ведь реально мне ничего не угрожало, однако, несмотря на это, беспокойство все же присутствовало, и мне совсем не хотелось быть обнаруженным теми людьми, что ходят сверху, пока не догадываясь о моем местоположении под их ногами. Прежде чем начать действовать, отдал дань потрясающей реалистичности, рассматривая простые ржавые железяки, которые даже своим существованием уже поражали мой ум.

Внезапно нас обнаружили, и раздался грохот от шквала автоматного огня. В это время я уже немного отполз в сторону и, в отличие от моего товарища, был в относительной безопасности. Зная, что за моей спиной расстреливают сверху почти в упор человека, даже не оглянулся посмотреть на такое интересное зрелище, так как вошел в кураж игры и не хотелось умереть прямо здесь же. Я забрался в какую-то трубу большого диаметра и быстро пополз по ней в неизвестном направлении. Труба была вся дырявая, и я время от времени выглядывал наружу. Везде валялось ржавое железо, и на фоне песчаных дюн это выглядело великолепно. Постепенно подобрался к краю трубы. Осторожно выглянул и обнаружил, что рядом находятся два врага, вооруженные

странными приспособлениями, похожими на пистолет, но не имеющими курка. Я, конечно, мог применить свою силу разума и одним взглядом заставить их умереть, но мне хотелось, чтобы все было максимально реалистично, поэтому осторожно выбрался из трубы и стал ползти по помещению без крыши, в котором все было заставлено ящиками и столами. Один стол привлек мое внимание: на нем было неизвестное мне оружие, то, какое было у двух врагов недалеко от меня. Не оставалось сомнения: это лазеры. Где и когда в реальной жизни я мог бы взять подобные вещи в руки? Нигде. Поэтому, забыв обо всем, как маленький ребенок, брал их в руки, тщательно рассматривая, что позволяло одновременно контролировать фазу. С трудом обнаружил, как они действуют.

Неожиданно почувствовал резкую боль в пояснице. Потом на затылке и на спине. Меня жгли лазером. Раздосадованный тем, что меня отвлекли, быстро разделался с врагами: не обращая внимания на боль обжигающих лазеров, подошел к стрелявшим в меня и очень жестко с ними расправился, дав, видимо, волю какой-то животной злости внутри моего сознания. Затем продолжил ознакомление с новыми игрушками-лазерами. Так хотелось их забрать с собой в реальный мир! Стал экспериментировать с их свойствами, расплавляя и разрезая все, что было рядом. Это доставляло невероятное

удовольствие. Искры, расплавленный металл, шипение, яркий свет – огромное количество эффектов разбудило во мне детство.

Однако в голове обозначалось еще одно интереснейшее занятие, явно навеянное каким-то фантастическим боевиком, который смотрел на днях. Мне захотелось сразиться с кем-нибудь очень сильным, ловким и необычным. Взял эту цель, и меня тут же вернуло в пустоту. Возникло движение, которое становилось все быстрее и быстрее. В один момент я уже несея со страшной силой. И ощущения этого меня отвлекли от выбранной цели, поэтому только приблизительно через полминуты меня выбросило в огромное помещение, похожее на станцию метрополитена, какие строят в России, – очень большую, из мрамора. Появилось чувство, из-за сопутствующей внутренней информации, что это находится где-то глубоко под землей. Было холодно и сыро. Приборов освещения я не нашел, но равномерный свет присутствовал, причем он не давал тени.

Внезапно появилось чувство присутствия кого-то еще. Мой организм чувствовал, что это был кто-то сильный и настроенный ко мне враждебно – мое желание начинало осуществляться. Но я еще никого не видел. Постепенно начал раздаваться непонятный далекий и глухой звук из-за стен. Он становился все сильнее и сильнее, пока не превратился в ужасно громкий гул. У

меня заложило уши и появилось определенное беспокойство, почти страх, который обычно возникает, когда осознаешь, что твой противник гораздо сильнее тебя самого. Кроме того, появилась какая-то ужасающая мистика.

Вдруг раздается сильнейший грохот, и разрывается часть аркообразного перекрытия наверху. Вместе с кусками бетона, пыли и грунта падает Нечто. Я не сразу его заметил, потому что оно, а вернее он, был не больше метра в росте, но коренаст. В голове кружились странные мысли по поводу такой развязки событий.

Казалось бы, чего теперь бояться – какой-то штибздик. Однако все было гораздо сложнее. Он был мал, но я всеми фибрами своей сущности ясно чувствовал, что он обладает силой, во сто крат больше моей обычной. Я чувствовал, что его вес был не меньше нескольких тонн, и это было видно, когда он наступал на куски бетона, которые превращались в пыль. И я знал, что он обладает бешеной скоростью и нечеловечески рациональным умом. Я был испуган. Особенно мой страх усилился после того, как, ошеломленно его рассматривая, неожиданно получил сильнейший удар в солнечное сплетение, от которого улетел в другую часть помещения, с бешеной болью врезавшись в стену. Едва успев перед этим заметить его движение – настолько оно было молниеносно.

Уже подумывал о прекращении такого

развлечения, потому что стал переживать за свое здоровье: не мог дышать, и все тело тряслось от боли в груди. Даже подумал, что дело, может быть, в каких-то реальных проблемах. Прибавились дикие мучения из-за нехватки воздуха. Но в этот момент вспомнил, что, в принципе, здесь все управляемо. Усилием воли с трудом убрал боль, восстановил дыхание и остановил кровь из ушей, рта, носа. Создал себе блаженные ощущения невиданного здоровья и силы. И сквозь страх бросился на человечка, который все это время стоял и ждал меня в центре.

Страх сразу же прошел, когда я вступил в бой. Осталось только смутное сознание. Все мои движения были рефлекторны, потому что на обдумывание не было времени. Сначала оказалось, что создал мало в себе силы, поэтому ясно ощутил отрывающуюся руку и вырываемое ребро. Однако боли не было. После добавки сил бой продолжался около минуты, во время которой я был страшно изувечен. У меня оставался один глаз, и я чувствовал, что не нанес противнику никакого вреда, потому что он стальной. Тогда решил действовать иначе. Стал представлять, как из моего единственного глаза выходит луч лазера. Через несколько секунд он действительно появился, и я с большим удовольствием поиграл в охоту на зайца. Монстр вскоре расплавился, а я остался один и стал рассматривать себя, верней то, что осталось. Но неожиданно стала появляться



боль. Ничего не мог с ней сделать по непонятной причине. Она все росла и росла. Я перестал о чем-либо думать и просто страдал.

Снова забыл про процедуры удержания, и на какое-то время все превратилось в обычный сон. Однако быстро пришел в сознание и снова начал углублять вибрации. Но мне больше хотелось просто спать, чем делать что-либо еще после этой короткой отключки. Поэтому просто вылетел из тела и полетел, не создавая второго намерения против сна, и вскоре добился своего – уснул.

20.01.04 6.30 №466

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

нельзя, иначе можно ненароком уснуть.

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

В голове сразу мелькнуло множество идей по поводу использования этого положения. Сразу быстро составил приблизительный план действий, который включал в себя беспредел, еду и суперженщин. Но для начала я, в который раз, решил понаблюдать космические пейзажи. Взял цель – космос. Меня тут же подхватила неведомая сила и с бешеной скоростью понесла прочь. Резко появляется зрение, и я оказываюсь зависшим в космическом вакууме в неизвестном месте. Не знаю, насколько реально я испытывал себя, ведь никогда не был в таком месте, но, скорее всего, чувствовал себя так, как если бы в реале там оказался. Превалирующим здесь было зрение, на все остальное быстро перестал обращать внимание. Я испытывал фантастически приятные ощущения от находящейся в моем поле зрения галактики. Необычность в восприятии зрения, по-видимому, заключалась в необычном фокусе глаз, ведь в жизни мы редко на что так смотрим, а

там все вокруг требовало полной параллельности глаз. Галактика была словно живой, и я про себя отметил, что это, возможно, самое красивое из того, что когда-либо видел.

Однако долго там находиться было нельзя, так как не на чем было сконцентрировать зрение, ведь объекты очень далеки. Вернулся в пустоту и, зависнув в статическом положении, создал сильные вибрации. Какое-то время наслаждался этим необычным ощущением. Было интересно наблюдать за свойствами этого явления. Когда подносил руки ладонями к лицу, то чувствовал струящийся из них в лицо сильный теплый ветер. В ушах стоял шум. Когда ощупывал руками голову, казалось, прикасаюсь к голому мозгу, но боли не было.

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

над состоянием путем пресловутого падения вниз головой.

Поставил новую цель – город. Меня быстро поволокло и вскоре выкинуло на улицу возле входа в супермаркет. Без разговора начал громить витрину. Стекла, падая, резали меня, но боль я себе не заказывал. Сквозь разбитое окно вошел в магазин и обрадовался, когда понял, что он продуктовый. Чтобы не потерять фазу, пришлось концентрироваться на руках время от времени. Глаза разбегались от огромного ассортимента. Зная, что времени может не хватить, стал брать все подряд. Особо вкусными мне показались мучные изделия. Там было множество различных тортов и пирожных, булочек и пирожков – ничто не осталось нетронутым. Мое положение позволяло есть в неограниченных количествах, испытывая при этом все вкусовые прелести, но не наедаться. Нечаянно увлекся процессом и чуть было не потерял осознанность, от чего спасло второе внимание. Чтобы это снова не повторилось, быстро выбежал из супермаркета на улицу. Рядом находилось еще много разных магазинов, но я долго не выбирал и ринулся в ближайший, который оказался с большим количеством бытовой аудио– и видеотехники. Не было сомнений, что я не откажусь от соблазна разбивать телевизоры. Сразу стал их скидывать со стеллажей, швырять в стороны и друг в друга. Зрелищность действия и его реальность

привязывали к процессу. Однако большинство телевизоров совершенно не ломались, что бы я с ними ни делал. Снова сработала какая-то внутренняя блокировка и неуверенность действий. Столкнувшись с проблемой, решил сразу решить ее, потренироваться в решении. Стал делать настойчивые установки на контролирование происходящего в силу того, что это происходит внутри меня и я должен уметь все подчинять. Сначала телевизоры получили еще большую броню, но постепенно происходящее стало поддаваться моему разуму. Все стало рушиться все сильней и сильней. В момент любой телевизор разрывался вдребезги после общения со мной. Я смог кулаком пробивать кинескопы, хотя при первых попытках это не получалось и было очень больно. Все подчинилось моему контролю.

Мог бы продолжать подобное занятие еще много времени, но были другие перспективы. В обоих магазинах было мало людей, и я на них не обратил никакого внимания, но теперь они стали представлять для меня повышенный интерес. Особенно женская половина. Однако поблизости личностей с удовлетворяющей меня внешностью не было. Тогда решил побродить по подсобным помещениям, поставив себе внушение, что в одной из комнат непременно будут несколько интересных девушек. Не без труда нашел вход в другие помещения. Вышел в классический

коридор со множеством дверей с обеих сторон, что предвещало много интересного и исполнение желания. Начал заглядывать во все комнаты в порядке очереди. Но все они были абсолютно пустыми, в них не было ничего. Многие были закрыты на замок, но мне не стоило труда их выбить только одной мыслью об этом. Со злости начал концентрировать внимание на многих деталях окружающего, параллельно представляя, что они горят. Сначала предметы начинали шипеть и дымиться, а затем вспыхивали. Вскоре горело все. Показалось, что нахожусь в аду. Неожиданно мне стало трудно и горячо дышать, хотя дыма не видел. Еще стал чувствовать огонь по всему телу – горела одежда. Столкнувшись с очередным глубоким стереотипом, стал его уничтожать. Собрал всю свою волю и начал думать о том, что все вокруг не должно доставлять мне дискомфорта. Прошло немного времени, и я перестал чувствовать ожоги и проблемы с дыханием, хотя мне по-прежнему было очень жарко. Деревянные стены горели, и мне стало интересно провести эксперименты с огнем. Клал руки прямо на горящие места, но боль испытывал только отрывками, когда пропадала уверенность в своих действиях. Неожиданно увидел отличающуюся от остальных дверь. Она была очень красива и не горела.

Не было сомнений: там то, что я искал. Поспешил к ней, выломал ее на бегу, причем

всем своим телом. В этот момент чуть было не потерял фазу, но вовремя вспомнил про руки и стал смотреть то на них, то на тех, кого обнаружил в комнате. Всему этому сопутствовал гул огня в коридоре, но в комнате никто не обращал на это внимания. Среди присутствующих в комнате прелестниц была и одна реально существующая, которая много для меня значит. Все другие меня сразу перестали интересовать, как только увидел ее. Интересно, что животная похоть перестала овладевать мной, потому что мне больше хотелось узнать ее мнение обо мне. Мое подсознание должно было через ее уста выложить мне истину, которая сознанию еще недоступна из-за его ограниченности понимания мира. Однако эта особа вела себя так, будто это она и была, то есть мне непросто было выведать ее мнение. Мне пришлось снова концентрироваться на контроле ситуации, и она стала говорить наконец правду (как потом оказалось, она действительно в реале была такого мнения обо мне). Увлечшись разговором, совсем забыл о процедурах удержания, и меня неожиданно вернуло в тело.

Но я хотел продолжения путешествия, поэтому усиленно пытался выйти из тела. На этот раз это было очень трудно. Перепробовал все техники вхождения в фазу по очереди, но ничто не помогло. Тогда пошел на второй круг, уже не надеясь на положительный результат. Сначала

попробовал силовое засыпание, но, как мне показалось, оно ничего не дало. Потом стал искать какую-нибудь часть тела, которая поддавалась бы фантомному раскачиванию. Вспомнил, что лучше всего пытаться это делать на кистях рук. Удалось. Это означает, что силовое засыпание было не бесполезно. Когда раскачивание захватило всю руку, почувствовал очередной взрыв вибраций в моем организме. Сразу вылетел из трафарета и начал падать вниз головой. Меня снова одолело сильнейшее половое влечение. Деваться было некуда, и я взял прежнюю цель.

Однако резко вспомнил о моем желании как-нибудь попробовать быть сбитым машиной в этом состоянии. Переменил цель на оживленный перекресток. Сильное предварительное намерение и желание быстро меня принесли к заветной цели. Я оказался на улице путем вылета из лобового стекла большого автобуса. Зрение появилось одновременно с моим появлением в этом сюжете. Сбивания долго ждать не пришлось, так как тот же автобус и проехался по мне. Рефлекторно заорал благим матом, но на самом деле никакой боли не испытал, только странное ощущение проезжавшего по мне вдоль тела чего-то тяжелого. При этом чувствовал, как лопается грудная клетка и все ее содержимое. В глазах помутнело, но это было даже интересно. После того, как автобус отъехал, я быстро встал и силой воли восстановил свой прежний внешний



вид. Однако на мне оказались кожаный плащ и черные очки – видимо, сработала какая-то ассоциация со всем известным фантастическим фильмом. С четырех сторон на меня ехало множество машин, но медленно, что меня не устраивало. Я закрыл глаза и сконцентрировался на том, чтобы машин стало меньше, но они носились с бешеной скоростью. Вскоре перестал слышать шум оживленной улицы. Издалека стал доноситься рев мощного двигателя. Я открыл глаза и увидел пустынную улицу. На меня неслась спортивная машина желтого цвета.

Я не двигался. Она пронеслась, задев меня. Не смог сосчитать, сколько раз перевернулся в воздухе, и влетел в дом на уровне второго этажа. Упал на бетон. Моя правая нога, которую задела машина, была раздроблена и согнута так, будто колено с другой стороны. Ясно ощущал это необычное состояние тела. Мне приходилось шмыгать носом, так как кровь стекала из него в рот, что создавало неудобство. Чувствовал, кровь бежит также изо рта и ушей, ведь я сильно ударился головой об стену дома. Посидел на тротуаре, подробно рассмотрел себя и ощупал, чтобы одновременно закрепить состояние, и снова пошел на дорогу. Уже вернул себе прежний вид, когда желтая спортивка возвращалась. В момент столкновения напряг всю волю, чтобы снова не повторилась предыдущая попытка. Но перестарался, и машина проехала сквозь меня.

Казалось, что я почувствовал все ее внутренние детали своими внутренними органами в тот момент. Развернувшись, увидел такую же машину, несущуюся на меня. На этот раз у меня появилась большая уверенность в дальнейших событиях. Когда она подъезжала, встал в боевую стойку под углом к направлению машины и в момент ее проезда нанес встречный боковой удар ногой. У меня всегда была плохо набита берцовая кость, поэтому по привычке испытал противную боль, от которой весь скрючился и упал на дорогу. Но смог остановить машину. Все выглядело так, будто она наехала на столб, который двигался к ней навстречу быстрее ее самой. Ее сжало, как гармонь, все детали и разбитые стекла продолжили движение вперед, но уже без кузова, который отлетел на много метров назад. Мне было причинено много боли запчастями машины, но я не успокоился, ведь все происходило не совсем так, как хотелось бы. Снова встал на дорогу в ожидании новой машины, но сильно отвлекся эмоциями и частично потерял осознанность. Когда спохватился, меня резко вернуло в трафарет. Долго пытался снова войти в фазу, но ничего не вышло. Затем со злости встал и, как потом оказалось, попал в сон. Смоделировался фол, чего я не распознал...

# Полет

Во все времена существования человечества главной мечтой было научиться летать. Об этом мечтали все люди, исключая тех, кто боится высоты. Особенно в те времена, когда еще не изобрели летательные аппараты, об этой мечте очень часто упоминали во всевозможных стихах, романах, картинах и т. д. В древности было распространено мнение о том, что мы хотим летать из-за того, что произошли от птиц и теперь соскучились по родной стихии. Сейчас большинство людей уверены, что теперь-то они летать умеют. Но ведь нас манила в небо не практическая цель освоения этого пространства в разных сферах жизнедеятельности, а непосредственно желание воспарить в воздухе, почувствовать всем своим организмом это божественное движение, ощутить встречный воздух и смотреть сверху вниз с большой высоты. Но сейчас мы сидим в комфортабельных лайнерах, смотрим вниз только из узких иллюминаторов и совершенно не получаем нужного ощущения движения, кроме редких наклонов и нырков. Неужели это то, о чем мы всегда мечтали? Нет. Это совсем другое. Полет в гигантской скорлупе с двигателем ни в какое сравнение не идет с ощущением свободного полета.

Кому-то повезло, кто-то может более реально чув-

ствовать ощущение полета. Это люди, занимающиеся дельтапланеризмом и другими подобными вещами. Да, они чувствуют собственным телом прорезание воздуха, рядом с ними нет громоздких приборов, которые делали бы полет неуклюжим, они самостоятельно управляют движением. Но все равно летят не сами они. Их несет под собой крыло, которым нужно управлять.

Любой человек на земле может вспомнить невероятно легкое и приятное ощущение полета, которое он испытывал во сне. Это настолько нас всегда поражает, что мы долго помним подобные случаи и всегда уделяем большое внимание разговорам на эту тему. Стоит ли мне говорить о степени приятности полета в фазе, ведь там ощущения гораздо более реалистичны и четче, чем в обычном сне. Если вы получаете наслаждение от полетов во сне, то от полетов в фазе испытаете настоящий шквал положительных эмоций, вашему восторгу не будет предела. Это ни с чем другим, как с реальным свободным полетом, не сравнить. Если вы скажете, что прелесть реальных полетов состоит еще и в переживании за свою жизнь, то я отвечу, что в фазе обязательно будете чувствовать себя, мягко говоря, беспокойно, особенно на первых порах. Ведь в нашем мозгу заложен самосохраняющий инстинкт боязни высоты, который трудно подавить, если даже знаешь, что бояться нечего, но в фазе в это просто трудно пове-

ритель, ведь все выглядит и ощущается взаправду.

Пожалуй, это единственно возможный способ более или менее реального свободного полета. Не стоит беспокоиться о натуральности ощущений, если они поражают даже во сне, а в фазе минимум в несколько раз реалистичней. Причем в фазе возможен полет какого угодно характера. Если вас привлекает свободный полет – пожалуйста, летайте сколько вашей душе угодно и получайте неземное удовольствие. Если вам больше нравится летать на каком-нибудь летательном аппарате, например, военном истребителе – то снова пожалуйста, только это потребует гораздо большего навыка нахождения в фазе, ведь надо будет этот истребитель создавать. Вы можете также почувствовать себя любой птицей, хоть орлом, но это тоже новичку не под силу, однако за пару месяцев, при активных тренировках своего сознания, дойдете и до этого.

Летать можно в каком угодно виде, и даже каким угодно образом, и в каком угодно месте, хоть в космосе на фантастическом корабле. Не существует никаких ограничений по характеру передвижений, хотя у вас вряд ли получится лететь на самолете хвостом вперед из-за внутренних стереотипов. Но если лететь самостоятельно, не существует предельных скоростей и плоскостей пространства. При определенной тренировке для вас исчезнут и все возможные препятствия. Во «внетелесных» переживаниях во время по-

лета можно буквально творить все что угодно и испытывать реальный восторг от реальных ощущений.

В силу вышесказанного, неудивительно, что самое первое, что изначально меня привлекло в фазе, – это свободный полет. Все свое детство я мечтал стать летчиком. Грезил самолетами и всевозможными летательными аппаратами. У меня не было сомнений, что, когда вырасту, обязательно стану как минимум летчиком, а то и космонавтом. Каждый полет во сне помнился мне очень долго и подогревал мою заинтересованность к этой теме. Однако когда стал подростком, окулисты мне однозначно сказали, что летчиком точно не стану, причем я у них ничего не спрашивал на эту тему, просто у меня настолько плохое зрение, что такие словосочетания врачам сразу приходят на ум. Невозможно описать мое огорчение. Но в итоге моя мечта все-таки сбылась, но немного по-другому: хоть я и не стал астронавтом, зато стал «астралонавтом».

Как только у меня прошел первичный страх, этому действию я стал уделять большое внимание. До сих пор, прежде чем чем-нибудь заняться, частенько взмываю в открытом пространстве или прыгаю с больших высот. Часто просто двигаюсь в пустоте только ради ощущений полета. Иногда вообще ничем там не занимаюсь, кроме как этим: не столько лечу, сколько медленно парю в воздухе ногами вверх, часто совершенно невысоко над землей (в нескольких сантиметрах),

при этом рассматривая все мельчайшие мусоринки, палочки, рисунки ковров, паркетов и тротуарных плиток, и просто наслаждаюсь процессом и ощущениями, которые невозможно испытать в повседневной жизни. Для меня этот процесс является одним из главных аргументов в пользу занятий аингом. Даже только возможность полета делает это занятие очень полезным и важным.

Я живу в мире, где могу вытворять все, что мне придет в голову, в том числе удовлетворять природное стремление к полету, когда другие могут об этом только мечтать. Возможно, из-за одного этого я немного счастливее других. За моей спиной как минимум на одну мечту меньше. Это не может не отражаться в лучшую сторону на моем поведении, на моем отношении к жизни и на всей жизни в целом. Мне остается только пожелать подобного всем, кто читает эти строки. Освойте фазу, и жить станет гораздо интереснее.

## **Мечты и тайные желания**

Пожалуй, нет такого человека, который бы не имел каких-либо тайных желаний, известных только ему одному. Эти желания постоянно изменяются, появляются новые и исчезают старые, но так или иначе, до конца дней своих мы имеем что-то сокровенное.

Мы очень часто не имеем никаких реальных возмож-

ностей к их осуществлению. С самого их появления осознаем их несбыточность до конца жизни. Это может быть по разным причинам. В основном мы боимся чужого мнения и не можем выйти за рамки общественных понятий нравственности и сдержанности. Может быть, эти понятия полезны для общества, а может, и нет. В этой книге нет места рассуждению об этом, но одно известно доподлинно – неосуществимые желания отрицательно сказываются на психике человека и, следовательно, на всей его жизни.

Иногда мы их не можем реализовать, потому что это просто невозможно чисто с физической или ситуативной точки зрения. Это рождено ограниченностью нашей жизни, которая полна не только писаными законами, но и законами природы. Мы стараемся всегда убедить себя в глупости своих тайных намерений и тщетно пытаемся от них избавиться. Однако стоит ли издеваться над собой? Может, лучше дать себе все желаемое? Тем более что это вполне возможно без ущерба для реальной жизни с помощью «внетелесных» путешествий.

Ведь это совершенно безграничный мир, способный удовлетворить любую прихоть. Любую мечту, любое желание можно реализовать, находясь в фазе, от чего не может не измениться реальная жизнь.

Не стоит беспокоиться, что осуществление может быть неполноценным по каким-либо качествам. Все



будет словно наяву, со всеми желанными подробностями, то есть можно получить такое же наслаждение, которое бы планировалось от реального такого же действия. Весь спектр чувств и ощущений позволяет быть любому человеку на пределе счастья.

И никто, ни один реальный человек, ни в чем не сможет вас обвинить, даже если вы делали что-то действительно зазорное, потому что никто об этом никогда не узнает. Это будет только внутри вас и больше нигде, что позволяет раскрыться абсолютно всем внутренним наклонностям, раскрепощая при этом сознание в реальном мире.

На своем опыте я очень тщательно исследовал этот вопрос. Конечно, об этом нет ничего в моих дневниках, ведь это самое сокровенное в моей жизни. Благодаря этой возможности смог узнать те ощущения, о которых мечтал. Но если бы только попытался это осуществить в реале, то моя жизнь сразу бы рухнула, поэтому я действительно рад и доволен своим умением находиться в фазе. Кроме того, это позволяет оценить реальность своих желаний, то есть действительно ли они вам нужны.

## **Беспредельный секс**

Читая мою книгу, можно легко подумать, что ее написал некий очень и очень озабоченный сексом субъект.

Уж так часто можно встретить в отрывках из дневников и в комментариях к ним ситуации, связанные с похотью. Да, эта тема меня весьма интересует. И не думаю, что чем-то отличаюсь в этом от других людей. Подобные ситуации описаны так часто только в силу того, что они так часто встречаются в фазе у всех без исключения людей, ведь это самый важный инстинкт, и благодаря ему мы существуем. В фазе оголены все чувства до предела, и любая мельчайшая подсознательная сексуальная мысль может моментально свернуть голову и превратить в зверя любого человека, особенно на начальных стадиях.

Кто-то может объяснить мою заинтересованность подобным вопросом тем, что я, может быть, совершенно неопытен и, попадая в мир, где все возможно, беру там то, чего мне больше всего недостает в жизни. Да, я действительно много пользуюсь особенностями фазы, но совсем не по этой причине. В книге уделено этому столько внимания, сколько оно того заслуживает. И это легко понять любому практикующему человеку.

В фазе существует два самых главных препятствия на начальных стадиях, которые мешают любому рациональному делу. Это, во-первых, страх; во-вторых, половое влечение. Невозможно подсчитать, какое огромное время люди теряют на преодоление этих препятствий. Эти две проблемы всегда стоят во главе угла перед начинающим. Кому-то покажется, что можно что-

то и не преодолевать, ведь существует еще много чего другого, не менее интересного. Когда проходит страх, кажется, что вот теперь пришло время заняться настоящими делами. И в этот момент начинаешь испытывать нереальное возбуждение, особенно если видишь более или менее сносного представителя противоположного пола (или не противоположного пола, кому как больше нравится). Это касается как мужчин, так и женщин. Хоть, конечно, кто-то избегает этой проблемы, а то и обеих сразу, но для большинства они становятся настоящей заразой.

Я всегда испытывал сильнейшее огорчение, когда вместо ведения исследований занимался не самыми приличными вещами. Этим объясняется очень медленное продвижение в этой области для множества людей. По подсчетам, из своих первых тридцати фаз приблизительно десять-двенадцать ушли в пустоту только по этой причине. В начале пути, естественно, возлагал много надежд на фазу, и можно понять степень моего разочарования, когда и без того редкие случаи заканчивались этим. Конечно, во время встречи с данной проблемой совершенно ничего другого не хочется и испытываешь удовольствие, но по возвращении в тело...

Если бы кто видел это со стороны, то, наверно, долго и сильно смеялся. Ведь желание может возникать в любую секунду – и ты уже ничего другого не хочешь,

рвешься напролом для достижения цели, и тебя совершенно не волнует, что при этом может кто-то присутствовать и что это может происходить совершенно не в надлежащем месте, ведь ты знаешь, что здесь эти условности гораздо менее важны.

Интересно отметить, что это не зависит от реально-го удовлетворения либидо. Много раз замечал, что со мной это могло происходить в тот момент, когда в реальной жизни, по вполне понятной причине, меня это уже не особо интересовало. Но там это снова обволакивало весь мой ум. Хотелось бы знать, что происходит в фазе с импотентами и фригидными женщинами? Не удивлюсь, если то же самое, что и с нормальными, хотя у них могут быть другие желания, заменяющие сексуальные.

Конечно, весь этот раздел книги не имел бы смысла, если бы ощущения были не схожи с повседневным миром. Но, как говорилось выше, в фазе существуют все чувства, и они так же реальны и даже более. Все мелочи занятий любовью так же могут присутствовать. На высоте тактильные ощущения, слуховые, зрительные и все другие. А самое главное – реальны основные ощущения, ради которых все это и затевается. Не буду уточнять какие. Это удивительно, но все копируется из физической жизни, включая эмоции.

Я, в принципе, могу доказать, что в фазе сексуальное наслаждение может быть еще более реальным и

сильным, чем в жизни, каки все другие чувства. В-первых, ощущения возникают прямо в мозге, избегая пути по нервам, из-за чего все происходит немного быстрее и ясней (действие сразу за умислом, а в жизни электрический сигнал еще преодолевает расстояние до мышцы); во-вторых, в жизни мы можем избежать сильного соблазна при необходимости, но в фазе, если дело до этого дошло, то пути назад уже нет, ведь желание просто всепоглощающее и несравнимое с обыденностью по своей целеустремленности (еще ни разу не слышал, чтобы такой секс был кем-то осознанно прерван). К тому же все чувства в фазе поддаются контролю. Ну а если вас мои слова не убедили, то попытайтесь сами провести элементарные исследования этого вопроса, тем более, что научиться попаданию в фазу можно относительно легко, а секс там сам выходит навстречу.

Когда говорю о сексуальных ощущениях, то в первую очередь подразумеваю под этим оргазм. Да, реальны все мелочи и немелочи в этом вопросе. Можете мне не поверить, но я испытывал сотни «внетелесных» оргазмов, и большинство из них были просто необычайны. Особенно нужно отметить, что количество оргазмов ограничено только вашей способностью длительного удержания в фазе. Не ограничено ни число их, ни скорость их достижения. Были случаи, когда умудрился получить гигантское количество оргазмов с

перерывом между ними всего по несколько секунд, что превращало их в один сплошной поток; мой разум буквально тонул в них. Это возможно только благодаря тому, что либидо в фазе удовлетворить невозможно.

Никогда бы этим там не занимался, если бы оргазмы там имели последствия в реале. Но этого не происходит. Испытав множество оргазмов во внутреннем мире, проснувшись, всегда хочу этого по-настоящему. Вот была бы потеха, если бы это было по-другому: мне бы ни одна женщина не понадобилась. К счастью, у меня все в порядке. Мужчинам стоит сказать, что, кроме всего прочего, не происходит никаких реальных выделений, хотя в фазе кажется, что это происходит и в реальном мире. Может быть, у особо чувствительных это и есть, ведь, насколько знаю, возбуждение протекает на физиологическом уровне и в фазе, и в реале, поэтому могут быть и последствия.

Еще одно преимущество подобного секса – это доступность абсолютно любого человека в качестве партнера. В этом вопросе отсутствуют ограничения. Безусловно, у вас есть несколько знакомых, о которых часто вспоминаете и мечтаете, но в жизни они могут быть недоступными. В фазе про это можно забыть и провести с кем-то потрясающее время. Знаете, потом интересно в реале смотреть этому человеку в глаза, ведь она (он) ни о чем не догадываются. Кроме всего прочего, у всех нас существуют сексуальные идеа-

лы, которые известны нам по фильмам или другим источникам и, соответственно, скорее всего недостижимы для нас. Но тут аинг снова может помочь. Помните любую самую известную личность и знайте, что она для вас может быть вполне «реальной», даже если уже давно не существует.

Но вышесказанное применимо только в том случае, если вы уже имеете опыт в контроле фазы. Иначе на этом «сексуальном» поприще возникнут проблемы, суть которых в том, что вы или не сможете найти или создать нужное лицо, или, встретив его, можете получить грубый отказ, а то и тумачков. Поэтому, прежде чем взяться за осуществление заветных желаний, сначала освоите элементарные навыки контроля фазы.

Вообще можно достичь такого уровня мастерства, когда можно будет не только переспать с кем-то желанным, но и осуществить такие мечты, которые было бы не под силу воссоздать в реале даже самым извращенным режиссерам пикантного жанра. Можно добиться попадания в настоящий сексуальный рай с множеством партнеров, хотя этого достичь очень трудно даже спустя несколько лет тренировок.

Бесспорно, данная сторона применения фазы для кого-то будет очень полезна и тем самым может послужить определяющей причиной к началу занятий аингом. Речь в первую очередь о тех, кто испытывает проблемы с сексом в повседневной жизни, что часто при-

водит к негативным последствиям для психики человека, его жизни в целом и даже может привести к суициду. Половой опыт в фазе поможет немного разгрузить мозги и добавить внутренней уверенности в себе. С этой точки зрения аинг можно воспринимать как способ лечения еще одного психологического недуга. Можно не говорить о том, как эта тема будет интересна самым молодым читателям этой книги, ведь они смогут узнать об этом и попробовать на собственной шкуре то, что им предстоит пережить в реале только через несколько лет. Не думаю, что это как-то плохо отразится на их поведении, ведь такой секс нельзя считать заменой реальному. Наоборот, это даст им какой-то опыт. А в человеческой жизни это одна из самых важных частей, и все в ней приходит только с опытом.

Я упоминал о том, что сексуальные фантазии – это настоящий бич для любого аингера, и они сильно мешают вначале. Это действительно так, и с сексуальным влечением нужно бороться самыми жесткими способами, если вы хотите достичь чего-то большего. Даже если поставите себе цель заниматься аингом только ради секса (такое тоже бывает), то все равно на первых порах с этим нужно бороться, иначе вы не достигнете необходимого для мастерства уровня и будете наслаждаться самым примитивным, вплоть до мастурбации (да-да – мои исследования были всеобъемлющи, ничего от меня не ушло, и чего только не сделаешь для



пользы человечества).

Если вы не поборете это влечение, то ваши «внетелесные» переживания, кроме всего прочего, будут крайне непродолжительными, потому что сначала очень трудно научиться одновременно заниматься этим делом и проводить процедуры удержания фазы. Представляете, как обидно, когда вместо проведения исследований я срывался в похотливое настроение, пытался заняться сексом, но, не успев дойти до апогея, случался досадный выход из состояния. В таких случаях не знаешь, о чем больше переживать: то ли об упущенности полезного времени, то ли о том, что не успел дойти до апогея, а ведь оставалось совсем немного. Все мы знаем, какой это кошмар, поэтому меня поймет большинство людей.

Поэтому я уделял много времени обдумыванию способов борьбы с этим. Первые результаты появились уже на тридцатых-сороковых фазах. Постепенно процент упущенных выходов из тела уменьшался, но до сих пор далеко не всегда могу справиться с собой. Правда, сейчас меня уже не беспокоит вероятность быстрого возвращения в реальность при подобных занятиях, что позволяет мне сильно не беспокоиться на эту тему. Раньше в это время всегда был фол, потому что забывал обо всем на свете, включая процедуры удержания. К тому же мне казалось невозможным доходить до оргазма и одновременно что-то делать для

удержания фазы, как и вообще что-то делать во время этого процесса. Но постепенно выяснилось, что можно проводить концентрацию на самих чувствах, приносящих наслаждение, что не мешает получению наслаждения и поддерживает состояние. Можно концентрироваться на осязании, на визуальном наблюдении тела партнерши (партнера) и на всех других сопутствующих ощущениях.

А первичное подавление полового влечения у всех может происходить по-разному. И, соответственно, способы противостояния этому различны. Однако в большинстве случаев контроль над эмоциями приходит с опытом, и эта проблема отпадает самостоятельно. Для облегчения процесса сильно помогает внутреннее представление, во время нахождения в фазе, своего либидо в виде некоего энергетического сгустка, который выходит из тела и улетает прочь или попадает в сейф, ящик – короче, исчезает куда угодно без перспективы на возвращение. Это нужно просто быстро представить внутри себя; не надо стремиться к визуализации этого процесса – поможет и без этого. Главное, чтобы была внутренняя уверенность в результате.

Не стоит уничтожать все половое стремление в фазе, потому что это еще одна замечательная сторона проявления данного феномена, без которого он был бы не так красочен и полон. Нужно обязательно использовать это в своих интересах.

# Компьютер

Как уже отмечалось в этой главе, у меня долгое время не было персонального компьютера и очень хотелось его иметь. Я тогда еще не знал о возможностях фазы. Меня очень сильно привлекали различные компьютерные игры, ведь я испытывал в них большой недостаток. Поэтому во «внетелесных» путешествиях отрывался по этой теме с максимальным размахом, тем более что там это было еще гораздо интересней.

Прошное желание иметь компьютер однажды дало о себе знать во время нахождения вне тела. Как-то произвольно выбросило после углубляющего падения в помещение, полностью заставленное различными электронными игровыми автоматами. Помещение было без окон и даже без дверей и состояло из двух смежных комнат. По всему периметру стен были игровые автоматы и компьютеры. К тому времени я уже имел опыт общения в фазе с телевизором, причем множество раз. И конечно, мне захотелось исследовать возможность работы на ПК.

Я включил его. Нашел в папках игры и начал играть... Меня, конечно, это сильно удивило. Однако можно было полноценно играть в любую игру. И этот факт вы можете подтвердить самостоятельно.

Больше на компьютере в фазе почти никогда не

играл, так как этот мир и без того слишком интересен, чтобы тратить драгоценное время на игрушки в экране. Это то же самое, если прийти в кинотеатр и начать листать комиксы.

Фаза безгранична в своих возможностях. И если кому-то все же захочется поиграть там на компьютере, то это тоже возможно. Но посоветовал бы тратить «тамошнее» время на другие не только более интересные, но и полезные вещи.

# Третья часть

## Глава 1

### Техники Способы входа в фазу

Безусловно, эта глава книги имеет большую ценность, потому что именно в ней содержится самая важная и необходимая информация. Без этой главы, без предложенных здесь техник все остальное не имело бы никакой ценности и позволяло бы не только сомневаться в моих словах, но и предположить, мягко говоря, о наличии некоторых психических отклонениях автора. Именно эта глава делает книгу не голословной, позволяя каждому желающему лично убедиться в правдивости существования фазы.

Существует множество способов входа в фазу. Никто никогда не брался их подсчитать, да это и не имеет смысла из-за большого количества разновидностей каждого из них. Часто практики в процессе опыта создают наиболее подходящую для себя технику, выведенную из результатов предыдущих выходов из тела. Практически все основные техники встречаются в этой книге в местах выдержек из дневника. Я освоил большинство самых известных или хотя бы их попробовал,

поэтому мне достаточно легко выделить самые эффективные. Кроме этого, значительная доля всех описанных ниже техник разработана мной и нигде не упоминалась, что позволит даже опытному человеку почерпнуть отсюда что-то интересное. Может быть, мои сведения будут весьма специфичны за счет особенностей моего организма и образа жизни, заставивших подстраиваться под себя, из-за чего эффективность той или иной техники для вас будет отличаться. Чаще в положительную сторону.

Из всего многообразия автономных возможностей входа в фазу можно выделить три принципиально отличающихся друг от друга способа. Это *прямой вход* в фазу, *непрямой* и *через сон*. Я не встречал людей, которые владели бы только одним из этих способов и никогда не имели опыта с другим. Чаще всего все владеют техникой непрямого входа и техникой через сон, потому что они самые простые и не требуют больших эмоциональных и временных затрат в достижении. Но любому опытному человеку стыдно не владеть всеми тремя. Только в таком случае можно использовать по максимуму весь потенциал аинга, поэтому каждый должен стремиться к овладению всеми способами входа в фазу. Я бы никогда не начал писать эту книгу, если бы не освоил самый трудный из них – прямой способ вхождения в фазу, с которым у меня были основные трудности.

Конечно, можно было бы в качестве техник входа описывать наркотические или еще какие-то способы, которые наверняка существуют. Но не буду затрагивать этот вопрос по двум основным причинам: во-первых, все в книге отражает мой опыт, а для автономного достижения фазы всегда использовал, использую и буду использовать только силу собственного разума и воли; во-вторых, для достижения этого ИСС нужно использовать лишь не причиняющие вреда способы, иначе это мало чем будет отличаться от наркомании или чего-либо подобного.

По логике, самым важным способом является **прямой вход в фазу**. Под этим понятием подразумевается попадание в фазу без какого-либо провала сознания в сон и прохождение этого процесса не ранее чем через пять-десять минут после сна, который не должен в таком случае влиять на погружение в фазу. Этот способ обладает двумя важными качествами: позволяет попадать в это состояние в абсолютно любое время суток, когда только захочется; он самый доверительный для стороннего наблюдателя, который все остальные способы несправедливо может посчитать простым сном. Именно этот способ входа в фазу часто упоминается в разговорах экстрасенсов, но они лукавят – только редкие единицы могут им владеть так хорошо, что про остальные способы даже не вспоминают. Из всех автономных способов входа в фазу этот уступает толь-

ко нижеследующему.

Под **непрямым входом в фазу** подразумевается **попадание в фазу после** пробуждения не более чем через пять минут. Не имеет значения длительность прошедшего сна. Она может составлять одну минуту или всю ночь. Именно такой способ чаще всего случается произвольно. Его эффективность берется из того, что организм после сна находится в очень расслабленном состоянии, и, кроме того, он только что был в родственном фазе положения – во сне, что не может не влиять на результативность попыток разъединиться с телом в этот момент.

Под **входом в фазу через сон** понимается осознание по какой-либо причине своего положения там, затем, в случае необходимости, производится только углубление состояния с целью обострения чувств. Это самый непредсказуемый и плохо регулируемый способ, так как осознание себя во сне мало зависит от нашего ума. Оно всегда происходит спонтанно, но не без причины, в создании которой и заключается освоение этого способа. Для неопытного человека это самый неинтересный способ, потому что ассоциируется с обыденным, приевшимся сном. Но, разумеется, на самом деле все обстоит не так.

В действительности отсутствует существенная разница в результатах этих трех способов. Единственное, что, попав в фазу через сон, существует более высо-



кая вероятность засыпания, и только. Если вы решите заниматься аингом, не имеет значения способ входа — все равно получите от этого занятия все. Другой вопрос, что вам удобней и на что существует больше возможностей. Ведь у всех нас разная жизнь и разнонастроенные организмы. В крайнем случае будет достаточно овладения любым из способов — ничего от вас при этом не скроется.

Лично у меня ситуация складывалась таким образом, что в начале своего пути со мной произвольно стали случаться вхождения в фазу после сна и через него. Когда я стал осваивать входы в это состояние, то сразу выделил на первый план прямой вход. У меня с ним возникли большие проблемы, но зато не испытывал проблем с другими способами. Сначала количество фаз через них было приблизительно одинаковым, но постепенно доля непрямого входа все возрастала, так как уделял этому больше внимания. Попадания через сон все эти годы держатся на одном количестве, но в процентном отношении их доля постепенно падает. Доля прямых входов в фазу постепенно растет, но не прямой вход был и остается для меня основным. Абсолютное большинство фаз возникали у меня именно так. Это происходит по причине легкости в осуществлении этого способа для меня лично и не только для меня. И он позволяет добиться большого количества «внетелесных» переживаний, за счет возможной

тренировки частых просыпаний.

По сути, роль сна в непрямом способе входа в фазу заключается лишь в его расслабляющем действии. Это же и отличает его от прямого способа, где для расслабления используется большое количество сложных и нудных техник, требующих терпения и воли. Поэтому не прямой вход легче, ведь совсем не надо тратить усилия на расслабление. Уснул – и все дела. Организм возьмет эту функцию на себя, а вы в это время можете на всех правах сачкануть и при этом в большинстве случаев получите в результате свое. Можно сказать, что непрямого входа не существует, а то, что мы под этим подразумеваем, является обычным прямым способом, но в качестве расслабляющей техники применяется сон, который действует безотказно в данном применении.

Вход в фазу с помощью осознания себя во сне тоже не требует особых усилий. Требуется только создавать усиленное намерение, второе внимание, но у многих возникают с этим проблемы. Этот способ требует вместо откровенных усилий глубокие и внутренние, что может быть в действительности сложно.

Однако это не идет ни в какие сравнения с прямым входом. Бывает очень обидно, когда на попытку потратишь много времени и усилий, а в результате не получишь ничего взамен в большинстве случаев. По крайней мере, у меня до сих пор так происходит часто, хо-

тя так не у всех, но все равно стопроцентной результативности никто не достигает. Не лучше ли тогда вообще не использовать прямой вход, ведь при непрямом такого большого разочарования не происходит и процент результативности куда выше.

На конечный выбор вашего основного типа техник входа в фазу повлияет только ваш организм, ваша физиология, что часто зависит от образа жизни. Я знаю людей, у которых организм позволяет вообще не заботиться о подобных трудностях. Им почти не нужно прибегать к усилиям ни при прямом, ни при непрямом способе. Они буквально просто ложатся на постель или садятся в удобное кресло и через некоторое время самопроизвольно попадают в фазу. Чаще всего люди с такой физиологией совершенно не в курсе происходящих с ними вещей и даже пугаются этого на протяжении всей жизни.

Есть личности, которые, напротив, имеют очень большие трудности с этим вопросом. Сколько бы времени они ни отдавали, сколько бы усилий ни тратили, в результате мало что получается, если вообще получается. Но нет людей, для которых эти переживания недоступны. Если вы испытываете большие трудности с входом в фазу через прямой и непрямой способы, это означает, что ваш организм не может быть сильно ослабленным без сна, поэтому вам нужно больше отдавать усилий способу входа в фазу через сон.

Себя никак не могу соотнести ни с теми, кому это дается легко, ни с теми, кому трудно. Сейчас нахожусь где-то посередине, но на это сильно влияет мой образ жизни, поэтому мне трудно сказать, насколько бы это было мне легко, если бы, к примеру, не занимался спортом. С одной стороны, из-за тяжелых тренировок моему организму требуется гораздо больше отдыха и сна, чем обычному человеку. Казалось бы, это увеличивает мою результативность в попадании в фазу из-за более частых возможностей. Но, с другой стороны, у меня изрядное количество мускулатуры, и она мешает расслаблению, ведь чем больше мышц, тем труднее расслабиться. Даже недалекому человеку это понятно. Вот это и есть моя главная проблема. Именно поэтому йоги напоминают узников Освенцима. Когда-то, где-то в комментариях к трактатам йог мне пришлось прямыми словами прочитать, что кому-то придется сделать выбор между массивным телом и способностью расслабляться. Поэтому спортивным людям нужно быть готовым к особым трудностям.

Не только занятия спортом могут повлиять на способность вхождения в фазу, но и многие другие стороны человеческой жизни, уж не говоря о психологических временных или не временных проблемах, когда даже опытный человек может неделями не испытать ни одного «внетелесного» путешествия.

Бесспорно, оказывает сильное влияние на легкость

входа в фазу неправильный образ жизни: избыточное курение, алкоголизм и наркотики. На этом не может не отразиться какая-то серьезная болезнь или патология. Если смотреть максимально широким взглядом, то на это влияет абсолютно все в нашей жизни, но если ничем не злоупотреблять, то никаких кардинально негативных отражений на степени возможности входа в фазу не будет.

На характер входа в фазу также влияет постоянство практики подобных занятий. Практика влияет на все в нашей жизни, но это одна из тех областей, где это особенно заметно. Как только забросишь аинг на несколько месяцев, так сразу начнешь сталкиваться с множеством проблем, касающихся этого вопроса, в частности входа в фазу. По своему опыту очень хорошо это знаю. Мало того, нужно иметь постоянную практику как можно больших техник входа в фазу, даже исходя из той мысли, что часто приходится перепробовать несколько, прежде чем получишь результат. Никогда не стоит останавливаться на одной выбранной технике, потому что они, кроме всего прочего, могут на одной стадии развития быть эффективными, а на другой нет.

## **Техники непрямого входа в фазу**

Итак, может показаться странным, но для входа в фазу необходимо иметь в первую очередь определен-

ное общее намерение сделать это. Только на первый, поверхностный взгляд не видно, в чем заключается смысл этого, тем более в непрямом входе, ведь намерение нужно создавать в себе не перед самой попыткой разъединиться с телом, а гораздо раньше, еще даже до сна. *Намерение должно состоять из трех частей. Первое намерение*, по сути, является сильным желанием испытать «внетелесное» переживание вообще, не имея в виду какой-то конкретный день и час. *Второе намерение* при непрямом входе в фазу создается перед сном, после которого планируется это сделать. Чтобы создать как можно более сильное намерение, нужно думать о предстоящем событии до самого засыпания, но обычно достаточно на несколько секунд успокоить сознание, убрав из него все до единой мысли, и в эти мгновения четко представить будущее событие или прямым языком сказать своему подсознанию о желаемом. *Третье намерение* должно появляться в момент перед непосредственными попытками выхода из тела и является самым простым.

Грош цена всем этим намерениям, если присутствует хотя бы небольшое сомнение где-то глубоко в подсознании. Дело в том, что все намерения производятся с целью внушить своему подсознанию нужную задачу, запрограммировать его на это, тогда оно сильно поможет; но любое сомнение может тоже войти в программу, и у вас может из-за этой неуверенности в себе ни-

чего не получиться.

Однако такое основательное намерение нужно только на начальных стадиях. С опытом достаточно будет небольшой вспышки желания перед сном, и оно обычно реализуется.

Смысл намерения состоит не только в том, чтобы внушить возможность выхода из тела, но и в том, чтобы создать второе внимание, реагирующее на момент просыпания и заставляющее вас быстро вспомнить о предварительном желании. Именно в этом и заключается главный фокус непрямого вхождения в фазу. В нужный момент необходимо вспомнить о желании, что на первый взгляд кажется весьма легким занятием, но заметьте, как мы часто не можем определить свое местонахождение сразу после сна, не говоря уж о большем. Конечно, требуется не мгновенное вспоминание в момент пробуждения хотя бы по той причине, что отсутствует четкая грань между тем, когда ты спишь и когда нет, ведь даже бодрствование классифицировано на несколько стадий физиологической активности. Обычно удается войти в фазу спустя две-три минуты после пробуждения сознания, но бывают случаи, во время которых можно пролежать до пяти и дольше минут, и все равно все удастся.

Если вы подумаете о будущем «внетелесном» переживании перед сном, то шансы на вспоминания этой задачи сразу после сна сильно возрастают. Вы впол-

не могли замечать за собой одну тонкость, благодаря которой это происходит. Дело в том, что сразу по появлении первых ростков пробуждения сознания после сна мы в большинстве случаев первым делом автоматически начинаем думать о том, о чем думали накануне перед сном. Поэтому, чтобы утром или в любое другое время после сна не встать по привычке с кровати и не начать обычные дела, или чтобы просто не уснуть снова, нужно обязательно поразмышлять на эту тему перед засыпанием. Даже у очень опытных практиков часто без этой процедуры ничего не получается. Еще нужно помнить, что чем больше об этом думаешь перед сном, тем больше вероятность вспоминания этого впоследствии.

Если у вас будет хорошо получаться без внушений, то могу только позавидовать. Вы вообще можете делать что угодно, вплоть до того, чтобы просить кого-нибудь ловить момент вашего пробуждения и напоминать о фазе, лишь бы помнили об этой цели сразу после сновидений. Можно даже записывать на магнитофон или любое другое воспроизводящее звуки устройство речь с просьбой к себе вспомнить задачу таким образом, чтобы эта запись повторялась в большом интервале времени и в один момент разбудила вас напоминанием (подобные программы доступны для свободного скачивания в Интернете).

Совсем не имеет значения длительность сна, после



которого можно делать попытки разьединиться с телом. Можно лечь или сесть в удобное место и вздремнуть в прямом смысле пару минут, и просыпание после них будет не намного менее эффективно, чем после сна длительностью в час, два часа или семь часов. Ведь сон можно воспринимать как отличное упражнение для расслабления, оно даже самое лучшее из всех подобных. Можно научиться засыпать на несколько минут и после каждой неудачной попытки снова засыпать на короткое время. Таким образом, можно засыпать и пробуждаться несколько часов и иметь при этом большое количество входов в фазу. Если испытываете проблемы с засыпанием, то специально на этот случай в книге присутствует глава на эту тему, с помощью содержания которой можно освоить почти моментальное засыпание, что очень важно при множественных попытках войти в фазу. В графике №3 на примере УМП (утренних множественных просыпаний) показана степень погружения в сон организма при отсутствии необходимости в долгом и глубоком сне. Точно по такому же принципу происходят просыпания и погружение в желанную ФБС при всех других коротких засыпаниях, в том числе и умышленных.

Стоит отдельно упомянуть о количестве возможных просыпаний во время и после основного сна. Ночью мы просыпаемся каждые полтора часа почти всегда, просто этого не помним. Из этого следует, что даже ше-

стичасовой сон в идеале может дать четыре попытки разъединиться с телом. Особенно, с этой точки зрения, важны множественные просыпания после каждого более или менее длительного сна. Например, к утру сон становится беспокойным и неглубоким: возрастает поток импульсов из наполненного мочевого пузыря, пустого желудка и мышц, уставших пребывать в почти неподвижном состоянии; увеличивается доля быстрого сна, сопровождаемая сновидениями, – в совокупности это заставляет нас часто просыпаться. Эти частые просыпания происходят зачастую без всякого умысла, поэтому ловить моменты пробуждения во время них доступно новичкам, не умеющим умышленно множественно засыпать. Вы можете вспомнить эти моменты, которые происходили при большом количестве времени на сон, когда спать, в принципе, не очень уже хочется, но все равно засыпаешь, но ненадолго, потому что организм уже не нуждается в глубоком сне. И это не значит, что, попав в фазу, вы не сможете сильно углубиться. Из вышесказанного выходит: за ночь можно получить от четырех до десяти-двенадцати попыток вхождения в фазу. При опыте две из трех таких попыток могут оказаться эффективными, то есть в сутки оказаться в фазе можно от одного до восьми раз без особых проблем только благодаря этому способу.

В графике №4 жирной чертой показаны моменты, в которые легко оказаться в фазе, если их поймать; се-

рыми секторами показана область возможного нахождения в фазе в течение всей ночи.

Таблица показывает более высокую вероятность утреннего попадания в фазу и с более долгим там нахождением из-за прекращения глубоких погружений в ФМС.

Во время каждого просыпания создается обманчивое впечатление полного пробуждения организма, вследствие чего якобы невозможно войти в фазу. Ум становится абсолютно ясным, и, четко ощущая реальное тело, трудно поверить, что из него можно выйти. Это главная причина, по которой человек, поймав момент, может даже не попытаться выйти из тела, применив какие-нибудь техники. Хотя в такие моменты иногда можно просто выкатиться из тела, но заранее это трудно предположить. А сколько раз вы могли попасть в фазу, если бы знали, что такое огромное количество раз находились в нужном состоянии? Эта проблема гораздо серьезней, чем может показаться. Я уже не один год занимаюсь этим, но часто и у меня присутствует полная уверенность, что я уже проснулся по всем параметрам и можно даже не пытаться попасть в фазу. И каково мое удивление, если просто так попробую это сделать и у меня все получается.

Чтобы не опростоволоситься, нужно себя убедить делать попытки даже при полной неуверенности в результате. Только это поможет получить большое коли-

чество фаз. В действительности это очень и очень вероятно. Забейте себе в голову, что нужно пытаться это делать даже без соблюдения обязательных правил поведения сразу по пробуждении.

Эти правила заключаются в нескольких пунктах, главным из которых является неподвижность. Если вы шевельнете рукой или другой частью тела сразу по пробуждении, то уровень расслабленности в большинстве случаев резко упадет до уровня невозможности разъединения с телом. Другие пункты заключаются в отсутствии активности во всех возможных сферах, включая очень сильное думанье и рассматривание окружающего. Однако в моей практике были моменты, когда удавалось легко попасть в фазу после совершения движения, например переворота на другой бок. Отмечу еще раз, что нужно пытаться разъединиться даже при несоблюдении этих правил. Ведь вы можете не поверить, но большое количество совершаемых по пробуждении движений происходят не реальными частями тела, а фантомными, то есть вы часто уже находитесь в фазе, но об этом и не подозреваете. Ведь, во-первых, фантомные ощущения ничем не отличаются от реальных, и, во-вторых, могут не присутствовать другие ощущения фазы, которые могли бы дать что-то понять.

Я со своим опытом почти никогда во время совершения неосознанных фантомных движений не подозре-

ваю о их природе, но только когда обнаруживаю нестыковки, например замечаю реальную руку не в том месте, где чувствую или совершаю движения рукой в то время, когда она, как оказывалось потом, была подо мной, понимаю произошедшее. Могу вспомнить несколько любопытных моментов, когда, к примеру, фантомной рукой ковырялся в носу, испытывая все сопутствующие этому ощущения или когда протирал заспанные глаза. После всего вышесказанного вы теперь точно не поверите мне, но, находясь в неосознанной фазе, вы почти наверняка хотя бы раз в жизни вставали с кровати и совершали какие-нибудь действия, и могли при этом в итоге не узнать о происходящем, потому что мозг мог смоделировать полную реальность.

Теперь же переходим к тем действиям, которые необходимо делать при пробуждении, чтобы попасть в фазу. Все техники представлены в алфавитном порядке, поэтому не стоит обращать внимания на их порядковый номер.

## **Техника № 1 (1). Взлет**

Эта техника, в принципе, не является способом достижения фазы, поскольку ее осуществление возможно уже при наличии фазы, хотя в некоторых источниках это полноценная техника. Но взлет может служить катализатором нахождения в фазе. Все, что нужно сде-

лать, это попытаться просто взлететь. Если это получилось, то вы сами можете догадаться, где находитесь. Это действие также может послужить толчком к появлению фазы в тот момент, когда, пытаясь взлететь, появятся вибрации из-за сильного намерения.

Взлетать можно каким угодно способом. Хотите – воспарите просто вверх, параллельно лежащему телу, хотите вбок, хотите – под углом. Можете попытаться взлететь только лишь частью себя, например нижней частью тела, поднимая ее по дуге. В общем, как угодно, лишь бы было движение.

## **Техника № 1 (2). Вибрации**

Пожалуй, это самая распространенная техника входа в фазу. Она заключается в создании очень специфических ощущений, которые нигде в жизни больше не встречаются, из-за чего очень трудно описать не только не знающему их человеку, но и два опытных человека не смогут найти точных, характерных определений. Больше всего вибрации напоминают проходящий сквозь все тело, сквозь каждую клеточку организма сильный ток, не причиняющий боли в большинстве случаев. Это сродни высокочастотным колебаниям, отчего и появилось их название. Особенно убеждаешься в точности этого названия, когда эти ощущения только неуверенно зарождаются, тогда они будто низ-

кочастотны и с большой амплитудой, но постепенно рывками учащаются и буквально заводятся. Во время этого процесса вначале чувствительно трясет, но потом частота становится столь высока, что перестаешь воспринимать амплитуду. Если они когда-нибудь с вами случатся, то сразу безошибочно поймете, что это именно они.

Не менее сложно описать способы, которыми возбуждают вибрации. Мне известно четыре основных.

*Первый:* нужно свести со всей силой глаза к носу, при этом веки должны быть обязательно закрытыми; также эффективно просто закатывать глаза вверх.

*Второй:* самый часто упоминаемый и используемый мной за счет простоты, но крайне трудный в словесном описании. Я долго думал над его названием, но ничего, кроме «напряжения» или «напряжения мозга», не придумал. Вполне может быть, что у меня недостаточный словарный запас, хотя с детства чтение было любимой забавой. Очевидно, мозг напрячь невозможно, но именно это пытаюсь всегда сделать, чтобы не только вызвать вибрации, но и поддерживать, усиливать и контролировать их. Я теряюсь в мыслях насчет того, каким еще способом этот метод можно описать, но раз при попытке напряжением мозга создать вибрации в возможный для них момент получается у меня, то после определенных экспериментов получится и у вас.

*Третий* способ заключается в намерении совер-

шить движение всем телом, не прибегая к помощи мускулатуры; в общем, это техника №1(1). Вы должны пытаться сдвинуться с места, с одной стороны, не используя силу мышц, но, с другой стороны, какие-то напряжения совершая (не реальные).

Для *четвертого* способа нужно испытать резкий страх. Это может казаться глупым, ведь нужна причина для страха, но хотя бы попытайтесь испытать те ощущения, когда охватывает столбняковый страх, и у вас могут резко появиться вибрации. Для этого можно вспомнить что-нибудь страшное. Именно благодаря этому способу у меня произошел первый, спонтанный вылет из тела.

Создать вибрации гораздо легче, если вы с ними уже знакомы. В таком случае вам часто достаточно просто чувственно вспомнить их в нужный момент, и они сами появятся.

В любом случае, если вы решились заниматься «внетелесными» путешествиями, то придется обязательно познакомиться с этими странными всеобъемлющими ощущениями – вибрациями. Главное не думать, что это нечто сложное. Их очень легко создать в подходящий для них момент.

## **Техника №1(3). Воспоминание состояния**

Это часто применяемая и распространенная техни-



ка, однако ее применять могут только те, кто когда-либо попадал в фазу. Так как все действия по ее осуществлению состоят только в воспоминании ощущений, которые сопутствуют нахождению вне тела, в нужный момент вы просто пытаетесь как можно четче представить себя в нужном состоянии, вспоминая все его мелочи. При этом обычно начинает действовать феномен памяти чувств, который воспроизводит желаемое состояние.

Техника воспоминания состояния применима во многих сторонах аинга, включая расслабление и прямой вход в фазу. Я применяю воспоминания достаточно часто и вкупе с другими, более сложными техниками, поэтому в моих дневниках об этом мало сказано.

## **Техника №1(4). Вращения**

Это простая техника, заключающаяся в желании прокрутиться вокруг продольной оси тела. Чтобы лучше ею овладеть, можно потренироваться в ее освоении в любое время. Достаточно лечь на кровать или сесть в удобное кресло и попытаться как можно ярче представить поворот вокруг оси. Сначала будет удаваться только поворот на 90—180 градусов, но немного потренировавшись, сможете четко представлять полный оборот. Стоит осваивать оборот на обе стороны.

В момент после сна вам только останется снова представить этот проворот. Возможно, с первого раза почувствуете реальное кручение тела, что вначале очень удивляет своей необычностью. Если с первого раза не удастся, все равно пробуйте снова и снова.

Можно крутиться по любой оси. Можно даже представлять кувырок. Единственное условие: всегда движение должно быть в полный оборот, на 360 градусов.

## **Техника № 1(5). Выкатывания**

По сути, эта техника мало чем отличается от предыдущей. К тому же, как и техника № 1(1), она не является фактором введения в фазу и применяется, когда организм уже в ней находится; но надо помнить, что это происходит в значительных процентах от всех просыпаний, просто мы этого не замечаем.

Нужно всего лишь попытаться выкатиться из тела. Обычно это происходит в сторону ближнего края кровати. Единственная трудность, которая возникает при освоении этой техники, это достижение понимания, когда происходит фантомное движение, а когда реальное, если это еще незнакомо. Ведь фантомное движение от реального ничем по ощущениям не отличается. Мне тоже всегда кажется, что выкатываюсь по-настоящему, вплоть до момента падения, когда просто не долетаю до пола. Однако реально все-таки ни разу не па-

дал, в отличие от некоторых моих знакомых. Ведь человеку объясняешь, что чувствуешь, что это происходит как в реале и не надо ничего бояться и продолжать движение. Ну, вот они его и продолжают, несмотря ни на что... Хотя мне кажется, что по покрывалу или одеялу, по шевелению легко определить, в реале это происходит или нет. Однако я сам распознаю это другим способом, но не могу точно определить, каким именно, ведь ни разу не упал на настоящий пол.

## **Техника № 1(6). Вылезания**

Эта техника часто мной используется, но я нигде не встречал даже упоминания о ней. В процессе сам ее выработал, как очень удобную и эффективную, но это не значит, что я ее первооткрыватель. Пожалуй, объяснить эту технику будет чуть ли не легче всех остальных, потому что она предельно проста.

Для начала нужно представить мысленные движения руками, ногами и всеми другими частями тела (можно только одной частью). Постепенно сконцентрироваться на этих смутных ощущениях и продолжать делать движение. Постепенно смутность будет проходить. Ощущения сначала раздвоятся – будете одинаково смутно чувствовать реальные части тела и появляющиеся фантомные. Если это происходит, то через короткое время бывшие мысленные ощущения

станут доминантными и вы перестанете чувствовать реальное тело.

Очень часто во время использования этой техники появляется неприятное ощущение сопротивления чему-то неизвестному в совокупности с жуткой усталостью и ленью. Все это вместе будет без слов сильно отговаривать от продолжения этого действия. Но нужно это короткое время обязательно перетерпеть, ведь как только вы мало-мальски углубитесь, сразу появится легкость и удовольствие. Ни в коем случае не поддавайтесь.

## **Техника № 1(7). Наблюдение образов**

От предыдущей эта техника отличается только тем, что нужно представить не ощущения движения, а визуальный объект, или сконцентрироваться на остаточных от сна образах, которые легко появляются при желаниии. Можно просто закрыть глаза и внимательно рассматривать появляющиеся разные точки и пятна, которые постепенно примут более сложную форму вплоть до четкой картинки. Как только возникает не только ощущение четкости изображения, но и стабильности, то есть можно спокойно рассматривать и ничто при этом не исчезает, можно спокойно пробовать разъединиться с телом, создавать вибрации, которые уже наверняка появятся, или можно осуществлять дальней-

шее углубление с помощью любой другой техники.

## **Техника № 1(8). Полузасыпания с возбуждениями**

Эта техника также была выведена мной без посторонней помощи исключительно опытным путем. Она может применяться и для прямого входа в фазу. Цель ее – почти погрузить весь организм в сон, но при этом создать второе внимание, которое реагирует в момент отключения сознания. Полузасыпания являются не чем иным, как прерванными снами. В момент подачи сигнала вторым вниманием нужно попытаться как можно быстрее прийти в полное здравие ума. Такая попытка в этом состоянии может привести к появлению вибраций. Если ничего не вышло, то нужно повторять попытки. Не стоит тратить много времени на засыпание, ведь это можно сделать очень быстро, используя предложенную мной в этой книге технику внутреннего безмолвия, описанную в следующей главе, или можно воспользоваться техникой №1(11). Не могу сказать, что это очень хорошая техника. И сам использую ее крайне редко. На начальном этапе занятий аингом будет лучше не терять времени на нее, но всегда нужно ее помнить.

## Техника № 1(9). Прислушивание

Одна из самых любимых мной техник, хотя не часто пользуюсь ею. Она одна из самых простых, благодаря чему будет доступна всем. Другое дело, что ее эффективность высока далеко не всегда, так как она требует повышенного уровня расслабленности.

Смысл ее донельзя прост – нужно прислушиваться к звукам, которые имеют внутреннее происхождение. Будь то слабый шум, что часто стоит в ушах после сна, будь то остаточные звуки предшествующего сна, например, музыка или чья-то речь. Надо отметить, что по пробуждении мы не только часто совершаем фантомные движения, но часто слышим несуществующие в реале звуки, которые могут моделироваться подсознанием. Часто в качестве этого бывает слышно включенное радио или телевизор где-то вдалеке или у соседей. Если вы распознаете ложность этих звуков, то можете прислушиваться и к ним.

Во время грамотного прислушивания вы очень быстро и без усилий (за что я и люблю эту технику) можете оказаться в самой глубокой фазе. Вы это сразу почувствуете, ведь для этого нужно только лишь внимательно-внимательно прислушиваться, концентрироваться на звуке, который вначале может быть едва слышимый, но затем почти всегда разрастается в оглу-

шительный рев. Вы сможете легко почувствовать, как с помощью этой техники, кроме всего прочего, можно усиливать вибрации.

Другими словами, эта техника могла называться «концентрирование на фантомных звуках».

## **Техника № 1(10). Сердцебиение**

Это универсальная для прямого и непрямого способов входа в фазу техника. Смысл ее прост, но не всегда легко осуществим, особенно при прямом входе в фазу.

Техника «Сердцебиение» в том или ином виде присутствует почти во всех источниках, но я предлагаю свою интерпретацию и разновидность. Дело за простым: нужно почувствовать отголоски сердцебиения как можно в большей части тела. Иногда достаточно почувствовать их в районе грудины, рук и головы, а иногда, слыша их по всему телу, можно ничего не получить в результате. При этом нужно не только их чувствовать, но и какое-то время на них концентрироваться, во время чего и осуществляется погружение в фазу.

При использовании этой техники для непрямого входа обычно достаточно сильно почувствовать толчки в минимуме мест. При этом все тело обычно погружается во власть вибраций, но не всегда.

## Техника № 1(11). Силовое засыпание

Еще одна из моих любимых техник за счет элементарности в осуществлении и частой возможности применения. Смысл ее состоит в остром намерении немедленно уснуть, при котором мозг тут же производит все стандартные в таких случаях изменения в состоянии всего организма, но он при этом вводится в заблуждение, потому что сознание в этой технике не должно отключаться. Оно должно просто находиться в затаившемся состоянии и без единой мысли.

В нужный момент легко почувствовать появившуюся фазу и приступить к закреплению положения. Обычно достаточно всего нескольких секунд, чтобы организм погрузился в нужное состояние. Для проверки эффективности этой техники после недолгого силового засыпания можно пытаться просто разъединиться с телом, если не выходит – нужно попробовать еще раз лжеуснуть. Техника хоть и придумана мной, но опробована с положительным результатом многими.

Однако мое новаторство заключается в использовании этой техники только для непрямого входа. Но в некоторых других областях фазы эта техника очень известна и частоупотребима. Например, во время приближающегося непреднамеренного выхода можно быстро представить себя лежащим на кровати и засыпа-



Ющим. Тут же в большинстве случаев фол начнет отступать и позволит остаться в фазе. Таким образом можно обманывать организм множество раз за время каждого нахождения в фазе.

## **Техника № 1(12). Страх**

В способах созданий вибраций уже упоминал, что можно попытаться создать хотя бы моделированное ощущение страха для появления вибраций. Но данная техника выделена отдельно не только потому, что смысл ее заключается немного в другом, но и потому, что она очень эффективна и время от времени используется в качестве независимой техники.

Суть ее состоит в том, чтобы в момент пробуждения вспомнить или представить что-нибудь для себя действительно жуткое. Надо сказать, что после сна сознание очень чувствительно к страху, поэтому вспомнить и испугаться чего-то страшного не так сложно, как может казаться. Можно заранее обдумать все возможные свои страхи, начиная со старых детских и заканчивая серьезными фобиями, чтобы потом легко их вспомнить и применить. Если какой-то страх у вас не вызывает сильных эмоций в полном бодрствовании, то это не значит, что не испугаетесь достаточным образом после пробуждения. Например, мне по пробуждении достаточно как можно реально представить присутству-

ющих рядом со мной мертвецов, привидений или призраков, как у меня заводятся сильные вибрации. В полном бодрствовании мысли о привидениях несколько меня не пугают, что является показателем. Главное в этот момент не испугаться так сильно, чтобы сразу же не начать пытаться выйти из фазы самостоятельно, но такое редко бывает, потому что действует условный страх, который должен напугать подсознание, а сами вы в это время, скорей всего, будете четко представлять отсутствие опасности, но страх будет. Эту технику я тоже разработал самостоятельно.

## **Техника № 1(13). Счет**

Эта техника, пожалуй, самая распространенная в качестве входа в ИСС. Ее активно используют многие занимающиеся гомогипнозом. Во многих источниках она описана как основная для вхождения в различные ИСС, но, на мой взгляд, она не так уж эффективна, как хотелось бы.

Какой-то небольшой процент среди моих попаданий в фазу был создан благодаря этой универсальной технике. Смысл ее заключается в медленном счете до ста или другого числа. При этом не нужно ни о чем думать и стараться не уснуть, для чего счет может быть усложненным, например, обратным. Считать нужно, конечно, про себя и с интервалом в несколько секунд или па-

раллельно вдохам или выдохам. Через некоторое время начинаешь осознавать себя в фазе и действуешь соответственно.

Для этой техники, опять-таки, важно второе внимание, которое не должно позволять вам уснуть. К сожалению, это та техника, которая в единицах случаев срабатывает с первой попытки. Обычно требуется множество раз уснуть, прежде чем начнет что-то получаться, ведь эта техника не зря используется против бессонницы, только в этом случае отсутствует второе внимание на бодрствование.

## **Техника № 1(14). Фантомные ощущения**

Эта техника часто мной применима, и я же ее случайно для себя разработал, что, конечно, не значит, что являюсь ее первооткрывателем. Дело в том, что много раз о ней читал, но нигде не упоминалось, что с ее помощью же можно при определенных условиях попасть в фазу, а не только в состояние простого транса.

Она заключается в попытке постепенно раздифференцировать какую-нибудь часть тела, то есть в отделении фантомного тела от трафарета. Обычно в качестве исходного материала используется нога или рука, но были случаи, когда в этом качестве выступал, к примеру, таз. Выбранной частью тела нужно попытаться сделать фантомное движение, которое сразу не

получится, но можно будет заметить мизерное движение (правда, вначале даже опытному человеку трудно определить характер движения: реальное оно или фантомное). Потом нужно сделать еще одну попытку сделать это движение, при которой амплитуда движения будет немного выше. И таким образом повторять это действие до тех пор, пока амплитуда не станет большой. Причем, вам не надо будет думать о том, когда заканчивать этим заниматься, потому что в момент сильного увеличения амплитуды весь организм попадает под вибрации и становится возможным рассоединить все тело. Иногда достаточно раскатать таким образом всего один палец – и результат будет тот же.

Чтобы выбрать как можно легче раскачивающуюся на данный момент часть тела, я обычно быстро проделываю попытку пошевелить фантомным образом всеми частями тела и в результате выбираю самую податливую. Почти во всех случаях самыми эффективными частями тела являются кисти рук.

У вас может возникнуть еще раз резонный вопрос – а что означает «фантомно пошевелить»? Мне очень трудно это объяснить. Могу только повторить, что нужно стараться сделать движение без напряжения реальных мышц. Однако вы легко поймете, о чем я говорю, если будете находиться в нужном состоянии.

**Внимание!** Нужно обязательно знать, что у вас со-

всем ничего не будет получаться, если будете сильно волноваться при попытках попасть в фазу. На какое-то время это может стать большой проблемой, потому что в момент необходимой концентрации на действиях нужно быть спокойным. Иначе мозг возбуждается, и сильно спадает уровень расслабленности. На своем опыте помню, когда уже, казалось, остается совсем немного, но от предстоящего охватывает сильнейшее волнение, которое возвращает к исходной позиции. Каких-то определенных способов борьбы с этим не существует, и излишняя взволнованность проходит только с опытом.

С опытом вам следует выбрать из этих техник самые эффективные для вас лично. На начальных стадиях лучше перепробовать каждую технику подробно, тратя по несколько (не меньше трех) попыток для выхода из тела, потому что, если будете пробовать каждую технику лишь однажды, большинство из них выпадут на случаи, когда в фазу войти будет вообще невозможно и сложится несправедливое мнение на счет них.

Все эти техники нужно обязательно пытаться использовать и при вторичной попытке входа в фазу, то есть после того, когда случился выход из «внетелесного» состояния. Если снова удастся выйти из тела, то пытайтесь выходить снова и снова, в неограниченных количествах, до тех пор, пока организм вам не откажет.

На этот счет могу вспомнить множество случаев, когда выходил повторно по три-четыре раза, а иногда удавалось это провернуть вплоть до восьми-десяти раз. Надо всегда на вооружении держать мысль о повторном выходе, ведь благодаря ей можно увеличить количество фаз в несколько раз. В целом, приблизительно каждый второй раз удается выйти из тела повторно, и если это получается, то часто удается еще несколько раз подряд.

Чтобы поставить вам ориентир, по которому можно определять, много или мало имеете удавшихся попаданий в фазу, приведу примеры из своего опыта. При занятии аингом на начальных стадиях был в среднем один выход на четыре дня, беря в расчет то время, когда у меня были другие заботы по нескольку месяцев, в течение которых были крайне редкие прецеденты. Набравшись опыта, я сократил это число до одного-двух дней, опять же беря в расчет не самые лучшие времена. За последние несколько месяцев в среднем перерыв между «внетелесными» переживаниями составляет меньше суток. Воспринимая эти цифры, нужно понимать две вещи: во-первых, эта статистика не учитывает повторные выходы, которые, сколько бы их ни было, всегда считаются за один первый; во-вторых, я сам считаю даже последние результаты очень низкими и думаю, что вполне реально умножить их количество в два-три раза.

# Техника входа в фазу через сон

Эта техника одна из самых распространенных. Часто «внетелесные» путешествия, в которые входят через сон, выделяются в отдельную группу по непонятной мне причине. В этом случае это занятие часто называют нахождением в осознанном сновидении. Некоторые люди все свои усилия тратят на вход в фазу именно таким способом, считая его самым легким, что можно оспорить.

Меня этот способ входа в фазу всегда интересовал меньше всего в силу некоторых особенностей данной техники. По этой причине уделяю в книге совсем немного места для рассмотрения данного вопроса. Из моих дневников виден относительно большой процент входов в фазу именно через сон, но я к этому никогда особо не стремился. Только в начале своего пути, из-за маленького количества фаз в целом, стремился достичь навыка в этом направлении. Те успехи, которые мне удалось достичь в то время, остались до сих пор, поэтому, не прибегая ни к каким усилиям, часто осознаю себя во сне.

Особенность и специфичность данной техники состоит в отсутствии конкретных действий и усилий для входа в фазу. Никогда не известно точное количество времени до осознания. Вообще складывается впечат-

тление, что это абсолютно не подконтрольно уму, что лично мне не нравится больше всего, ведь в других техниках точно осознаешь и понимаешь свои действия в нужный момент. Во входе через сон сознание же должно появиться внезапно, что зависит от действий, происходящих совершенно не во сне.

Однако кому-то может показаться, что не важны средства, а важен результат, поэтому нужно стремиться к освоению всех возможных способов входа в фазу. Это правильное мнение, и поэтому, несмотря на мое отрицательное отношение, привожу ниже все известные мне сведения, касающиеся данной темы. К тому же многие могут испытывать трудности с другими техниками, и на начальном этапе можно вполне удовлетворяться этим.

Самым важным моментом здесь является второе внимание. Я уже говорил о его важной роли во «внетелесных» переживаниях в целом, но здесь его роль – определяющая. Если другие техники можно без него освоить, хотя и с некоторыми проблемами, то здесь невозможно сделать и шага. Именно высокий уровень второго внимания позволяет осознавать самого себя во сне, наткнувшись на какой-нибудь «якорь». Для большинства читающих эти строки всю жизнь существовала истина о невозможности осознания во сне, более того, считается, что сознание и сон – исключают друг друга понятия: если есть одно, то нет друго-



го. До того как узнал о подобной технике, тоже не подозревал об ошибочности данного тезиса. Во многом я взялся за освоение этого способа благодаря желанию доказать и ощутить подобное на собственной шкуре. Поначалу это было очень интересно, когда появлялись первые удачи, в которые, честно говоря, до их появления не верилось.

Существует множество техник для улучшения второго внимания, на тренировку реагирования на якоря, в качестве чего может выступать что угодно, начиная с мелких предметов и заканчивая эмоциями. Чтобы добиться успеха, нужно только понять суть, после чего не возбраняется инициативность.

Смысл состоит в том, чтобы, встретив во сне нечто заранее определенное, неосознанно среагировать на это и вспомнить себя. Чтобы подобное случалось как можно чаще, обычно выбирают самое часто встречающееся во сне, встреча с чем почти гарантирована в каждом сне. Самым эффективным и популярным якорем является видение руки, ведь что бы мы ни делали, почти всегда они попадают в поле нашего зрения.

Чтобы часто реагировать на руки, нужно развивать сильное второе внимание, хотя бы в реальном мире. Для этого нужно выбирать какие-нибудь якоря из повседневной жизни, но так, чтобы они встречались не слишком часто и не слишком редко. В качестве якоря прекрасно подходит красный свет светофора или ру-

копоятие, настенные часы или звонок телефона. В общем, каждый должен самостоятельно с этим определиться исходя из образа жизни. При встрече с якорем нужно моментально вспоминать о намерении отреагировать на него и осознать свое положение, оценить окружающее, забыв обо всем происходящем в жизни (не в случае со светофором!), чтобы задать себе главный вопрос: «А не сплю ли я?» Причем нужно не просто задать себе этот вопрос, нужно полностью осознать его сущность и серьезность, с полной ответственностью подходя к ответу на него. Ведь в будущем, задав этот вопрос себе во сне, вы далеко не каждый раз ответите на него верно.

За неделю тренировки на разных якорях можно достичь неплохих результатов, чему поможет ведение дневника, в котором должны отмечаться все пропуски и обнаружения якорей. После этого можно начинать делать установку перед сном. Попробуйте сначала зацепляться за руки.

Не стоит переживать, если долго не будут появляться успехи, даже при хороших результатах в реале. Главное, сильно стремиться к ним. Скорей всего, первое осознание произойдет не раньше чем через одну-две недели. Но потом это будет происходить все чаще. До сих пор помню свое первое осознание, которое случилось на восьмую ночь. Хоть я и быстро после этого снова уснул, эмоции были сверхинтенсивные. Пона-

Чалу, почти два раза из трех, когда задавал себе вопрос: «Не сплю ли я?» – ответы сам себе давал лживые, ведь, как ни крути, а сознание трудно привести в полную трезвость прямо во сне.

После осознания себя во сне нужно первым делом прибегать к техникам углубления, которые не только позволят закрепиться в состоянии и обострить ощущения, но и выветрят из головы последние остатки сна. После осознания своего положения можно продолжить путешествие прямо из этого места, ореалив его, а можно вернуться в трафарет и начать углубление из него, что следует обязательно делать при слабой начальной фазе. В большинстве случаев происходит автоматическое отправление в трафарет без потери фазы. Дальнейшие действия происходят, как и в обычном прямом или непрямом способе входа в фазу.

Однако при этом способе нужно уделять особое внимание тому, чтобы не заснуть, что создает лишние заботы, из-за которых я предпочитаю другие способы.

Нужно отдельно отметить случаи непроизвольного пробуждения сознания во сне, словно при полном просыпании, что иногда начинает происходить при практике вышеописанной техники. Когда это происходит, сознание полностью отрезвляется без всяких якорей обычно под утро, причем можно оказаться сразу в очень глубокой фазе, что от неожиданности может испугать даже опытного человека. Осознание может очу-

хаться и в слабой фазе, где все начинает зависеть от скорости осознания положения, ведь она не вечна и может быстро случиться непреднамеренный выход. Я не знаю причин этого, но могу описать некоторые случаи, произошедшие со мной. Однажды, к примеру, при просыпании почувствовал себя сидящим на корточках. В другом случае резко проснулся во время сюжета сна, когда собирал здание из конструктора.

На данный момент прошел уже не один год с тех пор, как создавал себе какой-нибудь якорь умышленно. Но в фазу этим способом все равно попадал благодаря самостоятельно появившимся якорям. Мне трудно определить причину появления именно этих якорей. Почему смерть, страх и секс стали при переживании во сне стопроцентными якорями в осознании для меня?

Каждый раз без исключений, когда происходит одно из этих трех событий, я резко осознаю свое положение во сне. У меня есть твердая уверенность в том, что подобное будет продолжаться всю мою жизнь даже без всякого моего намерения, что означает пожизненное занятие этим странным и интересным феноменом. Возможно, у всех, кто занимается фазой, со временем появляются подобные якоря, скорей всего, те же самые.

Когда в этой книге говорю, что само ее чтение может создавать у читающего внутреннюю программу на неумышленный вход в фазу, то в большинстве случаев

подразумеваю под этим именно вход через сон, потому что таким образом эта программа чаще всего и срабатывает. Будьте к этому готовы.

Кроме всего прочего, для овладения данной техникой нельзя забывать и про намерение, которое было описано в предыдущем разделе. В данном конкретном случае большую роль играет второе намерение, которое осуществляется перед засыпанием. Дело в том, что, как экспериментально доказала доктор Р. Картрайт из Иллинойского университета, люди в течение ночи видят сны в симфонической последовательности: первый сон самый короткий – увертюра к остальным, и в нем обычно снятся события настоящего и то, о чем человек думал перед сном; во втором и третьем снах сновидения могут касаться событий прошлого, но с эмоциями настоящего; четвертый еще дальше уходит в прошлое; а пятый, часто последний сон, собирает в себя элементы предыдущих снов – в апофеоз. То есть с самого начала мозг как бы выбирает для себя лейтмотив для всей ночи, а ключом к этому служат мысли перед сном. То есть велики шансы на вспоминание поставленной задачи осознать себя во сне, если перед засыпанием об этом думать. Кстати, именно таким образом программируют сновидения на определенную тему, но по сравнению с тем, что я предлагаю в этой книге, это детские игры, ведь при программированных снах, встретившись с желанным объектом, сознание и,

следовательно, здоровое восприятие отсутствуют; и яркость переживаний тоже не идет ни в какие сравнения. Да и большинство людей замечали, что сны обычно о том, о чем думаешь до засыпания.

Кроме всего прочего, осознать себя во сне можно не только с помощью силы воли, но и с помощью каких-либо внешних или внутренних сигналов, то есть возможно попасть в фазу благодаря каким-либо приборам или техникам, что почти невозможно при использовании других способов погружения в это состояние сознания.

Сначала нужно сказать что эффективность техник, приведенных ниже, в большей степени зависит от того, попадают сигналы на ФБС или нет.

## **Техника № 2 (1). Создание внутренних физиологических сигналов**

Одна из самых противоречивых и неудобных техник, но весьма эффективных. Смысл ее заключается в создании каких-либо внутренних физиологических неудобств, которые проявляются только спустя некоторое время. А затем неприятные ощущения воспринимаются в качестве психологического якоря, для чего требуется небольшое предварительное намерение.

К примеру, вы можете не пить воду в течение всего дня. Соответственно, вы с трудом заснете, и обезвожи-

вание начнет беспокоить во время сна, проявляя себя разнообразными способами, в том числе будет проектироваться на ваших снах. В результате осознанию могут помочь и дискомфортные ощущения, и присутствие воды во сне, что должно являться якорем.

Можно, наоборот, перед самым сном выпить много воды. Тогда, через несколько часов после засыпания, вы также ощутите некоторые чувства, которые должны быть заранее внушены сознанию в качестве якоря.

Положительного исхода применения этой техники можно смело ожидать с первых попыток, но не стоит удивляться, если из этого ничего, кроме неприятных ощущений, не получите.

Специально никогда не стремился применять данную технику, но она в том или ином виде проявлялась в купе с другими довольно часто. Возможно, это по причине того, что я неосознанно воспринимаю очень многие неудобства во сне в качестве доказательства сознанию, что сплю.

## **Техника № 2 (2). Создание механико-анатомических внешних сигналов**

Это тоже не очень удобная техника в применении. Она больше подходит для людей, которые редко испытывают дискомфорт во время засыпания. Она заключается в подаче внешнего сигнала сознанию во время

сна с помощью отключения поступления нервных сигналов в мышцы во время этого процесса, когда резко меняется положение какой-либо части тела, прежде находившейся в напряженном состоянии, что и служит знаком сознанию. Особенно эта техника эффективна при множественных просыпаниях, потому что тогда мы сразу попадаем в ФБС, во-первых, и, во-вторых, таким образом в это время легко заснуть.

К примеру, вы можете выпрямить всю руку или только предплечье и облокотить эту часть тела на стену. Когда вы заснете, слабые сигналы перестанут поступать к мышце, и рука упадет. Конечно, вначале, скорей всего, вы будете просыпаться, но вскоре это перестанет происходить, и вы будете попадать в фазу.

Данная техника может иметь множество видов, зависящих только от вашей фантазии. Главное, чтобы соблюдался главный принцип.

Я применял эту технику не более трех раз из-за больших неудобств во время засыпания.

## **Техника № 2 (3). Создание внешних сигналов**

С помощью этой техники, как мне кажется, попасть в фазу легче всего, но она требует некоторых усилий из-за сложностей в осуществлении. Для подачи абсолютно внешнего сигнала может годиться большое раз-



нообразии приборов и предметов. Суть ее заключается в подаче сознанию во время сна аудиальных, визуальных или тактильных ощущений.

Для аудиальных сигналов прекрасно подходит любое воспроизводящее звуки устройство с возможностью воспроизведения звука через некоторый интервал времени. Подойдет и обычный кассетный магнитофон с автореверсом, на котором будет проигрываться пленка со звуковыми сигналами через каждые десять–сорок минут. Природа звука не имеет большого значения. Главное, чтобы вы, услышав его сквозь сон, осознали свое нахождение. Можно прямыми словами записать обращение к себе с просьбой осознать себя. При выпадении звуков на ФБС успех практически гарантирован.

Кроме того, в Интернете можно скачать множество программ, способных воспроизводить любые звуковые записи в любом интервале, например программу «Астральная катапульта», которая была специально для этого создана. Понятно, что они не представляют собой ничего сложного и играют роль простой сигнализации. Также эти программы можно использовать в других областях ИСС.

Для тактильных сигналов можно намотать на какую-нибудь часть тела веревку, которая через некоторое время начнет доставлять дискомфорт, который должен служить якорем. Еще лучше, но гораздо слож-

ней установить на части тела какой-нибудь вибратор (например, моторчик с грузилом на крутящемся элементе) с интервальным включением. Мне известны случаи, когда вибратор крепили к самой кровати. К сожалению, данная техника, несмотря на ее эффективность, труднодоступна большинству по техническим причинам.

Я это не применял, потому что, имея генератор интервального включения электричества, использовал его для подачи световых сигналов во время сна, через очки с лампочками. Результат такого подхода был в первую же ночь, когда одно из включений света выпало на ФБС, другими словами – на сновидение; и мне удалось легко вспомнить причину этого света и попасть в глубокую фазу. Фактически я сделал из подручных средств прибор для входа в фазу.

Но он выглядит по-настоящему неуклюже в сравнении с прибором, известным как *DreamLight*, и его аналогами. Его действие заключается во включении световых сигналов только во время ФБС. Дело в том, что в нем есть датчики, которые реагируют на быстрые движения глаз, что, в свою очередь, говорит о фазе быстрого сна. То есть при пользовании этим прибором не будет пропущена ни одна фаза быстрого сна. Однако эффективность этого прибора в среднем не превышает 30 процентов, хотя и этого более чем достаточно.

Мне остается только отметить, что вышеперечи-

сленные техники создания внешних сигналов во время сна должны восприниматься только как вспомогательные средства на начальных этапах занятий айнгом, когда опыт переживания этого состояния еще небольшой или вообще отсутствует. Это же касается и раздела «Приборы для входа в фазу». Дело в том, что, на мой взгляд, каждый человек должен, по возможности, стремиться к максимально автономному существованию во всех областях жизни, стараясь не зависеть от различных технических приспособлений и приборов. Это то же самое, что и умение считать в уме, а не только с помощью калькулятора, или умение лечить большинство недугов подручными средствами без помощи медицины. Чем человек больше самостоятелен в этом смысле, тем он более независим от непредвиденных обстоятельств.

## **Техники прямого входа в фазу**

Об овладении в совершенстве этим способом входа в фазу можно только мечтать. Хотя выше утверждал, что это второй по важности путь в фазу. Я исходил из тех мыслей, что способ должен быть не только эффективным, но реально достижимым любым человеком. Однако прямой вход в фазу слишком сложен даже для опытных, не говоря уж о новичках. Скажу больше – не уверен, что данный способ реально освоить любому

человеку, в отличие от других способов, которые точно доступны каждому. Исходя только из этих сложностей, я поставил данные техники на второе место по значимости.

Но, овладев ими в совершенстве, можно открыть перед собой безграничные возможности. Под овладением в совершенстве подразумевается, конечно, не просто факт умения пользования такими техниками, а умение их легко применять в любое время и в любом месте, даже с большим количеством внешних раздражителей, которые обычно создают существенные трудности. Только представьте, в любой момент, как возникло какое-нибудь интересное, волнующее желание, пожишись или удобно садишься, раз, два – и в путь. И не нужно ждать ночи или вечера, и тем более не нужно тратить на это много времени. Но это мечта.

В реальности так легко овладеть отделениями от тела в любое время может один из сотни. И это зависит в меньшей степени от психологической устойчивости и терпеливости и в большей степени от природных данных. Можно обладать такой природой, что, сколько бы вы ни тренировались, сколько бы попыток этого ни делали, сколько бы времени на это ни затратили, – все равно ничего не достигнете. По этой причине я придаю этим техникам второстепенное значение, ведь они слишком рискованные. Сначала лучше освоить предыдущие способы, в противном случае можно

несправедливо разочароваться в этом феномене вообще. Кроме того, часто для освоения этого способа входа во «внетелесное» переживание просто необходимо сначала освоить другие для понимания цели достижения и для облегчения самого освоения прямого входа в фазу.

Понятно, с самого начала я, как все, пытался найти и освоить именно техники прямого вхождения в фазу, ведь спонтанно со мной происходили попадания в фазу только через сон и непрямой вход. Я мечтал научиться выходить из тела по любому желанию. Проводя активные поиски, нашел очень много техник. Вначале обрадовался такому большому выбору, но, когда стал опробовать все это изобилие, оказалось, что почти все это либо не действовало на меня, либо не действовало вообще. Такое положение вещей меня сильно расстроило, но со временем мне все-таки удалось освоить прямой вход в фазу, хотя и не в совершенстве. И это только благодаря проявленной самостоятельности в решении этого вопроса.

В данной главе было бы неправильно приводить действенные лишь для меня техники. Это было бы не объективно, ведь все люди разные. Поэтому к действенным на меня добавил те, которые вызывают доверие, но по какой-то причине не действуют в применении ко мне.

В разделе «Техники» непрямого входа отмечал, что,

В принципе, разница с прямым входом состоит в присутствии сна, который действует в качестве расслабляющего фактора. А это означает, что должны быть одинаковыми и сами техники, если сон заменить другим способом расслабления. Но по непонятной причине, какое бы расслабление я лично ни использовал, такого эффекта не было. Вероятно, потому что сон сверхрасслабляющ и ничто с ним сравниться в этом смысле не может.

Хотя большинство техник входа в фазу сами по себе расслабляющие, все же в большинстве случаев перед ними нужно проводить процедуру глубокой релаксации. Ни для кого не секрет, что для достижения этого существует море техник, но я предлагаю самые эффективные, на мой взгляд.

## **Техника № 3 (1).**

### **Аутотренинговое расслабление**

Аутотренинг вообще очень распространен в достижении самых разнообразных целей. В качестве расслабления он тоже эффективен, особенно для высокогипнобильных людей. Сам я эту технику использую только в связке с другими и никогда должного уровня расслабления за счет нее одной не достигал.

Она заключается в самовнушении степени расслабленности. Убеждая себя в наступающей релаксации и

В итоге полного расслабления, вы заставляете свой организм подчиняться, подстраиваться под это настроение. Он автоматически начинает производить расслабление всего тела. Чтобы эффективность была выше, можно про себя повторять слова вроде таких: «Я чувствую нарастающее расслабление в моих руках, ногах, пальцах рук, пальцах ног... Я чувствую, как мой организм становится полностью расслабленным, включая кончики ушей и пальцев... Я чувствую, что с каждой секундой погружаюсь все глубже и глубже и т. д.». В этом вопросе можно проявлять неограниченное количество самостоятельности. Главное не только производить это про себя, но и обязательно чувствовать желаемое расслабление во всем теле.

Это занятие нужно продолжать до чувства глубокой расслабленности, при этом нужно стараться не уснуть от монотонного процесса действия, что часто бывает у новичков. На начальных этапах на достижение глубокой релаксации может уйти до тридцати и более минут, но со временем на это требуется все меньше и меньше времени, вплоть до нескольких минут.

## **Техника № 3 (2). Расслабление вспоминанием состояния**

Аналог техники №1(3). В данном случае желательно вспоминать всю палитру ощущений расслабленно-

го состояния тела.

## **Техника № 3 (3). Расслабление дотингом**

Одна из самых распространенных и эффективных техник достижения расслабленного состояния. Кроме того, это одна из лучших техник непосредственного входа в фазу, поэтому подробно описана в технике №4(5).

## **Техника № 3 (4). Каталепсическое расслабление**

В принципе, эта техника могла бы присутствовать не только в этом разделе, так как может самостоятельно вводить в фазу как до сна, так и после. Но считаю, что она наилучшим образом подойдет именно для расслабления, потому что при ее применении легко определить степень расслабленности: можешь двигаться – еще не расслабился, не можешь – пора пытаться разьединяться.

В общем, все просто до безобразия, если понять суть действий. После элементарного расслабления тела и ума и успокаивания дыхания путем простого безмятежного недлительного лежания, нужно внушать себе невозможность пошевелить какой-нибудь частью тела, для начала – ладонью. Для этого представьте,



что ваша рука сотворена не из плоти, а из камня, и что она так же неподвижна, тверда и тяжела. Представляйте это как можно ярче и искренней. Через две-пять минут, во время которых вы делали это внушение, попробуйте пошевелить пальцем. Очень вероятно, что это получится не так уж легко, как было раньше. Скорей всего, с первой же попытки вы заметите затруднение в подчинении руки.

Если это случилось, то старайтесь запоминать ощущения, чтобы в следующий раз они воспроизводились легче. Потом попытайтесь еще сильнее представить руку каменной. С каждым разом это будет получаться лучше и лучше. Времени на достижение цели также будет уходить все меньше. Еще проще начинать с этим экспериментировать с век, внушая невозможность их шевеления тем же путем. Постепенно, через пару дней, вы сможете одновременно обездвиживать большую часть тела и вскоре все тело сразу. Дальше прогресс будет идти только в сторону качества и быстроты достижения этого. При этом вы будете испытывать незабываемые ощущения, когда искренне и со всей силой воли будете пытаться двинуться, но ничего получаться не будет. Если вас это сильно напугало, то выйти из этого состояния можно теми же средствами, что и при умышленном выходе из фазы, что описано в отдельном разделе. Как только вы сможете обездвижить себя, можете приступать к техникам выхода

из тела, хотя для кого-то, может быть, в этом не будет необходимости, потому что за каталепсией может последовать легкое разъединение без особых усилий.

Однако данная техника подойдет не больше чем каждому второму, потому что именно столько человек сможет так легко себя ввести в подобное гипнотическое состояние. Лично у меня получилось сделать каменным кулак (я начал проводить подобные эксперименты с него) с первой же попытки, отчего волосы на голове дыбом встали, ведь я думал, что это гораздо трудней или вообще невозможно. Если вы обладаете хорошей и четкой дикцией с уверенным голосом, то с помощью тренировок таким же образом сможете вводить в состояние каталепсии других людей.

## **Техника №3 (5). Расслабление «продуванием»**

Это очень распространенная техника в гомогипнозе и широко используется для достижения различных ИСС. Заключается в одновременности концентрации на дыхании и частях тела, соединяя два этих действия в один логически несложный процесс.

Находясь в удобном положении, вы должны представлять, как во время вдоха в ваш организм через дыхательные пути поступает некая яркая энергия, которая надувает шар где-то в центре торса. На выдохе

же эта энергия должна выходить через расслабляемую часть тела. Эта часть тела должна постоянно меняться, чтобы энергия прошла по всему телу полностью. На некоторых частях тела можно делать по несколько выдохов сразу. Иногда можно представлять выход энергии сразу через все тело. Смысл этого действия заключается в погружении сознания вглубь с помощью визуализации и концентрирования на внутренних ощущениях.

Данная техника имеет смысл только тогда, когда вы как можно четче представляете этот процесс, а главное – вместе с выдохом ощущаете прилив расслабленности, который с каждым разом погружает глубже. Она очень эффективна, и я часто ею пользуюсь, но она может занимать на начальных этапах очень много времени.

## **Техника №3 (6). Расслабление сенсоризацией**

Часто используемая техника для вхождения в транс. Имеет большое количество разновидностей, смысл которых заключается в одновременном восприятии окружающей обстановки всеми органами чувств с целью перевода сознания на внутреннее состояние концентрации на ощущениях, при которых ослабевает в итоге восприимчивость к внешним раздражающим движениям.

ям и изменениям.

Техника не самая простая, но при определенных тренировках очень эффективная, особенно вкупе с другими расслабляющими техниками.

Для ее осуществления нужно в первую очередь окататься в максимально удобном положении тела. Немного полежав (посидев), успокоив сознание и дыхание, нужно приступать к поочередному восприятию окружающего пространства всеми органами чувств. Нужно сконцентрировать внимание сначала на зрении (если светлое время суток), ведь даже с закрытыми глазами мы видим свет сквозь веки. Какое-то время нужно хорошо прочувствовать нервное возбуждение зрения и затем приступить к слуху. Нужно постараться услышать все окружающие звуки, разделить их по характеру происхождения и внушить себе, что на них не нужно эмоционально реагировать. Таким образом нужно оценить все свои чувства. Во время этого процесса сознание обычно сильно успокаивается вместе с телом. Однако эта процедура занимает много времени.

Лично я обычно комбинирую различные техники, чего бы это ни касалось, включая расслабление. Например, очень эффективно совмещать воспоминания со всеми остальными техниками. Есть очень простой способ определить степень умения пользоваться этими техниками: если с их помощью вы не только можете

расслабляться, но и входить в фазу, то они покорены полностью. Да, любая из вышеописанных техник расслабления эффективна, но этого достичь крайне трудно. Лучше их использовать по прямому назначению.

Со временем часто вообще отпадает необходимость в расслаблении. Достаточно принять удобное положение, как оно само наступает. Особенно если организм уставший.

Почувствовав глубокое состояние расслабленности, можно приступать непосредственно к техникам прямого входа. Однако нужно помнить, что их успешность полностью зависит от степени релаксации. Поэтому на нее никогда не стоит жалеть времени, иначе просто ничего не выйдет.

## **Техника №4 (1). Визуализация**

Эффективная и широко используемая техника. Особенно популярна среди йогов, которые также практикуют «внетелесные» путешествия. Техника удачно опробована мной, но имеет два недостатка. Во-первых, при пользовании ею можно легко уснуть. Во-вторых, требует очень большого терпения и внимательности.

Смысл ее заключается в простом: нужно максимально четко представлять в уме совершенно любой предмет, пока он не станет абсолютно реальным для сознания. Не стоит путать с техникой наблюдения обра-

зов (№1(7)), где нужно концентрироваться на материализации уже существующих образов. В данном случае можно делать то же самое, но чаще всего концентрируются на одних и тех же образах, заранее намеченных. Например, йоги и буддисты любят представлять цветок лотоса. Предмет нужно представлять во всех ракурсах и углах, во всех мелочах. Кроме того, нужно стараться внушать себе, чтобы он становился реальнее. Этот процесс на первых порах может занимать гигантское количество времени. Поэтому на начальных порах тренируйтесь с этой техникой вечером, ложась спать, ставя себе цель пытаться наблюдать предмет до тех пор, пока он не станет реальным (то есть вы окажетесь в фазе) или пока не уснете.

Не беда, если не будет получаться сразу, рано или поздно реализация образа удастся почти всем, кто затратит должное количество терпения.

## **Техника №4 (2). Возбуждения**

Эту технику использую очень часто для прямого выхода из тела. Она очень проста, легка и не требует больших усилий, хотя, конечно, все относительно.

Она заключается в том, что после расслабления нужно полностью успокаивать сознание, убирать все мысли и следить за своим неизбежным погружением в сонное состояние, при этом наблюдая за всеми сопут-

ствующими ощущениями, которые обычно в это время происходят. Даже нужно не столько наблюдать, сколько концентрировать на этом внимание и не думать ни о чем другом. Главное, стараться ни в коем случае не уснуть и владеть ситуацией.

Не исключено, что первые попытки будут часто заканчиваться засыпанием, однако не стоит расстраиваться и разочаровываться, ведь не так просто обмануть свою физиологию и привычку, выработанную в течение всей предыдущей жизни: отключать сознание при погружении в подобное состояние – сон. Но в момент, когда остается чуть-чуть до потери сознания, нужно резко прийти в себя, как бы всплыв из небольшого забытья. При этом должны заводиться вибрации.

Для лучшего понимания действий во время «всплытия» нужно вспомнить, что мы обычно делаем, к примеру, пытаюсь проснуться после какого-либо кошмарного сна (у вас наверняка есть такой опыт). В момент возбуждения нужно всего лишь сделать то же самое.

Чтобы добиться положительного эффекта, порой требуется проделать эту процедуру достаточно много раз. При опыте вибрации «заводятся» почти сразу, но на начальных стадиях лучше тренироваться перед ночным засыпанием до тех пор, пока не наступит сон, или делать это фиксированное количество раз (от пяти и больше). Это позволит развить терпение, получить нужный опыт и избавиться от излишнего волнения во

время приближения к цели.

## **Техника №4 (3). Воспоминание состояния**

Аналог техники №1(3). Все то же самое, только надо понимать, что после сна она более эффективна, а в данном случае придется применить гораздо больше усилий.

## **Техника №4 (4). Вылезания**

Аналог техники №1(6). Только в данном случае она потребует гораздо больше времени. Для тренировки эффективно каждый день перед сном хотя бы какое-то время пытаться вылезти из себя.

## **Техника №4 (5). Дотинг**

Одна из самых распространенных техник входа в расслабленное состояние и в фазу. Ни одна техника не является наиболее эффективной для меня, чем она. Более того, это самая первая техника прямого вхождения в фазу, которая позволила мне это сделать, хотя и с большим трудом. На начальных этапах в большинстве случаев требует гигантского количества времени, но если тренироваться перед сном, то это не отражается на обычном раскладе дня.

У техники дотинга есть один большой плюс – по-



Чти всегда приходит желаемый результат, независимо от физиологии человека. Поэтому следует обращать на эту технику первостепенное внимание, если хотите заниматься аингом, хотя она и потребует больших временных затрат.

После расслабления нужно начать поочередно концентрироваться на точках тела, расположенных на всех суставах, включая межфаланговые на пальцах. Исключение составляют только сочленения ребер. На груди, животе и спине можно произвольно располагать несколько точек. Точки могут быть не обязательно в суставах. Они могут быть на кожных проекциях суставов или вообще в произвольном порядке, но чтобы охватывали все тело. По этим точкам нужно двигаться в одном и том же порядке каждый раз, задерживаясь на каждой от трех до десяти секунд или пока не наступит четкость ее ощущения.

Данное действие рекомендуется совершать каждый раз перед ночным сном, пока он не наступит. Желательно до засыпания дотинговать хотя бы минут пятнадцать. А если вы хорошо сопротивляетесь сну, то можете делать эту процедуру по несколько часов, что увеличит скорость получения результата. Рано или поздно благодаря этой технике попадете в фазу, но не надо забывать, что вместе с расслабленностью тела должна обязательно присутствовать расслабленность ума, что относится абсолютно ко всем техникам.

Для примера можно отметить, что мне пришлось приблизительно две недели проводить дотинг по несколько часов ночью каждый день, прежде чем получил долгожданный результат. Теперь, конечно, на это требуется гораздо меньше времени, но все это относится ко мне; у вас, скорей всего, все будет немного иначе.

## **Техника №4 (6). Наблюдение образов**

Аналог техники №1(7). Однако в данном случае труднее обнаружить какие-либо внутренние видения, поэтому лучше сразу начать пытаться видеть элементарные точки и пятна, которые постепенно легко переходят в логические изображения, а затем и в целые сюжеты. Нужно помнить, что появление образов при применении этой техники происходит очень медленно и легко потерять осознанность. Поэтому ни в коем случае не стоит полностью вникать в сюжет. Чтобы первые образы не исчезали, не пытайтесь их рассматривать. Делайте это только при более глубоком погружении. Как только все станет реальным, у вас уже не будет сомнений в нахождении в фазе. Еще это отличная техника борьбы с бессонницей.

## **Техника №4 (7). Фантомные ощущения**

Аналог техники №1(14). Однако в данном случае она менее легка, но эффективна. Чтобы применять ее, желательно иметь опыт этой техники при непрямом входе в фазу.

Меня часто спрашивают: «А как понять, в фазе я или еще нет? Как определить: продолжать осуществлять, к примеру, дотинг или уже хватит?» Кому-то этот вопрос покажется непонятным из-за своей очевидности, но для многих, особенно для тех, кто еще ни разу не попадал туда, это может быть актуальным. Действительно, далеко не всегда переход из нормального состояния сознания к ИСС заметен. В этом случае можно провести элементарные тесты. Например, попробуйте взлететь. Понятно, что вы никогда этого не делали и не можете знать, как это сделать, но если вы в нужном состоянии, это все равно легко получится. Или попробуйте просто вылезти из физического тела. Опять же, вы не можете знать, каким образом это осуществляется, но, если вы это пробуете в нужный момент, это получится.

В абсолютном большинстве случаев человеку сразу понятно, что он попал в фазу, если он туда действительно попал. Из чего следует: если вы сомневаетесь, то еще, скорей всего, ничего важного не произошло и

нужно продолжать пытаться это сделать.

Еще раз отмечу, что не стоит беспокоиться, если не получается с первого раза, ведь так оно и бывает почти каждый раз и почти во всем. Стоит только немного потерпеть – и результат обязательно будет, ведь все мы, люди, довольно одинаковы по сути. И если что-то смог сделать я и еще многие другие, то почему не сможете и вы?

У нескольких процентов людей (ох, как я им завидую) непреднамеренный прямой вход в состояние, очень близкое к фазе, происходит практически каждый раз при засыпании. Я знаю нескольких таких людей, и их описания обычно такого рода: «Я легла (чаще такое происходит с женщинами) в постель; мне стало очень хорошо и уютно, а в голове кружились разные мысли. Затем стала чувствовать какое-то движение вниз (или в сторону), которое постепенно усиливалось. Складывалось впечатление, что я тону или меня куда-то засасывает. Эти ощущения становились все четче, но постепенно потеряла осознанность и уснула». Парадокс, но некоторые этого боятся, и каждое засыпание у них ассоциируется с неприятными переживаниями. Но еще более удивительно, что многие и не подозревают, во что можно превратить данные «падения» и «засасывания». А ведь им фактически остается только осознанно углублять эти ощущения, контролировать их, чтобы попасть в фазу.

Нельзя не отметить, что для более успешного освоения прямого способа входа в фазу можно описанные выше техники совмещать с прослушиванием различных бинауральных ритмов, о которых речь пойдет в следующем разделе.

## Приборы для входа в фазу

В первую очередь здесь речь пойдет о системе Hemisync. Она разработана под началом Роберта Монро. *Hemispheric synchronization* – синхронизация работы полушарий мозга – заключается в подаче определенных звуковых сигналов, которые одновременно вызывают в обоих полушариях мозга идентичные волновые режимы. Аналог этой системы – BWG (Brain Wave Generator) – доступен для скачивания в Интернете.

При поступлении определенного типа звукового сигнала мозг начинает «резонировать» – откликаться на него сходными электрическими сигналами. А как было видно из раздела «Научное объяснение феномена», различные ритмы деятельности головного мозга указывают на разнообразные состояния сознания. Следовательно, звуковые сигналы могут помогать в достижении тех или иных состояний.

В уши подаются звуковые сигналы различных частот (в одно ухо одна, в другое ухо другая). Как извест-

но, сигнал от левого уха идет к правому полушарию, а от правого уха к левому полушарию. Когда частоты различны, то мозгу приходится вырабатывать какую-то другую, которая является разницей между поступающими. Таким образом, работа полушарий синхронизируется. А разница, воспринимаемая мозгом, именуется бинауральным колебанием.

Другими словами, рассматриваемую технологию проще объяснить на примере. Допустим, нам нужно стимулировать мозг 10 герцами. Для этого подаем в левое ухо 500 Гц, а в правое – 510 Гц. Их микширование происходит уже в мозге. При этом 510 Гц – 500 Гц дают 10 Гц.

Данная методика нашла широкую область применения в жизни. И, само собой, она оказалась эффективной для погружения в фазу.

Считается, что генерирование определенных частот может привести к следующим последствиям:

- *мгновенная релаксация и снятие стресса* – частоты между 5 и 10 Гц для различных уровней релаксации;

- *поднятие тонуса* – тета-волны (4—7 Гц) по 45 минут в день;

- *отчетливые зрительные образы* (например, для творческих людей) – немного волн на 6 Гц, затем повышение к 10;

- *замена сна* – тридцать минут на 5 Гц заменяет 2

—3 часа сна;

– *борьба с бессонницей* – волны 4—6 Гц в первые 10 минут, затем переход к частотам ниже 3,5 Гц на 20—30 минут, постепенно спускаясь к 2,5 Гц;

– *снижение симптомов депрессии, облегчение мигрени и головной боли* – комбинирование альфа- и тета-волн;

– *ускоренное обучение* – 7—9 Гц с обучающей записью; при этом повышают усвоение материала десяти-минутные перерывы каждые полчаса, во время которых прослушиваются альфа-волны (10 Гц);

– *программирование подсознания* – 5—7 Гц в смеси с текстом внушения;

– *улучшение интуиции* – 4—7 Гц.

Для сравнения: в бодрствовании – 13—30 Гц (бета-волны).

Существуют еще и гамма-волны (больше 30 Гц). Некоторые ученые считают, в том числе и нобелевский лауреат Френсис Кряк, что навязывание этих волн может привести к сверхсознанию и т. п.

Что же касается частот, при которых можно попасть в фазу, то тут все гораздо сложнее. В теории это должны быть тета-волны (4—7 Гц) и дельта-волны (0,5—3 Гц). Однако не существует такой технологии, которая одним махом могла бы вас ввести в это состояние, создав бинауральные ритмы. По многим причинам этого оказывается недостаточно, и человеку все равно при-

ходится применять силу воли. Правда, в данном случае это гораздо проще. Более того, как говорят сами исследователи подобных технологий, в том числе Роберт Моро, технология синхронизации работы полушарий мозга может считаться лишь одним из вспомогательных факторов вхождения в фазу...

Однако это только общедоступная информация. Существует высокая вероятность того, что в секретных военных лабораториях ушли гораздо дальше...

Стоит отметить, что при таком способе входа в фазу значение техник ее углубления и удержания совсем иное: в лучшую и легкую сторону. Они вообще могут отпасть сами собой, так как внешний сигнал будет выполнять эту функцию.

Кроме всего, следует помнить, что эксперименты с такими бинауральными игрушками противопоказаны людям, страдающим эпилепсией (припадки при 24—26 Гц), аритмией и другими сердечными заболеваниями. А также людям, имеющим расстройства психики, сердечные стимуляторы, принимающим психоактивные вещества и стимуляторы, в том числе алкоголь.

В любом случае нет сомнений, что за технологиями именно этой направленности стоит очень большое будущее. Именно они могут совершить переворот в отношении людей к феномену «внетелесных» путешествий, дав им легкий доступ к волшебным мирам.



# Техники углубления фазы

Иногда при попадании в фазу можно сразу приступить к каким-то действиям благодаря первоначальному глубокому положению в этом состоянии. Это зависит от техники входа в фазу и некоторых других факторов, например времени суток. Если же вы использовали технику вибраций, то не придется больше ни о чем думать, что касается углубления состояния, ведь для этого достаточно их усиливать.

Но в большинстве случаев нужно прибегать ко второму шагу – углублению состояния. Это происходит оттого, что техники ввода в фазу зачастую не могут ввести вас в достаточно глубокое состояние. Их роль заключается только в создании нужного состояния, а углубление его – это уже другое дело. Чаще всего, попав в фазу, сначала все ощущения очень смутны, нередко присутствует двойственность в ощущении главного тела. В это время отсутствует зрение, хотя все остальные чувства присутствуют, но в смутном виде. Складывается ощущение полной неопределенности своего нахождения по всем параметрам.

Казалось бы, какой пустяк, но именно факт отсутствия какого-то неизменного уровня реалистичности переживаний в фазе рождает гигантское количество предрассудков и заблуждений, в которых обычно пол-

ностью запутываются приверженцы различных мистических течений. Многим кажется, что ты или там, или не там. А наличие степени углубленности часто вообще не признается. В результате, когда человек случайно углубляется и попадает совершенно в иной уровень реалистичности переживаний, он начинает думать, что попадает еще в какой-то другой мир. А оккультные трактовки, конечно же, это подтвердят. Итак, если вы хотите путешествовать в «ментале», «нижним астрале», «верхнем астрале» и «эфире», то можете пропустить этот раздел полностью, так как он лишит вас этой возможности, уравнив это все в одно целое.

Все вышесказанное касалось того момента, когда, создав фазу, вы уже вылетели или просто разъединились с трафаретом. Потому что это самое первое, что нужно сделать сразу после входа в это состояние. Если, конечно, не собираетесь использовать техники углубления, которые можно проводить лежа в трафарете. Во всех других случаях нужно разъединиться с трафаретом и зависнуть в неопределенном состоянии.

В принципе, это состояние даже трудно назвать фазой. Правильно называть его промежуточным состоянием, ведь ему не хватает самого главного: остроты чувств и стабильности положения. В это время в первую очередь нужно помнить о том, что без срочного углубления произойдет быстрый фол. Поэтому нужно не только как можно быстрее углубляться, но делать

это до максимально возможной глубины, что является одним из основных правил поведения в фазе, без соблюдения которого невозможно рассчитывать на серьезные достижения.

Углубление состояния в фазе можно разделить на два вида. Во-первых, первичное, которое используется с самых слабых первых ощущений, если техника ввода в фазу не привела к большему, до четкости, стабильности нормального положения в фазе. Во-вторых, вторичное, которое используется уже для достижения самых глубоких и четких состояний. Многие техники подходят для обоих видов углубления, но некоторые только к одному, и на это нужно обязательно обращать внимание.

Некоторые техники углубления состояния мало чем отличаются от техник входа и удержания фазы. В этой главе они приведены в кратком виде и с небольшими пояснениями к использованию их в данном качестве. Все нижеописанные процедуры нужно применять до тех пор, пока не возникнет ощущение остановки процесса погружения. Ошибочным является прекращение процесса углубления до этого момента. Неопытному человеку покажется очевидным это действие, но во время погружения в глубь непривычного мира, со всеми его нестандартными и нереальными ощущениями, часто возникает мысль о достаточности погружения из-за некоторого беспокойства или страха. Если появля-

ются такие проблемы, нужно помнить, что это только по причине непривычности состояния, и никакой реальной угрозы жизни нет.

Кроме всего прочего, о глубине положения можно судить по ясности, трезвости ума. Обычно при входе в фазу сознание становится полностью бодрствующим, с полным отсутствием сонности, даже если до этого сильно хотелось спать.

Также не стоит думать, что в глубоком состоянии обязательно должны быть на максимальном уровне все ощущения. Они легко создаются при желании, но самостоятельно могут не возникать. Например, при углублении с помощью вибраций практически никогда не возникает зрение во время этого процесса, но чувствуется, что фаза все равно глубокая. Однако при максимальном погружении зрение должно присутствовать обязательно, хотя видеть при этом вы можете совершенно бессмысленные, но очень ясные вещи.

## **Техника №5 (1). Углубление с помощью вибраций**

Почти то же самое, что и техника №1(2). Она может применяться непрерывно с момента попытки входа в фазу и до углубления до нужной стадии (при первичном и вторичном углублении). Но также к ней можно прибегать почти каждый раз уже после ключевого мо-

мента входа в фазу, причем это можно делать не только в трафарете, но иногда и в рассоединенном состоянии. Только нужно помнить, что если при разъединении слишком слабые ощущения, то попытка создания вибраций может привести к непреднамеренному выходу из состояния. Поэтому, если вы уже не в трафарете, лучше в него вернуться и только после этого попытаться создавать вибрации.

В данном случае самым эффективным способом для их заводки является напряжение мозга. Другие способы малополезны и неудобны в применении на данный момент. Усиление вибраций производится до момента, когда они перестают усиливаться и становятся самостоятельными. После чего можно приступать к реальным действиям в фазе. Нужно помнить, что вибрации удается создавать не в каждом случае, из-за чего не стоит пытаться их усиливать, если они этому слабо поддаются. В таком случае нужно прибегать к другой технике.

Эта техника весьма действенна, и если есть умение создавать вибрации напряжением, то можно быть уверенным в неизбежности погружения. Это техника, с помощью которой можно достичь самых глубоких положений в фазе, поэтому я часто ее использую в этой цели.

## **Техника №5 (2). Углубление вращением**

Почти полное сходство с техникой входа в фазу №1(4), только производится в уже рассоединенном с трафаретом состоянии, и сами вращения должны обязательно проходить в максимальном количестве плоскостей. Это действие производится до появления чувства полной доминантности фантомного тела и твердости состояния. По большому счету, эту технику применяю крайне редко и считаю ее малоэффективной и применимой только для первичного углубления. Но она действует, поэтому и присутствует в этом разделе. Может, для кого-то она будет сверхэффективна, но новичкам посоветовал бы воспользоваться другими техниками углубления.

## **Техника №5 (3). Углубление концентрацией на дыхании**

Эта техника может использоваться только в трафарете. Она заключается в концентрации на дыхании при максимально спокойном состоянии мозга. При этом чувствуется обволакивание усиливающимися разнообразными ощущениями. Может создаться чувство парения, падения или невесомости. Концентрироваться на этом нужно до появления уверенности фазы. Од-

нако, на мой взгляд, эта техника не может привести к самым глубоким состояниям, кроме того, ею не стоит пользоваться новичкам, да я и сам пользовался ею всего несколько раз. Но для кого-то она может оказаться наиболее действенна. Однако в любом случае у этой техники есть большой недостаток – при ее использовании легко уснуть или даже, наоборот, выйти из фазы.

## **Техника №5 (4). Углубление с помощью зрения**

Эта техника может показаться аналогом наблюдений образов (техника №1(7)). Но это не так, потому что в данном случае производится попытка видеть реальную четкую картину фазы, а не остаточные видения сна или другие образы.

Если при разъединении у вас отсутствует зрение, то можно пытаться его создавать волевым желанием просто видеть; при этом хорошо бы концентрироваться сначала на руках. Такое стремление неизбежно углубляет состояние. Сначала появляется нечеткая и смутная картинка, но при продолжении все становится четким и реальным. Если становится видно руки, то скоро появится и окружающая обстановка.

Для более полного углубления нужно просто концентрироваться на любых объектах фазы, рассматривая

их в максимальных подробностях. Показателем глубины в данном случае всегда служит четкость и реалистичность зрения, поэтому легко определить степень состояния фазы. Концентрация на объектах прекращается в момент, когда они уже не становятся от этого реальной.

Я часто использую эту технику, и она практически никогда мне не отказывает, но сомневаюсь в том, что она может завести в очень-очень глубокое положение в фазе. Однако если такая цель не стоит, то есть нужен вход в стандартное положение в фазе, можно смело ею пользоваться. Кроме прочего, она легка в применении и доступна новичкам.

## **Техника №5 (5). Углубление ощупыванием**

До этой техники я дошел самостоятельно и в других источниках никогда не встречал, хотя она очень эффективна при первичном углублении и очень трудно обнаружить ее, регулярно находясь в фазе. Дело в том, что для углубления подходит концентрация на любых ощущениях, включая тактильные. Нашими руками мы активно пользуемся в повседневной жизни, поэтому площадь мозга, отвечающая за их ощущение и ощущения ими, весьма велика. По этой причине данная техника очень действенна, ведь воздействие происходит сразу на одну из важнейших зон мозга.



Ощупывание заключается в тактильном осязании всего чего угодно после разъединения с трафаретом. Ощупывать можно свое тело, что одновременно воздействует на другие области мозга, можно окружающую обстановку, ведь даже в самом слабом состоянии всегда все находят на ощупь проекции кроватей или диванов, на которых находятся в реале.

Главное делать это активно и не останавливаться на одном месте, получая все новые данные об окружающем. Постепенно все становится более реальным, включая второе тело. Через какое-то время появляется зрение. В общем, эта техника способна ввести в стандартное положение в фазе, но слишком больших результатов в сверхпогружении от нее ждать не стоит.

## **Техника №5 (6). Углубление падением**

Это одна из самых распространенных и часто употребляемых техник, потому что с помощью ее легко углубиться до нужного состояния, более того, с ее помощью можно достичь самых глубоких положений в фазе, применяя меньше всего усилий. Я эту технику применяю почти каждый раз. За другие берусь только в том случае, когда не получается эта.

Она заключается в падении вниз сразу по разъединению с трафаретом. Причем падение вниз головой здорово усиливает эффект, что замечено всеми прак-

тиками «внетелесных» путешествий. Во время падения возрастает не только четкость ощущений этого процесса, но и само чувство глубины состояния, которое быстро увеличивается. Через некоторое время самостоятельно появляется зрение, что говорит о многом. Однако вы не увидите чего-либо конкретного, но при этом все будет реалистичным и будто живым. При достижении нужного, по вашему мнению, положения можно приступать к другим действиям.

Практически все мои самые глубокие фазы были достигнуты именно падением вниз головой, что можно проследить из дневника. Всем советую пользоваться для углубления этой техникой, особенно новичкам.

Хотелось бы добавить, что нужно падать вниз, в пустоту, в неизвестность. Если вы начали это делать в помещении, то должны провалиться сквозь пол и падать, падать вниз. Однажды один человек меня неправильно понял и осуществлял падения вниз головой с объектов фазы на пол, при этом ударяясь головой. Потом мне приходилось отвечать на негодующие вопросы, так как такая «техника» не действовала даже после десяти-двадцати падений вниз головой на пол...

## **Техника №5 (7). Углубление полетом**

По сути, полет в фазе по ощущениям является разновидностью вибраций. Можно сказать, движение там

по ощущениям не что иное, как направленные вибрации. Ну а если они способны углублять, то любое движение косвенно приводит к тому же результату. Я эту технику использую редко, но успел заметить, что она явно не самая лучшая для первичного углубления. Ее лучше использовать для вторичного углубления, когда присутствует какая-либо более или менее четкая фаза, в противном случае может произойти фол.

Смысл ее заключается в полете в любую сторону пространства после разъединения с реальным телом, что обычно легко удается. По мере движения возникает все более четкое ощущение фазы, выраженное в вибрациях. Эту технику можно было отнести к способам создания вибраций, однако они здесь создаются косвенным путем, ведь смысл техники – в движении.

## **Техника №5 (8). Углубление прислушиванием**

Аналог техники №1(9). Все то же самое, только хочется отметить, что к ней можно прибегать в любой момент по попадании в фазу, будь то самое начало, будь то даже уже глубокое состояние. В любом случае она эффективна и может привести к самым глубоким состояниям фазы.

Конечно, если одна техника не действует, нужно прибегать к другой, перебирая таким образом все до нахо-

ждения эффективной. Однако в отличие от входа в фазу в данном случае обычно первая-вторая техника оказывается эффективной. Этими техниками нужно пользоваться во всех случаях, когда нужно углубление фазы: будь то начало фазы или момент приближающегося ее конца.

Стоит всегда помнить, что все техники в этой книге отражают сугубо мой личный опыт. Если вы начнете заниматься аингом, то, бесспорно, вычислите для себя какие-то другие разновидности техник и даже их новые виды. То, что я описываю, можно воспринимать только в качестве стартовых техник, и никогда не следует относиться к ним как к совершенным.

## **Техники удержания фазы**

Попасть в фазу – это одно дело; углубиться в фазе – другое дело; а остаться в фазе – это еще одно не менее важное дело. Загвоздка в том, что, попав в фазу, вы не будете спокойно находиться там сколько угодно, занимаясь только практическими делами, не думая об удержании состояния. Читая эту книгу, вы уже встречали упоминания о процедурах удержания, которых мне, волей-неволей, приходится производить в фазе. Не думаю, что существуют люди, способные этого избежать. Именно от того, насколько усердно производятся техники удержания состояния, зависит время нахождения

в фазе. Без этого почти всегда фаза заканчивается через несколько секунд. Поэтому, чтобы добиться успеха в аинге, нужно хорошо разбираться в причинах непреднамеренного выхода и в способах его избегания.

Техники удержания, по сути, основаны на противостоянии процессам, ведущим к фолу, поэтому, прежде чем попытаться их понять, нужно знать сами причины возможного непреднамеренного выхода из этого феноменального состояния. Их существует множество, но все можно рассортировать на несколько основных групп, к которым соответственно применимы разные техники. Откровенно говоря, немного завидую читателям этой книги, ведь они узнают многое сразу, и им не придется все исследовать на собственном опыте. Даже богу неизвестно, сколько времени у меня ушло на хотя бы частичное понимание причин фолла. (Или известно?) В первых фазах я мог использовать какие-то процедуры удержания только неосознанно, вынужденно. Например, когда боролся со сковывающим меня столбняком, то автоматически углублял и удерживал состояние, ведь активность – это одно из верных действий для удержания фазы. Постепенно страх прошел, и я перестал активно делать что-либо в фазе, из-за чего попадал туда зачастую только на несколько секунд. Но со временем, анализируя долгие и короткие пребывания в фазе, вычислил возможные способы противостояния.

Оказалось, что самым главным и часто встречающимся фактором, который влечет за собой фол, является успокоение мыслей и действий, влекущих за собой разнообразные цепочки нежелательных событий. Бороться с этим не так уж и сложно, если знать, как. Однако невозможно всегда помнить обо всем, поэтому техники техниками, но часть будущих «внетелесных» путешествий можете смело списать за счет вашей пассивности по разным причинам.

## **Техника №6 (1). Удержание активностью**

Первым делом при упоминании об успокоении в голове возникает идея активности, что справедливо. Находясь в фазе, нужно всегда обязательно находиться в каком-либо действии, начиная от физической активности и заканчивая умственной, но направленной на внутренние процессы переживания.

Это одновременно самая простая и действенная техника, поэтому если бы техники описывались не в алфавитном порядке, а в порядке значимости, то она все равно оставалась бы на первом месте. Смысл заключается в как можно близком и постоянно изменяющемся контакте с миром фазы и всеми его проявлениями. То есть никогда не нужно задумавшись стоять на одном месте и ничего не делать. Нужно всегда находиться в предельной активности. Это сделать нетрудно.

но, потому что это очень даже интересно.

Можно все кругом рушить, все ощупывать и осматривать, лезть в каждую дверь и в каждую яму, бить или разговаривать с кем-либо и т. д. В общем, нужно всегда находиться в движении.

## **Техника №6 (2). Удержание вибрациями**

И опять разговор заходит о вибрациях. Где они только не применяются: и в попадании в фазу, и в первичном и вторичном углублениях, и в удержании состояния. Выходит, освоив вибрации, можно освоить всю фазу, ведь они применимы в ней везде. Однако в данном случае пользование вибрациями должно осуществляться немного иным образом.

Раньше я описывал их применение в статическом положении, не находясь в сюжете. Теперь же речь идет об удержании состояния, не выходя из лабиринтов фазы, что происходит частично по-другому. Все заключается в совмещении постоянного или прерывистого контроля над вибрациями вместе с продолжением «внетелесных» действий. То есть можно во время нахождения в фазе постоянно поддерживать ощущение вибраций, которые, конечно, при этом будут не самые сильные, но и этого будет вполне достаточно. Вначале такое совмещение может показаться трудным, но к нему быстро привыкаешь. Однако мне больше нравится

контролировать вибрации прерывистым способом, когда вспоминаю о вибрациях каждые одну-две минуты, зависаю в пространстве и усиливаю, завожу их (только с помощью напряжения мозга) до максимума, затем возвращаюсь к исходному сюжету. В таком случае вибрации постепенно ослабевают, но времени на этот процесс с каждым разом уходит все больше.

## **Техника №6 (3). Удержание концентрацией**

Это самая известная и часто употребляемая техника удержания нахождения в фазе. Только в единицах источников, как правило, не имеющих доверия, она не описана. Она также очень проста и интересна в применении. Заключается в концентрации, присматривании, рассматривании окружающих в фазе предметов и существ. Чтобы это не мешало, сюжету важно рассматривать предметы, в него входящие. Например, идя по какой-нибудь улице, рассматривать каждую ее подробность – от мусора на земле до окон домов, или рассматривать каждую черту лица и тела, каждую морщинку разговаривающего с вами человека. Существует только одно условие: нельзя ничего рассматривать панорамно, то есть нужно рассматривать в идеале как можно близкую и меньшую деталь всего обзора. Если будете смотреть, например, на далекий или большой объект, то вас вскоре одолеет фол. Панорамно можно рас-



смотреть только очень незначительное время, после чего нужно обязательно проводить процедуры удержания. При острой необходимости длительного наблюдения далекого объекта удобней всего поочередно по несколько секунд смотреть на него и на какой-нибудь близкий предмет, например руки.

Запомните эту технику так же хорошо, как и технику активности (№6(1)), и у вас никогда не будет особых проблем с нахождением в фазе.

## **Техника №6 (4). Удержание ощупыванием**

В общем, это техника №5(5), только с небольшими отличиями. В данном случае она используется для постоянного удержания в фазе, поэтому должна взаимодействовать с происходящими в фазе событиями для удобства пользования. Для этого нужно всего лишь ощупывать, вступать в осязательный контакт с окружающими объектами. Например, всегда трогать и ощупывать окружающие предметы во всех местах, где бы вы ни находились, или даже во время движения. Если во время сюжета не требуются свободные руки, то можно одной постоянно массировать другую, что не отвлекает от действия.

Эту технику лучше использовать только временами и в совокупности с другими. Она отлично входит в сотрудничество с концентрацией в тех случаях, когда

требуется близкое, конкретное изучение чего-либо.

## **Техника №6 (5). Удержание наблюдением за сюжетом**

Эта техника идеально подходит только для простого наблюдения за происходящими событиями вокруг себя в фазе. Например, для наблюдения окружающих действий в качестве кинозрителя, что достижимо при некоторых тренировках, однако трудно найти рациональное применение этому занятию, хотя иногда этого просто хочется. В других случаях эта техника больше вредна для фазы, чем полезна, потому что при ее использовании легко потерять осознанность и уснуть.

Она заключается в простом: нужно только внимательно, заинтересованно следить за внешними событиями, в которые можете быть тоже немного втянутыми, но всегда осознавая свое реальное положение. Это легко сказать, но на деле очень трудно долго быть сторонним наблюдателем, поэтому эту технику лучше использовать в особых случаях и не более.

Находясь в фазе, можно использовать любую из первых трех техник в качестве процедуры удержания, не прибегая к другим, что не отражается на средней длительности присутствия в фазе. Другие две техники даны больше для общих знаний, чем для практического применения. Лично я чаще всего использую ак-

тивность и концентрацию. В некоторых случаях удерживаю вибрации, а остальные – ощупывание и наблюдение – имели в моем опыте только отдельные прецеденты.

Вторая причина, из-за которой тоже происходит очень много фолов на начальных стадиях, – это излишняя озабоченность сознания отвлеченными понятиями. Ведь мы, люди, такие существа, что нам по жизни обязательно надо много о чем думать, мы постоянно размышляем и мечтаем. Однако если вы находитесь в фазе, то стоит думать только о вещах, которые напрямую связаны с происходящими там событиями. Мне известен только один способ, благодаря которому в фазе можно думать сколько угодно. Этот способ заключается в непрерывном усиленном контроле над вибрациями, при котором невозможно делать что-либо третье. Во всех остальных случаях нужно обладать высокой внимательностью, чтобы не начать задумываться о делах реальных, насущных в другом пространстве. Особенно это касается тех моментов жизни, когда происходит нечто действительно серьезное.

Будет интересно узнать, что огромное количество преждевременных фолов у меня случилось по причине активного размышления по поводу удачной попытки входа в фазу на начальных этапах. Меня, конечно, можно понять, но представьте такую картину: человек после длительного перерыва с большим трудом попа-

дает в долгожданное состояние, но сразу после углубления все его мысли посвящены обдумыванию произошедшего и радости; во время строения планов на будущее он неожиданно начинает чувствовать всасывающую в трафарет неведомую силу и уже ничего не успевает поделывать. Спрашивается – зачем он туда вообще входил?

Кроме того, мы еще так устроены, что в некоторых случаях можем легко поддаваться непреднамеренному самогипнозу. В данном случае это проявляется в том, что на начальных стадиях занятий аингер не может сопротивляться выходу, который возникает только от мысли о его возможности. Может, кому-то будет трудно в это поверить, но это действительно одна из серьезнейших проблем, с которой придется столкнуться практически каждому новичку. Невозможно суммировать количество потерянных нервных клеток моего мозга из-за этой заботы. Опять же представьте еще одну картину: человек после длительного перерыва попадает в долгожданное состояние, но сразу после углубления он вспоминает о возможности фола, который тут же и происходит только из-за того, что он о нем подумал. Причем это повторяется множество раз на протяжении долгого времени. Можно представить состояние этого человека. К сожалению, могу не только представить это состояние, но и вспомнить.

С опытом, конечно, эта проблема постепенно сходит

на нет, но вначале на преодоление может уйти множество времени. Существует только одна техника, способная предостеречь от подобных инцидентов:

## **Техника №7. Удержание с помощью мысленного штиля**

Во-первых, нужно обязательно понимать, что отсутствие мыслей – это не отсутствие восприятия и не непонимание окружающих событий. Вы все при этом так же осознаете, но без внутреннего диалога и за счет этого даже более четко и ярко, чем обычно.

Эта техника подробно описана в следующей главе, но кому-то она может показаться неинтересной и трудной в освоении, поэтому здесь я приведу более простые и краткие примеры достижения внутреннего безмолвия, избегая длительных тренировок, но позволяющих достичь нужного для фазы уровня.

В течение хотя бы месяца попробуйте уделять не меньше пяти минут ежедневно простому до максимума действию: присядьте или прилягте, уставьтесь в неподвижный, не слишком далекий маленький предмет и старайтесь ни о чем не думать, даже не думайте о том, что нужно не думать, потому что это тоже является думаньем. Это, конечно, тупой до безобразия способ достижения внутреннего безмолвия, но он поможет достичь тех небольших результатов, которых будет впол-

не достаточно в данной области.

Не обязательно специально уделять этому время, можно тренироваться во время пути куда-нибудь пешком, во время еды, во время... ну, короче, в туалете и т. д. Главное, чтобы получалось хотя бы немного.

Если за каждые пять минут получится ни о чем не думать хотя бы по тридцать секунд, то можете считать себя как минимум опытным в данном вопросе, ведь это очень трудно.

Затем, находясь в фазе, вам будет гораздо легче подавить любую возникающую мысль, что существенно увеличит продолжительность фазы в среднем.

После всего вышесказанного можно подумать, что в фазе нельзя думать вообще, и тогда совсем исчезает смысл этого занятия. Но нет. Я говорю только об избыточном мышлении. Если думать немного и осторожно, то ничего плохого происходить не будет. А если думать о происходящих там событиях, то вообще нечего бояться.

Две вышеописанные причины фолов самые распространенные. Научившись сопротивляться им, можно долго и плодотворно находиться в фазе. Другие причины – гораздо реже встречающиеся и не играющие большой роли, но упоминать о них стоит. Бывали случаи, когда непреднамеренные выходы у меня возникали из-за резко появившегося страха, который буквально вышибает из фазы. Интересно, что в некоторых слу-

Чаях страх только способствует длительному нахождению в фазе, но только в случаях его изначального нахождения там или при плавном появлении. Не могу найти объяснение, но не во всех случаях резкого возникновения страха случается фол. Только в половине случаев. Целенаправленно бороться с таким страхом не имеет смысла. Он сам проходит с опытом.

Бывают такие случаи, которым невозможно противостоять вообще. Они происходят от каких-то реальных проблем, создающих реальное ощущение дискомфорта или боли. Например, самой частой причиной такого рода является неудобное положение физического тела во время нахождения в фазе, благодаря чему сознание в фазе постоянно получает тревожные сигналы. Более того, такие сигналы не позволяют легко погрузиться на достаточный уровень уверенности фазы, что легко может привести к ненамеренному фолу. Можно даже не говорить о тех случаях, когда при сильном отлежании, затекании разных частей тела фол происходит автоматически, что понятно любому.

В моем опыте занимают большое место случаи фолов, объяснения которым я так в итоге и не нашел. Самое обидное, что они занимают значительный процент от всех случаев непровольного выхода из фазы на протяжении нескольких лет, что можно рассмотреть в статистиках раздела приложений в конце книги. Видимо, существуют такие стороны фазы, которые мне в

одинокую и без всякого научного оборудования рассмотреть невозможно. Они служат причиной этих неопределенных выходов. Вроде бы делаешь все правильно, с соблюдением всех необходимых процедур, но это в некоторых случаях ничего не гарантирует. Невозможно это объяснить и состоянием отдохнувшего организма, потому что такие фолы встречаются во время вечерней и ночной фазы, когда она должна быть крайне стабильной.

Выход из фазы может быть не только благодаря фолу, но и благодаря простому засыпанию, на что приходится приблизительно пятая часть выходов из этого состояния. Только представьте: каждый пятый раз фаза заканчивается засыпанием... Такая статистика говорит только об одном – с этим нужно усиленно бороться, иначе большое количество времени улетит в трубу. Надо понимать, что в фазе очень редко хочется спать даже в ночное время, но это не защищает от сна, что сильно затрудняет борьбу с ним, ведь в таком случае он подступает незаметно.

Самым главным способом противостояния засыпанию является постоянное осознание своего положения. Это может показаться очевидным, но в фазе очень легко чем-либо увлечься и в итоге уснуть. Поэтому нужно время от времени четко осознавать себя и степень возможного засыпания, которому нужно сопротивляться. При хорошо развитом втором внимании это



дело существенно облегчается.

Вторым важным способом является немного отрешенное отношение к сюжету в фазе, потому что при полном, всеобъемлющем сопереживании легко потерять осознанность и просто уснуть, погрузившись в полную чепуху событий сна. Самое интересное, что этот принцип применим не только к фазе, но и ко всей реальной человеческой жизни в целом. Как только вы подчиняетесь провоцирующим эмоциям, сразу можете забывать об обдуманности и объективности восприятия происходящего, что может затащить в глухой лабиринт глупых мыслей, действий, поступков. Всегда нужно сохранять небольшую степень стороннего отношения к происходящему, что позволяет более трезво и рационально себя вести.

Если вы взглянете на мою годовую статистику засыпаний в фазе, то заметите, что она мало изменяется со временем. Из-за этого можно подумать, что я не прогрессирую в сопротивлении этому. Но дело обстоит иначе. Когда у меня стали реже происходить элементарные засыпания, мое подсознание начало выкидывать интересную шутку. У меня складывалось впечатление, что оно пыталось усыпить меня любым способом, используя для этого даже сложные подходы.

Дело в том, что в явной фазе я очень активно сопротивлялся сну, постоянно о нем вспоминая. Но как только выходил из фазы, снимал повышенную вниматель-

ность и второе внимание из-за отсутствия в этом необходимости. Этим и пользовалось мое подсознание. Оно просто полностью, во всех проявлениях, включая ощущения исчезнувших ощущений фазы и визуальное обозрение реальной обстановки, копировало ситуацию непреднамеренного выхода из состояния. После чего у меня тут же спадала внимательность, и я не успевал даже подумать о подвохе до засыпания. Сначала долго ни разу не мог определить ни одного моделированного фолла, и это меня сильно раздосадовало, ведь только научился бороться с засыпанием. Я всегда поражался, насколько реально все копировалось. Подкопаться зачастую было просто не к чему. Абсолютно во всем все происходило как обычный фол.

Конечно, стал думать о способах борьбы с этим. Оказалось, что есть только одна возможность противостоять: нужно каждый раз после фолла не только пытаться снова войти в фазу, ведь неудачная попытка может тоже смоделироваться, но и тщательно обдумывать положение вещей, подробно оценивая все. Только поступая так каждый раз после сна, я постепенно начал иногда осознавать моделированные выходы, которые могли за одну фазу встречаться до трех-четырех раз. Каждый раз по выходе из фазы осматривал окружающую себя обстановку, ища возможные нестыковки с физическим миром. Иногда их не было вообще, но я частенько их все равно распознавал, проводя те-

сты на реальность, правда, только в тех случаях, когда у меня были подозрения на моделированность. Тесты заключались в том, что пытался усилием воли что-нибудь передвинуть или поджечь взглядом, для чего даже в фазе нужна тренировка, но я уже это умел. В некоторых случаях в окружающей обстановке была всего одна деталь, не сходящаяся с реальностью. Например, однажды вышел из фазы и начал рассматривать комнату. Не было ничего необычного, и я чувствовал себя обычным человеком в физическом мире. Но дело было зимой, а мой дом стоит таким образом, что в ту комнату, где я находился на тот момент, солнце попадает только ранним утром летом и ненадолго, но солнечный свет ложился на край стены сбоку от окна, что и подсказало мне мое истинное положение не в реале, а в фазе.

Существует еще один обман подсознания, благодаря которому себя можно вновь почувствовать идиотом. Время от времени во «внетелесном» переживании могут не только исчезать четкие ощущения, сопутствующие фазе, но и вообще все подобные ощущения, но это не означает конец фазы, однако все происходит настолько реально, что можно по глупости самостоятельно покинуть фазу, ведь кажется, что этот процесс уже начался самостоятельно. Поэтому всегда пытайтесь покинуть тело снова и снова по возвращении в него.

Конечно же, вас должна сильно интересовать степень продолжительности нахождения в фазе и сколько времени можно успешно продолжать процедуры удержания этого состояния. Ведь от этого зависит весь характер действий. Чем больше, возможно, там находится, тем интересней этим заниматься и наоборот, хотя на начальных этапах, поверьте мне, вы будете бесконечно рады даже секундным разделениям с телом.

Я уже отмечал относительность оценки времени нахождения в фазе, ведь там оно движется в ином формате. Например, будет интересно знать, что сердцебиение может восприниматься как сплошной грохот, потому что на одну воспринимаемую минуту в фазе может приходиться до десяти в реале, а может быть и наоборот. Причем сознание частично воспринимает оба течения времени, тем самым не давая возможности точно определить длительность. Этот процесс управляем по желанию в некоторых случаях. Поэтому время нахождения в фазе лучше воспринимать количеством совершенных там действий. Только пользуясь таким измерением, могу более или менее точно описать длительность присутствия в этом удивительном состоянии. Сейчас за один выход из тела могу совершить очень большое количество действий совершенно разной направленности. Я могу просто длительно полетать в пространстве, утолить голод, встретить чело-

века, которого давно не видел, развлечься всеми возможными путями – в общем, за один выход зачастую можно осуществить многое из того, что включает в себя аинг, что говорит об относительно долгом нахождении в фазе.

Было бы все отлично, если бы так было каждый раз. До сих пор некоторая часть моих входов в фазу по времени достаточна лишь для осуществления первой поставленной задачи, и только. Конечно, со временем процент таких неудачных фаз постоянно уменьшается, но не думаю, что он когда-нибудь дойдет до нуля. Особенно эта проблема докучает на первых порах, когда процент длительных фаз не превышает двадцати процентов. Хотя, может быть, все это продумано природой: она пускает надолго в фазу только тогда, когда человек становится более подготовленным к этому, становится способным противостоять встречающимся там материализованным внутренним проблемам. Нельзя полностью исключать и это.

Вся наша жизнь должна состоять из постоянного и непрерывного самосовершенствования, только в таком процессе мы можем ощущать себя комфортно в жизни, пожиная плоды своего труда. В противном случае любой индивидуум становится несчастливым, депрессивным, не имеющим смысла жизни, что отрицательно сказывается на всей жизни. Если вы не поддерживаете это утверждение, то оглянитесь вокруг, и уви-

дите, что только регрессирующие несчастны в жизни. Ведь либо прогрессируешь, либо наоборот. Исходя из этого, нужно всегда стремиться к идеалу, если это не приносит вреда, то есть в фазе нужно стремиться находиться всю ночь, чтобы сознание не прерывалось в течение всей жизни ни на минуту. Я знаю, что это возможно, но мне еще до этого далеко. Изначально это было моей главной целью и таковой остается до сих пор. Ведь именно по достижении этого фаза открывает все свои возможности и преимущества. Как говорится, чем выше планку себе поставишь, тем выше прыгнешь, хотя, может, и не достигнешь цели. Поэтому тоже ставьте себе цель максимального нахождения вне тела – все время обычного сна.

## **Техники выхода из фазы**

Казалось бы, зачем уметь выходить из фазы, знать техники этого, если большая проблема в ней удержаться? Более того, сам не раз отмечал, что выходить из фазы самостоятельно никогда не стоит, чтобы не терять времени на освоение этого мира. Этот тезис даже входит в заповеди аингера. Однако всегда нужно знать экстренный выход из любого места, тем более из такого необычного. Согласитесь, что гораздо спокойней этим заниматься, если знаешь, как оттуда быстро смыться в случае чего.

А ведь чего только в жизни не встречается. Например, в фазе вы можете вспомнить о срочной встрече, на которую уже, вероятно, опаздываете, либо до вас из реального мира может каким-нибудь образом дойти информация о событиях, требующих срочного вмешательства. Произойти может что угодно, поэтому нужно уметь быстро покинуть фазу. Не стоит думать, что трудности с выходом возникают абсолютно всегда. В тех случаях, когда во внешнем мире может случиться что-то серьезное, катастрофическое, из «внетелесных» переживаний выходишь очень быстро и легко за счет скрытых ресурсов.

Техники умения выходить из фазы на начальных стадиях занятий аингом очень важны для комфортного занятия этим с психологической точки зрения. Ведь вначале часто существует сильный страх. Конечно, он проходит с опытом, соответственно при его возникновении не следует выходить из фазы, а нужно просто переживать его. Но все нужно делать в разумных пределах. Если у вас возникнет слишком сильный страх, то, конечно, лучше сразу войти в тело, отложив это дело на другой раз.

А то, что выйти при желании из фазы не так уж легко, вы уже должны были заметить из моих записей, касающихся начального периода. Всю жизнь буду помнить те неприятные ощущения, что мне приходилось при этом переживать. За весь свой опыт могу вспомнить

несколько десятков произвольных выходов из фазы, и только единицы из них были легкими. Во всех остальных случаях это сделать было крайне сложно, порой казалось, что невозможно, а когда еще подогревает страх, то пиши пропало. И все эти трудности возникали из-за отсутствия должного отношения к способам выхода из этого состояния.

Все техники осмысленного покидания фазы основаны на получении максимально спокойного состояния сознания и тела. Ведь главный союзник глубокой фазы – активность. В техниках углубления фазы она занимает одно из ведущих мест по заслугам, поэтому смешно активизироваться с целью вхождения в физическое тело. Хотя, конечно, до этого самостоятельно быстро не дойдешь, ведь мы привыкли начинать какие-либо действия сразу при нахождении их цели. А тут дело обстоит иначе. Действия нужно производить, но они должны быть очень простыми, расслабленными и, главное, правильными, в нужном направлении.

Чем больше активности, тем глубже состояние фазы – это один из главных постулатов. Конечно, каждый раз при использовании активности при выходе мне все же удавалось войти в тело, но на это уходило большое количество времени и усилий. В совокупности с теми психологическими переживаниями, которые происходили при этом, назвать этот способ покидания фазы эффективным язык не поворачивается. Находясь в си-



туации, когда долго не можешь получить доступ к своему собственному телу, может возникнуть какая угодно мысль, вплоть до приближающейся смерти. Поэтому неудивительно, что почти всегда неудачным попыткам сделать это сопутствует все усиливающийся страх. И дальше все события происходят по нарастающей спирали: больше активности – дальше от вхождения в тело – больше страха – еще больше активности – еще глубже погружение в фазу – еще больше страха и т. д. Так и с ума можно сойти, поэтому людям со слабым сердечком посоветовал бы более заинтересованно отнестись к следующим трем техникам.

## **Техника №8 (1). Выход с помощью концентрации на большом пальце руки**

В принципе, вместо большого пальца любой руки может выступить практически любая часть тела, которой можно шевелить. Эта техника очень распространена и в большинстве случаев для концентрации почему-то предлагается использовать большой палец правой ноги, но мне это показалось не очень этичным названием, тем более, что не существует большой разницы в предмете этой концентрации. Главное, чтобы она была.

Смысл заключается в попытке максимально четко ощутить реальный палец трафарета, но ни в коем слу-

чае фантомного тела. При попытке это сделать ощущаемое тело, где бы оно ни находилось, сразу возвращается в трафарет. И дальше нужно, успокоившись, пытаться почувствовать каждый изгиб, каждую клеточку пальца. При этом нельзя производить другие действия, нужно полностью сконцентрироваться на этом, иначе потребуются больше времени для вхождения в реальное тело. Это очень простая и легкая техника, поэтому она и популярна больше других.

## **Техника №8 (2). Выход с помощью ощущения дыхания**

Ни в коем случае не нужно путать эту технику и технику №5(3), которая используется для углубления фазы. Их схожесть только в процессе, над которым производятся манипуляции.

В данном случае нужно концентрироваться не на процессе дыхания, а на его ощущениях. Ведь, как уже говорилось, дыхание остается единственным связующим звеном двух миров. Поэтому через него можно проходить в параллельный мир и обратно. Концентрироваться нужно на всех ощущениях, которые рождаются благодаря вдоху и выдоху. Начиная от попытки чувствовать в себе движение воздуха и заканчивая сужением-расширением грудной клетки. Причем нужно чувствовать ощущения трафарета, а не второго тела. В

трафарет же легко вернуться, если вы не в очень глубокой фазе, в противном случае лучше воспользоваться следующей техникой.

## **Техника №8 (3). Выход расслаблением**

Удивительно, расслабление способствует и входу в фазу, и выходу из нее, потому что вводит в промежуточное состояние, которое является легким трансом, при котором присутствует контроль тела.

Вся техника элементарна: просто расслабьтесь, и вы вскоре почувствуете трафарет, и затем продолжайте расслабление в нем. Расслабление должно быть не только физическим, но и моральным. Не нужно волноваться, и необходимо быть уверенным в положительном исходе этой техники, и тогда так оно и будет. Этот процесс может занять от десяти до сорока и более секунд, в зависимости от опыта и глубины фазы.

## **ТЕХНИКИ БЫСТРОГО НАХОЖДЕНИЯ ОБЪЕКТОВ**

Если вы начали заниматься путешествиями вне тела и при этом решили заниматься рациональными делами в этом состоянии (аингом), то перед вами появится небольшая проблема быстрого нахождения необходимого места для осуществления своих намерений. В

повседневной жизни нам требуется огромное количество времени на преодоление расстояний, но в фазе добраться до разных мест можно за одно время, независимо от расстояния до них. Так происходит из-за того, что для аингера в фазе существует только пространство в поле его зрения. Остальное может в любую секунду материализоваться, скорость этого процесса одинакова, поэтому в идеале оказаться в соседней комнате и в соседней галактике можно за одинаковое время. Однако до далеких объектов мы в большинстве случаев все равно добираемся дольше, так как привыкли думать, что это должно занимать много времени, и от этого стереотипа практически невозможно полностью избавиться. Это относится только к одной из техник попадания в нужное место. Всего их существует три. Конечно, можно придумать и разработать их сколько угодно, но все они корнями будут уходить в эти.

## **Техника №9 (1). Полет к цели**

Эта техника самая распространенная и используется в абсолютном большинстве случаев. Во всех источниках информации на эту тему она обязательно присутствует. Я начал использовать полеты к цели с самого начала и быстро оценил важность и эффективность данной техники.

Чтобы приступить к осуществлению попадания в нужное место, для начала нужно обязательно сильно и основательно углубить состояния фазы, достигнув уверенного положения в ней. Только после этого нужно максимально четко и ясно представить цель достижения. Цель может быть любого типа, но в данном случае говорится о конкретном пространстве, месте. В момент представления цели в уме, вы, скорее всего, окажетесь подвешенными в неопределенном месте, и будет отсутствовать зрение. Нужно максимально сильно сконцентрироваться на выбранной цели, забыв обо всем вокруг. Почти сразу начнется движение в какую-нибудь сторону. Вероятно, оно будет казаться очень реальным и быстрым, а в ушах появится сильный шум. Ощущения движения очень родственны вибрациям, поэтому о процедурах удержания в этот момент можно не думать.

Движение, полет будет продолжаться до вашего выброса в задуманное место. Продолжительность этого процесса зависит только от четкости представления цели и от степени отсутствия каких-либо отвлеченностей. Можно летать долго и упорно, если будет слабая концентрация, а можно оказаться в заданном месте за секунды. Поэтому до соседнего города вполне реально долететь быстрее, чем до соседней комнаты, если на ней плохо концентрироваться. При этом может показаться, что она находится в далекой галактике – столь

долго можно до нее добираться.

Однако не факт, что доберетесь до цели вообще, ведь это опять же зависит от степени концентрации. При самом пассивном представлении места и с большим количеством отвлеченных мыслей вы, скорей всего, будете лететь, лететь и лететь. Так же не факт, что попадете именно в заданное место. Это тоже зависит от концентрирования, но в большей степени от посторонних мыслей, которые могут задать свою собственную цель. Вам следует быть готовыми к промахам в первых попытках достижения цели слепым полетом.

Если вы ясно представляете географическое положение цели от вашего положения в пространстве, то, конечно, лучше выйти из тела, углубиться, создать зрение и лететь, визуально ориентируясь по местности. Но это очень сложно делать вначале, потому что у вас будет еще много непреодоленных стереотипов, включая те, что не позволяют пролетать сквозь стены.

## **Техника №9 (2). Нахождение цели**

По сути, эта техника отличается от предыдущей только тем, что вы заранее уверены в том, что найдете и где это найдете. То есть вы не собираетесь перелетать куда-то, а только хотите найти цель поблизости, но точно так же на это настраиваетесь, правда, без зависания в пространстве, и желательно, чтобы при этом

присутствовало зрение и вы точно знали свое местонахождение.

Например, выйдя из тела, вы оказались в той же комнате, где лежали в реале, и вам захотелось попасть в овальный кабинет президента США. Просто очень хорошо представьте, что за дверью из комнаты сразу находится «овальный кабинет». При грамотном представлении цели так оно, безусловно, и будет, благо, фаза позволяет вытворять такие чудеса.

### **Техника №9 (3). Создание цели**

Если не стоит задача попасть в какое-то место, а нужен лишь какой-то конкретный объект, то можно воспользоваться данной техникой. Хотя она может применяться и в более широком плане, но в этом столь много сложностей, что требуется очень высокий уровень опытности.

Эта техника заключается в прямом значении ее названия. То есть нужно усилием воли материализовать необходимый объект из ничего или из другого юнита. Это не так просто на начальных этапах, но зато очень эффективно вообще. Сначала могут возникнуть помехи в вашей концентрации на этом действии, что и тут является основополагающим, поэтому в результате можно получить искажения в цвете и форме. Однако такие искажения редко касаются одушевленных

объектов, особенно прототипов реальных людей.

Если более подробно, то концентрация в данном применении происходит таким образом: с закрытыми или открытыми глазами вы четко мысленно представляете нужный объект в нужном месте, пытаетесь материализовать его. Для успешности необходимо иметь высокое желание и намерение это осуществить. Нюансы данной техники вам станут понятны во время первых же не совсем удачных опытов.

Вышеописанные техники очень легки и доступны. Успешность их применения зависит только от опыта работы с ними. Техники попадания в нужное место – одни из самых главных техник в фазе, ведь именно они позволяют встретиться со всем, о чем можно мечтать.

Я уже отмечал, что эти техники применимы не только для достижения нахождения в нужном месте. Они также применимы для нахождения (создания) каких-либо предметов, вещей (в этом случае больше подходит техника №9(2) и для встречи с нужным человеком (в этом случае хороши все техники).

Мне часто задают вопрос о том, в каком месте человек будет находиться по выходе из тела, если он уже избавился от первичных стереотипов и никуда конкретно не возжелал попасть. Дело в том, что вне тела нельзя ничего не делать и не иметь цели. Поэтому подобное возможно узнать, если в фазе просто осуществлять углубления без намерения видеть и куда-либо



попасть. Углубляться в таком случае желательно с помощью падения. И вот что получается:

28.05.01 14.00 №47

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

Затем выкатился. Но вибрации тут же стали ослабевать, и меня вернуло в тело (в то время еще не мог контролировать вибрации вне тела). Тогда снова стал разъединяться, путем простого вылезания. С большими усилиями мне это удалось сделать. И я завис в неопределенном

пространстве и со смутными ощущениями. При разделении испытывал сильное чувство дискомфорта, которое склоняло меня к прекращению этой попытки, но помнил, что такое иногда бывает и всегда проходит при погружении в более устойчивую фазу. Для углубления фазы на этот раз решил воспользоваться ощущением полета.

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

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

фантомного) не чувствовал.

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

# Техника программирования объектов

На протяжении всей книги множество раз отмечал, что достижение каких-либо особенных, нестандартных желаний требует определенного умения контролирования окружающих в фазе объектов, одушевленных и нет. Причина этого кроется в наших стереотипах, которые буквально все больше поглощают наше сознание на протяжении всей жизни. Хорошо это или плохо – не мне судить, но в фазе от подобных вещей нужно отделяться, иначе вся деятельность там будет сильно ограничена по всем параметрам.

Программирование объектов фазы – это один из путей уничтожения стереотипов. Он заключается в умении внушать всему окружающему или какому-нибудь объекту в отдельности желаемое поведение или свойства. Нетрудно провести параллель между обычным самовнушением и программированием в фазе, ведь, если подумать, это почти одно и то же, только происходящее на разных уровнях сознания. Соответственно, умение подвергать себя самовнушению в легких трансах будет очень полезно для фазы, и наоборот.

Конкретно, это умение позволяет заставлять все окружающее происходить именно таким образом, как хочется. В большей степени это очень важно при общении с двойниками реально известных людей. Бла-

годаря чему они либо ведут себя согласно своему настоящему характеру, либо несогласно с ним, но вашему желанию. Все зависит от целей. Например, без этого любимый, но недоступный в реальности человек, и в фазе будет далек от вас. В меньшей степени это будет касаться нематериальных предметов и процессов. Например, превращения одного предмета в другой или остановки течения времени. Или будет невозможным прохождение сквозь стены, что является сильнейшим стереотипом, о чем говорит опыт «внетелесных» путешествий почти каждого, кто этим занимается. Или, если вы в жизни очень слабый физически человек, то последствия этого будут постоянно давать о себе знать. В результате в мире, где возможно абсолютно все, вы не сможете делать элементарных вещей.

Кроме всего прочего, умение программировать может приносить и истинно фантастические эмоции, когда вы, например, сможете в замедленном виде наблюдать полет пули или, наоборот, в ускоренном в тысячи раз темпе будете наблюдать рост цветка или даже человека. Сочетание таких необычных процессов с реальностью восприятия этого всеми органами чувств, рождает фантастическое психологическое наслаждение и восторг. Производя подобные эксперименты, я до сих пор во время них удивляюсь тому, что это происходит в действительности для моего сознания и восприятия.

Непосредственно техника программирования не представляет собой ничего сложного и непонятного. Все заключается только в умении поверить в возможность собственных желаний (на самом деле это только легко сказать) и концентрироваться на этом. В большей степени навык этого самостоятельно приходит с опытом, при постоянных попытках что-либо изменить вокруг себя. Трудности возникают только на начальных этапах, когда человек не может проходить сквозь стены, испытывает нежелательную боль по привычке или не может дышать в космосе и в воде.

Как можно больше экспериментируйте и превращайте в фазе – это верный путь к разрушению всех стереотипов и получению необходимых свойств объектов.

## **Первоначальный страх**

Мои первоначальные успехи были бы гораздо лучше, если бы не одна большая проблема, которая поначалу была для меня настоящим бичом. Из-за жуткого всепоглощающего страха я не мог ничего делать. Почти всегда был счастлив, если держался всего несколько десятков секунд лежа в теле, прежде чем пытался выходить из фазы. Очень медленно это время увеличивалось. И только на втором десятке «внетелесных» путешествий стал преодолевать страх достаточ-

но, чтобы понемногу разъединяться с телом. Из первых тридцати фаз больше чем в половине был сильный страх, а в остальных присутствовало сильное волнение, которое едва-едва не перерастало в более трусливое чувство. Мне было обидно терять такое количество времени, но ничего поделать было нельзя. В физическом мире не мог себя понять, ведь, казалось бы, бояться нечего, но, когда снова попадал в фазу, начал думать по-другому. На данный момент могу встретиться со страхом, который можно объяснить, а с беспричинным расстался давно, приблизительно за один год.

Когда начинаю заводить разговор на эту тему, то всегда слышу в ответ непонимание людьми причины страха. Было бы достаточно сказать, что такие вопросы задают только те, кто никогда не испытывал себя вне тела. Это очень показательно и все объясняет. Обычно люди перестают задавать такие вопросы уже после первого входа в фазу, который им запоминается на всю жизнь в основном благодаря сумасшедшему страху.

Главная особенность этого страха – его трудноопределимая причина. Сложно понять, что его порождает, ведь там не присутствуют монстры, никто не пытается нанести вред здоровью, но все равно страшно.

Существуют две самые вероятные причины, которые могут породить это безумие. Первая – это необычное состояние, в которое попадает человек, и из-

за чего срабатывает инстинкт самосохранения. Если вы никогда не вылетали из тела, то «отделение от тела» для вас – пустые слова. А теперь представьте, что находитесь в таком состоянии, что висите в воздухе, как дымка от костра, и не чувствуете силы тяжести. Твердые преграды исчезают, и ни за что не спрятаться в случае опасности. А главное, перестаешь чувствовать свое физическое тело. Если вы когда-нибудь заплывали далеко в озере или море и оказывались над большой глубиной, то наверняка хотя бы в первые разы испытывали страх из-за неизвестности под собой. В фазе такая неизвестность распространяется на пространство не только под вами, но и во всех других плоскостях.

Вторая причина страха – боязнь смерти. Ясно такая мысль в голове может не возникать, но из глубины подсознания может вызывать самые разнообразные чувства.

Известно, что восемь из десяти человек, занимающихся «внетелесными» путешествиями, вначале испытывали этот страх. Остальным, можно считать, повезло. Среди моих знакомых люди либо совершенно ничего не боялись с самого начала, либо с самого начала испытывали патологический страх. Проследить какие-то внешние психологические признаки того, будет ли человек бояться или нет, не удалось. Отчего это зависит – непонятно. Точно известно, что даже са-



мый храбрый человек может испугаться. Также бывает, когда здоровый детина вдруг падает в обморок от вида крови, казалось бы, чего ее бояться-то? Один мой знакомый постоянно подтрунивал надо мной по поводу моих занятий аингом и по поводу страха, о котором всегда много говорил новичкам. Это продолжалось до тех пор, пока неожиданно этот человек не попал в фазу, которая произошла у него под косвенным внушением моих рассказов об этом (кстати, сама эта книга тоже может послужить таким внушением, и вы можете произвольно начать попадать в фазу). Потом он признался, что за всю свою жизнь не испытывал такого могильного страха.

Существует теория, что страх при первых «внетелесных» переживаниях не возникает из-за недостаточной четкости, реалистичности переживаний, что сглаживает новые странные ощущения и не дает повода к беспокойству. В других случаях происходит полное отчуждение от реального тела с попаданием в иную реальность, где страха избежать невозможно.

Если вам не повезло так же, как и мне, и вы столкнулись с этим, есть только два способа борьбы с такой напастью.

Во-первых, нужно только больше опыта. Только с опытом можно к нему привыкать и он начинает потихоньку отступать. Никакие внушения, никакое осознание не помогут, если такая проблема существует. Нуж-

но только каждый раз в фазе уходить на уровень глубже. Я вначале просто лежал в теле, не разъединяясь, потом ненадолго высовывал части тела, потом почти все тело, потом вылетал на несколько секунд, потом это время увеличивал раз от раза. Таким образом мне удалось это победить.

Во-вторых, всем известно, что страх от агрессии находится недалеко. В некоторых оккультных практиках предлагается трансформировать свой страх в агрессию. Сам я об этом узнал достаточно поздно, поэтому не могу судить об эффективности этого по опыту. Однако мне приходилось общаться с людьми, которые всегда свой страх в фазе переводят в агрессию. В основном такие люди практики учений Кастанеды. Можно легко предположить, что далеко не каждый человек может перевести свой страх в агрессию, поэтому первый вариант, скорее всего, основной.

А какой страх может возникнуть при первых ощупываниях и осмотрах своего фантомного тела (кстати, в фазе можно нащупать все свои органы...)! Дело в том, что без умышленных регулировок оно абсолютно прозрачное и прохладное. Жуть такая, что в штаны можно наложить сразу два раза подряд.

20.03.01 13.30 №25

ДМП. Проснувшись, сначала долго лежал, прежде чем вспомнил о возможности попробовать выйти из тела. Все это время не шевелился,

поэтому ничто не препятствовало. Легко создал сильные вибрации напряжением мозга. Но вылетать из тела не торопился. Решил лучше освоить управление вибрациями. Этим и занимался. Потом мне неожиданно пришла в голову идея, что можно попытаться соединить руки и узнать, каково это, ведь раньше этого никогда не делал. Неуверенно открыл глаза и стал сводить вместе руки. Я лежал на спине, поэтому хорошо все видел. Видел лежащие реальные руки, но их не чувствовал; а на том месте пространства, где должны быть руки, судя по ощущениям, увидел прозрачные, едва заметные свои конечности. Это меня шокировало, но я продолжал их соединять. В тот момент, когда они соединились, чуть не лишился рассудка от страха. Неужели я такой трус? Руки были холодные, будто неживые, и при этом рецепторная функция работала как в реале. Но я этим быстро перестал интересоваться – мне бы скорее выйти из фазы. С невероятным трудом это удалось.

## **Глава 2**

# **Суперсредство от бессонницы, или Ключ к другим мирам**

Может показаться, что все, что описано в этой главе, почти не имеет отношения к тематике книги. Дело обстоит не совсем таким образом. Во-первых, знания, данные здесь, могут пригодиться в фазе; во-вторых, считаю, что эти знания должны быть базовыми в головах всех людей и что практическое владение ими гораздо важнее владения чем-либо другим, включая описываемый в книге феномен. Я не навязываю свое мнение, и любой вправе оспорить содержащиеся здесь утверждения, однако все это родилось не в моей голове, а было известно с древних времен.

## **Молчать! или главная проблема человечества**

Неотъемлемой частью повседневной жизни являются наши привычки. Никто никогда не брался подсчитать их количество и классифицировать, потому что это не имеет смысла. Единственно – все привычки мы всегда разделяем на две группы: вредные и невред-

ные. Нет сомнения, вредных привычек, может, и не больше безобидных, но они приносят нам колоссальный вред. Насколько меньше проблем имела бы наша цивилизация в целом, будь мы абсолютно управляемы для себя самих в своем поведении. Мы ненавидим себя за свои слабости, мы ненавидим других за их слабости и в итоге все страдаем. Скорей всего, человечество так устроено, что должно иметь привычки, но все же стоит бороться с некоторыми из них. Вообще количество привычек одного индивидуума или отдельной группы людей отражает их общее развитие.

Но все, вместе взятые, привычки не могут сравниться по вредности с одной-единственной. Один человек из тысяч может догадываться о том, что она присутствует – до такой степени мы привыкаем к ней. Она возникает с первых лет нашего жизненного пути и с возрастом постоянно развивается, и мы перестаем понимать даже возможность существования без нее. Более того, сами себя мы часто ассоциируем с ней. Наш мир во многом часто глуп и парадоксален благодаря ей. Сколько жизней она переломала, сколько необходимого забрала у нас. Для меня очевидно, что она нас делает гораздо слабоумней, чем мы могли бы быть.

Когда лет десять назад только начинал пытаться использовать какие-то парапсихологические практики в освоении измененных состояний сознания, применяя различные способы медитаций и самогипноза, на-

ткнулся на интересные вещи. В любом занятии существуют базовые элементы. Основным базовым упражнением, по мнению большинства, является зрительная концентрация на некоем объекте, при условии полного телесного и умственного спокойствия. Это упражнение развивает множество сторон человеческого существа, такие, как терпение и успокоение в нужное время. А главное – оно учит концентрации на одной цели, при одновременном более обширном восприятии всего окружающего.

Мне часто приходилось использовать это упражнение. Вначале оно мне давалось с большим трудом, и я выполнял его крайне нетехнично из-за трудностей с внутренним безмолвием. Но я понимал важность этого занятия и день за днем тренировался по 10—30 минут. Прошло не так уж много времени, когда стал замечать очень интересную особенность. Каждый раз во время такой медитации, в близких к полному безмолвию моментах, из моего сознания всплывала разная нужная информация, которую давно забыл и, определенно, по-другому не вспомнил бы. Еще больше меня привлекали берущиеся буквально ниоткуда очень интересные и полезные идеи на злободневные темы, часто это было на грани озарения. Это стало настолько серьезно, что со временем в процессе медитации стал класть рядом с собой листочек с карандашом, чтобы не забывать впоследствии полученную информацию,

такое большое количество ее было. Можно было, совершенно не думая ни о чем, решить любую, даже самую сложную, проблему. И самым важным моментом являлось отсутствие внутреннего диалога.

Трудно в это поверить, но самая ужасная привычка, которую только можно представить, – это внутренний диалог с самим собой. Могу представить, какой гнев этим утверждением вызвал у некоторых людей, ведь это же парадоксально на первый взгляд. Всю жизнь мы общаемся с самими собой, всю жизнь мы себя зачастую ассоциируем с этим внутренним разговором, думая, что это и есть мы, и что именно это отличает нас от животных, и что именно внутренний диалог и является разумом. Каждый день, каждый час, каждую минуту мы пользуемся этой привычкой.

Заметьте интересную парадоксальность. Что мы думаем о человеке, когда он разговаривает сам с собой вслух? Все, кроме самих этих людей, считают их немного повернутыми на голову. Ну, действительно, идет и разговаривает сам с собой. Тупость неопишуемая. Мы даже сумасшедших людей определяем по этой же характеристике.

Но много ли чем такие люди отличаются от обычных? Вся их беда, что они говорят свои мысли вслух. Они произносят во всеуслышание то, что мы произносим внутри себя, и только. Единственное, почему о них можно подумать плохо, так это то, что они не понимают,

что необходимо произносить про себя. Мы общаемся с самими собой, но когда то же самое, но вслух начинает делать кто-то другой, мы начинаем беспокоиться о его здоровье.

Что плохого в том, что мы общаемся сами с собой? На этот вопрос найти ответ самостоятельно невозможно, ведь вы представить себе не можете, что из вас могло бы получиться, не ведите вы внутреннее общение. Дело в том, что мозг при мышлении словами начинает буквально тормозить пропорционально количеству этого мышления. Вы просто не могли не заметить подобное хотя бы несколько раз в жизни. Чем больше начинаешь рассуждать, тем меньше становится производительность. Вместо того, чтобы напрямую извлекать информацию из мозга, мы ее переводим в словесный шифр, а как известно, словарный запас человеческого языка ограниченный, иначе мы бы так часто не говорили: «Я не могу это объяснить словами... Не могу найти нужного слова». Будь мы менее многословны внутри себя, мы бы были гораздо умней. А если бы диалог вообще отсутствовал у всех, то все бы мы были гениями.

О том, что ведение диалога вредно для человечества, было известно много тысяч лет назад. И наоборот, прекращение диалога, хоть на небольшое время, благотворно влияет на всего человека, включая его сознание и тело. Ошибкой является мысль о восприятии через диалог. У большинства из нас в голове сложил-



ся стереотип, что мы воспринимаем, только когда думаем, а думаем словесными рассуждениями. Во многих древних религиозных течениях разных культур внутреннее безмолвие считалось верхом душевного состояния и ставилась цель к его достижению. В буддизме, индийской йоге, дзен, даосизме и дианетике это ставится во главу угла. Именно через это лежит путь к нирване.

Применение внутреннего безмолвия в жизни гораздо шире, чем можно подумать. Мы часто не понимаем, что в нашем мозгу исчезает диалог в экстренных ситуациях, когда нужно мгновенное решение. Как вы думаете, думает ли человек во время игры в пинг-понг? Думает ли волейболист над своими действиями в момент их совершения? Думает ли фехтовальщик по поводу своих действий? Всем понятно, что нет. Все они не успевали бы действовать, если бы в своей голове произносили мысли, ведь это требует длительного времени. Но это не значит, что они не воспринимают. Поэтому плох тот игрок, которому нужна быстрая реакция и который любит задумываться над своими действиями.

Только благодаря условному рефлексу прекращается диалог в сложных ситуациях. Представляете, что бы было, если бы этого не было? Нас бы всегда сбивали машины в тех случаях, когда мы от них едва уворачивались, и мы бы никогда не смогли научиться играть

в бадминтон, ни один охотник не поймал бы ни одной добычи. На самом деле, мы часто перестаем мыслить, и в это время улучшаются наши достижения.

А какое количество открытий сделано в состоянии внутреннего безмолвия! Вспомните великого Менделеева с его Периодической системой химических элементов, которая ему приснилась, а во сне, понятное дело, диалог практически отсутствует. Или химик Куке, которому приснилось бензольное кольцо в виде пожирающих друг друга змей, а ведь до строения бензола и он, и многие другие не могли додуматься в бодрствовании на протяжении многих лет. Думали, думали, а думать и не надо было.

Вообще люди умственного труда постоянно говорят об отсутствии какого-либо умственного напряжения в моменты появления в голове нужного решения проблемы. Никогда ответ на сложное задание не рождается в муках мышления. Нужно всего лишь загрузить в себя все необходимые данные, и ответ появится сам собой – так должно быть в идеале, но, боюсь, ни одному человеку невозможно научиться делать так всегда, если до этого множество лет его мозг работал в затор-моженном, ненатуральном режиме.

Проблема состоит в том, что мы переводим для самих себя информацию в слова даже наедине с самими собой. Вместо того чтобы воспринимать ее как нечто целое, неделимое, в виде смыслового образа. Но

нет, мы переводим все в слова и привыкаем к этому настолько, что по-другому информацию перестаем понимать. Только подумайте, насколько искажено восприятие жизни вокруг для нас самих, когда мы в большинстве случаев сложнейшую окружающую информацию переводим в неинформативные слова для восприятия, а потом извлекаем ее из сознания снова, переводя уже неправильно сложившийся образ в слова для своего понимания – двойное искажение! В большинстве случаев во время решения некоей сложности, сознание ее быстро решает и пытается передать в виде смыслового образа, но мы его уже не понимаем и ждем труднопередаваемое сообщение в словах. Ум, вероятно, и состоит в умении четко воспринимать прямой информационный сигнал. Чем лучше воспринимаешь его, тем легче можешь решить любую задачу.

Это доказывают современные способы изучения иностранных языков, по которым не нужно ассоциировать иностранное слово с аналогом родного, а ассоциировать непосредственно со смыслом этого слова. Например, когда выясняешь, что такое-то слово обозначает яблоко, то произносишь это слово во время внутреннего представления яблока, таким образом связывая их воедино. Я старюсь испытывать этот способ изучения иностранных слов всегда, и он мне здорово помогает. Но как только эту систему забуду применить и пытаюсь чередовать в голове два слова, чтобы их

связать, вместо связывания напрямую со смысловым первоисточником, результат существенно падает и на запоминание одного слова начинает уходить как минимум в два раза больше времени. Что говорит о том, что со своим разумом надо говорить на своем же языке. На каком бы языке вы ни говорили, будьте уверены, это не ваш язык.

Нет необходимости каждый раз про себя произносить описания чего-либо, чтобы информация об этом поступила в сознание. Достаточно взглянуть или представить образ – и за одну секунду в сознание можно внести такой объем сведений, на который не хватило бы десяти минут словесного описания. Зрительная память не что иное, как правильный способ даже не общения с сознанием, а правильный способ своего общения с окружающим миром, ведь ошибочно даже разъединять себя и свой разум – это одно и то же. Мышление словами – это своего рода внутренняя преграда, делящая нас на две неравносильные части. Одна может все, но не имеет контроля над телом; другая убогая, заторможенная, но управляющая всем. И всю нашу жизнь нас везде учат тому, чтобы эти две части общались неудобным и неинформативным способом – словами.

Речь нам необходима только для общения между собой и то только сейчас, потому что наши сознания имеют между собой постоянную связь, но мы не чувству-

ем ее. С помощью слов нужно общаться только друг с другом, но не с самим собой, что абсурдно. Не зря экстрасенсы при телепатии воспринимают не словесный шифр, а голую информацию. То же можно сказать и о людях-калькуляторах, которых существует достаточно много. Они решают пример почти любой сложности за считанные мгновения. Конечно, они не строят в это время у себя в голове столбики уравнений, они вообще ничего не считают, они просто хорошо чувствуют свое сознание, которое обладает невероятной, фантастической силой, и любое уравнение для него ничто, если предварительно были введены необходимые формулы.

Человеку с налаженной внутренней связью не нужно много времени на чтение, не нужно долго думать над загадками и уравнениями, не нужно мысленно терзать себя по пустякам, не нужно бояться проспать утром на работу даже без будильника, не нужно беспокоиться забыть взять сдачу в магазине и т. д. По обыкновением понятиям такой человек казался бы суперменом. И такая возможность заложена в каждом из нас. Но только подумайте, с какими трудностями вы столкнетесь, если будете пытаться этим овладеть, когда всю сознательную жизнь были подвержены этой вреднейшей привычке.

Прежде чем сам решил освоить эту технику, для доказательства возможности восприятия без мышле-

ния, сначала провел эксперимент, доказавший правдивость теории. Надо отметить, я уже имел небольшой опыт в тренировке внутреннего штиля. Я взял коробок со спичками, высыпал его содержимое на пол, а коробку положил на стол в нескольких метрах от себя. Сделал установку на перетаскивание всех спичек по одной на стол в коробок и начал действовать, подавляя любую мысль любого характера, будь то о посторонних вещах, будь то об оценке выполняемых действий. Как и ожидалось, я выполнял все действия, нисколько о них не думая, пока не перетаскал все спички. Не обязательно проводить подобный эксперимент, чтобы получить подобный результат. Часто бывает, что, делая достаточно сложное задание, мы думаем совершенно о посторонних вещах, и это нам не мешает делать все правильно.

После эксперимента окончательно уверился в необходимости овладеть этим хотя бы в небольшой степени. К сожалению, я выбрал, мягко говоря, не самый правильный способ тренировки. Чтобы быстрее овладеть, решил по часу в день просто ни о чем не думать и не двигаться. Невозможно представить, какой кошмар мне пришлось пережить во время первых двух таких тренировок. Мой ум был еще к такому не готов и всячески сопротивлялся. Если за эти два часа было в общей сложности хотя бы пять минут безмолвия – это выдающийся результат. Большого достичь таким образом бы-

ло невозможно. Покопавшись в литературе, из учений Кастанеды узнал, что на начальных стадиях своему сознанию нужно обязательно давать какое-нибудь физически сложное рутинное задание, чтобы было легче сконцентрироваться.

Это все резко изменило. Теперь тот же час я проводил за разными бессмысленными делами, вроде перетаскивания спичек. Оказалось, можно длительное время ничего не думать. Вначале моя сущность сильно раздражалась, но потом впервые начал испытывать те ощущения в голове, которые должен испытывать каждый и всегда. У меня исчезала напряженность в черепной коробке, которая, как оказалось впоследствии, была там раньше всегда, но я этого не замечал. Я чувствовал себя очень легко и свободно, будто что-то, бывшее в напряжении множество лет, наконец расслабилось.

Спустя приблизительно тридцать минут после прекращения диалога мысли переставали рваться наружу. Были только информационные вспышки, которые мгновенно легко воспринимались. Спустя час вообще не хотелось прекращать это занятие. Мой мозг будто начинал получать от этого состояния удовольствие, что положительно отражалось на мне.

Более того, когда только в первый раз у меня отключился диалог, испытывая потрясающие ощущения, попытался войти в фазу. Фантастика, но мне удалось

войти в нее прямым способом всего за одну минуту. И это при том, что для меня это всегда было большой трудностью. Я затрачивал на это не меньше пятнадцати-двадцати минут.

То, что мне удалось получить удовольствие от этого состояния, вполне объяснимо. Когда прекращается словесное мышление, электрическая активность мозга переходит в другой режим, гораздо более благоприятный для всех процессов, протекающих в сером и белом веществе. Более того, существенно улучшается связь различных отделов головного мозга, что, в свою очередь, влияет на состояние всего организма в целом.

Со временем мне стало казаться, что мой ум когда-то уже находился в таком прекрасном состоянии и очень по нему соскучился. Я все еще продолжал использовать ту же методику, но бесполезное дело сменил на полезное. Действительно, зачем тратить огромное время иррационально? У меня с детства была мечта научиться вязать, и я это сделал! Теперь мог медитировать, монотонно шевеля спицами, получая сразу двойной положительный эффект.

Затем перепробовал множество других техник медитаций. Оказалось, без внутреннего безмолвия не имеет смысла ни одна из них. Вспоминая себя в предыдущие годы, осознаю, насколько неправильно медитировал раньше. Я бросил этим заниматься, потому



что не чувствовал отдачи от этих занятий. Одно время был полностью уверен в бессмысленности подобных техник самосовершенствования. Мне трудно представить, сколько людей занимаются медитациями, но только единицы понимают, что медитация заключается не только в расслабленном неподвижном сидении на месте, но и в полном внутреннем безмолвии, что самое главное.

Важность обретения внутреннего спокойствия для меня очевидна. Каждому, кому не безразлично состояние своего психического и душевного здоровья, должна быть интересна эта идея. Все мы имеем разные уровни в восприятии нашего сознания, поэтому одному человеку будет легко этого добиться, а другому крайне сложно. На данный момент я не достиг совершенства в этой области, хотя большинство дел в моей жизни стараюсь делать, не повторяя про себя ни слова, но достичь постоянного безмолвия не могу. Стремление к этому остается, и, надеюсь, что когда-нибудь освобожусь от бессмысленного диалога.

## **Ключ к другим мирам**

Во-первых, внутреннее безмолвие является ключом для входа в фазу, что является другим миром тоже. О применении этого можно было не раз прочитать в техниках входа в фазу. Только из-за одного этого внутрен-

нее безмолвие очень важно для многих, служа мостиком в другое измерение.

Во-вторых, каждый из нас живет в своем личном мире, основанном на вложенных в него в течение всей жизни разных правилах и взглядах. Внутреннее безмолвие способно изменить все эти правила и взгляды, тем самым вводя в новый по восприятию мир, в котором изменяется при этом все, включая суть. Практика мысленного штиля способна открыть нам глаза на совершенно незаметные раньше вещи, но которые оказываются очевидными при новом способе восприятия мира. Многие важности становятся глупыми вещами, а то, что казалось простым и ненужным, может стать весьма интересным и привлекательным. При этой технике жизни появляются не только новые возможности, вводящие в новый мир, но и новое состояние души, при котором практически отсутствуют стрессы и депрессии. Ведь они возникают благодаря неверной расстановке жизненных ориентиров и неверному отношению к большинству проявлений жизни вокруг и, кроме того, что сами по себе доставляют большие неприятности, так еще и отражаются не только на психическом состоянии, но и на здоровье в целом.

Внутреннее безмолвие возобновляет натуральные процессы жизнедеятельности человека даже на физиологическом уровне, возвращая его на истинный путь.

Бесспорно, человек, практикующий безмолвие, живет в совершенно другом мире с другими ценностями. И этот мир гораздо счастливее и безопаснее обычного восприятия жизни.

## **Быстрое засыпание «на всю жизнь»**

Ни для кого не секрет, какую важную роль в нашей жизни играет обыкновенный сон. В данном случае говорю не о том, как это может быть полезно для фазы, а о простом, восстанавливающем силы сне. Все в жизни может идти под откос при нарушении сна или его недостаточности, ведь организм производит физиологическую и психологическую перезарядку именно в нем.

Человек, который много и хорошо спит, всегда более здоровый за счет укрепления иммунитета во время этого процесса, более спокойный и лучше физически развит, ведь организм восстанавливается после нагрузок и растет только во сне. Хороший сон положительно сказывается не только на всех человеческих функциях, но и отражается на всех его делах, включая путешествия вне тела. Может быть, недосыпание для прямого входа в фазу на начальных стадиях имеет положительный эффект за счет большей податливости организма в этом состоянии расслабляющим техникам, но в остальных случаях только отличный, здоровый сон положительно влияет на вход в фазу. Поэтому, если вы

решили заняться аингом, просто необходимо сначала обрести качественный сон, если таковой отсутствует. Из-за чего считаю своей обязанностью поделиться опытом по этому поводу, тем более что его практика совпадает с тематикой данной главы.

Всем известна эта противная бессонница, которая так негативно влияет на жизнь. Но от нее почти никто не может самостоятельно избавиться в кратчайший срок. Многие прибегают к помощи всяких настоек, пилюль и прочих ненатуральных средств, хотя всем при этом известно, что почти во всех случаях ее причиной служит психологическое расстройство или внешние стрессовые события. То есть нужно наладить только лишь свою психику. Не думаю, что для этого могут быть полезны какие-либо химические воздействия, ведь они действенны за счет различных косвенных влияний на сознание. И вообще, всего в жизни нужно стараться достигать натуральными способами и самостоятельно, дабы избегать негативных последствий, тем более природа заложила в нас все необходимое для этого. Я, конечно, не специалист в этой области и на это не претендую, но имею некоторый очень удачный опыт борьбы с бессонницей за счет внутреннего безмолвия.

Если в жизни происходят какие-то неурядицы или она всегда насыщена множеством проблем и событий, то неизбежно перед сном, хочешь этого или нет, бу-

дешь обо всем этом размышлять, что в большинстве случаев не только отражается на сне, но и на личной интимной жизни. Это из-за того, что мы имеем свойство концентрироваться на важных делах, полностью утопая в размышлении над ними, особенно это относится к мужчинам. Бессонница может возникнуть и по другой причине, но избавиться от нее можно почти всегда с помощью достижения внутреннего мысленного штиля.

Эффективность этой техники для быстрого засыпания обнаружилась совершенно случайно. После одной из первых удачных попыток достижения безмолвия с помощью действия ради действия я решил немного вздремнуть. Однако после длительной успешной тренировки мой ум все еще находился в состоянии, близком к полному штилю, и в этом же состоянии я улегся спать и заснул в течение буквально нескольких секунд, что для меня совершенно неестественно. А у меня всегда были большие проблемы с засыпанием, тем более днем, когда сон организму не так уж и нужен. Так как эта тема была для меня всегда актуальна, сразу по пробуждении отметил случившееся и решил это снова попробовать перед следующим сном. И это снова получилось, хотя не с такой быстротой, ведь еще не мог быстро достигать внутреннего штиля. Но со временем, овладев этой техникой, научился всегда и практически в любой ситуации почти мгновенно засыпать незави-

симо от жизненных событий и стрессов, каких бы масштабов они ни были. Теперь по привычке всегда перед сном отключаю внутренний «разговорник» и быстро засыпаю. Такой расклад вещей не может не сказываться положительно на всей моей жизни.

А теперь только подумайте, насколько эффективно умение быстро засыпать для практики «внетелесных» путешествий. Ведь благодаря этой способности можно не только увеличить количество постоянных просыпаний-засыпаний и, соответственно, увеличить количество «внетелесных» переживаний, но и получать умение возможного попадания в фазу почти в любое желаемое время через не прямой вход. Потому что можно в любой момент лечь и уснуть буквально на пару минут, что будет достаточным расслаблением для выхода из тела. Поэтому вам не повредит хотя бы чуть-чуть освоить внутреннее безмолвие, что наверняка пригодится в жизни и в других случаях.

## Техники

Любой начавший постигать навык внутреннего безмолвия встречается с одной и той же проблемой, которая вытекает из нашего рационального мышления. Мы привыкли ставить задачу, определять возможные пути действия, а затем следуем четкому плану. Но для достижения внутреннего безмолвия нужен совсем иной

подход, потому что каково должно быть действие ради прекращения мыслей? Кажется, нужно думать, чтобы не думать. Но сама мысль об этом уже является думаньем – таким образом ничего не достичь. В других областях нашей жизни стандартный подход всегда действует, но только не в этом случае.

В первую очередь нужно любым путем отказаться от желания ни о чем не думать, отвлечь свой разум от этой цели. Для этого может подойти любое физическое действие. На мой взгляд и опыт, оно может быть не только бессмысленным, как предлагают некоторые доктрины, но и с целью. Тем более что мы живем в сложном мире, и далеко не у каждого найдется такое большое количество времени, чтобы его можно было тратить впустую.

Если можете себе позволить действие ради действия, то могу предложить несколько вариантов. Нужно только помнить: чем действие будет энергозатратней, тем легче будет достичь цели. Все перечисленные техники являются только образцами и могут свободно изменяться, главное, чтобы оставалась суть. Можно взять любой тяжелый предмет и унести его на большое расстояние, а потом вернуть его обратно; можно перетаскивать спички по одной из одной комнаты в другую и так повторять несколько раз; можно просто распиливать доски и т. д.

Если вам такого рода занятия неинтересны, то мож-

но в действие добавить больше смысла. Тогда эта техника перестанет внешне отличаться от обычных рутинных дел. Можно вязать, мыть пол, готовить обед или мыться. В общем, можно делать все что угодно, только чтобы это не требовало слишком больших умственных усилий, но при этом требовало как можно большей занятости подсознания, в котором должны происходить все оценивающие и направляющие к действиям процессы.

Только после освоения этих элементарных техник, когда произошло первое знакомство с безмолвием, можно приступить к следующему шагу, который заключается в умении достигать прекращения внутреннего диалога без помощи каких-либо отвлекающих действий. Например, уметь это делать во время медитации с закрытыми глазами, сидя или даже стоя в любом удобном случае. У вас наверняка возникает вопрос о смысле таких действий. Однако могу вас заверить, что те ощущения, которые при этом возникают, мало с чем можно сравнить. Ведь мозг попадает в идеальный для него режим работы, и это сказывается не только на его функциональности, но и на самоощущениях человека в целом. В этом состоянии можно испытывать настоящий кайф, что не только приятно, но и вообще благотворно влияет на все в жизни, начиная с внутренних процессов и заканчивая восприятием мира вокруг.

Следующий шаг уже является вершиной освоения



внутреннего безмолвия. К нему нужно стремиться, но достичь его крайне трудно. Я лично завидую достигшим этого уровня и за это отношусь к ним очень уважительно, ведь знаю, насколько это тяжело в достижении. Этот шаг заключается в постоянной практике безмолвия в течение каждой минуты, каждого часа и каждого дня без перерыва. Остается только догадываться, какие преимущества в жизни можно получить благодаря этому.

## **Мощь разума**

Чтобы действительно оценить истинное значение техники внутреннего безмолвия, нужно попытаться сравнить реальные повседневные наши возможности и то, что мы могли бы иметь в идеале. Мне сейчас даже трудно поверить, однако большинство людей считают себя венцом творения природы. Причем они так считают, не зная о сверхвозможностях человека, то есть обычный индивидуум со всеми его внутренними проблемами и недостатками может считаться венцом творения. Но ведь все, абсолютно все наши действия мотивированы внутренней программой. Кроме того, все наши действия и мельчайшие вспышки мыслей не берутся из ниоткуда – все они являются не более чем реакцией на окружающее. Это означает, что мы, в принципе, не обладаем мышлением. А ведь именно оно

якобы и возвышает нас над всей природой.

Мы думаем, что добились большого прогресса, но почему тогда половина земного шара голодает и никогда не увидит этой книги только из-за того, что не покупает книг вообще из-за отсутствия денег? Многие в доказательство нашего происхождения не от обезьян приводят пример нашего технического развития, но тогда получается, что еще несколько столетий назад были не люди, а обезьяны, ведь большинство населения тех времен не пользовалось устройствами сложней топора и мотыги. Споры на эту тему идут только потому, что большинство людей считает такую родословную позорной. Но ведь это то же самое, что отрицать происхождение взрослого сознательного человека от неразвитого и глупого по неопытности ребенка.

Как можно считать нас развитыми, если мы обладаем гораздо большим потенциалом мышления, но просто не умеем им пользоваться? Именно этот потенциал мог бы служить доказательством иного происхождения человечества. Большинство людей даже не могут себе представить, на что они способны. Однако существует множество примеров, говорящих о необычайных возможностях нашего сознания.

Для этого нужно только подумать над некоторыми элементарными вещами. Возьмем, к примеру, простой повседневный сон. В нем вы можете находиться где угодно, в какой угодно обстановке, но вы когда-нибудь

задумывались над тем, что всю эту обстановку создает в мельчайших подробностях наш мозг за кратчайшее время? Еще ярче пример с переживаниями в фазе, когда все, плюс ко всему, еще и выглядит совершенно реально. Смогли бы вы так же легко и быстро воссоздавать, хотя бы в уме, пространство с тысячами мелочей за долю секунды, когда находитесь в бодрствовании? В это трудно поверить, но где-то в нас существуют такие резервы.

В повседневном мире, чтобы решить какой-нибудь сложный пример, мы в самом лучшем случае прибегаем к помощи ручки и листочка, но в большинстве случаев просто возьмем калькулятор, ведь уверены, что решить этот пример в уме не сможем. Однако я проводил эксперименты в фазе с тем же калькулятором. К примеру, набирал на нем цифры и умножал их. В итоге он выводил результат с обычной для этого прибора скоростью. Поразительно, но при определенных условиях результат получается верным в независимости от сложности. А ведь умножение производит не реальный калькулятор, а сам мозг. Просто это обманный путь к его ресурсам, ведь даже в фазе я сам в уме не решаю слишком сложный пример.

Есть еще одно проявление больших возможностей нашего разума, которое знакомо большинству людей. Еще с раннего детства нас приучают к графику жизни и, чтобы за ним поспевать, утром нас должен будить

будильник, дабы не опоздать на работу или учебу. Теперь вспомните, как почти каждый раз вы просыпаетесь за считанные мгновения до звона часов, если, конечно, длительное время встаете в одно и то же время. Может быть, это проявляется не у всех, но у большинства точно. Всех нас всегда интересует причина такой точности просыпания. Неужели у нас такие внутренние резервы, которые могут с точностью до секунды реального времени разбудить в нужный момент?

Эти три примера и показывают наши истинные резервы. Они являются тремя окнами из сотен в проявление наших ресурсов. Они показывают, к чему нужно стремиться в будущем.

# Приложения

## Статистика

Приведенные ниже данные статистики, безусловно, должны послужить помощью в освоении фазы любому человеку, ведь они отражают весь мой опыт до первых месяцев 2004 года, исключая первый случай, произошедший еще в 99-м. Они помогут быстро определить подходящие техники, проблемы и препятствия, с которыми нужно бороться. Конечно, это сугубо мой личный опыт, и его нельзя полностью применять ко всем, но он должен быть в рамках среднестатистического человека.

Мне не всегда удавалось вести записи, из-за чего нельзя было бы составить многие таблицы точно, но незаписанные «внетелесные» переживания переводил в такие же процентные пропорции, как и ближайšie записанные, а затем их совмещал в одно целое, благодаря чему в каждую таблицу с предельной точностью включены и незаписанные фазы.

В некоторых таблицах встречается графа *не помню* или *неопределенно*, она означает, что переживание было на грани нескольких понятий и невозможно вы-

делить доминантное или я не обратил внимания и не запомнил происходящее.

Большинство цифр для простоты понимания округлены до процента или даже до пяти процентов, но на сути это сильно не отражается. Названия некоторых техник несколько отличаются от названий, приведенных в специализированной для них главе. Они изменены в более подробную форму, чтобы был понятен их смысл без их описания.

## Таблица №1. Характер входа в фазу(%)

<i>Характер входа в фазу</i>	<i>Кон. 2000</i>	<i>2001</i>	<i>2002</i>	<i>2003</i>	<i>2004</i>	<i>2005</i>
Умышленно	25	65	60	58	86	90
Неумышленно	75	20	14	18	10	8
Не помню или неопределенно	0	15	26	24	4	2

Эта таблица говорит, что мой организм с самого начала самостоятельно вводил меня в фазу и продолжает это делать приблизительно в тех же количествах до сих пор (процент уменьшается из-за постоянно растущего общего числа). Ошибочной будет мысль, что если с самого начала не было произвольных попаданий в

фазу, то они не будут и в дальнейшем. Они обязательно появятся и в среднем за месяц будут в одном количестве долгое время.

## Таблица №2. Характер прекращения фазы (%)

<i>Характер прекращения фазы</i>	<i>Кон. 2000</i>	<i>2001</i>	<i>2002</i>	<i>2003</i>	<i>2004</i>	<i>2005</i>
Фол	0	31	39	55	86	88
Вышел самостоятельно	75	15	10	2	0	2
Уснул	0	29	21	18	9	6
Не помню или неопределенно	25	25	30	25	5	4

## Таблица №3. Время суток, в которые происходила фаза (%)

<i>Время суток</i>	<i>Кон. 2000</i>	<i>2001</i>	<i>2002</i>	<i>2003</i>	<i>2004</i>	<i>2005</i>
Утро	50	42	38	30	35	40
День	50	40	32	26	25	15
Вечер	0	0	12	20	20	25
Ночь	0	18	26	24	20	20

Постепенное появление и увеличение вечерних входов в фазу вызвано овладением прямым входом в фазу, которым я, как и многие другие, чаще пользуюсь перед ночным сном. В остальном эта таблица ярко показывает, что нет особой зависимости опыта от времени суток. В общем, данная таблица не может служить каким-то серьезным показателем, поскольку ее составляющие зависят больше от образа жизни, чем от умения.

## **Таблица №4. Соотношение удачных и неудачных попыток войти в фазу (%)**



<i>Попытки</i>	<i>Способ попытки входа в фазу</i>	<i>2001</i>	<i>2002</i>	<i>2003</i>	<i>2004</i>	<i>2005</i>
Удачные	Прямой	0	2	10	12	20
	Непрямой	16	25	37	63	70

Кого-то может опечалить отсутствие стопроцентного результата даже при непрямом входе в фазу, но не надо забывать, что за один день или за полчаса могло быть множество попыток, что гарантировало попадание в фазу даже при тридцати процентах. С прямым входом, как я уже не раз отмечал, у меня особые проблемы, связанные с образом жизни, поэтому не стоит обращать внимание на незначительные цифры, ведь у вас они почти наверняка будут в несколько раз выше.

## **Таблица №5. Количество фаз и исследований**

	<i>Кон. 2000</i>	<i>2001</i>	<i>2002</i>	<i>2003</i>	<i>2004</i>	<i>2005</i>
Количество фаз	4	76	112	250	300	400
Доля исследований (%)	1	10	40	14	15	20

Во второй половине 2004 года я прекратил вести подробные дневники, поскольку в этом исчезла необходимость. Однако началась работа над другими книгами («Астральная терапия», «Майнднет», «Контакт с умершим»), где надо было изучать конкретные области свойств фазы и описывать их, поэтому навскидку очень легко определить, что знания в общем понимании феномена продолжают постоянно увеличиваться.

## Таблица №6. Интервалы между фазами (в днях)

<i>Интервал</i>	<i>Кон. 2000</i>	<i>2001</i>	<i>2002</i>	<i>2003</i>	<i>2004</i>	<i>2005</i>
Средний интервал между фазами	15	5	3,3	1,4	1,2	09
Средний инт. между днями	когда была фаза	15	6	4,,5	3	1,,5

Средний интервал между фазами вычислен делением конкретного периода времени на их число. Из таблицы видно, что даже до сих пор я не каждый день попадаю в это удивительное состояние, но это не из-за того, что не могу этого добиться, ведь данные ци-

фры отражают не только периоды интенсивного занятия аингом, но и периоды отдыха и озабоченности другими делами, когда было не до этого.

## **Таблица №7. Сопутствующие фазе чувства и ощущения**

<i>Чувства и ощущения</i>	%
Наслаждение процессом	65
Страх	5
Радость	35
Апатия	20
Половое влечение	35
Злость	5
Разочарование	10
Хорошее зрение	95
Хороший слух	60
Высокая тактильность	80
Холод	10
Тепло	15
<i>Чувства и ощущения</i>	%
Нормальная температура	85
Боль	15
Наслаждение ощущениями	30
Смутность ощущений	10

Конечно, я не мог каждый раз после выхода из тела записывать все вышеотмеченные чувства и ощущения. В большинстве случаев я фиксировал только яркие их проявления, поэтому таблица составлена на приблизительных воспоминаниях всего опыта, но точ-

ность из-за этого не должна была сильно пострадать. Чтобы чему-то попасть в эту статистику, достаточно было только появиться в фазе даже на небольшое время. То есть, например, это не значит, что в пяти процентах фаз ничего не испытывал, кроме злости; ей было достаточно появиться в начале, в середине или в конце, но в некоторых случаях она могла быть весь период нахождения в фазе.

## **Таблица №8. Используемые техники или причины входа в фазу через сон и непрямой вход**

<i>Техники и причины</i>	<i>%</i>
Визуализация	6
Вращения	5
Вылезания	8
Прислушивание	7
Проснулся с вибрациями	6
Проснулся с фантомными ощущениями	5
Резкое просыпание	4
Разъединение	9
Силовое засыпание	6
Счет	4
Фантомные ощущения	9
Во сне возникли ощущения фазы	10
Понял	что сплю
Не помню или неопределенно	11

Данная статистика должна больше всех остальных помочь начинающим, потому что именно по ней видны самые практичные техники, по крайней мере для меня.

## Таблица №9. Используемые техники или причины входа в фазу прямым способом

<i>Техники и причины</i>	<i>%</i>
Дотинг	34
Возбуждение	23
Продувание	17
Воспоминание состояния	15
«Провалился» в фазу	1

«Проваливание» в фазу – это не что иное, как неумышленное прямое попадание во «внетелесное» состояние. Это очень редко случается со мной. Я лично знаком с несколькими людьми, с которыми это происходит регулярно. Если такое происходит с вами, то самыми лучшими для вас будут техники прямого входа в фазу, ведь это происходит даже неумышленно.

В большинстве случаев это происходит перед ночным сном, когда человек ложится в кровать и просто лежит. В это время он начинает чувствовать падение или погружение. Некоторые этого пугаются, некоторые не обращают должного внимания, хотя это предпосылки явного входа в фазу, только нужно уметь и знать, что

делать дальше.

## Таблица №10. Техники, используемые для первичного углубления

<i>Техники</i>	<i>%</i>
Усиление вибраций	51
Вращения	16
Вылезания	12
Концентрация на фантомных ощущениях	11

Смотря на цифры, данные в этой таблице, нужно обязательно знать, что двенадцать процентов напротив техники вылезаний не отражают уровень действительного ее применения в настоящий момент, потому что она была придумана мной в самом конце 2002 года, после чего я ее использую все чаще, однако в таблице отражены сведения за все время моих занятий айнгом. В противном случае эта техника была бы наравне с усилениями вибраций.

## Таблица №11. Техники, используемые для вторичного углубления



<i>Техники</i>	<i>%</i>
Падение вниз головой	42
Усиление вибраций	33
Ощупывание	15
Полет	7
Стремление видеть	3

Самая простая и эффективная – это техника падения. Она используется не в ста случаях из ста из-за того, что по какой-то причине ее не всегда удается применить. Только после неудачной попытки ее использования я начинаю пытаться осуществить другие техники.

## **Таблица №12. Техники, используемые для удержания фазы**

<i>Техники</i>	<i>%</i>
Визуальная концентрация на объектах	96
Активность	82
Визуальная концентрация на руках	55
Концентрация на ощущениях	30
Контролирование вибраций	25
Концентрация на ощущениях наслаждения	5

Очень часто за одну фазу я применяю почти все мне известные способы удержания фазы. Иногда просто по очереди, в зависимости от ситуации, а иногда и по две техники вместе. Частично таблица составлена на воспоминаниях.

## **Таблица №13. Причины фолов и засыпаний**

<i>Причины фолов и засыпаний</i>	<i>%</i>
Отсутствие концентрации и активности	20
Мысленное отвлечение	10
Попытка создания вибраций в неподходящий момент	8
Резкое осознание при частичной потере его	7
Засыпание по невнимательности	7
Бесконтрольное состояние фазы с мыслями о фоле	5
Засыпание из-за моделированного фола	5
Засыпание из-за слабого осознания	5
Исчезновение вибраций	4
Отсутствие желания находиться в фазе	4
Засыпание из-за сильной сонливости	3
Не смог достаточно углубиться	3
Резкий страх	3
Вышел из фазы самостоятельно	1
Неопределенно или не помню	15

Чуть ли не больше всего в процентном отношении весит последняя строка. Это отражает действительную ситуацию, причем во многом за счет неопределенности, а не из-за забывчивости. Из таблицы видно большое количество всевозможных причин, с ко-

торыми нужно бороться, но это далеко не весь список. Очень часто причина находится на грани двух-трех других, либо она очень смутная в понимании.

# Перечень практического применения аинга

Когда начинал заниматься аингом, то не имел понятия, что это может использоваться в таком огромном количестве областей повседневной жизни. Причем такое мнение свойственно всем людям, ведь мы слишком мало об этом знаем, поэтому даже не предполагаем масштаба истинной его ценности. Со временем, постепенно, я приходил то к одному способу применения аинга, то к другому. Этот процесс до сих пор продолжается, и с каждым новым открытием важность, ценность и практичность данного занятия становятся для меня все более и более очевидными, благодаря чему интерес к этому сохраняется и увеличивается с каждым годом. Если бы каждый знал все возможности, то, безусловно, все без исключений это практиковали, ведь в нижеследующем списке наверняка найдется хотя бы один пункт, совпадающий с интересами любого человека, кем бы он ни был и чем бы он ни занимался в жизни. Нет сомнений, что этот список далеко не полный, поэтому каждый может разработать что-то еще, даже если это совпадает с интересами только узкого круга людей.

Итак, области применения:

- 1. Влияние** на физиологию собственного организма.
- 2. Встречи** с желанными, но недоступными или труднодоступными людьми.
- 3. Встречи** с известными людьми всех времен (живыми и мертвыми).
- 4. Встречи** с умершими, в том числе и родственниками.
- 5. Дистанционное** воздействие на людей (положительное и отрицательное).
- 6. Дополнительная** реабилитация любых инвалидов.
- 7. Дополнительная** тренировка для большинства спортсменов.
- 8. Замена** компьютера не только как средства развлечения, но и как средства вычислений.
- 9. Моделирование** различных ситуаций во всех существующих областях.
- 10. Обучение** всевозможным знаниям и навыкам, включая иностранные языки.
- 11. Открытие** в себе экстрасенсорных способностей (телепатия, телекинез, проскопия, «кожное зрение» и т. д.).
- 12. Подробные** воспоминания любых событий жизни с самого рождения, вплоть до мельчайших деталей.
- 13. Получение** информации о жизни, о себе, об окружающем и окружающих.

- 14. Получение** сексуальных наслаждений.
- 15. Помощь** в соблюдении жестких диет за счет возможности в фазе неограниченного питания.
- 16. Посещение** любых мест во всей Вселенной.
- 17. Получение** удовольствия.
- 18. Развлечение.**
- 19. Реализация** мечтаний, желаний (как тайных, так и явных).
- 20. Самолечение** болезней любой тяжести.
- 21. Сложные** вычисления и решения разнообразных задач.
- 22. Совершенствование** психики (избавление от комплексов, всех фобий, неуверенности в себе и т. д.).
- 23. Творческое** моделирование любой направленности (создание музыкальных, скульптурных, архитектурных, художественных произведений и т. д.).

# Заповеди аингера

В книге содержится большое количество знаний и полезной информации, из-за чего новичку очень трудно быстро разобраться и освоить основной материал. Чтобы некоторые главные разделы в случае мельчайшей необходимости не приходилось раскрывать и затем разыскивать нужные строки, нужно иметь основные понятия в кратком изложении об основных действиях аингера, а до остального вполне реально дойти самостоятельными размышлениями.

Сокращенный список основных действий позволяет легко запомнить базис. В выведенных заповедях содержится все самое главное, по моему субъективному мнению. Следование им позволит достичь любой поставленной цели в фазе. Практически все они являются ключевыми, и забывание некоторых пунктов может сильно уменьшить результативность. Все нижеследующие пункты в том или ином виде обязан знать до автоматизма любой занимающийся путешествиями вне тела.

– Относиться к фазе нужно как к необходимой части полноценной обыденной жизни.

– Помнить, что при каждом засыпании и просыпании можно попасть в фазу.



- Каждое засыпание параллельно можно использовать в качестве попытки вхождения в фазу.
- Помнить, что при любом пробуждении, даже после минутного сна, можно легко попасть в фазу.
- Помнить, что первым делом при попадании в фазу нужно достичь максимально глубокого ее состояния.
- Даже при кажущейся стабильности положения возможен непреднамеренный выход из него, поэтому никогда не нужно забывать про процедуры удержания фазы.
- Помнить, что никогда не надо вникать в сюжет всем своим существом и всегда оставаться хотя бы отчасти сторонним наблюдателем.
- Что бы ни случилось – не паниковать, даже если существует полная уверенность в опасности.
- Не существует реальных причин чего-либо бояться во «внетелесных» переживаниях.
- Помнить, что длительность фазы может достигать нескольких часов, поэтому никогда не удовлетворяться минутами.
- Всегда всеми возможными способами сопротивляться выходу из фазы при первых его признаках.
- После каждого выхода нужно делать еще множество усердных попыток снова войти в фазу, потому что это зачастую эффективно.
- Самостоятельно выходить из фазы только в случаях острой необходимости.

# Срочный вход в фазу для нетерпеливых

Большинство людей не имеют опыта «внетелесных» переживаний, поэтому наверняка, прочитав эту книгу, вам захочется как можно быстрее испытать на собственном опыте нахождение вне тела. Вероятно, что все так заманчиво и ярко описано, что просто не хватает терпения во всем подробно разобраться и изучить все техники и хочется для начала хотя бы самую малость ощутить фазу и узнать наконец, что же такое эти вибрации. Для утоления этой жажды я ввел этот раздел в главу «Приложения». Мне остается только сожалеть, что другие авторы никогда подобного не делали, а ведь это может являться ключевым моментом для многих нетерпеливых и недоверчивых людей. Этот раздел позволяет в кратчайший срок испытать столь странные и необычные «внетелесные» переживания. В главе, посвященной техникам, конечно, присутствуют почти все известные мне техники, и их в большинстве случаев достаточно для обучения. Более того, там есть все, что описано в этом разделе. Только здесь я делаю усиленный акцент на самой простой и одновременно эффективной технике и предлагаю более или менее подробный спектр необходимых смежных

действий, и все это сразу в одном месте.

Итак, вы решили во что бы то ни стало срочно выйти из тела, чтобы узнать природу этого состояния. По опыту скажу, что очень-очень сильное желание – уже полдела в этом вопросе, так как чем вы больше об этом на данный момент думаете, тем больше шансов на положительный исход. Конечно, для скорого входа в фазу для большинства людей может быть эффективен только способ непрямого вхождения. Мне кажется, что для не испытывавшего отделения от тела человека самой продуктивной будет техника вылезаний (№1(6)). Может быть, она не самая действенная в целом, но в данном случае очень удобна.

Вам следует очень сильно настроиться на воспоминание своей затеи каждый раз при просыпании. Этому сильно помогает размышление об этом же перед сном. И потом, проснувшись, нужно всегда вспоминать об аинге и тут же пытаться вылезти из тела. Важно, чтобы до этого вы не делали никаких физических движений, которые сильно снижают расслабленность. Сами вылезания заключаются в том, что нужно делать всеми частями тела «мысленные» движения, то есть представлять реальное движение и стараться ощутить все возникающие при этом чувства. Сначала эти движения будут тусклыми и нечеткими, как и при обычном мысленном представлении, но постепенно (через 15 секунд – 3 минуты) они приобретут доминантный ха-

ракти, и вы перестанете чувствовать реальное тело. Вместе с простыми «мысленными» движениями очень эффективно сочетать «мысленные» ощупывания тела и того, на чем лежите. Во время этого процесса, на переходной стадии, обычно возникают чувства сильной усталости и лени.

Знайте, это предвестники удачи, и они быстро проходят при продолжении. При более или менее четком ощущении фантомного тела нужно сразу прибегать к первичному углублению, в данном случае с помощью ощупываний всего, что возможно (себя, кровати и т. д.), которые будут очень полезны. Как только ощущения станут четкими, для вторичного углубления попытайтесь падать вниз головой. В это время, скорее всего, будет отсутствовать зрение, но оно может легко появиться, хотя вам и без этого, поверьте мне, уже будет достаточно эмоций.

Главное – ничего не бояться и стараться как можно меньше волноваться, особенно при первых появляющихся предвестниках входа в странное состояние фазы. Пытайтесь подавлять волнение, иначе оно все погубит. Например, я долго не мог войти в фазу прямым способом, потому что каждый раз, когда что-либо начинало получаться, возникало всепоглощающее волнение, из-за которого все процессы прекращались.

Сколько времени пройдет, прежде чем вам удастся разъединиться с телом, зависит только от количе-

ства пробуждений и попыток вылезти сразу после этого. Еще раз отмечу, что утром в выходной день, когда нам не нужно никуда спешить, мы просыпаемся и засыпаем много раз подряд, поэтому если будете ловить хотя бы половину всех пробуждений, то будет очень большая вероятность, что войдете в фазу в течение нескольких ближайших дней, включая первый. Но может потребоваться и больше времени.

К сожалению, не знаю другой, более эффективной для новичка, техники. Я не уверен, что вообще существует техника, позволяющая при первой же попытке попасть в фазу в любой момент дня. Мне кажется, для такого важного события даже несколько дней – вполне нормальная плата, ведь это только начало. После этого все будет быстрее и проще.

Не стоит расстраиваться, если эта техника не дала быстрых результатов. Если вы в течение двух недель ловили минимум два пробуждения в сутки и ничего не вышло, то стоит перейти на другие техники, так как эта по каким-то причинам вам не подходит. Однако она действенна во всех известных мне случаях подобного применения, особенно, если делать все так, как описано выше. По этой причине можно штурмовать данную технику до победного конца, даже если это займет не один месяц. Поверьте, это того стоит, тем более что удача придет наверняка.

Я искренне и от всей души желаю вам успеха в этом

деле! Будьте уверены, ваш мир станет гораздо шире и интересней.

Удачи!

# Словарь терминов

**BWG** — Brain Wave Generator; компьютерная программа для неавтономного входа в фазу.

**Аинг** – термин, обозначающий использование «внетелесных» переживаний в практических целях и развлечении; является сокращением от астралонавтинга, который при этом используется в более широком значении.

**Аингер** – человек, занимающийся аингом.

**Астрал** – термин, имеющий под собой множество определений с одним общим тезисом – по-своему материальный мир, проникающий сквозь физическое и ментальное пространства.

**Астральное тело** – термин, обозначающий собственное тело, которое чувствуется в фазе (астрале); синоним фантомному телу и телу сновидений.

**Астральный план** – см. Астрал.

**Астралонавт** – человек, регулярно погружающийся в астральный мир (фазу), другими словами, занимающийся «внетелесными» переживаниями или аингом (аингер); синоним астралолетчику.

**Вибрации** — особые ощущения, испытываемые и способные возникать только в фазе, но не являющиеся ключевым фактором и не всегда присутствуют в

этом состоянии; подвергаются мысленному контролю; не имеют проявления в других сферах жизни, поэтому их трудно описать; чаще всего их сравнивают с проходящим через тело сильным током, но не причиняющим вреда и, в большинстве случаев, боли.

**Визуализация** – техника; один из способов входа в фазу и ее первичного углубления; заключается в концентрированном наблюдении внутренних поверхностных образов.

**Возбуждение** – техника; один из способов входа в фазу путем создания вибраций; заключается в максимальном расслаблении и затем резком эмоциональном возбуждении в совокупности с «напряжением» мозга; используется как для прямого, так и непрямого входа в фазу.

**Вращение** – техника; один из способов входа в фазу и ее первичного углубления.

**Второе внимание** – внутренняя, подсознательная установка на неосознанное постоянное наблюдение и ожидание каких-либо объектов или действий с подачей знака сознанию в случае их появления.

**ВТО** – аббревиатура «внетелесных» ощущений; используется как для непосредственного обозначения переживаний, так и для названия всего мира, где возможно «внетелесное» ощущение.

**ВТП** – аббревиатура «внетелесных» переживаний; используется как для непосредственного обозначения



переживаний, так и для названия всего мира, где возможно «внетелесное» переживание.

**Выкатывание** – один из самых распространенных способов разъединения с трафаретом, заключается в простом перекатывании своего фантомного тела в сторону.

**Вылезание** – техника; один из часто применяемых способов первичного углубления состояния фазы и входа в нее.

**Гетерогипноз** – погружение в гипноз, транс одного человека другим, обычно профессиональным врачом, так как только они имеют на это законное право.

**Гомогипноз** – самостоятельное, без посторонней помощи, погружение в гипнотическое состояние; синоним самогипнозу.

**ДМП** – аббревиатура дневных множественных просыпаний, происходящих, когда организм не погружается в глубокое состояние сна из-за отсутствующей в этом необходимости; происходят только в случае хорошего сна накануне ночью и утром.

**Дотинг** – техника; один из самых распространенных способов достижения максимальной расслабленности тела и ума в гомогипнозе и других ИСС; заключается в длительной поочередной концентрации на суставах или любых других произвольных точках тела; часто используется для прямого вхождения в фазу.

**ИСС** – измененное состояние сознания, под кото-

рым подразумевается любое состояние ума, кроме стопроцентного бодрствования, в том числе любое состояние транса и фазы; антоним НСС.

**Концентрация** – термин, схожий с общепринятым значением; является техникой для углубления и удержания фазы, для чего производится концентрация на каких-либо ощущениях (если в тексте не указывается, на каких именно, то производится на внешних визуальных объектах, если сказать по-другому, то это простое присматривание к ним); является одной из основных процедур удержания фазы.

**Майнднет** – (Mindnet) – всеобщее пространство, мир, который может существовать на основании взаимодействия цифровых технологий и возможностей человеческого мозга; эволюционное последствие развития Интернета; фактически соединенные в одно целое фазы людей.

**Моделированный фол** – ненамеренный выход из фазы, который заключается в засыпании из-за потере внимательности благодаря тому, что подсознание полностью, до мелочей, моделирует обычный выход из фазы, включая ощущение полного пробуждения, реальную окружающую обстановку и настроение, в результате чего сознание входит в заблуждение; часто происходит в глубокой погруженности в фазу.

**Напряжение мозга** — основной способ создания и контролирования вибраций; по сути, не является не-

посредственно напряжением мозга, так как это невозможно, но происходит при попытке сделать это, после чего в любом состоянии легко появляются хотя бы слабые ощущения, которые очень схожи с вибрациями, а в расслабленном состоянии тела с помощью этого способа можно создать настоящие сильные вибрации, что вводит в фазу.

**Непрямой вход в фазу** – вхождение в фазу с перерывом сознания на сон за небольшое время до этого.

**НСС** – нормальное состояние сознания, полное бодрствование; антоним ИСС.

**О/С** – осознанное сновидение.

**Осознанное сновидение** – в большинстве случаев применяется как синоним «внетелесных» переживаний, имеющих, по сути, большую разницу с типичным сном, отличаясь от него главным образом четкостью переживаний, осознанностью и тренируемым контролем над состоянием.

**Ощупывание** – техника; хороший способ удержания и углубления фазы, особенно при первичном углублении состояния.

**Прислушивание** – техника; один из способов входа в фазу, ее углубления и удержания; по сути, является концентрацией на фантомных, то есть реально не существующих, звуковых эффектах.

**Процедуры удержания состояния** – действия, регулярно производимые в фазе против фолла и засыпа-

ния; под этим понятием обычно подразумеваются концентрация и внимательность.

**Прямой вход в фазу** – вхождение в фазу без перерывов в сознании в течение, как минимум, нескольких минут до этого.

**Реал** – термин, который обычно используется в обозначении настоящего, обыденного мира, в котором мы все живем в бодрствовании.

**Сенситив** – чувствительный к тонким энергиям или владеющий необычными способностями человек; как и «экстрасенс», происходит от английского слова sense<sup>1</sup>.

**Силовое засыпание** – техника; часто используется при непрямом входе в фазу, но возможно применение и в прямом способе; заключается в сильном волевом намерении быстро заснуть, при котором рефлекторно проявляются все сопутствующие этому процессу проявления, в том числе расслабленность, но сознание не успевает угаснуть так быстро, поэтому, почувствовав расслабленность, можно пытаться попасть в фазу.

**Сюжет** – термин, объясняющий ряд всепоглощающих событий в фазе, связанных между собой логически.

**Тело сновидения** – термин, обозначающий собственное, доминантное тело, которое чувствуется в

---

<sup>1</sup> чувство

фазе; синоним астральному телу и фантомному.

**Трафарет** – термин, обозначающий физическое тело во время нахождения в фазе и которое в тот момент не чувствуется.

**УМП** – аббревиатура утренних множественных просыпаний, происходящих в состоянии, когда организм не погружается в глубокое состояние сна из-за уже отсутствующей в этом необходимости; происходят только в случае хорошего сна ночью; самое эффективное время для непрямого входа в фазу, аналогично ДМП.

**Уфология** – всестороннее изучение НЛО (UFO); официально не является наукой и не признается властями.

**Уфофобия** – патологическая боязнь всего, что связано с летающими тарелками.

**Фаза** — состояние организма, при котором возможно разъединение с телом; также используется для обозначения самого нахождения вне тела.

**Фантомные ощущения** – нереальные ощущения какой-либо части тела, происходят во время полного отсутствия ощущения реальной аналогичной части тела, при разъединении с трафаретом все тело становится фантомным.

**Фантомное тело** – термин, обозначающий собственное тело, которое чувствуется в фазе; синоним астрального тела и тела сновидений.

**ФБС** – аббревиатура сомнологического термина

фазы быстрого сна; это та самая фаза, во время которой мы видим сны; синоним ФБДГ (фаза быстрого движения глаз) и парадоксального сна.

**Физический выход** – выход из тела в повседневный физический мир.

**ФМС** – аббревиатура сомнологического термина фазы медленного сна; во время этой фазы мы не видим снов, а наш организм погружается в глубокую релаксацию с замедлением большинства физиологических процессов, во время чего организм накапливает энергию; ФМС имеет четыре стадии глубины состояния; синоним ФМДГ (фаза медленного движения глаз).

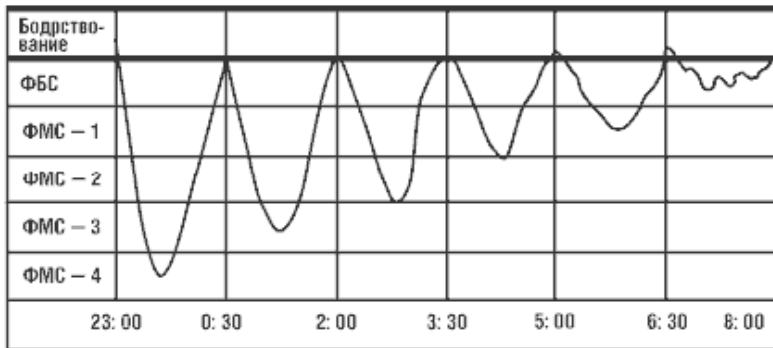
**Фол** – непреднамеренный выход из фазы.

**Цель** – объект волевой концентрации с целью достижения его; в качестве объекта обычно выступает какой-либо человек, предмет или конкретное место.

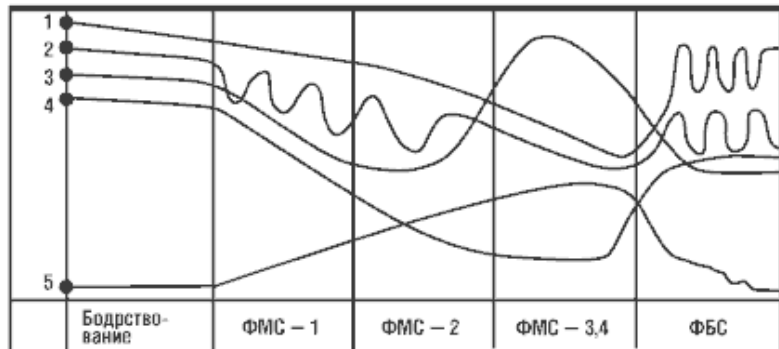
**Якорь** – объект, ощущение, эмоция или событие, являющееся зацепкой для второго внимания или для воспоминаний, то есть нечто, при восприятии чего возникают ассоциации, заложенные в предыдущие контакты с этим.

# Графики

## График №1. Циклы ночного сна.



**График №2. Колебание физиологических процессов организма человека за один полный цикл сна (1,5 часа).**



1 – артериальное давление и частота сердечных сокращений;

2 – частота дыхания;

3 – кожногальванический рефлекс;

4 – мозговой кровоток и температура кожи;

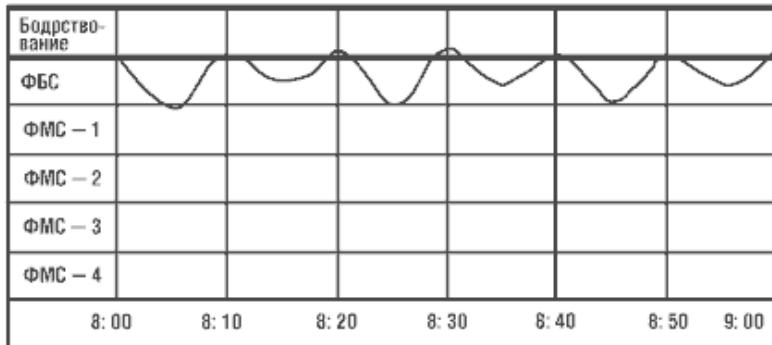
5 – выработка гормона роста;

ФМС – фаза медленного сна (1,2,3,4 – стадии фазы);

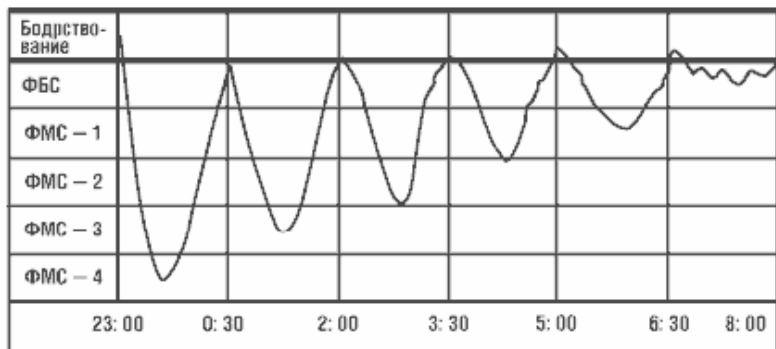
ФБС – фаза быстрого сна.

## **График №3. Сонный цикл во время поверхностного сна.**





**График №4. Возможный вход в фазу.**



# Первая в России и СНГ школа «внетелесных» путешествий

Если вы хотите глубже изучить феномен «внетелесных» путешествий на практике, то, кроме книг и сайта, вы можете посещать курсы и регулярные занятия в моей школе в Москве. Ни в одном месте мира занятия не обладают такой степенью эффективности. Часто эффект бывает сразу же после первого занятия. Этому способствует исключительно практический, рациональный и прикладной подход. Я не читаю лекций о теориях и сказках. Я учу. И с каждым днем делаю это все эффективней, набираясь опыта. Со времени написания книги «Вне тела» прошло немало времени, и теперь все чаще основываются на знаниях физиологии мозга, и поэтому удается легко понимать, что именно и как нужно делать человеку, чтобы в кратчайшие сроки попасть в фазовое состояние мозга. Ну а самое главное – люди впервые узнают, как именно и в каких направлениях это действительно можно применять.

Кроме занятий в Москве, постоянно осуществляют-ся семинары во многих городах России. Чтобы на них попасть, нужно отправить заявку по почте или телефону. Также есть варианты заочного обучения по телефону.

Все подробности вы можете узнать на сайте, где также можете рассказать о своем опыте и получить советы от многих сотен других реальных практиков.

**Контакты: [www.aing.ru](http://www.aing.ru) [aing@aing.ru](mailto:aing@aing.ru)**

**+7 (926) 695-89-61**

# Содействие изучению и популяризации фазового состояния мозга

Уверен и могу это доказать, что техническое освоение фазового состояния мозга на данный момент является самой перспективной технологией в мире, так как подразумевает создание полноценного виртуального мира. По сути, этот многомерный Интернет (Майнд-нет) уже имеет важнейшие составные части: фазовое пространство восприятия мозга, мощные процессоры, всемирная сеть. Не хватает лишь метода легкого ввода в фазу человека, и не до конца разработаны технологии навязывания пространства и считывания переживаний в нем.

Известно, что и как нужно исследовать. Есть четкий план действий. Подход исключительно рациональный, академический. Но нет нужной поддержки и ресурсов.

Если вы можете как-то помочь в этом направлении, можете спонсировать или финансировать эти исследования, если можете помочь организовать полноценный научный центр, можете продвинуть эту идею на государственный уровень, я с большим удовольствием вас всегда выслушаю.

Также всегда нужна помощь в развитии тематики в

России и за границей через книги, мою школу, фильмы и передачи. Существуют конкретные инвестиционные проекты.

**Михаил РАДУГА**

**[aing@aing.ru](mailto:aing@aing.ru)**

**+7 (926) 695-89-61**

## Другие книги М. Радуги

«**Контакт с умершим**». Пошаговое описание технологии контакта с умершим через фазовое состояние мозга («внетелесное переживание»). Единственная и уникальная возможность снова увидеть глаза в глаза покинувшего нас человека. Поговорить с ним, обнять и даже почувствовать его запах... И это реально. Каждому.

«**Астральная терапия**». Обоснование и применение методов лечения через фазовое состояние мозга («астрал», «внетелесные» путешествия и т. д.). Все описано впервые в мире. Книга содержит справочник болезней и пошаговые технологии воздействия на них.

«**Майнднет**». Описание технологии создания «Матрицы», многомерного Интернета через техническое освоение фазового состояния мозга, которое используется как фундамент для нового научно-технического прорыва человечества. Описаны текущие моменты создания технологии, ее варианты и все ее будущие возможности.

«**Вне тела 2**». Продолжение книги «Вне тела». Результаты новых исследований. Нейрофизиологическое объяснение феномена и его частностей. В несколько раз усовершенствованные, крайне эффектив-

ные техники. Устранение ошибок прошлых книг. История изучения феномена в мире.

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