

**ФАЗА.**

**Взламывая иллюзию реальности**

**Сверхвозможности человеческого мозга**

УДК 141.339  
ББК 86.42  
Р15

**Все права защищены.**

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Иллюстрации *Андрея Гудкова.*

**Радуга, Михаил.**

**Р15** Фаза. Взламывающая иллюзию реальности — Сверхвозможности человеческого мозга / М. Радуга. — Москва : Издательство АСТ : 2015. — 520 с. (с ил.)

ISBN 978-5-17-090136-4 (Фаза)

ISBN 978-5-17-090137-1 (Сверхвозможности)

Всю жизнь от Сибири до Калифорнии, от нейрофизиологии до квантовой физики, в нелегальных экспериментах с тысячами людей я искал элегантное решение одной странной загадки. Но найденный ответ поверг меня в шок и изменил представление о всей реальности. В отличие от других, я предлагаю не просто взглянуть на окружающий мир с иного ракурса, а опробовать самостоятельно проверенные на тысячах людей пошаговые практики, которые уже через несколько часов могут разрушить основы вашей ограниченной реальности и дадут новые революционные инструменты получения информации, самолечения, путешествий, развлечений и многого другого.

**УДК 141.339**  
**ББК 86.42**

ISBN 978-5-17-090136-4 (Фаза)

ISBN 978-5-17-090137-1 (Сверхвозможности)

© ООО «Издательство АСТ», 2015  
© Михаил Радуга текст, илл.

Михаил Радуга

**ФАЗА.**

**Взламывая иллюзию реальности**

**Сверхвозможности человеческого мозга**

Москва  
Издательство АСТ

# СОДЕРЖАНИЕ

## Часть I:

### **Что такое фаза? ..... 11**

Глава 1. Загадка ..... 12

Начало цепной реакции..... 13

Мечта сверхчеловека..... 17

Обновленные горизонты ..... 22

Фаза в массы..... 27

Глава 2. Поиск решения ..... 30

Покорение столицы ..... 31

Массовые нелегальные  
эксперименты на людях ..... 39

Паранормальный эксперимент..... 48

Религиозный эксперимент ..... 55

Смертельный эксперимент..... 61

Обратная сторона успеха..... 66

Глава 3. Ответ..... 73

Квантовая физика ..... 74

Физическая реальность ..... 78

Фаза ..... 82

Это только начало ..... 85

## Часть II:

### **Как попасть в фазу сегодня ..... 91**

О феномене..... 92

Пошаговая инструкция непрямого метода ..... 95

План действий в фазе..... 102

Не получилось? ..... 104

Четыре принципа эффективности ..... 108

У меня получилось! ..... 109

Реальные опыты первых фаз новичков  
для примера и мотивации..... 109

Сразу цель..... 110

Разделение сразу на пробуждении..... 111

Использование не прямых техник..... 114

Подсказки..... 118

Осознание во сне..... 119

|   |     |
|---|-----|
| Прямой вход в фазу<br>без предварительного сна..... | 122 |
| Спонтанные опыты .....                              | 125 |

### **Часть III:**

## **Практическая энциклопедия практика фазы 133**

|  |     |
|--|-----|
| §1. Общие сведения .....   | 134 |
| Суть феномена фазы .....   | 134 |
| Тест на предрасположенность к фазе .....   | 136 |
| Научная картина .....  | 138 |
| Эзотерические и мистические объяснения.....                                      | 139 |
| Зачем нужна эта практика? .....  | 141 |
| Образ жизни практика и его подход к фазе.....                                    | 142 |
| Режим практики: 2–3 дня попыток в неделю .....                                   | 145 |
| Алгоритм освоения фазы.....  | 147 |
| Методы входа в фазу.....   | 149 |
| Как определить фазу и отличить ее<br>от воображения и обычного сновидения .....  | 152 |
| Противопоказания.....  | 153 |
| Вопросы по §1 .....  | 154 |
| § 2. Непрямой метод.....   | 156 |
| Общий принцип непрямого метода.....  | 156 |
| Базовые техники.....   | 158 |
| Выбор нужных техник.....   | 164 |
| Техники разделения.....  | 165 |
| Представление себя разделенным .....   | 166 |
| Типы входов в фазу (разделения)<br>по ощущению:.....                             | 171 |
| Лучшее время для выполнения .....  | 174 |
| Осознанное пробуждение.....  | 177 |
| Пробуждение без движения.....  | 181 |
| Циклы непрямых техник .....  | 183 |
| Алгоритм действий на пробуждении:.....   | 184 |
| Подсказки.....   | 190 |
| Агрессия и пассивность .....   | 192 |
| Бермудский треугольник попыток,<br>или Как попадать в фазу в два раза чаще ..... | 193 |
| Силовое засыпание – максимальный эффект .....                                    | 196 |
| Независимая техника.....   | 197 |
| Периодическая корректировка состояния .....                                      | 198 |

|  |     |
|--|-----|
| Фон всех техник.....   | 198 |
| Доведение техник .....   | 199 |
| Стратегия действий.....  | 201 |
| Типичные ошибки при выполнении<br>непрямых техник.....                   | 202 |
| Вопросы по §2.....   | 204 |
| §3. Прямой метод.....  | 206 |
| Общий принцип прямого метода .....                                       | 206 |
| Два способа обмануть природу .....                                       | 208 |
| Лучшее время для выполнения .....  | 209 |
| Интенсивность и длительность попыток.....                                | 211 |
| Положение тела.....  | 212 |
| Расслабление.....  | 213 |
| Варианты использования прямых техник.....                                | 214 |
| Плавающее состояние сознания<br>(микросон или имитация пробуждения)..... | 215 |
| Вспомогательные факторы .....  | 218 |
| Стратегия действий .....   | 221 |
| Типичные ошибки для прямых техник .....                                  | 222 |
| Вопросы по §3.....   | 223 |
| §4. Метод осознания во сне.....  | 225 |
| Общий принцип метода осознания во сне .....                              | 225 |
| Лучшее время для выполнения .....  | 227 |
| Техники осознания во сне.....  | 228 |
| Действия при осознании во сне .....                                      | 232 |
| Типичные ошибки при осознании во сне.....                                | 233 |
| Вопросы по §4.....   | 234 |
| § 5. Неавтономные способы.....   | 235 |
| Суть неавтономных способов входа в фазу .....                            | 235 |
| Технологии напоминания.....  | 236 |
| Работа в паре .....  | 238 |
| Гипноз и внушение.....   | 239 |
| Физиологические сигналы .....  | 239 |
| Кофейная методика.....   | 241 |
| Химические средства.....   | 242 |
| Будущее неавтономных способов<br>входа в фазу .....                      | 243 |
| Типичные ошибки<br>при неавтономных способах.....                        | 244 |
| Вопросы по §5.....   | 245 |

|   |     |
|---|-----|
| §6. Углубление .....  | 246 |
| Общий принцип углубления .....                                      | 246 |
| Первичное углубление .....  | 249 |
| Углубление сенсоризацией ощущений .....                             | 250 |
| Второстепенные техники углубления .....                             | 254 |
| Общая активность и намерение.....                                   | 257 |
| Типичные ошибки при техниках углубления.....                        | 257 |
| Вопросы по § 6.....   | 259 |
| §7. Удержание .....   | 260 |
| Общий принцип удержания.....  | 260 |
| Техники и правила против<br>возвращения в трафарет (фола).....      | 263 |
| Техники и правила против засыпания .....                            | 268 |
| Техники против ложных пробуждений,<br>или Проверка реальности ..... | 269 |
| Общие правила удержания .....                                       | 272 |
| Типичные ошибки при удержании.....                                  | 274 |
| Вопросы по §7 .....   | 275 |
| §8. Первичные навыки .....  | 277 |
| Суть первичных навыков.....   | 277 |
| Определение фазы.....   | 278 |
| Экстренное возвращение. Паралич.....                                | 279 |
| Борьба со страхом .....   | 282 |
| Нападения и агрессия объектов фазы.....                             | 283 |
| Создание зрения .....   | 284 |
| Общение с живыми объектами .....                                    | 285 |
| Чтение текста .....   | 286 |
| Вибрации .....  | 287 |
| Техники перемещения сквозь объекты.....                             | 288 |
| Управление болью в фазе .....                                       | 295 |
| Моральные нормы в фазе .....  | 295 |
| Изучение возможностей и ощущений.....                               | 296 |
| Типичные ошибки в отношении<br>первичных навыков .....              | 297 |
| Вопросы по §8.....  | 298 |
| § 9. Перемещение и нахождение объектов.....                         | 300 |
| Суть перемещения и нахождения объектов .....                        | 300 |
| Квантовые свойства пространства фазы.....                           | 302 |
| Техники перемещения.....  | 303 |
| Техники нахождения объектов.....                                    | 308 |

|   |     |
|---|-----|
| Типичные ошибки относительно перемещения и нахождения объектов .....        | 311 |
| Вопросы по §9 .....   | 312 |
| §10. Применение фазы в жизни .....  | 314 |
| Суть применения фазовых состояний.....                                      | 314 |
| Применение фазы путем перемещения в пространстве и нахождения объектов..... | 316 |
| Получение информации и решение задач с помощью фазы .....                   | 319 |
| Изучение иностранных языков.....  | 329 |
| Спортивное совершенствование .....  | 330 |
| Влияние на физиологию .....   | 331 |
| Недоказанные эффекты .....  | 347 |
| Применение фазы для инвалидов.....  | 349 |
| Фаза – альтернатива наркотикам .....  | 350 |
| Секс .....  | 352 |
| Типичные ошибки применения.....   | 354 |
| Вопросы по §10 .....  | 354 |
| §11. Полезные советы.....   | 357 |
| Прагматичная позиция .....  | 357 |
| Как быстрее засыпать и лучше спать .....                                    | 358 |
| Самостоятельный анализ .....  | 360 |
| Отношение к тематической литературе.....                                    | 362 |
| Условия для входа в фазу .....  | 363 |
| Общение с единомышленниками .....   | 364 |
| Правильное ведение дневника.....  | 365 |
| §12. Коллекция техник.....  | 368 |
| Общие принципы техник.....  | 368 |
| Техники, основанные на движении.....  | 370 |
| Техники, основанные на зрении .....   | 371 |
| Техники, основанные на вестибулярном ощущении.....                          | 372 |
| Техники, основанные на слухе .....  | 372 |
| Техники, основанные на тактильном восприятии.....                           | 373 |
| Техники, основанные на реальных движениях и ощущениях физического тела..... | 375 |
| Техники, основанные на эмоциях и намерении.....                             | 376 |



|   |     |
|---|-----|
| Лучшие смешанные техники.....             | 378 |
| Необычные техники.....                    | 379 |
| Техники осознания во сне.....             | 380 |
| Высшая техника.....                       | 382 |
| §13. Исследователи феномена фазы.....     | 383 |
| Стивен Лаберж (Stephen LaBerge).....      | 384 |
| Карлос Кастанеда (Carlos Castaneda).....  | 385 |
| Роберт Монро (Robert A. Monroe).....      | 386 |
| Патриция Гарфилд (Patricia Garfield)..... | 387 |
| Сильван Мульдон (Sylvan Muldoon).....     | 388 |
| Чарльз Ледбитер (Charles Leadbeater)..... | 389 |
| Роберт Брюс (Robert Bruce).....           | 390 |
| Ричард Вебстер (Richard Webster).....     | 391 |
| Чарльз Тарт (Charles Tart).....           | 392 |
| §14. Итоговое тестирование.....           | 393 |
| §15. Высший уровень практики.....         | 401 |
| Практика профессионального уровня.....    | 401 |
| Абсолютный принцип.....                   | 403 |
| Непрямые техники.....                     | 403 |
| Прямые техники.....                       | 405 |
| Осознание во сне.....                     | 407 |
| Неавтономные методы.....                  | 407 |
| Углубление.....                           | 408 |
| Удержание.....                            | 408 |
| Управление.....                           | 411 |
| Применение.....                           | 411 |
| Роль практики в жизни.....                | 413 |
| Способность обучать.....                  | 414 |
| §16. Реальные примеры фазовых опытов..... | 415 |
| Фазовые эксперименты.....                 | 415 |
| Опыты знаменитых практиков.....           | 464 |
| Показательные примеры.....                | 477 |
| Дополнение.....                           | 506 |
| Присылайте свои опыты!.....               | 506 |
| Школа внетелесных путешествий.....        | 509 |
| Исследовательский центр ВТП.....          | 510 |
| Краткий словарь терминов и понятий.....   | 511 |
| Экспериментальные семинары.....           | 513 |



Часть I:

---

# Что такое фаза?

ГЛАВА 1.

# ЗАГАДКА



Середина мая, Москва. Из холодной Сибири прибывает поезд, и из него выхожу я. Мне 20 лет, я никого тут не знаю, у меня нет денег, я жутко наивный и закомплексованный. Но что за отчаянная идея меня сюда привела и что из всего этого получится?

## НАЧАЛО ЦЕПНОЙ РЕАКЦИИ

Сначала ты думаешь, что есть черное и белое. Потом ты понимаешь, что многое черное на самом деле белое, и наоборот. А затем оказывается, что нет ни того, ни другого. Не является ли этот принцип главным знаменателем всего, под чем мы понимаем жизнь?

Ныне отъявленному материалисту и матерому прагматику, мне долгое время казалось, что я занимаюсь вещами, которые не только крайне сумасшедшие по своей природе, но и не имеют никакой связи с действительностью, с окружающим нас миром. Однако мой разум не мог жить в такой неопределенности и всегда пытался найти объяснение сложившейся ситуации. Как итог, каждый новый шаг на пути поиска ответа невероятно расширял сферу моей деятельности и пугающе приближал ее к самым фундаментальным основам жизни каждого из нас.

Пройдя путь от собственных многолетних исследований до массовых нелегальных экспериментов на людях, я выяснил, что в природе все логично и целостно, а чудеса – лишь заблуждение неискушенного обывателя. Но хотим ли мы знать настоящую правду о нашем мире и готовы ли жить в такой реальности?

Дорогой читатель, совсем скоро тебе предстоит переосмыслить некоторые важные аспекты твоей повседневной жизни. Чтобы это не было слишком резко и болезненно, мы начнем разговор с довольно странных на первый взгляд вещей, но речь не о них, и потому не стоит делать поспешных выводов. Все события нашей жизни гораздо более тесно связаны между собой, чем принято считать, поэтому история решения моей нетривиальной задачи будет понятна гораздо лучше, если вы узнаете, с чего все началось.

Я родился в новосибирском Академгородке, научном сердце Сибири. С самого детства я привык к тому, что, например, Ядерная физика, Теплофизика или Вычислительный центр – это такие же нормальные названия остановок автобуса, как средняя зимняя температура минус 15–20 градусов и лето продолжительностью 2 месяца. Я рос с матерью один в тяжелые времена для страны, поэтому почти все детство прошло в общежитиях и постоянной нужде в самых простых вещах и продуктах. Возможно, поэтому я постоянно болел, простывал и страдал от бронхиальной астмы. Врачи даже освободили меня от физкультуры в школе, но это не помешало мне с первого класса плотно заниматься единоборствами, а позже еще и тяжелой атлетикой.

Поскольку бабушка была главным бухгалтером в крупном научно-исследовательском институте, а мать гистологом в морге, то самые яркие воспоминания детства связаны с грохочущими компьютерами размером с двухэтажный дом и играми с деревянными кубиками на работе у матери. Именно на эти кубики парафином прикреплялись фрагменты мягких тканей умерших, с которых она затем срезала тончайшие образцы микротомом для отправки на исследования. Только сейчас я понимаю странные взгляды случайных прохожих, когда они смотрели на меня, играющего и ловящего кузнечиков у здания, где работала мама.

Однако ключевым фактором, из-за которого я только благодаря чуду и везению закончил школу, стала одна особенность моего мозга. Мое сознание напрочь отказывается воспринимать частности и пытается оперировать исключительно целостными понятиями и системами. Это что-то вроде невнимательности к мелочам, но в очень ярко выраженной форме. Например, в школе я мог хорошо знать правила русского языка, но слово из 7 букв мог написать 6-ю буквами или сделать 2–3 очевидные ошибки/описки в нем. Можно было просить меня хоть сто раз перечитывать слово, но я не видел этих ошибок. Только через несколько часов или дней, когда мозг забывал, что было написано, я мог увидеть эти ошибки сразу же. До подобного момента это было не слово из букв, а смысл из символов. С таким отклонением было возможно получать только самые низкие оценки по многим предметам в школе, даже хорошо зная их в теории.

Эта же особенность имела и другую сторону: очень развитое воображение и целостное восприятие систем. В детстве это помогало любой предмет быта превратить в объект для игр. Любой карандаш или даже мясорубка легко превращались в реалистичный космический корабль или огнестрельное оружие. Как был не способен написать без ошибок и одного предложения, с тем же успехом закончил школу лучшим учеником по истории и единственным, кто перечитал всего Тургенева, Толстого, Ремарка и многих других.

Закомплексованность в подростковом возрасте держала меня дома и заставляла читать все подряд и мечтать о невозможном. Ныне придерживаясь весьма прагматичной картины мира, тогда я верил любой сомнительной газетенке или журналу, которые рассказывали про вчерашнее нашествие инопланетян, завтрашний конец света и снежного человека, поджидающего нас в каждом перелеске. Сами понятия «экстрасенс» и «паранормальное» были для меня святыми. Я всегда надеялся найти у себя какие-то сверхспособности и, наконец, наверняка выйти за рамки привычного мира, который казался каким-то серым и скучным. Я верил во всякую чепуху, в надежде, что мир интереснее, чем кажется. И мечта сбылась.

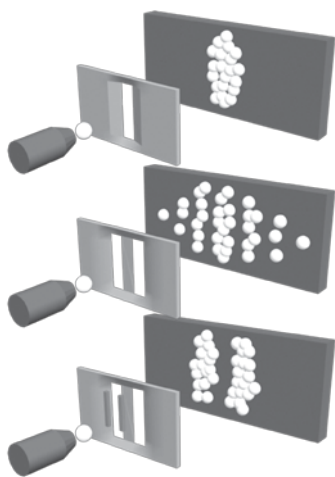
Однажды осенью, когда мне было 16 лет, я проснулся среди ночи и открыл глаза. Проснулся как-то необычно ярко; сознание и зрение сразу были очень четкими. Удивившись, я решил перевернуться на бок и дальше спать, но у меня не получилось... Я не мог двигаться! Первая мысль: всё, умер! Тут же вторая гениальная мысль: меня похищают инопланетяне! Разве не так обычно начинаются истории про похищения инопланетянами? Ночь, кровать, двигаться не можешь... Я сразу понял, что будет происходить дальше: сейчас меня потащат на улицу в летающую тарелку.

Хотя я всю жизнь мечтал об этом событии, по факту оказался не готов. Животный ужас еще больше усилился, когда я почувствовал, как мое тело взлетает над кроватью. Взмолвившись к невидимым инопланетянам, я почувствовал, как меня вернули обратно. «Спасибо! Ребята, следующий раз смелости точно хватит!» – только успел мысленно сообщить им я, как меня снова нечто подняло над кроватью и ногами вперед понесло к окну. В какой-то момент я смог пошевелить рукой и

даже схватился за одеяло, но оно будто весило целую тонну, и я выронил его.

Страх значительно притупился, когда я понял, что лечу к закрытому окну. Мною разобьют стекло?.. Таких деталей в газетах про НЛО не пишут! Я зажмурил глаза, приближаясь к препятствию. К удивлению, физическое тело прошло сквозь стекло и я это почувствовал всеми своими органами! Оказавшись на сибирском холоде, напротив окна и под звездным небом, я наконец решил, что теперь уже не боюсь и будь, что будет. Судя по всему, меня ждало нечто удивительное, но в этот же момент я вскочил у себя на кровати в полном шоке. Естественно, я уже не мог уснуть до утра.

Сразу хочу успокоить и, возможно, разочаровать: эта книга точно не об инопланетянах и даже не о том, о чем вы могли бы предположить. Но что же тогда случилось? Сон? Мне с раннего детства снилось много красочных снов, но это совсем не сон, ведь я все понимал и мое физическое тело вылетело на улицу. Почему я пролетел сквозь стекло? Мало ли на что способны зеленые человечки! Почему так резко снова оказался в комнате? Инопланетяне мне стерли память о дальнейших событиях! Сознание игнорировало любые нестыковки. Я просто не знал, что самое интересное только впереди. Произошедшее куда удивительнее, чем я думал изначально, в чем вскоре убедился.



В 1803 году Томас Юнг направил пучок света на непрозрачную ширму с двумя прорезями. Вместо ожидаемых двух полосок света на проекционном экране он увидел несколько полос, как если бы произошла интерференция (наложение) двух волн света из каждой прорези. В XX–XXI вв. было показано, что не только свет, но любая одиночная элементарная частица и даже некоторые молекулы ведут себя как волна, будто проходя через обе щели одновременно.



Однако если поставить у щелей датчик, который определяет, что именно происходит с частицей в этом месте и через какую именно щель она все-таки проходит, то на проекционном экране появляются только две полосы, словно факт наблюдения (косвенного влияния) рушит волновую функцию и объект ведет себя как материя.

## МЕЧТА СВЕРХЧЕЛОВЕКА

Вероятно, на тот момент это было самое яркое и ценное событие в моей жизни, поэтому я его ценил и берег в своей памяти. Кому-то я даже об этом рассказывал, но почему-то мне не очень верили. Почему же? В своем сознании я оказался в ряду избранных, на кого обратили внимание и кто почему-то оказался нужен. Так бы эти воспоминания и были бы моим самым ценным достоянием, если бы не было продолжения.

Через пару месяцев я проснулся днем в кровати и снова не мог двигаться. Меня также одолел животный страх и ужас, но я почему-то сразу понял, что на этот раз инопланетяне ни при чем. Какие среди белого дня инопланетяне?! Вот если бы ночью... По этой или другой причине мое тело уже никуда не двигалось. Я просто лежал в ужасе, пытаюсь расшевелить тело и где-то через 1–2 минуты у меня это получилось. Теперь в моей жизни было уже два необычных явления, но к чему отнести произошедшее?

Постепенно я начал вспоминать книги и статьи про экстрасенсов, которые «выходили из тела» или попадали в «астральный план». Судя по описанию, у меня было нечто подобное их переживаниям: вибрации, шум в ушах, паралич тела. В общем-то я всегда об этом мечтал и, возможно, даже пробовал пережить нечто подобное, но ничего не получалось. Мои подозрения подтвердились, когда через несколько недель это произошло снова.

Опять успокою, а кого-то и разочарую: эта книга далеко не о внетелесных и астральных путешествиях. Но обо всем по порядку.

На тот момент мне было ясно, что у меня некий уникальный дар, которого нет у других и который нужно развивать. Это могло открыть невероятные возможности, и мир больше не казался мне скучным и серым! В книжном магазине я нашел раздел, где были собраны ответы на все мои вопросы, и во всем я видел безусловную истину последней инстанции. Эта был раздел эзотерической литературы... Конечно, покупать книги я не мог из-за отсутствия средств, поэтому просто их читал там же на месте. Книжные магазины я тогда посещал чаще, чем самый верующий человек церковь.

Частенько в книгах заходила речь о внетелесных путешествиях, астральном плане или осознанных снах, но описанные технологии почему-то не работали. Однако спонтанно это со мной стало происходить раз в несколько недель. Почему-то это всегда было после сна. Во мне все еще присутствовал животный страх, но я смог его преодолеть. Сначала я «выводил» из тела на несколько секунд только одну руку. В следующий раз верхнюю часть тела и через какое-то время, полностью «разделенный» с телом, уже мог ходить по комнате, привыкая к ощущениям. Также заметил, что иногда я «выходил» душой из тела в своей комнате, а иногда оказывался в каком-то мире, возможно том самом «астральном плане», о котором читал в книгах и газетах. Также у меня стали возникать осознанные сновидения, когда в сюжете сна я вдруг понимал, что все вокруг сон, и делал, что хотел. Таким образом, я обрел целых три сверхспособности! И я готов был набить морду любому, кто сказал бы, что я не прав. Ведь все это было по-настоящему с точки зрения моего опыта.

Не стоит думать, что все было каким-то воображением или снами, ведь не зря возникал страх. Находясь в этих необычных состояниях, я сохранял полное сознание и самопонижение, но не ощущал физического тела в кровати. При этом все ощущения сохранялись в моей «разделившейся» душе или некоем фантомном, астральном теле. Эти ощущения были столь яркие, что часто возникала гиперреалистичность и четкость восприятия, которая в разы превосходила привычные челове-

ку ощущения. Когда я находился там, одна и та же мысль не давала мне покоя: «Почему оно все так же реально, как в физическом мире? Ка это возможно?!»

Надо сказать, что к этому моменту мама вышла замуж и у меня появился младший брат. Все вместе они уехали в еще более северные регионы Сибири, и в 18 лет я начал абсолютно самостоятельную жизнь: не заработал – не поел. Поскольку я не смог сразу поступить в университет и стать востоковедом, а при этом был здоровым спортсменом, то уже с 17 лет работал вышибалой в ночных клубах. Первое знакомство с реальной жизнью, деньгами и женщинами произошло именно в такой «интеллигентной» обстановке.

Однако и на работе, и дома меня редко отпускали мысли о собственном «даре». Я хотел его исследовать, понять, что это такое, и найти все возможности, которые он несет в себе. Хотя все было жутко запутанно и непонятно, я был на 100% уверен, что существует элегантно объяснение происходящего, которое можно логично встроить в понятную картину мира. Как это можно сделать?

Мне казалось, что для этого нужна практика и эксперименты. И вот тут-то я наступил на грабли, мимо которых не проходит в этой сфере ни один экспериментатор. Как проверить, что ты реально «выходишь» из тела? Правильно! Нужно «в опыте» кому-то показаться на глаза или узнать что-то, чего ты не знаешь. Например, можно посмотреть, какую именно карту из колоды ты положил на шкаф. Все выглядит на первый взгляд просто, но не в практике. Вроде бы ты «выходишь» из своего тела и при этом оказываешься в физическом мире; при этом карты совпадают лишь в пределах теории вероятности, как и в других подобного рода тестах. Еще более непонятно, почему, «выйдя из тела», я все равно по ощущению в привычном физическом теле и далеко не всегда там получают ожидаемые простые вещи, вроде взлета или прохождения сквозь стену?

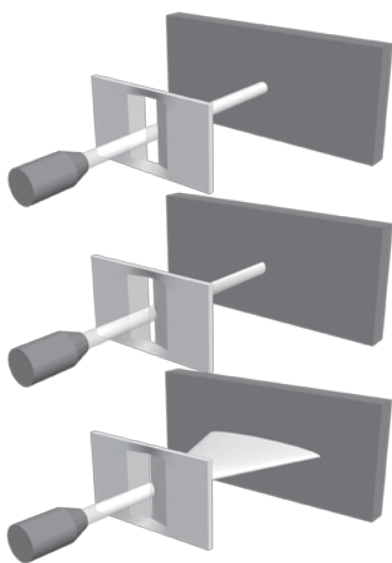
Так или иначе, я постепенно понял совершенно определенную вещь, что этот выход лучше получается не перед сном, как везде в книгах рекомендуется, а на стадии пробуждения. Особенно утром или после дневного сна. Уже позже я сообразил, что люди просто психологически ниже оценивают полу-

ченный после сна опыт и потому часто дистанцируются от разговоров на эту тему. Малоэффективные действия перед сном я назвал интуитивным термином «прямой метод», а на пробуждении «непрямой метод». Именно второй пункт стал давать мне все больше и больше возможностей для экспериментов. И именно этот фактор привел меня к серьезным последствиям: отныне я мог проверить на практике все то, о чем пишут в книгах с эзотерической полки. Уж не оттуда ли берутся все эти сказочные и удивительные истории, пока читатели не имеют возможности проверить их на практике?

Например, в одной из книг я прочитал, что, «выйдя из тела», можно прилететь к знакомым людям, ущипнуть их, и у тех останется настоящий синяк на том самом участке тела. Многие читают это с открытым ртом, как и я в юности. А ведь я мог это проверить! Поймав момент пробуждения, я мог применить какую-нибудь технику, «выйти» из тела и полететь к своим знакомым или родственникам, щипая их где только можно. Что ж, я это сделал десятки раз прежде, чем задался простым вопросом: если автор той книги действительно сделал описанное им, то почему так вскользь об этом говорит и почему не попробовал провести подобный эксперимент хотя бы еще раз? Это же Нобелевская премия, как минимум. Но нет: автор оставил лишь короткое описание. И это типичный шаблон для любой подобной истории. И для любой книги такого плана. И все не повторяется в экспериментах...

Регулярность опытов – на тот момент их было несколько десятков – говорила и о другом. Куда бы я ни попадал, свойства всегда были одинаковые. То есть если я «вышел из тела», то мои возможности такие же, как если бы я оказался в «астрале» или осознанном сне. Все точно так же! Мало того, «выходя из тела», я часто начал замечать, что в квартире не совпадает обстановка: могло быть что-то лишнее или чего-то не хватало.

Но окончательно меня добило понимание, что если на моем месте любой другой человек будет делать то же самое, то у него также получится «выходить из тела». То есть я не обладаю ничем уникальным и занимаюсь вообще непонятно чем, так как все эксперименты по применению провалились. Меня настигло полное разочарование. Оказалось, все мои надежды были связаны с какой-то ерундой.



Благодаря открытию 1927 года тысячи ученых и студентов повторяют один и тот же простой эксперимент, пропуская лазерный луч через сужающуюся щель. Логично, видимый след от лазера на проекционном экране становится все уже и уже вслед за уменьшением зазора. Но в определенный момент, когда щель становится достаточно узкой, пятно от лазера вдруг начинает становиться шире и шире, растягиваясь по экрану и тускнея, пока щель не исчезнет. Это самое очевидное доказательство квинтэссенции квантовой физики – принципа неопределенности Вернера Гейзенберга. Суть его в том, что чем точнее мы определяем одну из парных характеристик квантовой системы, тем неопределеннее становится вторая характеристика. В данном случае, чем точнее мы определяем сужающуюся щель координаты фотонов лазера, тем неопределеннее становится импульс этих фотонов.

## ОБНОВЛЕННЫЕ ГОРИЗОНТЫ

Благодарен судьбе, что все это произошло в 18–19 лет. Впоследствии на моем пути часто попадались люди, которые не могли отказаться от своих взглядов только потому, что все их мировоззрение десятки лет основывалось на них. Сложно спустя годы признать, что ты ошибался во всем, во что верил, и начать с нуля.

Через несколько месяцев полного разочарования в своем «даре» я вдруг начал замечать, что меня все равно тянет пережить этот опыт, даже если я реально из тела никуда не выхожу. Во-первых, это было все равно самое удивительное ощущение, которое только можно пережить. Во-вторых, я четко понимал, что эта практика давала мне единственную возможность где-то побывать кроме сибирских просторов и увидеть тех людей, которых в реальности невозможно повстречать (например, ту самую девушку, которая не обращала на меня внимания). В-третьих, я все больше ощущал в этом переживании большой потенциал, но я просто не знал, с какой стороны подойти к нему.

А как же быть с избранностью? Но тут вывод оказался удивительно оптимистичный. Допустим, я не могу ничего, чего не могут другие. Но тогда получается, я могу все то, что может любой человек на Земле. Таким образом, я постепенно приступил к новой волне практики. На этот раз я отбросил любые источники информации по этой теме и начал с чистого листа, максимально непредвзято и объективно оценивая происходящее. Постепенно процесс настолько меня захватил, что мне захотелось еще больше концентрироваться на моих исследованиях, и я ушел с работы. Поскольку я был сам по себе, это обстоятельство научило меня жить на несколько долларов в месяц и при этом оставаться здоровым спортсменом. Также я узнал, каково это жить в Сибири с отключенным за неуплату электричеством и что такое социальная изоляция.

Однако это были самые продуктивные годы моей жизни. Хоть я и мечтал о каком-нибудь научном центре, где бы я мог проводить эксперименты с привлечением большого числа практиков, в реальности я мог рассчитывать только на самого себя. Поэтому график был выстроен таким образом, чтобы в сутки было максимум попыток на пробуждениях: ночной сон, утренний сон, обеденный сон и иногда даже вечерний сон.

В поисках элегантного решения загадки феномена я экспериментально пришел к весьма простому выводу, что «внетелесные путешествия», «осознанные сновидения» и «астральный план» – одно и то же явление по своей природе. Именно поэтому используются одни и те же техники для попадания в эти состояния. Именно поэтому свойства пространства и возможности практика в нем всегда одинаковы, как бы он ни называл свой опыт.

Выяснилось, что если все это одно и то же, то изучение любого из явлений можно считать изучением всех других. Если мистики писали об астральном плане в книгах с XIX века, то наука осознанные сновидения стала исследовать в 1975 году, когда Кет Херн (Keith Hearne) из Университета Халла впервые экспериментально доказал возможность сохранять сознание во сне. Затем подобный эксперимент повторил Стивен Лаберж (Stephen LaBerge) из Стэнфордского университета. В обоих экспериментах участники производили заранее оговоренные движения глазами яблоками в то время, когда приборы показывали, что мозг спит.

Первое знакомство с физиологией мозга показало, что в большинстве случаев за феномен ответственна фаза быстрого сна (ФБС), во время которой аномально включаются центры сознания. Тогда же я постепенно начал понимать, вникая в исследование глубже и глубже, что современная наука со своими феноменами и вопросами куда круче и загадочней любой религии, мистики и эзотерики, вместе взятых.

Чтобы объединить для себя явления, я стал использовать термин «фаза» или «фазовое состояние». Фаза – это не альтернатива другим разрозненным терминам, а именно их объединение. Необходимость в зонтичном термине возникла и по той причине, что фаза, получается, включает в себя гораздо больше явлений, чем кажется, изучаемые мною как одно. Например, сонный паралич, с которого все началось, тоже относится к фазе. Собственно история с «похищением инопланетянами» явно имела похожие корни. И это только верхушка айсберга. Тогда мне и в голову не приходило, как далеко все это может зайти и к каким еще совсем неожиданным вещам фаза может относиться.

Но насколько эта объединяющая теория была элегантна и вписывалась в картину мира? Фаза все равно была чем-то чуждым, оторванным от действительности. Однако если с точки зрения целостности мира фаза явно была чем-то сторонним, то частности подтверждали верность решения. Хотя такая нестыковка оказалась бомбой замедленного действия для моего разума, на тот период этой теории было вполне достаточно.

Выяснилось, что в фазе я могу путешествовать по Земле, космосу и времени. Пусть далеко не факт, что это происходит по-настоящему, но с точки зрения ощущений это реальнее фи-

зического мира. Также я мог встретить там любого человека, даже если он в реальности очень далеко, уже умер или знаменит. Опять же эти встречи настолько реальны, насколько они могут произойти в физическом мире и даже еще реальнее. Ты слышишь голос, можешь потрогать человека, почувствовать его запах и даже разглядеть поры на коже!

Еще более удивительным оказалось то, что в фазе можно получать информацию. Не важно, что за этим стоит – подсознание, реальный выход души из тела или некие информационные поля, – это действительно работает. Я быстро обнаружил, что общение с любым объектом в фазе, на самом деле, общение на понятном мне языке с мощным источником знаний. Кроме того, выяснилось, что в фазе можно влиять на свой организм и заниматься самолечением. Все это я начал активно использовать и для изучения самой фазы, и для личной жизни.

Невозможно обойти стороной и главное направление применения фазы для многих молодых людей: это было просто что-то вроде невероятно качественной виртуальной реальности, в которой можно было развлекаться и реализовывать любые желания. Ведь в фазе мы можем не только видеть и ощущать тело. Мы можем слышать и чувствовать запахи. Мы можем трогать предметы и есть пищу (это было единственное место, где я мог тогда что-то вкусное поесть). Мы можем испытывать боль и наслаждения, в том числе сексуального характера. По сути, если у человека есть какие-то нереализованные желания – фаза все это может ему дать.

Что касается техник входа в фазу, у меня все лучше получался не прямой метод (на пробуждении). Если в самом начале я радовался одному опыту в неделю или двум, то теперь я мог попасть в фазу несколько раз за сутки, хотя пока далеко не все попытки были удачными. Выяснилось, что в первые минуты по пробуждении, желательнее не двигаясь и не открывая глаза, нужно попытаться разделить с физическим телом (трафаретом) взлетом, выкатыванием или вставанием, производя обычные движения, но без напряжения физических мышц. Если разделить не получается, то нужно в течение минуты перебирать техники, пока какая-то не заработает, после чего можно снова пробовать разделить с трафаретом.



Все легче получалось осознавать себя во сне. Для этого я тренировал сновидческую память, записывая все сны. Также этому помогала тренировка второго внимания, для чего нужно было в любой необычной ситуации или в определенные промежутки времени задавать себе вопрос: «Не сплю ли я?»

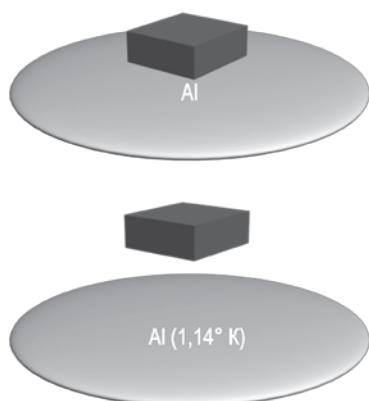
Оказалось, что не достаточно просто знать, как попасть в фазу, нужно еще знать, как в ней углубляться, так как ощущения в ней не всегда сразу реалистичные. Проще всего это сделать, если стараться сенсоризовать ощущения, для чего нужно тщательно трогать и детально разглядывать объекты в фазе. Кроме того, без знаний техник удержания, которые также пришлось выявлять самостоятельно, как правило, фаза длится всего несколько секунд. Тебя либо вернет в трафарет (физическое тело), либо ты просто заснешь, либо произойдет ложное пробуждение. Техник нашлось очень много, но проще всего сопротивляться выходу из фазы фокусировкой на плане действий и обязательной попыткой снова выйти из трафарета, когда в него возвращает.

Также нужно было уметь перемещаться в фазе и находить в ней объекты. Проще всего это сделать сразу во время разделения с трафаретом или открывая дверь, фокусируя внимание на нужном месте или человеке за ней. Парадокс, но также нужно было учиться летать и даже проходить сквозь стены, так как пространство в глубокой фазе мало чем отличается от физического мира и его ограничений.

В 20 лет я снова вернулся в социум и вновь устроился на работу. Однако эти два года очень сильно изменили меня. В моей голове появился огромный объем новых знаний, и на мир я смотрел другими глазами. Я стал счастливым человеком, ведь обрел любимое дело.

Понимал ли я до конца, чем именно занимаюсь? Несмотря на огромные практические достижения, я не нашел элегантного объяснения самому факту существования фазы, а также некоторым странным свойствам ее пространства. Если честно, я просто боялся о таких вещах думать, помня, к каким заблуждениям можно легко прийти и как от этого можно серьезно пострадать. Поэтому подобного рода вопросы временно отошли на второй план, и я полностью сконцентрировался на том, где я могу однозначно двигаться вперед.

Дело в том, что долгое время мне казалось, что фаза – это только мое личное дело, пока не понял, что почти все люди о ней мечтают. Они снимают фильмы и пишут книги с очень похожими на фазу сюжетами и даже не подозревают, что все это у них есть, что все это правда, что всему этому можно научиться. Проблема в том, что обычная литература на эту тему сильно устарела и стала неэффективной. Может, мне самому написать книгу и открыть людям глаза на их реальные возможности? Зачем мечтать, когда это можно делать?



В 1933 году Вальтер Мейснер обнаружил, что в охлажденном до минимальных температур сверхпроводнике магнитное поле вытесняется за его пределы. Это явление получило название «эффект Мейснера». Если обычный магнит положить на алюминий (или другой сверхпроводник), а затем его охладить жидким азотом, то магнит взлетит и зависнет в воздухе, так как будет «видеть» вытесненное из охлажденного алюминия свое же магнитное поле той же полярности, а одинаковые стороны магнитов отталкиваются.

## ФАЗА В МАССЫ

Итак, у меня появилась временная, но всепоглощающая цель: донести знания о фазе до максимально возможного количества людей. Началась многомесячная работа над моей первой книгой «Вне тела». Так как я снова работал охранником, то сутки на работе мне позволяли учить английский язык, отсыпаться и фазить, а два дня отдыха полностью уходили на книгу. Что же вообще может написать 20-летний человек? Возможно, эта была типичная книга о внетелес-

ных переживаниях, хотя я и понимал, что все они – лишь об ощущениях, а не реальном внетелесном опыте. При этом я старался добавить то, чего во всех таких книгах катастрофически не хватало: больше правдивой и действенной технической информации.

Так или иначе, сама по себе работа над книгой дала очень неожиданный эффект. Оказалось, подобная деятельность является замечательным инструментом для структурирования знаний, а также фиксации идей и мыслей. Многие вещи вдруг стали понятнее, когда оказались на бумаге и перед глазами. Чтобы грамотно донести тематику до других людей, ты должен в первую очередь понимать ее сам. Оглядываясь назад, конечно, лично я не могу не признать, что все же это было коктейлем из смутного представления о феномене, личных опытов, мешанины техник, нагромождения ошибочных выводов и надежд на нечто большее, так как я еще не совсем понимал, что такое фаза по своей природе. Но это в любом случае лучше, чем ничего.

Буквально через 3 дня после завершения книги со мной произошла достаточно личная история. Так получилось, что я рос один с матерью и особо не интересовался своим отцом. Когда я вдруг об этом задумался, то быстро понял, что тот, кого я считал отцом в раннем детстве, на самом деле им не является. И я стал искать правды. Весть о моих поисках дошла до матери, и она прислала письмо, которое я и получил сразу после завершения книги. Выяснилось, что мой отец доцент в том самом университете, в который я не поступил. Он также писал учебники по физике, был ведущим научным сотрудником Института гидродинамики и жил в соседнем доме с моей бабушкой. Если бы не физика, то совпадения были удивительные. Ведь физика совсем чужда фазе, не так ли?

Так как родственников у меня было совсем мало, то возможность обрести в два раза больше близких людей по отцовской линии очень сильно обрадовала. Дело в том, что мой отец даже не знал о моем существовании и, как казалось, он должен был очень сильно обрадоваться. Но это был мой взгляд на ситуацию... Мне удалось три раза поговорить с ним по телефону и один раз увидеться, а затем мне дали совершенно определенно понять, что ничего в жизни не поменялось и со мной ни-

кто не хочет даже просто общаться. Эта ситуация меня поразила и еще больше подтолкнула к тому, чтобы уехать из Сибири.

Отправив рукопись в несколько издательств в столице и не дождавшись ответа, я уволился с работы, собрал немного денег и купил билет на поезд. Книга мне казалась гениальной и в Москве меня непременно с ней примут везде. Мгновенный успех был естественным делом, поэтому не было смысла задумываться о том, как я там проживу. Хорошо, что у меня тогда не было достаточно мозгов понять эту глупость...

Собрав все самое необходимое в одну сумку, ранним утром я приехал на вокзал и отправился в далекое путешествие. Спустя 3300 км и более чем два дня пути, поезд прибыл на Ярославский вокзал в Москве. Я вышел из вагона, совершенно четко осознавая, что денег у меня только на несколько дней и я никого не знаю, но моя идея должна была сразу найти свой путь.

Оплатив кровать, даже не номер, в самой дешевой гостинице на окраине, я тут же отправился в издательства с распечатанными рукописями книги. С одной стороны, мой провинциальный менталитет был поражен огромным мегаполисом, и я чувствовал гордость от самого нахождения в таком важном месте. С другой стороны, на меня давили тысячи куда-то бегущих людей и моя асоциальность. В поисках адреса какого-нибудь издательства я мог часами бродить по району, вместо того, чтобы просто спросить, как пройти. Что уж говорить, я не мог осмелиться спросить даже время у прохожих. Но мне нужно было только как-то добраться до издательств. И все получится.

Я все-таки нашел нужные издательства, отдал книги на рассмотрение, и мне осталось только ждать решения. Я был полностью уверен в том, что оно будет положительным, хотя старался не задумываться о том, как именно это может мгновенно повлиять на мою жизнь и на тот факт, что у меня заканчиваются деньги для оплаты койки в гостинице.

Однако реальность оказалась не такой, как я ожидал. Где-то мне сразу ответили отказом. Где-то нужно было ждать много недель или даже месяцев для получения решения, которое уже не казалось положительным. Прождав еще пару дней, все стало понятно: моя идея популяризовать фазу провалилась, книга никому не понравилась – и оставалось с позором ехать

обратно в Сибирь. С позором, потому что все знали, что я уволился с работы и не собирался возвращаться. С позором, потому что мои идеи оказались не востребованы. При этом оставаться в Москве не было никакого смысла и возможности – я был совершенно чужой в этом городе.

Итак, я собрал свои вещи и поехал на вокзал, где мне предстояла психологически тяжелая дорога домой и полная неизвестность относительно моей дальнейшей жизни.



В 1938 году Петр Капица охладил жидкий гелий до близкой к нулю температуры и обнаружил, что у вещества пропала вязкость. Это явление получило название сверхтекучесть. Если охлажденный жидкий гелий налить на дно стакана, то он все равно вытечет из него по стенкам. Фактически, пока гелий достаточно охлажденный, у него не существует предела текучести, вне зависимости от формы и размера емкости. В конце XX и начале XXI веков сверхтекучесть при определенных условиях была также обнаружена у водорода и различных газов.

ГЛАВА 2.

# ПОИСК РЕШЕНИЯ



Конец октября 2010 года, Лос-Анджелес. Я просыпаюсь рано утром от звонка телефона и узнаю, что мой эксперимент стал главной научной сенсацией в СМИ по всему миру. Но как я там оказался и о чем этот эксперимент?

## ПОКОРЕНИЕ СТОЛИЦЫ

Я ехал на железнодорожный вокзал, пытаюсь решить, как именно буду добираться домой, ведь денег уже не осталось. Была мысль добраться пригородными поездами, прячась от кондукторов, или попросить проводника вагона обычного поезда пожалеть меня и посадить бесплатно. В Москве я до сих пор никого не знал, чтобы мне кто-то одолжил деньги. Обращение к малочисленным родственникам в Сибири не рассматривалось, как и никогда ранее или позже.

Стоя на перроне и наблюдая уходящие поезда, в которые без всяких проблем садились обычные нормальные люди, я поймал себя на страшной мысли. Я сжег все мосты для возвращения. Остаться в Москве, несмотря на все возможные трудности, было проще, чем преодолеть тысячи километров и восстановить прошлую жизнь. Кроме того, я не мог представить, как на меня будут смотреть близкие после такой глупой и неудачной поездки. Уж проще остаться здесь и попытаться просто выжить. Я сдал сумку в камеру хранения и на последние деньги купил газету с объявлениями о работе. Добро пожаловать в реальность!

Первые месяцы было очень тяжело. Мне пришлось не гнушаться любой работой. Без местной регистрации, без образования и без жизненного опыта мне приходилось рассчитывать только на самую тяжкую участь и пришлось пройти через все то дерьмо, которое обычно скапливается в столицах в невероятных количествах. Первые полгода меня останавливали для проверки документов все патрули – я явно отличался от местных жителей. Тогда же я узнал, что даже моя речь и акцент были другими.

Хотя ввиду общих сложностей моя практика фазы стала нерегулярной, я все еще не терял надежды реализовать свою идею и продолжал пробовать издать книгу. Так или иначе, все

люди вокруг меня знали про мою цель. Я видел неподдельный интерес в их глазах, и это сильно мотивировало не сдаваться. Однако все издательства упрямо закрывали передо мной двери, и то, что издается только один автор из десяти, заявивших о себе, стало для меня очевидной статистикой. Ведь я был один из тех девяти неудачников.

Однажды среди тех, кому мои идеи о фазе были близки, появился человек, который согласился дать деньги на первый тираж. Получалось, это не было издание в чистом виде. Это был просто заказ на печать 1000 экземпляров. Естественно, когда за это платят деньги, издательства и типографии не обращают внимания на содержание.

Конечно, я ухватился за эту возможность, ничего другого не оставалось. Появилась новая надежда: когда книга будет напечатана, она станет так популярна, что дальше все будет получаться само по себе. Однако, выделяя деньги, мне выдвинули и условие: книга должна быть переработана по целому ряду пунктов. В саму книгу я не заглядывал уже несколько месяцев вплоть до того момента. И когда я это сделал вновь, мне пришлось ужаснуться.

Книга была отвратительна. Она содержала просто невероятное количество грамматических ошибок, глупостей и просто лишнего текста. Чуть ли не половину книги можно было удалить без потери ее ценности. Именно это я и сделал, пересмотрев содержание. А потом перечитал еще раз. И только после этого книга приняла более-менее адекватный вид. Другая проблема заключалась в том, что деньги были только на печать в типографии. Верстку и корректуру предстояло сделать мне самому, человеку, который всю жизнь получал самые низкие оценки по русскому языку в школе.

Спустя много лет, имея огромный опыт в издательской сфере, печатая эти строки, я до сих пор испытываю серьезные проблемы с внимательностью и допускаю много описок, которые мое сознание просто не видит, воспринимая слова целиком. Но сейчас меня подстрахуют компьютерные программы, редакторы и корректоры. А тогда никто не мог мне помочь. Перечитывая текст снова и снова, мне казалось, что ошибок больше нет. Я сделал верстку книги, самую простую обложку с белым текстом на черном фоне и отправил все это в типографию.



К этому моменту мне уже исполнился 21 год, и спустя почти пять месяцев пребывания в Москве я держал в руках напечатанную версию своей собственной книги. Я осуществил свою первую цель, достиг мечты и теперь будущее казалось легким и простым. Ведь теперь люди массово узнают о фазе! Мне даже было где об этом сообщить, так как уже работал мой русскоязычный сайт [www.aing.ru](http://www.aing.ru) и форум на нем. Перед мной была гора только напечатанных книг и скоро они окажутся в руках множества людей и после ее прочтения их жизнь уже никогда не будет прежней. Но как эти книги попадут к людям?..

Выяснилось, что ни одна крупная сеть книжных магазинов не работает с одиночными поставщиками. Все мелкие магазины либо сразу отказывали молодому автору в том, чтобы выложить его книги на полках, либо предлагали заполнить специальную форму заявки. Естественно, эти заявки никто потом даже не смотрел и со мной никогда не связывались. Мало того, очень быстро выяснилось, что практически каждая строка книги содержит ошибки и опечатки. Часто их было по несколько штук в одной строке. И такой была вся книга, все ее 200 страниц... Черная краска на обложке была такого качества, что отпадала при любом контакте с твердыми поверхностями. Даже новые книги в упаковках выглядели подержанными из-за трения друг о друга.

За первые два месяца я смог продать через мелких дистрибьюторов не более 10–15 книг. Такими темпами этого крошечного тиража мне могло хватить на всю жизнь. Но дело не в книге и не в тираже, а в том, что таким образом о фазе невозможно сообщить миллионам людей. В очередной раз я вынужден был потерпеть поражение.

Оказалось, не один я такой амбициозный, но никому не нужный автор. Однажды, придя на переговоры, мне довелось наблюдать «конкуренцию» в виде автора такого же возраста.. Автор, несмотря на откровенные протесты менеджера, пытался всеми доступными средствами, мольбами и просьбами отдать свою книгу на распространение, причем даже бесплатно! Разговор окончился тем, что он получил реальный пинок под зад и вылетел из кабинета, получив в спину пачку своих же книг, оставленную против воли менеджера. Оказалось, он был

там уже не первый раз. Не сказать, что такое зрелище придало мне оптимизма...

Но я все равно не сдавался. Я продолжал обзванивать все возможные мелкие магазины в надежде, что хоть кто-то захочет продавать эту чертову книгу. Все это было безуспешно, пока на другой стороне телефонной трубки менеджер небольшого магазина не сказала мне, что как раз в этот момент к ним приехал их поставщик. Она предложила поговорить с ним и передала ему трубку. Я кратко объяснил содержание книги, и мне предложили привести упаковку из 20 книг для пробных продаж. Ни на что не надеясь, я все же в очередной раз отвез книги. Оказалось, поставщик занимался похожей литературой и в его офисе в подвале жилого дома я увидел много странных книг хорошо мне знакомого эзотерического направления.

Где-то через неделю поставщик вдруг позвонил снова и попросил привезти еще 5 упаковок (100 книг). Через неделю он попросил 10 упаковок, а затем в течение 2–3 месяцев он продал весь тираж. Оказалось, несмотря на все недостатки содержания и внешнего вида книги, она очень хорошо расходилась даже в небольшой сети магазинов этого поставщика. Расходилась так хорошо, что он мне предложил доработать книгу и напечатать ее в хорошем виде и в твердом переплете. Это был мой первый настоящий договор с издателем, когда мне заплатили деньги за книгу. Целых \$200 за двухтысячный тираж. Понятно, деньги меня совершенно не интересовали. Главное, это было настоящее издание и теперь книга будет красивой и без ошибок. Мало того, у меня теперь был издатель, который брал все вопросы на себя и мне больше не нужно было мотаться по всей Москве и унижаться перед менеджерами книжных магазинов.

Книга действительно получилась очень хорошего качества. До сих пор я никогда не видел такой тщательной работы над деталями. В это же время на меня вышли издатели аудиокниг и озвучили ее. Мало того, мне удалось найти издателей за границей – первый перевод был издан в Болгарии. На этом чудеса не закончились. Зная, что теперь я уже изданный автор, а не странный молодой человек из Сибири с непонятной рукописью в руках, я снова начал стучаться в издательства, причем самые крупные. И мной сразу же заинтересовалось крупнейшее в Европе издательство.

После нескольких встреч со мной был заключен договор сразу на две книги и выплачен аванс. Потенциальный тираж в сотни тысяч, указанный в договорах, однозначно указывал на то, что о фазе скоро будут знать все! Вторая книга называлась «Контакт с умершим». В ней было много схожего с «Вне тела», но акцент делался на том, чтобы использовать фазу для встреч с умершими людьми, чем бы это ни было по своей природе: результатом моделирования мозга или встречами с реальными душами умерших.

Надо отметить важную деталь: договорам радовался не я один. Между взлетами и падениями, через год пребывания в Москве, я как-то гулял по Манежной площади и увидел юную красавицу с длинными русыми волосами. Когда она с подругой проходила мимо, я попытался ее остановить, но получил лишь высокомерный взгляд в свою сторону. Однако я не сдавался и все равно звал ее подойти ко мне. Уже отойдя на приличное расстояние, она все же вернулась, хотя и не очень довольная. Ее звали Мария. Вскоре мы начали встречаться, а затем и жить вместе. Нам предстояло через многое пройти, и мои успехи в деле популяризации фазы, конечно, воодушевляли ее не меньше меня. Однако все было далеко не так легко и сказочно, как нам казалось, когда мы держали в руках договоры с издательством и радовались успеху.

Редактор, которой мои книги нравились, уволилась из издательства, и я перестал получать какие-либо новости о сроках выхода книг. Когда я встретился с шеф-редактором, выяснилось, что он к моим книгам с самого начала не имел ни малейшего интереса и только уволенная редактор была инициатором этого проекта. Он же просто не хотел пускать мои книги в печать. Он в них не верил. Справедливости ради нужно отметить, что я до сих пор не понимаю, как я тогда смог попасть не только в это издательство, которое берет лишь одного автора из 50, но и в его главную редакцию, где издавались все звезды страны, начиная от политиков и заканчивая актерами. Конечно, моя тема была ему чужда.

Из-за неопытности я не заметил, что по договору издательство совсем не обязательно должно было издать книги, хотя и выкупило права на них сроком на 5 лет. Когда я попросил вернуть мне права, мне предложили за это заплатить. Как

итог, я не только не видел своих книг на книжных полках, но и лишился возможности издаться в другом издательстве. Ситуация была просто убийственной. Что бы вы делали в таком положении?

Как обычно выход все равно нашелся, и он был очень нестандартный. К тому времени я уже начал обретать определенную популярность в узких кругах. Посещаемость сайта постоянно росла, а предыдущие тиражи все-таки дошли до людей. На этом фоне ко мне начали проявлять интерес средства массовой информации. Сначала это были мелкие телеканалы и печатные издания, а потом обо мне вышел сюжет в самой популярной тогда телепередаче о непознанном «Необъяснимо, но факт» на канале ТНТ. Звонки друзей из Сибири и плачущая от гордости бабушка по телефону говорили о том, что телепередача возымела свое действие.

Когда я уже потерял надежду на издание книги, вдруг меня на встречу пригласил тот самый шеф-редактор и предложил следующий вариант: если я хочу увидеть свои книги о фазе изданными, то должен написать серию других книг под телепередачу, в которой появился. Вопрос уже был решен с руководством канала.

Был ли у меня выбор? Его не было, но я не рассматривал эту ситуацию как проблему, ведь теперь я сотрудничал с популярным телеканалом и это еще больше должно было мне помочь в популяризации фазы. Во время переговоров мне дали все выпуски передачи и попросили сказать, что я могу со всем этим сделать. Я разделил все выпуски на 5 основных тем, под которые и решил писать книги. Как вы думаете, легко ли написать книгу? А пять книг?

Несколько адских месяцев я с утра до вечера работал над этим проектом. Честно признаюсь, с самого начала я выбрал стратегию антипода относительно изначального содержания выпусков передач. Будучи уже достаточно прагматичным человеком, по сути, я разоблачал почти все то, о чем рассказывали в этом шоу о паранормальных явлениях. При этом я добавлял какие-то реальные интересные вещи по саморазвитию и любопытные факты. Конечно, в каждой книге много раз упоминалась фаза и даже техники ее освоения. В общем, все снова выглядело великолепно, но опять это только так казалось...

Издательство и телеканал никак не могли договориться между собой. Как итог, когда я написал все пять книг, мне сказали, что договора все еще нет и, похоже, не будет.

Теперь зависли не только две мои книги о фазе, но и целая серия книг о непознанном. Меня уверяли, что договор будет заключен очень быстро, но чтобы не терять времени, я должен был писать книги на честном слове. И, написав пять книг, оказался ни с чем. После очередного разговора с шеф-редактором я выяснил, что теперь у меня есть только один вариант увидеть книги о фазе на книжных полках: масштабное рекламное продвижение за свой же счет. Только тогда издательство рискнет их напечатать.

Я составил внушительную рекламную кампанию под каждую из двух книг и отправился в банки за кредитами. Однако это была пустая трата времени. Никто не хотел давать мне денег ни на какие нужды – по бумагам я все еще был человеком низшего сорта. Отчаявшись, я сообщил о поиске средств на своем сайте, но и это не дало пользы. Все тщетно.

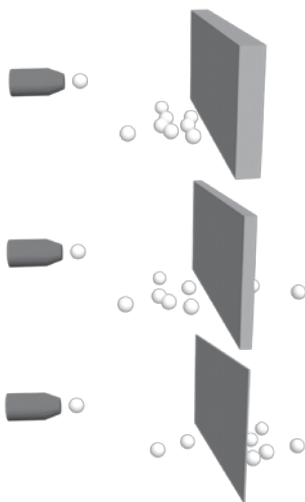
В это же время меня пригласили провести индивидуальные занятия в Киеве для одного богатого человека. Как вы думаете, какой вопрос он задал, встречая меня на вокзале? «Я слышал вы ищете деньги для выхода книги. Это правда?» – было первое, что я услышал от него. В итоге, крупная сумма была вложена в рекламную кампанию, и «Вне тела» наконец вышла вновь. После более трех лет моего пребывания в столице фаза наконец по-настоящему пошла в массы!

Кроме того, издательство и телеканал, к удивлению, договорились между собой, и серия книг «Необъяснимо, но факт» тоже вышла в свет, таким образом помогая продвижению всех моих проектов в целом.

С тех пор я работал со многими издательствами и больше никогда в этом вопросе не возникало проблем. Если у меня в планах возникало желание написать что-то новое, то договор с издательством появлялся раньше самой книги. Мало того, все те издательства, которые отказывали мне в самом начале, потом уже сами обращались ко мне в надежде, что у меня есть для них какая-нибудь новая или свободная книга. Таким образом, к 27 годам у меня уже было издано десять книг, не считая переизданий и переводов.

В это же время о фазе начали выходить сюжеты на всех основных телеканалах и появляться статьи во многих печатных изданиях. К сожалению, часто работа со СМИ подразумевала определенного рода цирк. Обычно приезжала съемочная группа и просила за два часа показать какое-нибудь чудо. Несмотря на то что фаза, вероятно, самое необычное из того, что человек может испытать, показать на камеру нечего... Кому интересно смотреть на спящего человека? Поэтому приходилось участвовать в различных постановках. Однажды съемка в студии одной из популярных передач закончилась радостным возгласом ведущего: «Ура! Мы опять обманули миллионы людей!» Но я не мог отказаться от съемок, так как нужно было поддерживать продажи книг и как можно больше быть на экранах. Этого требовали издательства, которые уже сами активно продвигали меня в СМИ. Однако постепенно, спустя много лет, я отказался давать какие-либо интервью в принципе.

Но что же все это время происходило с фазой? Занимаясь популяризацией феномена, не потерял ли я связь с ее изучением и личной практикой? К тому же в книге «Вне тела» была одна серьезная проблема, которой грешат 99% авторов подобной литературы: она отражала лишь опыт самого автора. А если автор ошибается?



В 1960 году Айвор Джайевер проводил электрические опыты со сверхпроводниками, разделенными микроскопической пленкой непроводящего ток оксида алюминия. Выяснилось, часть электронов все равно проходит через изоляцию. Это подтвердило теорию о возможности квантового туннельного эффекта. Он распространяется не только на электричество, но и любые элементарные частицы, они же волны, согласно квантовой физике. Они могут про-

ходить препятствия насквозь, если ширина этих препятствий меньше длины волны частицы. Чем препятствие уже, тем чаще частицы проходят сквозь них.

## МАССОВЫЕ НЕЛЕГАЛЬНЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ НА ЛЮДЯХ

Пока я сражался с издательствами, жизнь шла своим чередом. Надо отметить, в то время я был уверен, что фаза хоть и будет со мной всю мою жизнь, но она не будет связана с самой жизнью. Да, это самое интересное, что у меня есть. Да, я всегда буду изучать эту область. Но это не будет иметь отношения к повседневной жизни и карьере. Видя цепкость моего ума и нестандартный подход к ситуациям, уже с 21 года мне предлагали возглавить компании среднего размера. К 24 годам перед мной была дорога к неограниченным перспективам и я даже учился на двух факультетах в МЭСИ (Московском государственном университете экономики, статистики и информатики). Менеджмент и юридическое образование не подразумевали посвящение всей жизни фазе, хотя она и забирала минимум несколько часов в день.

После первого тяжелого периода адаптации к столице и ее жизни моя практика снова стала регулярной. Теперь у меня был популярный сайт, постоянные появления в СМИ и книги на полках книжных магазинов по всей стране. Это означало, что каждый мой вывод о фазовом состоянии тут же становился достоянием массы людей. Я наконец почти понял, в чем главный принцип прямых техник, осуществляемых без сна. Оказалось, что для него нужны провалы в сознании, так как оно держится за бодрствование и не дает организму попасть в фазу быстрого сна. Как правило, после нескольких глубоких провалов сознания ты уже оказываешься в фазе без каких-либо особых действий. Техники нужны только для создания этого плавающего состояния сознания.

Также я гораздо лучше разобрался с некоторыми прикладными областями. Мое внимание поглотила тема влияния из фазы на физиологию человека, в результате чего появилась еще одна новая книга. Я выделил целый ряд техник, с помощью которых можно из фазы влиять на процессы в нашем организме или психологию. Например, можно использовать техники получения информации для диагностики и методов лечения. Можно применять лекарства в фазе и непосредственно воздействовать на больной орган или общее состояние организма. Можно в фазе найти врача и попросить его о помощи. Можно программировать свое самочувствие и отрабатывать навыки. Можно встречаться со своими страхами и комплексами для их разрушения в реальности и многое другое.

Когда частично цель популяризации феномена была достигнута и все продолжило развиваться дальше даже без моего участия, я стал чаще возвращаться к мысли, что все эти достижения по-прежнему не давали фазе элегантного объяснения. Она оставалась полностью оторванной от реальности. Это касалось как факта ее существования, так и тех странных правил, по которым работало ее пространство. Механизмы взаимодействия с ним кардинально противоречили человеческой логике. Например, стабильность пространства фазы зависит от степени его восприятия, а время и расстояние – чистая условность. Я с этим просто смирился, так как не мог найти объяснения исходя из своей точки зрения на фазу. Кроме того, находясь в ней, я по-прежнему удивлялся и не мог понять, почему все настолько реально и достоверно по ощущениям.

Несмотря на то что в фазу я попадал все легче и чаще и понимал о ней все больше, назревала другая проблема, с которой я начал все чаще сталкиваться. Мой опыт ее исследования все еще оставался субъективным и личным. Катастрофически не хватало отзывов и помощи других фазеров. Да, у меня был форум практиков, и мне постоянно приходили электронные письма со всего мира. Но в большинстве случаев только я сам мог проверять свои идеи практически и мог только надеяться, что они будут актуальны для других. При этом для меня стало очевидно, что мой личный опыт может кардинально отличаться от опыта других людей. Общение с практиками на это однозначно указывало. В итоге я зашел в тупик, из-за которого качество и глубина моих



познаний о фазе перестали развиваться. Я просто остановился на месте и топтался вокруг одних и тех же принципов.

Лет с 18 в моем воображении часто появлялся исследовательский центр, в котором я мог бы работать с массой людей, проводя эксперименты над ними и таким образом гораздо больше узнавая о фазе. Теперь эти мечты снова обрели смысл, однако никто и никогда не разрешил бы мне легально вмешиваться в физиологию и сознание людей, ведь у меня не было соответствующего образования. Да и каким образом это все организовывать, где брать волонтеров и финансирование? Все это выглядело слишком нереально, поэтому на тот момент оставалось лишь в мечтах.

Осенью 2007 года я в очередной раз получил электронное письмо с вопросом о том, как можно попасть ко мне на тренинг или семинар. Отправив типичный ответ, что этим не занимаюсь, я задумался. Дело в том, что уже несколько лет меня просто атаковали аналогичными просьбами. Особенно это усилилось после выхода первой книги. Меня часто навязчиво преследовали непонятные люди, которые хотели личной помощи. Они просто не понимали, что новому «гуру» был всего 21 год. По этой причине на первых изданиях моих книг не было фотографий, чтобы не отпугнуть читателей. Вид юного культуриста никак не ассоциировался с образом мудреца или учителя, какими рядовому читателю представляются в его воображении авторы подобных книг.

Мне в голову никогда не приходило, что я буду учить людей и это будет моя основная деятельность. Это казалось чудовищно скучно, неэффективно и не имело ни малейшего отношения к исследованиям. Именно поэтому я старался почти не контактировать с людьми по таким вопросам.

Но если всех желающих обучаться у меня использовать в экспериментах по изучению фазы? Не поможет ли это иметь гораздо более качественные и проверенные технологии? Не даст ли это мне в десятки раз больше информации о свойствах и законах фазы? Не об этом ли я мечтал с юности?

Идея потрясла своими перспективами: под видом обычных тренингов и семинаров я мог начать массовые исследования техник освоения фазы, управления ею и применения. Это могло стать настоящим прорывом, так как никто такого рань-

ше не делал. Но как долго я смогу безнаказанно имитировать семинары и смогу ли я гарантировать их участникам результат? Можно ли собрать группу людей, объяснить им, что нужно делать, и быстро получить «внетелесные переживания», которые они ожидают? А если у них не будет получаться?

Я арендовал зал для лекций на один день в неделю и разместил объявления о двухмесячных курсах Школы внетелесных путешествий, которая стала своеобразным прикрытием первого проекта Исследовательского центра ВТП (OOBE Research Center). К удивлению, нашлось около 10 желающих. К еще большему удивлению, они действительно пришли. На первом занятии от волнения у меня дрожали руки и я часто путался в словах.

Моей первой целью было найти такой алгоритм действий, который было бы просто объяснить, а людям легко усвоить. Через неделю, когда участники первого семинара собрались вновь, я лишь надеялся, что хотя бы у одного человека что-то получилось, ведь когда-то мне самому для первых умышленных фаз приходилось мучиться неделями и месяцами, а в типичных книгах на эту тему можно увидеть намеки на многие годы подготовки и тренировки. Поэтому всю неделю я мучительно и со страхом ожидал результатов. Каковы же они были?

У двух или трех человек получились полноценные фазовые опыты, а многие другие были очень близки к успеху, но делали примитивные ошибки или просто пугались и останавливались в процессе. Этот результат мне показался очень хорошим, и в этот момент я обрел железную уверенность в своих действиях. В конце двухмесячного курса почти все получили результат, и я решил попробовать добиться того же эффекта уже за четыре недели. Для этого я проанализировал типичные ошибки, изменил алгоритм и манеру подачи информации, а потом снова набрал группу людей.

Через полгода я получал эффект первого двухмесячного курса за время трехдневного семинара. За две ночи между тремя занятиями от трети до двух третей группы оказывались в фазе по одному или несколько раз. Другие просто делали ошибки, и моей главной задачей было сделать так, чтобы предугадать эти ошибки во время каждого нового эксперимента под видом семинара «Выход из тела за 3 дня».

Крайне удачно совпало, что именно в этот момент в крупнейшем издательстве начали выходить мои залежавшиеся книги с их мощной программой продвижения. Если первые исследовательские группы я, естественно, вел за свой личный счет, так как весьма условная плата за участие, на самом деле, не покрывала даже расходов за аренду помещения, то уже через несколько месяцев моей девушке Марии, которая помогала в организации, приходилось искать все большее помещение и все раньше останавливать набор людей в группы. Эксперименты я проводил уже не только в Москве, но и во многих других городах и близлежащих странах, куда меня приглашали местные организаторы.

Это был настоящий прорыв во всей сфере изучения фазовых состояний! Никто ранее не проводил столько исследований на таком количестве людей. Очень быстро стало понятно, что работает, а что не работает, какие техники давать, а какие не стоит. Новые открытия касались не только освоения фазы, но и ее физиологии, управления ею и прикладного использования. На каждом семинаре мне рассказывали о десятках фазовых опытов и я мог задавать интересующие меня вопросы. Буквально за первые 1–2 года мои знания о фазе умножились в разы. Но самое главное, все эти знания теперь были проверенными и имели совершенно иной качественный уровень. Я мог поручиться за каждое свое слово, так как теперь оно было проверено на тысячах других людей.

Если я прошу что-то делать на семинарах – это результат личной работы с массами людей и это действительно работает. Если я прошу что-то не делать, то это означает, что я тысячи раз видел, как это не работает. Все, что людям теперь оставалось, так это слушать меня внимательно и дословно выполнять мои рекомендации. Конечно, иногда семинары были провальные из-за моих экспериментов. Но они были провальные только для участников, так как сам я узнавал, что именно давать нельзя, чтобы у людей лучше получалось в будущем.

Однажды я решил написать брошюру с кратким содержанием занятий и раздавать ее всем участникам. В 2009 году эта брошюра выросла до 500 страниц и затем была опубликована в виде самого первого издания той книги, что вы сейчас читаете. Это была книга, о которой я мечтал подростком на начальных

этапах практики фазы: никаких рассуждений – одна чистая практика. Возможно, она стала самой технически насыщенной во всей сфере различных саморазвивающих практик. В нее я собрал все. Самое главное, это все было уже проверено на массе других людей и можно было доверять каждому слову в ней. Освоив этот уровень исследований, я больше не воспринимал всерьез ни один источник информации в подобных сферах, если он был основан только на опыте автора. Это путь в никуда.

Я не предполагал, что мои эксперименты, замаскированные под обычные семинары, будут столь востребованы. Поэтому я был счастлив, что в какой-то момент мог не заботиться о том, что есть и где жить, но при этом 100% усилий отдавать своему любимому делу, а не карьере в никогда не интересовавших меня направлениях. Постепенно средств стало хватать на финансирование различных проектов, которые вывели фазу на новый уровень популярности во всем мире. Так как у меня появлялись сторонние источники доходов, например с книг, то со временем все сборы с исследовательских семинаров стали направляться исключительно на изучение и популяризацию самой фазы.

Если честно, я до сих пор не совсем понимаю, как сложилась такая идеальная ситуация. Вроде все наработки всегда были в открытом доступе у меня же в книгах и на сайтах, но люди все равно приходили на семинары. Таким образом, они одновременно участвовали и в исследованиях, и в финансировании развития всей тематики. Как это возможно?

Может быть, я просто занимаюсь делом, которое люблю. Когда у тебя есть такая возможность, то все начинает работать на тебя. Это не означает, что у тебя будет все хорошо во всех сферах жизни. Например, когда в какой-то момент расходы на популяризацию фазы возросли, я мог вести эксперименты и в потрепанных майках, единственных дырявых джинсах и видавших виды кроссовках. Все мои вещи и собственность при этом помещались в половине студенческого рюкзака. По чьим-то меркам я мог выглядеть неудачником, но, на самом деле, я был самым счастливым и свободным человеком на Земле. В аэропортах я все время веселился наблюдая за людьми, которые на недельный пляжный отдых тащили за собой в 10 раз больше вещей, чем я имел в жизни в целом.

От Казахстана до США постоянно росла география моих экспериментальных семинаров. Обычно это были группы по 30–50 человек, но однажды в Санкт-Петербурге это был концертный зал, в который набилось 1200 человек при вместимости в одну тысячу. До сих пор мурашки по коже бегут от реакции зала на мою просьбу поднять руки всех, кто испытывал хоть раз ощущение «выхода из тела» (порядка 600 рук) и осознание во сне (порядка 1100 рук). В такие моменты ты понимаешь, что явление действительно массовое, и чувствуешь, что идешь в верном направлении.

Меня все больше и больше приглашали в разные страны и города, но в какой-то момент я стал чувствовать, что существует определенный лимит в количестве необходимых экспериментов. Я получал вполне достаточно информации с 1–2 семинаров в месяц и стал все больше тратить освободившиеся силы на более важные задачи. Однако я не оставил людей без помощи.

Во-первых, в открытый доступ был выложен видеосеминар «Выход из тела за 3 дня», который впоследствии стал самым популярным видеосеминаром на русском языке в Интернете. Во-вторых, постепенно получилось развить сеть представителей во многих городах и странах. Это не коммерческая организация, а что-то вроде объединения преподавателей фазы, за методы которых я мог поручиться. Конечно, в отличие от меня почти все другие преподаватели просто обучают людей, а не используют их в своих целях.

В этот период у меня не было друзей. Была масса знакомых из эзотерической тусовки, которая меня принимала за своего. Но чем больше я общался с этими людьми, тем больше разочаровывался в этой сфере. Ввиду обстоятельств я общался с теми, кто считался «гуру» в той или иной эзотерической сфере, кто был лидером различных движений, кого много показывали по телевидению и т.д. Но я знал этих людей в реальности... В лучшем случае я видел просто умного человека. Но часто это были простые обманщики или, что еще хуже, сумасшедшие люди. Я не только не встретил ни одного экстрасенса, но и часто ловил себя на мысли, что уж не я ли один полностью искренен и честен перед людьми, хотя и использую их в своих целях? А может, потому и честен, что эти цели у меня иные, чем у других?

Единственный человек, с кем я общался вне истории с фазой, была моя Мария, а также ее семья. Но и здесь все стало не просто. Отношения стали портиться по всем фронтам. Полная поглощенность проектами, связанными с фазой, а также пренебрежительное отношение ко всему иному в реальной жизни сыграли не последнюю роль во всем этом.

Постоянно изучая фазу, я пытался лучше определить не только саму природу явления, но и его место в нашей культуре и истории. Постепенно я начал понимать, что фаза гораздо более типичное и распространенное явление, чем я мог себе представить. Правильный ли у меня был подход к фазе, раз со мной случались такие открытия?

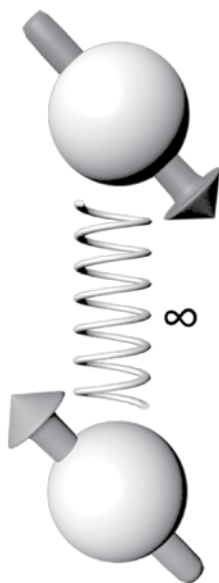
Так или иначе, делайте выводы сами и посчитайте, сколько раз вы могли быть в фазе, даже если никогда не пробовали в нее попасть:

- осознание во сне (70% людей);
- ощущение «выхода из тела» (25% людей);
- сонный паралич (30% людей);
- ложные пробуждения (90% людей);
- нераспознанные засыпания (90% людей).

90% паранормальных явлений происходит именно в кровати и именно на засыпании или пробуждении. Например, это могут быть домовые, привидения, сукубы, инкубы и многое другое. Мало того, около трети всех действий и ощущений на пробуждениях и между снами ненастоящие. Если яркий опыт глубокой фазы поражает сознание человека и надолго остается в памяти, то ее легкие проявления либо замечают, либо быстро забывают. Выходит, с фазой сталкиваются все люди и это совершенно нормальное и обыденное явление. Явление настолько нормальное и повсеместное, что не было ли оно использовано кем-то в свои целях?

В рамках поиска истинной природы фазы у меня стали усиливаться некоторые подозрения, и под эгидой своего исследовательского центра (OOBE Research Center) я решил провести серию крайне необычных экспериментов, которые доказали бы мою правоту. Однако я не мог их провести в России, так как эти исследования заведомо имели бы низкую значимость во

всем мире, в том числе в самой России, как бы это парадоксально ни звучало. Постепенно я стал заботиться о популяризации феномена во всех странах и на всех языках мира. Нужно было осуществить задуманное в месте, на события в котором люди во всем мире смотрят с большим вниманием. Куда бы вы отправились на моем месте?



В 1982 году Алэн Аспэ направил два одновременно созданных фотона на разнонаправленные датчики определения их спина (поляризации). Оказалось, что измерение спина одного фотона мгновенно влияет на положение спина второго фотона, который становится противоположным. Так была доказана возможность квантовой запутанности элементарных частиц и квантовая телепортация. В 2008 году ученым удалось измерить состояние квантово-запутанных фотонов на расстоянии 144 километров, и взаимодействие между ними все равно оказалось мгновенным, как если бы они были в одном месте или не было пространства. Считается, что если такие квантово-запутанные фотоны окажутся в противоположных участках вселенной, то взаимодействие между ними все равно будет мгновенным, хотя свет это же расстояние преодолевает за десятки миллиардов лет.

## ПАРАНОРМАЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

К этому моменту, а это был 2011 год, я уже много времени проводил в Лос-Анджелесе (США), пытаюсь осуществить различные проекты по популяризации фазы. Далеко не все из них были успешны, но зато я уже достаточно хорошо знал и понимал эту страну. Больше всего мою сибирскую душу удивляли природа и климат Калифорнии. Горы, океан и вечное лето достаточно сильно контрастировали с безлюдными холодными просторами Сибири.

Удивительно, но в личной практике фазы у меня произошел новый качественный скачок. Когда-то у меня получалось входить в фазу не более нескольких раз в неделю, и это казалось огромным достижением. Уровень эффективности в 70%, достигнутый во время жизни в Москве, рассматривался как предел возможностей, так как 7 удачных попыток из 10 – это немало. Но теперь на непрямом методе, выполняемом на пробуждении, эффективность дошла до 95–99%. Неудачные попытки стали также удивлять, как в самом начале сама фаза. Что же случилось?

Еще в начале изучения фазы я обнаружил обманную для мозга технику силового засыпания. Ее смысл в том, что на пробуждении можно имитировать засыпание ровно до того момента, когда оно случится. В физиологии мозга происходит своеобразный откат бодрствования обратно в сон, чем можно тут же воспользоваться, разделившись или удачно применив другие техники входа в фазу. Также во время моих исследовательских семинаров я обратил внимание, что очень часто у людей ничего не получается во время умышленных действий, но почти само все происходит, как только они уже расслабляются и решают просто дальше спать. Другими словами, люди нечаянно применяли силовое засыпание, когда ничего не работало, и у них получалось попасть в фазу. Почему бы не пробовать силовое засыпание в любой ситуации, когда что-то не получается?

Оказалось, это был очень точный вывод. Если не получается сразу разделиться на пробуждении – можно применить



силовое засыпание. Если не получается разделить до конца – можно применить силовое засыпание. Если техники не работают – можно применить силовое засыпание. Если техники слабо работают – можно применить силовое засыпание. Если слишком бодрое пробуждение – можно применить силовое засыпание. Если пробуждение с физическим движением – можно применить силовое засыпание. В общем, есть проблемы в непрямом методе? Используй силовое засыпание! Оказалось, его можно применять не только как технику, но и как фон для всех остальных техник. Хорошо понимая силовое засыпание, можно использовать совершенно любую технику, и она будет работать. Для меня это означало достижение предела эффективности на пробуждении. Осталось того же достичь в прямом методе, который осуществляется без сна.

Но какой же эксперимент я начал готовить летом 2011 года в Лос-Анджелесе? Помните, с чего начинался мой опыт фазы? Волею случая я оказался тем редким человеком, который пережил так называемое «похищение инопланетянами» и при этом практиковал фазу. Естественно, я не мог не обратить внимание, что в абсолютном большинстве историй про «похищения» наблюдается один и тот же шаблон. Что объединяет далее описанные случаи «похищения инопланетянами»?

*«...Я проснулась от крика моего младенца. Я пошла к нему, но его не было в кровати! Я попыталась позвать мужа, но он даже не двинулся. Я попыталась включить свет, но он не включился. Затем я увидела яркий луч за окном, в котором был мой плачущий малыш...»*

*«...В 10 часов вечера в конце июня 1987-го я лежала в своей кровати и начала чувствовать что-то странное, будто кто-то смотрит на меня. Затем я услышала голос, который сказал: Мы пришли за тобой... Ничего плохого мы тебе не сделаем. В этот момент я поняла, что полностью парализована, и могу двигать только глазами...»*

*«...Когда я лежал на кровати, неожиданно почувствовал, как что-то схватилось за мои лодыжки. В этот момент я почувствовал онемение во всем теле, и меня парализовало,*

*но я все еще находился в сознании. Затем я заметил трех или четырех невысоких существ, стоящих рядом с кроватью...»*

*«...Только я стала засыпать, как что-то изменилось. Я услышала звук, как будто кто-то спрыгнул со стула в ванной, хотя кота у меня не было. И послышались шаги. Такого смертельного ужаса у меня не было никогда ни до ни после. Я лежала в гостиной, и было видно входную дверь. И она стала открываться, но не было видно, кто это делает. Только когда ко мне подошли вплотную слева, я взглядом вбок увидела двоих: метра два, полупрозрачные, через них было видно стенку, и светящиеся миндалевидные глаза красивого бирюзового цвета...»*

Да, вы не ошиблись, «инопланетяне» похищают людей почти исключительно ночью, в кровати, на засыпании или пробуждении. Именно тогда, когда можно намеренно или случайно попасть в фазу. Не верите? Вторая половина цитат взята с форума практиков, и люди там описывали свои фазы. Отличили бы вы опыты фазы от реальных историй «похищений», если бы я это не отметил?

Если мне самому потребовалось года два, чтобы понять правду о своей истории «похищения», то у других людей не было такой возможности, так как они не практиковали фазу. Проблема была в том, что сколько бы ты ни говорил о том, что за «похищениями инопланетянами» может стоять фаза, это все равно будет просто теория и пустые разговоры. Почему бы не воспроизвести эти истории массово и умышленно? Вот тогда все узнают правду. А то получается, что о «похищениях инопланетянами» знают все, а об ответственной за них фазе знают лишь единицы...

Что нужно было сделать, чтобы провести такой эксперимент? Нужно было помещение для лекций. Нужно было набрать волонтеров. Нужно было разработать алгоритм, при котором люди попадали бы в фазу и дальше умышленно вступали в «контакт». В теории все выглядело просто. Но на теории я уже давно не полагался, поэтому на нескольких обычных экспериментальных семинарах в качестве шутки просил

людей пробовать технику похищения инопланетянами, когда на пробуждении нужно представить, что пришельцы поднимают тебя с кровати руками или лучом из летающей тарелки за окном.

На семинарах это хорошо работало. Учитывая, что из группы в 40 человек в полноценную фазу за 2 ночи обычно попадает не менее 20 человек, то 10 из них могли бы эффективно применить технику похищения инопланетянами или попасть в фазу другим способом и потом все равно осуществить задачу. Это было бы неплохим результатом и доказательством моего предположения.

Итак, вечером 7 октября 2011 года я собрал порядка 30 волонтеров и фактически провел им типичный трехдневный экспериментальный семинар по фазе, но с акцентом на специфический план действий в виде попытки встретиться с «инопланетянами». По моим расчетам, я должен был получить достаточно результатов за эти 48 часов. Но что-то пошло не так...

Впоследствии об этом эксперименте узнали миллионы людей, но никто из них не подозревал, с какими удручающими сложностями мне пришлось столкнуться. Я все сделал правильно, но не учел одной существенной детали: волонтеры. Все годы я проводил эксперименты на людях, которые сами же платили за это деньги, думая, что проходят простое обучение, и потому подходили к процессу достаточно ответственно. Ведь никто не хочет выкидывать деньги на ветер! При этом я никогда не отказывал людям в бесплатном посещении занятий, если у них не было возможности заплатить, особенно студентам, инвалидам или пожилым людям. И эти люди часто не приходили совсем или посещали лишь часть занятий, хотя занимали место тех, кто хотел прийти и даже заплатить. Человек обычно не ценит того, что ему дается просто так.

В Лос-Анджелесе вся группа состояла именно из таких волонтеров, ведь это был первый раз, когда люди приходили не на псевдообучение, а на нескрываемый эксперимент. Мало того, что он был для них бесплатным, так еще и их же просили что-то сделать. Если кто-то скажет, что дело в американцах, то он ошибется. Та группа была интернациональной, как и вся Южная Калифорния, где лишь каждый четвертый «настоящий» американец. В итоге, на каждое занятие приходило в два

раза меньше людей, чем на предыдущее, и за три занятия я получил 1 или 2 нужных мне опыта... Эксперимент был провален.

Наученный жизнью, я решил все же не сдаваться так просто. Мне ничего не оставалось, как сменить тактику и смириться с тем, что дальше придется работать с людьми, у кого есть твердое намерение продолжать эксперимент. Мало того, было несколько человек, кто также хотел принять участие в эксперименте, но не попал на основное мероприятие. В итоге, я начал проводить дополнительные встречи у себя дома в Студио-Сити, что по соседству с Голливудом. Около десяти дней я практически умолял людей делать попытки, крепко держась за каждого, кто действительно что-то пробовал. Потому что, если он пробует попасть в фазу, у него точно получится. А если получится, то наверняка он сможет пережить «контакт с инопланетянами».

На фоне моего личного стресса один за другим стали приходиться отчеты о результатах эксперимента. Каждый из них стоил невероятных усилий с моей стороны. В итоге, хоть какие-то попытки делали только 20 человек. Многие из них пережили фазы, причем часто по многу раз. Главное, 7 человек встретились с «инопланетянами»! Вот несколько примеров сокращенных описаний:

➤ *«Я проснулся и попробовал попасть в фазу – и это получилось! Я разделился с телом у себя в комнате. Не желая тратить времени зря, я решил попробовать найти инопланетян. Три пришельца материализовались прямо перед моими глазами. Они были похожи на персонажи фильма “Оно”...»*

**Участник эксперимента Александр Н.**

➤ *«Во время пробуждения я попробовал разделить с телом в течение первых пяти секунд... Я обнаружил себя на поляне в лесу, где стояла летающая тарелка. Два инопланетянина находились рядом с ней. Следующее, что я помню, – это то, что я лежал на траве возле этой летающей тарелки и вокруг меня были люди, которые выглядели как дети».*

**Участник эксперимента Крэйг П.**

► *«Я непреднамеренно проснулся в середине ночи, около 4 утра. По пробуждении я чувствовал интенсивное тепло в моем теле и использовал эти ощущения для разделения. У меня сразу же получилось. Я сначала сел, а затем встал и увидел себя лежащим в кровати. Поняв, что разделился с телом, я вышел из спальни и подошел к окну, за которым была очень необычная картина. Во время ее рассматривания я постепенно начал видеть инопланетян, прячущихся в кустах или что-то там делающих. Они все выглядели крайне реалистично».*

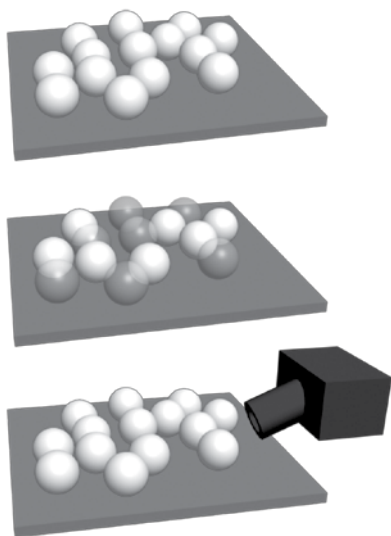
**Участник эксперимента Саша М.**

Не сказать, что полученные опыты и их количество полностью соответствовали моим ожиданиям. Но учитывая мой личный опыт и опыт других практиков фазы вне эксперимента, этого было достаточно. Я сделал первый небольшой отчет и выложил его на нескольких сайтах. На следующий день со мной связалась журналистка из Нью-Йорка и взяла первое интервью.

Буквально в течение суток случилось что-то странное. Один за другим СМИ по всему миру начали сообщать о сенсационной новости, что американские ученые из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (UCLA) доказали, что инопланетян не существует... Даже в России это стало главной «научной» новостью в СМИ. Как случился такой абсурд?

Я действительно изначально проводил эксперимент в Калифорнийском университете Лос-Анджелеса, так как там были самые удобные аудитории, а многие волонтеры были студентами и им было удобно добираться до места. Но сам университет не имел отношения к моей деятельности. Естественно, я и не думал доказывать, что инопланетян не существует. Вселенная огромна. Как когда-то считалось, что у звезд практически нет планет, а сейчас их отсутствие является исключением, так и наличие различных форм жизни, не обязательно разумных, скорее всего является таким же обычным явлением во Вселенной. Я лишь говорю о тех случаях, когда «инопланетяне» похищают людей спросонья. За это определенно ответственна фаза, но это ничего не говорит о том, если ли внеземные цивилизации или нет.

Так или иначе, недоразумения в интерпретации фактов журналистами очень сильно помогли распространению фазы в мире, а успешность эксперимента развязала мне руки, и я решил действовать дальше, учитывая имеющийся опыт. Дело в том, что следы фазы мне были видны в куда более болезненной и серьезной теме, которая оказала тотальное влияние на жизнь каждого из нас.



В 1989 году группа ученых под руководством Дэвида Вайнленда наблюдала за скоростью перехода ионов бериллия между атомными уровнями. Выяснилось, что сам факт измерения состояния ионов замедлял их переход между состояниями. В начале XXI века в подобном эксперименте с атомами рубидия удалось достичь 30-кратного замедления. Все это является подтверждением квантового эффекта Зенона. Его смысл в том, что сам факт измерения состояния нестабильной частицы замедляет скорость ее распада и в теории может его полностью остановить.

## РЕЛИГИОЗНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Из-за постоянных поездок в США я все реже и реже бывал в Москве, фактически приезжая туда только для проведения одного семинара один-два раза в месяц. Эти мероприятия позволяли мне финансировать все текущие проекты, которыми я был настолько поглощен и увлечен, что после многих лет вместе мы с Марией расстались. Возможно, оно рано или поздно все равно так бы и произошло. В любом случае, к моменту проведения экспериментов в США мы не только не были

вместе, но она уже была замужем, хотя и продолжала работать со мной. Эта ситуация позволила мне больше сконцентрироваться на своих делах, поэтому я тоже женился. На фазе. Как прилежный семьянин, все деньги, все время и всю любовь я верно и честно отдавал отныне только ей. Все-таки взаимная любовь и крепкие семьи бывают!

Я начинал новый эксперимент с опаской. Сразу хочу предупредить, что речь не пойдет о религиях в целом. Я лишь хочу отметить некоторые странности, которые часто упоминаются в религиозных первоисточниках. Не были ли они снова ошибочной интерпретацией?

Когда мне было еще только 10 лет, я впервые по собственной воле решил почитать Библию. Не сказать, что я из религиозной семьи, но большому сомнению содержание этой книги не подвергал. Я был уверен, что она очень интересная и в ней описана масса чудес, без которых ее содержание просто не имело смысла. Ради них я и решил прочесть ее полностью, но вот что постоянно, по ходу чтения, попадалось мне на глаза:

*4 Но в ту же ночь было слово Господа к Нафану...*

**Вторая книга царств, глава 7**

*9 И было ночью видение Павлу: предстал некий муж, Македонянин, прося его и говоря: приди в Македонию и помоги нам.*

**Деяния святых апостолов, глава 16**

*9 Господь же в видении ночью сказал Павлу: не бойся, но говори и не умолкай...*

**Деяния святых апостолов, глава 18**

*2 И сказал Бог Израилю в видении ночном: Иаков! Иаков! Он сказал: вот я.*

**Первая книга Моисеева: Бытие, глава 46**

*3 Но в ту же ночь было слово Божие к Нафану...*

**Первая книга Паралипоменон, глава 17**

Ночь, сон, ночное видение, приснилось – эти слова так часто попадались в тексте, что я испытал полнейшее разочаро-

вание и быстро потерял интерес к Библии. И правда, мало ли что может присниться или показаться ночью? Мне и самому снились красочные и необычные сны.

Эта история очень глубоко засела в моем разуме, и чем больше я занимался фазой, тем чаще я ее вспоминал. Уж не фаза ли оказалась в корне некоторых религиозных чудес? Наконец настало время, когда я решил это выяснить во что бы то ни стало. Сначала я провел анализ файла Библии по ключевым словам «сон», «ночь», «видение» и т. д. Она действительно оказалась просто нашпигована невероятными историями, которые начинались с подобных моментов. Мало того, отчетливо можно было понять, что сонный паралич вместе с сопутствующим ему ужасом абсолютно точно упоминается в некоторых историях:

*12 И вот, ко мне тайно принеслось слово, и ухо мое приняло нечто от него.*

*13 Среди размышлений о ночных видениях, когда сон находит на людей,*

*14 Объял меня ужас и трепет и потряс все кости мои.*

*15 И Дух прошел надо мною; дыбом стали волосы на мне.*

*16 Он стал, – но я не распознал вида его, – только облик был пред глазами моими; тихое веяние, – и я слышу голос...*

**Книга Иова, глава 4**

*12 При захождении солнца крепкий сон напал на Авраама, и вот, напал на него ужас и мрак великий.*

*13 И сказал Господь Аврааму: знай, что потомки твои будут пришельцами в земле не своей, и поработят их, и будут угнетать их четыреста лет...*

**Первая книга Моисеева: Бытие, глава 15**

А ведь сонный паралич входит в понятие фазы. Так или иначе, что-то очень похожее на фазу упоминалось сплошь и рядом. Почти всегда это очень поверхностные истории, без



детального описания ощущений, и потому их можно интерпретировать как угодно. Надо отметить, что главный герой подобных историй в Библии – это пророк Илия. Он мог бы стать шикарным практиком фазы, так как у него была явная предрасположенность к подобным вещам. Одна из его историй весьма детально описана:

*4 А сам отошел в пустыню на день пути, и, придя, сел под можжевельным кустом, и просил смерти себе, и сказал: довольно уже, Господи; возьми душу мою, ибо я не лучше отцов моих.*

*5 И лег и заснул под можжевельным кустом. И вот, Ангел коснулся его и сказал ему: встань, ешь.*

*6 И взглянул Илия, и вот, у изголовья его печеная лепешка и кувшин воды. Он поел и напился и опять заснул.*

*7 И возвратился Ангел Господень во второй раз, коснулся его и сказал: встань, ешь; ибо дальняя дорога пред тобою.*

### **Третья книга царств, глава 19**

Если бы мне кто-то рассказал эту историю и я не знал бы, что она из Библии, я бы сразу сказал, что случилось ложное пробуждение, с которым все мы регулярно сталкиваемся. Ложное пробуждение является формой фазы, так как при нем есть сознание и фаза быстрого сна. Следовательно, если это фаза, то нельзя ли эту историю умышленно воспроизвести?

Учитывая ошибки первого эксперимента, я сразу набрал для этого эксперимента волонтеров гораздо больше, чем мне это было нужно. Большая часть из них все равно ничего не будет делать и пропадет после первой же лекции. Поэтому вечером 11 ноября 2011 года в Лос-Анджелесе передо мной сидело около 90 человек. Учитывая, что новость о моем первом эксперименте прогремела буквально 2 недели назад, от новых волонтеров не было отбоя. Оказалось, люди массово хотят участвовать в моих экспериментах по собственной воле.

На этот раз была всего одна основная лекция, а дальше я уже знал, что нужно будет со многими людьми работать индивидуально. Во время лекции я просто дал типичные техники входа в фазу, попросив найти в ней ангела и попробовать что-то съесть. Так как людей на этот раз было больше, несколько удачных опытов было получено во время первой и второй ночи после первой встречи. Затем еще около 2 недель я работал с людьми индивидуально и в небольших группах, помогая им находить ошибки в действиях, если ничего не получалось. По сути, я попросил людей умышленно повторить библейское чудо. Что же из этой наглой и амбициозной затеи вышло?

➤ *«Когда я проснулась, вибрации были очень сильные и дыхание становилось тяжелее и глубже. Я попробовала взлететь и оказалась вне моего тела. Я подумала: вот оно! – и сразу же начала искать ангела. Я почувствовала, что он точно есть в углу моей комнаты... Я с ним поговорила, и он сказал, что его зовут Габриэль! Затем я пошла на кухню и укусила яблоко».*

**Участник эксперимента Дебби Х.**

➤ *«Я проснулся в просоночном состоянии и тут же смог разделить со своим телом. Я был в моей комнате, за окном была ночь, и на кухне горел свет. Я взял банку кукурузы из холодильника и пошел на балкон. Я убрал мою правую руку назад, пытаясь нащупать ею ангела. Я повернулся, как только его нащупал. Ангел висел в метре над полом напротив меня. Он был светло-белый, с крыльями и около полуметра высотой. Он смотрел на меня, и я почувствовал шок и удивление».*

**Участник эксперимента Ярослав К.**

➤ *«Я проснулась и тут же разделилась со своим телом. Затем я стала пытаться вспомнить, что нужно было делать дальше. В это время ангел в белом одеянии появился, говоря: «Попробуй печенье...». Вкус печенья был куда более вкусным, чем в реальности».*

**Участник эксперимента Анна А.**

В общей сложности реальные попытки увидеть ангела сделали 30 человек. 24 из них смогли попасть в фазу. 16 волонтеров повторили библейское чудо. Мало того, 9 из них не только увидели ангела, но и смогли что-то съесть в фазе. На этот раз мне удалось получить куда более значительные результаты, чем в первом эксперименте.

Какие выводы можно сделать? Очень вероятно, что некоторые религиозные чудеса являются не чем иным, как ошибочной интерпретацией спонтанных опытов фазы. В этом нет ничего удивительного, если уж в XXI веке люди до сих пор не могут понять, что с ними происходит на пробуждении. Что уж говорить о событиях, которым тысячи лет! Нужно отдавать себе отчет в том, что речь здесь идет не только о христианстве. Фаза точно так же могла оказать влияние на многие другие религии, включая ислам, в котором просоночные видения играют не меньшую роль.

Возникает вопрос: если бы не фаза, то как бы развивались религии, лишившись значительной доли своей основы и чудес? В той же Библии открыто и прямо говорится, что Бог приходит к человеку лишь в те моменты, когда он может попасть в фазу:

*14 Бог говорит однажды и, если того не заметят, в другой раз:*

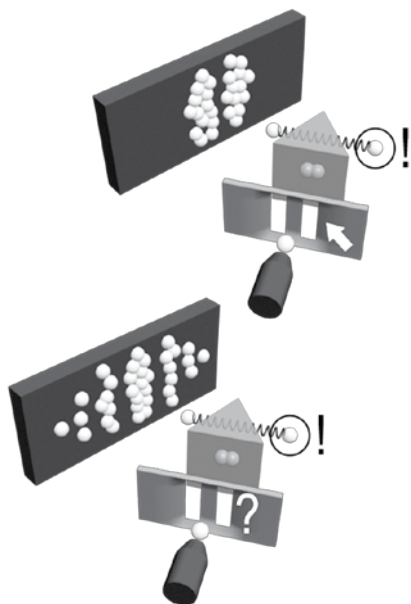
*15 во сне, в ночном видении, когда сон находит на людей, во время дремоты на ложе.*

*16 Тогда Он открывает у человека ухо и запечатлевает Свое наставление...*

**Книга Иова, глава 33**

Вы только вдумайтесь в эти слова: «во сне, в ночном видении, когда сон находит на людей, во время дремоты на ложе»! Уж не было ли это первой инструкцией входа в фазу?! Кроме шуток, стоит отметить, что религии во многом сформировали современный мир и косвенно отражаются на каждом из нас каждый день и час, даже если вы далеки от веры и религии в принципе. Как тогда оценить роль фазы в нашей истории?

Однако на этом мои эксперименты не закончились. Было еще одно всем известное явление, где я всегда видел следы влияния фазы, но сам долгое время отказывался в них верить.



В 1999 году группа ученых под руководством Марлана Скали направляла фотоны через две щели, за которыми стояла призма, конвертирующая каждый выходящий фотон в пару квантово-запутанных фотонов и разделяя их на два направления. Первое отправляло фотоны на основной детектор. Второе направление отправляло фотоны на систему 50%-отражателей и детекторов. Выяснилось, если фотон из второго направления достигал детектора определяющего щель, из которой он вылетел, то основной детектор фиксировал его парный фотон как частицу. Если же фотон из второго направления достигал детектора, не определяющего щель, из которой он вылетел, то основной детектор фиксировал его парный фотон как волну. Не только измерение одного фотона отражалось на его квантово-запутанной паре, но и это происходило вне расстояния и времени, ведь вторичная система детекторов фиксировала фотоны позже основного, как если бы будущее определяло прошлое.

## СМЕРТЕЛЬНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Одна из самых удивительных книг XX века долгое время была моей любимой. Пока я не познакомился с фазой. Это книга Реймонда Моуди «Жизнь после жизни». Одно дело верить в жизнь после смерти. Другое дело мечтать об этом. И совсем иное дело видеть перед собой доказательства в виде этой книги. Но когда ты знаешь о фазе, то многое начинает выглядеть совсем иначе. Без лишних слов попробуйте определить какие из следующих цитат взяты из книги Р. Моуди, а какие с форума практиков фазы:

- *«...Затем я двигался, вы можете считать это чем-то сверхъестественным, – через длинное темное пространство. Оно было похоже на канализационную трубу или нечто в этом роде. Я просто не могу вам этого описать. Я двигался и все время слышал этот звенящий шум...»*
- *«...При полете в тоннеле я обратил внимание на то, что в нем много разветвлений, ходов. На выходе было яркое свечение. Мне стало интересно, что это, и я попал в другую реальность...»*
- *«...Мог видеть все вокруг себя, в том числе и свое собственное тело, лежащее на кровати, и при этом не занимал никакого места...»*
- *«...Чувствовал, как мое тело прошло сквозь потолок, но меня тянули все выше и выше. Испугался, что это уже смерть, и испугался не столько смерти, а больше неизвестности. Все произошло так стремительно, не готов был я к таким переменам... Я летал по своей комнате и видел самого себя, спящего в своей кровати...»*

Каждый второй опыт взят с форума, но при этом в каждой паре мы видим удивительные совпадения деталей. Хочешь не хочешь, но ты не можешь пройти мимо простого умозаключения, что эти явления как минимум родственны. Мало того, я много раз в жизни встречал людей, которые переживали пред-

смертные видения в клинической смерти и одновременно имели опыт фазы. Эти люди всегда говорили, что испытывали одинаковые ощущения.

Опять же моих слов и предположений всегда было недостаточно, и теперь у меня была возможность экспериментальным путем доказать, что как минимум в части историй с предсмертными переживаниями в корне явления лежит фаза.

Действуя по отработанному шаблону, в январе и феврале 2012 года я дал новые задания нескольким группам волонтеров из США и России. Задание включало в себя вход в фазу и попытку оказаться в туннеле со светом в конце него, к которому нужно было долететь. Полет к свету в тоннеле встречается далеко не во всех предсмертных переживаниях, но я выбрал этот сценарий, так как именно он ассоциируется с «настоящим» предсмертным опытом.

Теперь я подключал к эксперименту не только сторонних людей, которые ничего никогда не знали о фазе, но и опытных практиков. На этот раз в общей сложности я получил 20 хороших результатов, но произошел серьезный сбой, и эксперимент полностью провалился. Почему? У всех волонтеров тоннель оказался разным. Вот несколько примеров их тех опытов:

➤ *«Я попытался разделить с телом во время утреннего пробуждения, но у меня не получилось. Тогда я начал делать технику вращения и наблюдения образов... В какой-то момент я обнаружил себя в тоннеле со светом в конце. Ощущение полета к свету длились около 5–7 секунд. Этому сопутствовало очень приятное ощущение и полное понимание происходящего...»*

**Участник эксперимента Филипп Ю.**

➤ *«Я снова засыпала утром, представляя тоннель. Через какое-то время он появился и засосал мое тело внутрь себя. Тоннель был очень узким, не больше метра в ширину. Он был похож на кроссворд или на матрицу. В конце тоннеля был свет. Когда я до него долетела, то встретила в нем моего умершего кота. Он повел меня в залитую светом комнату, где также были мой дед и бабушка...»*

**Участник эксперимента Анна И.**

► *«Поймав момент ночного пробуждения, я воспользовался техникой сенсорно-моторной визуализации и решил с закрытыми глазами провалиться вниз в тоннель... Тоннель стало видно. Он был черный с белыми вспышками света по сторонам. Играла музыка...»*

**Участник эксперимента Юрий Д.**

Понятно, что начало опытов в любом случае должно было отличаться от переживаний клинической смерти, ведь мы не могли рисковать жизнями людей, но это легко компенсировали совпадения дальнейших событий. Однако в нашем эксперименте все тоннели были разные. Если кто и добирался до света, то и там события не совпадали. Ну что ж... И третий эксперимент не удался.

Но так ли это было на самом деле? Хотя изначально мне именно так и показалось, я все же решил сравнить наши опыты с базой из более чем трех тысяч реальных предсмертных переживаний, взятой с сайта организации исследующей предсмертные опыты – Near Death Experience Research Foundation (NDERF). Во-первых, упоминания о тоннеле там есть лишь в части историй. И во-вторых, там, как и в наших опытах, все тоннели описывались по-разному! В-третьих, каждому тоннелю из нашего эксперимента я нашел точно такой же аналог среди этих записей! В-четвертых, в серьезной доле всех собранных «реальных» предсмертных переживаний никакой угрозы для жизни при переживании опыта не было! Часто люди заявляют, что был опыт клинической смерти, потому что они вышли из тела и летели в тоннеле, как наши волонтеры, но в реальности они не попадали в аварии и не лежали на операционных столах. А если даже у них были проблемы со здоровьем, то сердце уж точно не останавливалось – клинической смерти не было.

Что же получается? Эксперимент все-таки оказался удачным! Если бы тоннели были одинаковые, то тогда было бы больше доводов в пользу того, что эксперимент не удался, так как в реальных предсмертных переживаниях сценарии разные как относительно тоннеля, так и относительно того, что происходит при достижении света в его конце.

Как и с инопланетянами и религией, эксперимент не доказывал и не опровергал теорию о возможной загробной жизни.

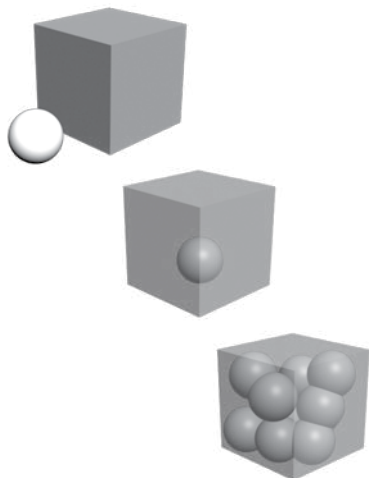
Все истории о приключениях после смерти рассказывают живые люди, и мое исследование показало, что в значительной части случаев за этим явлением стоит фаза. Так есть ли жизнь после смерти? Выходит, фаза и есть то, что с нами происходит, когда мы умираем? А если фаза всего лишь плод работы мозга, то тогда, выходит, предсмертные переживания тоже его плод? Я не вправе отвечать на такие вопросы. Моей задачей было лишь показать, что эти явления связаны между собой.

Получается, фаза постоянно встречается в нашей человеческой культуре, ведь фильмы и книги о похищениях инопланетянами и 90% других паранормальных явлений являются итогом встреч людей с фазой во время пробуждения или засыпания. Получается, фаза оказала огромное влияние на наше прошлое, так как, переживая религиозный опыт в фазовом состоянии, люди воспринимали его за подтверждение своей веры и активнее ее продвигали в массы. Как итог, косвенные следы всего этого наблюдаются во всей нашей цивилизации и в нашей повседневной жизни. Весьма вероятно, что мир мог выглядеть совсем иначе, не будь такой замечательной способности человека, которую можно интерпретировать согласно своим собственным интересам. Нам легче поверить во внешнее чудо, чем в наши собственные возможности.

Долгие годы я был занят исключительно развитием фазы, несколько не заботился о своем досуге и не имел друзей. Однако в какой-то момент я вдруг понял, что жизнь постепенно проходит мимо меня и я этого даже не замечаю. Это стало очевидным фактом, когда у меня стали появляться друзья в Лос-Анджелесе и Москве. Они были первыми со времен школьной скамьи. Именно общаясь с ними, я уловил, что в этом тоже есть свое удовольствие, не только изучение фазы способно мне его дать. Теперь я уже мог ходить в походы, гулять по паркам и даже посещать бары, хотя алкоголь все равно чужд моему пониманию.

Вместе с этими изменениями в личной жизни и наряду с успехами в области изучения и популяризации фазы я все чаще стал задумываться: «А в правильном ли направлении я иду?» У меня были очень весомые доводы сомневаться в этом.





В 2010 году Аарон О'Коннелл поместил небольшую металлическую пластину в непрозрачную вакуумную камеру, которую охладил почти до абсолютного нуля. Затем он придал импульс пластине, чтобы она вибрировала. Однако датчик положения показал, что пластина вибрировала и была спокойна одновременно. Этим впервые был доказан принцип суперпозиции на макрообъектах. В изолированных условиях, когда не происходит взаимодействия квантовых систем, объект может одновременно находиться в неограниченном количестве любых возможных положений, как если бы он больше не был материальным.

## ОБРАТНАЯ СТОРОНА УСПЕХА

Если смотреть со стороны, то успешный и плодотворный этап в моей жизни продолжался. Так как своим статьям об экспериментах я не мог найти места в научных журналах, а их извращенное освещение журналистами оставляло желать лучшего, я решил самостоятельно снять документальный фильм о фазе и выложить его в открытом доступе на множестве языков.

Несколько месяцев я ездил с еженедельными семинарами, чтобы профинансировать этот проект. Одновременно мне нужно было контролировать работу порядка 50 человек: две съемочные группы, графики, художник, редакторы, множест-

во переводчиков и дикторов. Если всем этим людям я платил деньги, то сам я еле выживал. При этом я не только занимался поиском денег и управлением командой, но и был продюсером, автором сценария, а также единственным видеомонтажером, кто покадрово собирал весь материал в различные языковые версии. Мне пришлось взять на себя все эти обязанности, чтобы гарантировать качество и значительно сократить затраты. В течение 5 месяцев у меня не было ни одного выходного, а 16–18-часовые рабочие дни стали нормой.

Так как мне не хотелось делать очередное скучное видео, в сценарии я как мог спекулировал странным игнорированием фазы социумом. Также на главную роль была приглашена моя давняя подруга Валерия Лукьянова («живая Барби»). Ее задачей было вызвать максимум эмоций у зрителя, чем и привлечь больше внимания к фильму. Кроме того, несмотря на неоднозначность восприятия образа Валерии в мире, я ее лично знаю давно и могу гарантировать, что фаза ее интересует больше всего иного на свете и она очень хороший практик. Чтобы про нее ни говорили, в каком бы свете она себя ни показывала – это все не имело никакого значения. Она такой же фанатик фазы, как и я, хотя и может называть ее другими терминами. Она заслуживала роль в моем фильме больше всех.

В итоге, в конце февраля 2013 года в Интернете появился документальный фильм «Фаза». Это оказался очень удачный проект с точки зрения популяризации феномена. Сам по себе жанр документальных фильмов, не говоря уж о тематике, конечно, не идет ни в какое сравнение с популярностью милых засыпающих котят или женской наготой. Однако фильм все равно получил миллионы просмотров, а также и очень эмоциональную реакцию, на что я и рассчитывал.

После шести лет активных исследовательских семинаров, в которых на тот момент поучаствовало около семи тысяч человек, я все реже их организовывал и уже совсем не скрывал от их участников, что проводил на них эксперименты. Иногда это явно не нравилось людям («Мы вам подопытные кролики, что ли?»), но, казалось, многие только и мечтали об этом. Нелегальность этих мероприятий и моя непричастность к каким-либо официальным организациям позволяли мне без согласований и утверждений вырабатывать огромный объем

исследований. Учитывая бюрократию, в других условиях я бы не смог сделать и десятой части от этого результата – это плюс при полной независимости от кого-либо и самофинансирования, пусть даже ценой непризнанности в определенных кругах и риска уголовной ответственности. Главное – я шел вперед, напролом, к своим собственным целям.

Уже тогда я отдавал себе отчет в том, что скоро необходимость в таких исследованиях может прекратиться. Поэтому нужно было создать полноценную инструкцию для других преподавателей фазы. Пара месяцев работы – и книга была создана: «Преподавание внетелесных путешествий и осознанных сновидений». Отныне любой желающий мог использовать информацию из нее для решения как личных задач, так и задач в рамках филиалов Школы внетелесных путешествий.

Надо сказать, что и сама практика фазы и ее изучение не стояли на месте. В этот период времени я пришел к нескольким очень важным выводам. Во-первых, любое пробуждение происходит на фоне фазы. Когда ты это понимаешь, фаза становится еще более доступной. То есть на пробуждении ты не должен создавать состояние фазы, а должен его просто использовать.

Во-вторых, если мы просыпаемся в фазе, то почему бы сразу не пытаться достичь цели в обход не только техник, но и типичных способов разделения с трафаретом (физическим телом)? То есть действия на пробуждении эффективнее всего начинать с попытки сразу же оказаться в нужном месте или у нужного объекта и только потом, если не получится, пробовать разделиться и применять техники. Оказалось, что это работает в трети случаев. Мои эксперименты в Лос-Анджелесе могли проходить гораздо легче и продуктивнее, если бы эту вещь я понимал раньше.

В-третьих, наконец, полностью сформировалось мое понимание прямого метода. Нужно достичь не столько плавающего состояния сознания, а именно микроснов. Сознание как краб цепляется за камень на волнах, также держится за состояние бодрствования, и его нужно временно отключать, чтобы мозг физиологически был способен переключиться на другое состояние. Фаза – это все-таки не некий транс или медитативное состояние, а фаза быстрого сна, которую человек

силой воли достичь не способен, если только у него нет особой предрасположенности к этому. Микросон же помогает обойти этот барьер.

В-четвертых, выяснилось, что далеко не обязательно находиться в углубленной и реалистичной фазе, чтобы ее применять. Для меня лично это было сродни шоку, так как с самого начала практики я считал и всем всегда говорил, что полноценная фаза – это та фаза, в которой ваше сознание полностью включено и ощущения не менее реалистичны, чем в физическом мире. Может быть, во многих сферах применения самой фазы это актуально, но для некоторых способов влияния на физиологию и получение информации это оказалось совсем не обязательно. Выяснилось, что для этих целей я могу применять фазу, даже не разделившись с трафаретом или когда меня в него уже вернуло.

В-пятых, в связи с пониманием возможности применения неуглубленной фазы я вновь открыл для себя технику непосредственного получения информации из фазы. В этом случае ты пытаешься вспомнить ответ на какой-то вопрос, как будто просто его забыл, или когда ты мысленно задаешь себе вопрос в фазе и вдруг получаешь чистую вспышку знания или понимания. Из самой худшей техники по получению информации, не заслуживающей упоминания в инструкциях, теперь она стала основной.

Надо отметить, что в этот период изучение фазы и в научной среде впервые за многие годы сдвинулось с места. Еще в 2008 году германская ученый Урсулла Восс (Ursula Voss) с коллегами смогли определить, что в фазовых опытах во время фазы быстрого сна аномально включаются лобные участки мозга, что лучше всего видно при срезе в 40 Гц. Примечательно, что именно лобный участок мозга в большей степени, чем остальные участки, ответствен за наше сознание и именно его развитие отличает нас от других приматов. А спустя несколько лет они же выяснили, что если во время фазы быстрого сна стимулировать лобные участки этой же частотой в 40 Гц, то резко возрастает вероятность включения сознания во сне, что является одним из методов входа в фазу. Эти открытия значительно облегчили понимание не только самой фазы, но и природы самого сознания.

Что касается моей личной практики, то она стала исключительно экспериментальной. Зная удивительные перспективы фазы, различные исследования в ней стали главным стимулом ее практики, так как многие другие вещи я уже давно пережил сотни и тысячи раз. Уже не первый год саму практику я воспринимал как возможность жить в двух мирах и потому если забывал план действий или его быстро выполнял, то получал колоссальное удовольствие от самого факта присутствия в фазе. Все-таки это все еще оставалось самым невероятным, что у меня было в жизни.

Также у меня постепенно сформировалась теория, что фаза является не чем иным, как следствием эволюции сознания. Когда-то сознание зародилось в бодрствовании и постепенно, тысячелетие за тысячелетием, заполняло его ресурсы. Этот процесс драматично ускорился в конце XX века ввиду новых информационных технологий. Сознанию стало просто тесно в бодрствовании, и оно вынуждено было начать поглощать ближайшее к нему физиологическое состояние: фазу быстрого сна. Именно поэтому с фазой в различных формах ее проявления мы все чаще и чаще сталкиваемся. Возможно, когда-нибудь все люди будут жить в двух мирах, здесь и в фазе, без всяких усилий.

Несмотря на все вышеперечисленное, после создания фильма «Фаза» я впал в глубочайшую депрессию, и меня не радовали ни пейзажи тех красивейших мест, где я тогда жил, ни друзья, ни достижения в спорте. Я обесценил свою жизнь, и у меня тут же появились смертельные увлечения. Сначала я стал заниматься фридайвингом. Вопреки самому главному правилу дайвера нырять всегда в паре, так как через несколько минут задержки дыхания сознание может отключиться, я всегда погружался один. Затем все только усугубилось. Вопреки собственным убеждениям я стал ездить на спортивном мотоцикле – это была моя первая взрослая игрушка и собственность за многие годы. Каждую ночь уезжая от очередной подружки, я совершенно ясно понимал, что мог не доехать до дома, как это случалось со многими другими. И все равно нарезал круги по городу, будя прямоточным выхлопом целые районы и безразлично смотря в глаза постоянно мелькающей перед собой смерти.

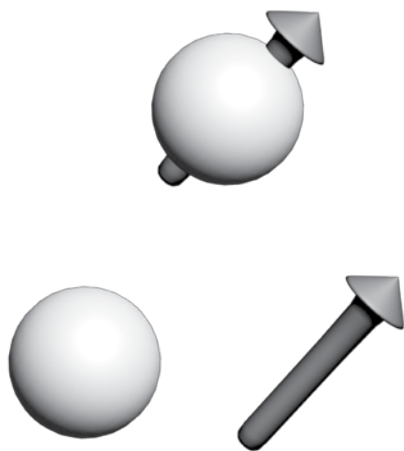
Что же случилось? Несмотря на все грандиозные успехи в понимании фазы и ее освоении, многие ее элементы так и оставались мною не только не понятыми, но и хоть как-то объяснимыми. В нашем мире все вещи взаимосвязаны, но фаза стоит особняком практически ко всему. Да, немного понятна физиология процесса. Да, понятно, как попадать в фазу и управлять ею. Да, понятно, как можно ее использовать.

Но ведь само наличие фазы является каким-то чудовищным противопоставлением логичности. Представьте: у вас есть машина, вы знаете, как она называется, как ею управлять и что с нею делать, но понятия не имеете, откуда она у вас взялась, так как вы живете в каменном веке в пещере. С фазой то же самое. Именно поэтому не существует научной среды для этой области, а делаются лишь редкие потуги в очередной раз доказать, что фаза просто возможна. Именно потому что фаза оторвана от реальности, в текущем ее понимании чужда, она не воспринимается обществом. Вроде бы это то, с чем сталкивается каждый. Вроде бы это должно быть интересно каждому. Но она все равно остается уделом маргиналов.

А странные свойства фазы? Все практики-новички на начальном этапе сталкиваются с полным противоречием фазы человеческой логике. Вроде ты чувствуешь, что «выходишь из тела», а тела на кровати может не лежать. А может и лежать... С помощью относительно простых техник и тренировки любой предмет и пространство могут быть изменены и трансформированы во что угодно. Но ведь так не должно быть в нашем мире! И так во всем: какой-то набор нестабильных парадоксов, совершенно выходящих за рамки нашего представления о том, как все должно быть. В итоге, мы никак не объясняем этого, а просто смиряемся с этим фактом и пытаемся из него что-то получить.

Конечно, я много раз использовал техники получения информации из самой фазы для решения этих загадок. Однако полученные сведения, даже если я их не знал ранее, всегда были логичны и совершенны в рамках имеющейся концепции. Это еще больше удручало. Неужели я где-то ошибся с самого начала и просто давал некорректные запросы, отталкиваясь от привычной мне логики?

Как итог, моя успешность в тех вещах, где я действительно мог что-то сделать, все меньше радовала. Фундаментальная проблема наличия фазы до сих пор не имела элегантного объяснения. Я все больше был вынужден мириться с этим, чем хоть что-либо предпринимать. Поэтому я понимал: с одной стороны, я еще относительно молод и весьма успешен, а с другой стороны, в самых фундаментальных сферах освоения феномена беспомощно топчусь на месте. И хотя об этом знал только я один, это состояние все больше и больше давило на меня. В итоге: депрессия, разочарование, фрустрация и тупик.



В 2014 году Тобиас Денкмайр и его коллеги разделили поток нейтронов на два пучка и провели серию сложных измерений. Выяснилось, что при определенных обстоятельствах нейтроны могут находиться в одном пучке, а их же магнитный момент в другом пучке. Таким образом был подтвержден квантовый парадокс улыбки чеширского кота, когда частицы и их свойства могут находиться по нашему восприятию в разных частях пространства, как улыбка отдельно от кота из сказки «Алиса в стране чудес».

ГЛАВА 3.

# ОТВЕТ





Середина июня 2013 года, потерянный остров. Постепенно прихожу в себя рядом со своим разбитым спортивным «Сузуки» и вдруг начинаю смеяться: я ошибался в отношении фазы с самого начала. Как я это понял и что же такое фаза в действительности?

## КВАНТОВАЯ ФИЗИКА

Когда у меня появилась фаза, я получил самое интересное из того, что вообще может быть в нашей жизни. Все остальные практики и феномены просто померкли в сравнении с ней и больше не стоили моего внимания. Еще до 20 лет я понял, что мне не хватит всей жизни, чтобы разобраться с фазой, и я стал очень ревниво относиться к своим внутренним ресурсам внимания и не позволял концентрации на цели рассеиваться на посторонние вещи. Специалисты во всех сферах сразу – просто болтуны. Любой, кто был близок ко мне, знал, что о каких-то сторонних вещах со мной говорить бесполезно. Либо о фазе, либо о личной жизни, но ни о чем другом. Иначе просто не хватит сил и времени на главное.

Однако была одна вещь, магия которой меня так или иначе притягивала. Это была квантовая физика. Ее устройство полностью противоречит здравому смыслу и интуитивным представлениям о мироустройстве. И это не теория или некая мистическая идея, а реальная наука, подтверждаемая экспериментами и применимая к жизни. Главным следствием этого раздела науки является то, что он наглядно демонстрирует, как незыблемые человеческие интерпретации, правила и истины могут являться ложными и далеко не всегда применимыми к действительности.

Еще с подросткового возраста я пытался разобраться в этой теме, но у меня ничего не получалось. К примеру, я вроде бы понимал теоретическую основу принципа квантовой суперпозиции, когда элементарная частица может быть в нескольких местах и состояниях одновременно, но мозг отказывался это переваривать. Как это возможно? Я могу увидеть частицу в двух или более местах одновременно? Такого же не бывает! Мысленные примеры вроде известного кота

Шредингера, который живой и мертвый одновременно до тех пор, пока мы не откроем коробку, еще больше запутывали. Я понимал это, но не воспринимал все относительно реальности. Поэтому долгое время все мои подходы к этой таинственной теме были кратковременными и неглубокими. Пока однажды я не увидел лекцию калифорнийского физика Аарона О'Коннелла, который рассказывал о своем эксперименте, в котором он впервые в мире смог зафиксировать макроробъект в состоянии суперпозиции.

Хоть я об этом явлении знал давно, я все равно был в полном шоке от примера, который наглядно показал: оно правда есть. Оказывается, если любой феномен квантовой физики изучать не по теории, как я всегда делал, а на экспериментальных примерах, то все становится на свои места. Хотя, конечно, вряд ли эта тема будет понятна кому-нибудь полностью. Да, есть хорошая теоретическая база. Да, есть качественные эксперименты. Но почему все происходит именно так – никто не знает. Одни ученые объясняют видимый нами мир коллапсом волновой функции за счет контакта множества квантовых систем. Другие верят в бесконечное множество миров, так как все суперпозиции в сочетании друг с другом рожают бесконечные параллельные вселенные. Остальные ученые пользуются одной из десятков других теорий.

Почему же и меня эта тема всегда привлекала? Изначально мне казалось, что все дело в жуткой смеси фактов и их противоречия здравому смыслу. Квантовая физика – вершина науки и эзотерики одновременно! Но чем больше мне становилась понятна природа квантового мира, тем чаще я ловил себя на мысли, что многие вещи похожи на родную мне фазу. Она ведь тоже почти полностью состоит из явлений, не укладывающихся в наше представление о том, как все должно быть. Именно с этим сталкиваются все новички, ведь ожидают игру по правилам человеческой логики. Вначале природа фазы точно так же не поддается пониманию, как и квантовая физика.

Постепенно я стал замечать, что ведь и частности пространства фазы ведут себя будто согласно правилам квантовой физики. Более того, если смотреть на квантовую физику через призму фазы, то в ней нет ничего удивительного! И наоборот. Если физическая осязаемая реальность стоит особ-

няком, то фаза и квантовая физика совершенно гармоничны друг с другом. И тут я понял, почему тема квантовой физики была мне так интересна, – подсознательно я видел в ней фазу с самого начала.

Обычно шутят, что любую фразу, начинающуюся со слов: «Согласно квантовой механике...», можно смело игнорировать, так как она не имеет отношения к нашей повседневной жизни. Однако к фазе такая фраза имеет еще какое отношение!

К примеру, еще лет в 18–19 я сформировал главное свойство фазы, понимание которого позволяло ее использовать и контролировать: стабильность и реалистичность пространства фазы прямо пропорционально зависят от степени его восприятия. До тех пор, пока твои ощущения на чем-либо сконцентрированы – оно есть. Едва ли ты пройдешь сквозь стену, рассматривая и ощупывая ее, но легко это сделаешь закрыв глаза. Едва ли в глубокой фазе ты сможешь прямо перед глазами создать человека, но без проблем его найдешь поворотом головы назад, где ты не контактировал с пространством. На что это похоже? Это же квантовые коллапс волновой функции, кот Шредингера и суперпозиция в одном флаконе!

Вернемся к эксперименту Аарона О'Коннелла. Когда он полностью изолировал металлическую пластину от нашего воспринимаемого мира, фактически она становилась волной и могла находиться в каких угодно положениях одновременно. Как только он пускал в камеру с пластиной воздух, свет и нормальную температуру пластина, теперь зажатая со всех сторон внешними квантовыми системами, принимала только одну возможную позицию. Пока она в нашем мире восприятия – она физическая. Когда изолирована – ее просто нет в привычном нам понимании. Ровно то же самое происходит с пространством фазы. Пока ты не взаимодействуешь с ним, его просто нет в привычном нам понимании и оно находится в одновременной суперпозиции всех возможных состояний, не имея ни времени, ни материи, ни расстояния. Когда же взаимодействуешь с ним – оно суперреально и имеет все привычные нам качества физического мира.

«Квантовый ластик с отложенным выбором» – один из самых подрывающих человеческое мировоззрение экспери-

ментов в истории, осуществленный под руководством Марлана Скали в 1999 году, говорит не только о существовании суперпозиции, но и об условности понятий времени и расстояния. В этом опыте видно, что два квантово-запутанных фотона ретроградно взаимодействуют, не обращая внимания на расстояние. Один фотон ведет себя как волна или частица в зависимости от того, как его «брат» в другом месте и в будущем (!) пройдет через детекторы, обнаруживающие, из какой щели он вылетел, или не обнаруживающие этого. Сумасшедшая история? Но только не с точки зрения фазы! Любой практик знает, что взаимодействие любых объектов фазы может происходить вне учета расстояния и времени. Это один из тех моментов, с которыми тебе приходится свыкаться поле того, как ты расстроен отсутствием в фазе ожидаемых правил физического мира.

А эксперимент Тобиаса Денкмайра и его коллег 2014 года, когда они подтвердили квантовый парадокс улыбки чеширского кота? Если вы не физик, то сломаете голову, пытаетесь понять, что именно они сделали, но на выходе оказалось, что нейтрон и его магнитные свойства могут находиться в разных координатах пространства. Удивительно? Но только не с точки зрения фазы, в которой объекты и их свойства связаны лишь нашей привычкой видеть их вместе.

Можно бесконечно говорить о схожести фазы и квантовой физики. Мы не можем ничего однозначно утверждать, но такое совпадение свойств вряд ли может быть случайным. Так или иначе, теперь мне гораздо лучше понятно, что происходит в фазе. Все ее «странные» и «дурацкие» законы кажутся более естественными, чем если бы они были другими. Теперь это не некая оторванная от реальности ерунда, а существующая по законам природы система. Это вполне элегантно объяснение свойств пространства фазы, которое я искал всю свою жизнь.

Хоть квантовая физика и хорошо объясняет «правила игры» в фазе, само наличие фазы все равно выглядит странным с точки зрения привычного нам мира. Однако что же такое сама физическая реальность? Не кроется ли здесь одно из самых чудовищных заблуждений человечества и ответ на самый главный вопрос, мучивший меня с юности?

## ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

То, о чем сейчас пойдет речь, напрямую относится к объяснению места фазы в нашем мире. Уникальность ситуации в том, что вы наверняка это понимали и раньше, но никогда не придавали этому значения. Такое происходило и со мной, и со всей нашей цивилизацией. Иногда очевидная правда настолько ломает картину мира, что мы подсознательно стараемся не задумываться об этом, тем более когда на первый взгляд это ничего не меняет в нашей жизни.

Человечество расшифровало геном человека и отправляет роботов на поверхность Марса, но при этом наука до сих пор не знает, одинаково ли мы видим, например, цвета, да и есть ли они вообще в природе. Казалось бы, такая простая вещь, но вы когда-нибудь задумывались о том, что то, что другие называют красным, для вашего личного восприятия может быть синим, желтым или каким угодно другим? Вас с детства научили называть определенный цвет красным, но какой он у вас в голове на самом деле – никто не знает. Именно поэтому невозможно объяснить слепому человеку, что такое цвет, в принципе. Этот странный и простой вопрос имеет прямое отношение к фазе и отношению к ней общества, а также очень характерно описывает чудовищную оторванность нашего представления о реальности и реальности как таковой: никто не знает, что действительно творится в нашем личном мире.

Что же тогда собой представляет наша жизнь? Что такое физический мир? Что такое «я»? С нашей точки зрения «я» – это то, что в моем уме и перед моими глазами. «Я» – это целостное восприятие тела и ума. Вы замечали, что можно сказать, мой мозг, моя рука, мой глаз, но где именно «я», вы сказать не можете? Где-то между ушами и за глазами? На самом деле, мы о таких вещах не думаем. «Я» начинается с моих мыслей и заканчивается ощущениями тела. Я даже могу сам посмотреть на свое тело и его полное отражение в зеркале. Так или иначе, и это самое главное, у меня есть граница собственного «я»: она проходит по внешней площади моего тела, покрытой кожей. Внутри – «я». Все внешнее – не я. Вот это внешнее «не я» – и есть тот самый физический мир, в котором мы живем, с которым взаимодействуем и который изучаем. Вот он – перед моими глазами!

Но разве это не самообман? С точки зрения биологии, мы вообще не контактируем с внешним миром. То, что вы сейчас видите, – это созданная в затылочных участках мозга виртуальная реальность, основанная на нервных импульсах от органов чувств. То, что вы сейчас видите дальше своего носа, – это не настоящая реальность, а ее копия. Причем никому достоверно не известно, насколько эта копия точна. Вы возразите: так вот же, я вижу свою руку, которой держу книгу, – значит, я вижу реальный мир! С точки зрения биологии в вашем мозгу создана картинка вашей руки, которой вы держите книгу, но саму руку и книгу вы в действительности не видите и напрямую не ощущаете. Вы – операционная система в компьютере, которая думает, что она и есть компьютер.

Мало доказательств? Если вы сейчас видите настоящий мир как он есть, то где слепое пятно? У всех хордовых, включая человека, нервные волокна собираются в зрительный нерв на самой сетчатке, и потому на ее близкой к центру части нет световых рецепторов. Мы все не видим часть мира, но даже не замечаем этого. Это же касается и того, что, исходя из строения глаз, мы должны видеть мир перевернутым. За счет движения зрачков кажется, что мы находимся в реалистичном окружающем пространстве. Это тоже неправда. Вытяните обе руки вперед пальцами вверх, держите взгляд на левой руке, отводя другую в бок. Буквально 20–30 градусов – и вы уже не можете сосчитать пальцы на правой руке... Выясняется: мы живем в очень узком реалистичном обзоре, но у нас полное ощущение четкости всего пространства вокруг нас. Для практики фазы существует техника фантомных раскачиваний, во время которой, даже находясь в бодрствовании, ты можешь почувствовать смещение реальных ощущений частей тела относительно того, где они находятся.

Вы скажете, что мозг просто корректирует все эти несуразицы? Тогда вы сами допускаете, что нечто вмешивается в то, что мы видим и ощущаем. Но насколько сильно это вмешательство? Оно проявляется в деталях или тотально во всем?

Только за первое десятилетие XXI века были проведено десятки экспериментов, в которых испытуемые надевают видеоочки, транслирующие изображение с камеры на другом человеке, манекене или сверху над самим собой. Если еще к изобра-

жению добавить ложные тактильные ощущения, трогая в одно время и за те же места испытуемого и объект, который он видит как себя, то очень быстро возникает ощущение переселения или даже внетелесного опыта. Почему так происходит? Все эти многочисленные эксперименты доказывают одну очень часто используемую способность нашего мозга: вселение нас в виртуальный мир, чем он непрерывно и занимается. Именно поэтому мозг так легко обмануть. Все это говорит о полной ложности ассоциации нами воспринимаемого мира с реальным, который, получается, остается для нас неизведанной тайной. Мы даже не знаем, одного ли цвета небо мы все видим.

Если вы с этим все еще не согласны, мы можем пойти от обратного: ваши ощущения и есть вы, поэтому вы видите сейчас перед собой настоящую реальность. Если это так, то ваше сознание и мозг должны находиться прямо в руке, которой вы держите книгу, – только тогда бы это были ваши настоящие ощущения. Однако это не так. Скорость нервных импульсов от 3 до 120 метров в секунду. Именно с таким запозданием мы воспринимаем наш мир: всегда в прошлом внутри нашего псевдореального мира сознания. Это все равно что смотреть на звезды и думать, что видишь настоящий космос, хотя на данный момент это далекое прошлое и многие из них не существуют уже миллионы лет.

Понимание этой каждодневной правды ведет к далеко идущим последствиям. Получается: мы не можем знать, каков настоящий мир, ведь находимся в некоей отдельной реальности. Выходит, даже наука занимается не столько изучением самого мира, а результатом восприятия мира нами. Не оттого ли берутся все эти странные парадоксы в квантовой физике, которые просто выходят за пределы воспринимаемого нами мира? Выходит, все выглядит логично ровно до тех пор, пока оно может быть смоделировано нашим «виртуальным» внутренним миром. Уход в детали – материя пропадает. Уход далеко в космос – материя опять пропадает, ведь видимые объекты во вселенной составляют лишь 5% от ее содержания (и никто не знает, что такое черная материя и энергия, отвечающие за 95% Вселенной). Как будто материя представляет собой какую-то частность. Как будто она нужна только нам и существует только в нашем восприятии.

Среди ученых, изучающих квантовую физику и биологию, все чаще можно услышать мнение, что сознание – это не один из элементов нашего мира, а его создатель. Сам мир существует, но не в привычном нам виде. Привычный нам физический мир с осязаемой материей существует только в нашем псевдореальном восприятии. Не зря почти все парадоксы в квантовом мире основаны на разных результатах при наблюдении или не наблюдении объектов.

В этой связи хочется отметить Юджина Вигнера, нобелевского лауреата по физике 1963 года, который внес огромный вклад в науку, особенно в изучение элементарных частиц. Уровень его открытий и след в истории ничуть не менее значимы, чем Эйнштейна. Вигнер считал, что именно сознание человека вызывает коллапс волновой функции: «Без обращения к понятию сознания было бы невозможно сформулировать законы квантовой теории». Чтобы лучше это объяснить, он придумал продолжение мысленному эксперименту с котом Шредингера – друга Вигнера. Его суть в том, что кот в коробке с ядовитым газом жив или мертв не до тех пор, пока наблюдатель не проверит коробку, а до тех пор, пока не проверят коробку все люди во Вселенной. Если ты единственный человек, кто еще не знает результата, для тебя кот все еще находится в суперпозиции жив/мертв. Другими словами, наше личное сознание определяет конечную физическую реальность. Наши органы чувств словно те самые приборы, которые при замерах вызывают коллапс волновой функции. Есть ли мир, когда мы закрываем глаза? В какой-то степени продолжателем этой идеи можно считать биолога Роберта Ланца, который в 2007 году предложил концепцию биоцентризма, где именно сознание становится краеугольным камнем познания Вселенной.

Конечно, пока мы не знаем правды. «Природа для человека как холодильник для пса: он знает, что внутри еда, но никогда не поймет, каким образом работает холодильник...» – по этому поводу высказался нобелевский лауреат Айвор Джэйвер, также внесший важный вклад в квантовую физику.

Так или иначе, то, что мы считаем «физическим миром», в любом случае является лишь виртуальной реальностью нашего сознания. Все, что вы сейчас видите вокруг вас, – это не реальный мир, а его копия или пародия в вашем личном про-



странстве. Теперь мы можем совершенно иначе взглянуть на фазу и наконец понять, что это такое. Вы уже догадались?

## ФАЗА

Тысячу раз мне задавали один и тот же вопрос: могут ли в фазе встретиться два человека? На первый взгляд, это очень простой вопрос, ответ на который должен быть однозначным. Во всяком случае, так оно кажется с позиции физической реальности. Постойте, а действительно ли это такой простой вопрос даже относительно реальности?

Если учитывать содержание предыдущего раздела, то встреча двух людей в реальности невозможна. Точнее, невозможно то, что мы подразумеваем под «встречей», так как нет того, что мы подразумеваем под «реальностью». Что же происходит? Когда вы видите друга в «физическом мире», то ведь это его проекция в ваш виртуальный мир сознания с помощью сигналов от рецепторов. В свою очередь, ваш друг, находясь в своем личном пространстве, видит вашу проекцию. Получается, если в некоем материальном или нематериальном мире встреча происходит, то она только косвенно касается нашего личного опыта. Мы видим лишь весьма искаженные и условно синхронизированные проекции друг друга, находясь в различных пространствах восприятия. Хочу еще раз отметить, что это не теория или идея больного человека, а элементарная биология школьного уровня. Однако как же тогда с этого ракурса смотрится фаза?

Давайте вместе ответим на один простой вопрос: в чем главное и безусловное отличие фазы от воспринимаемой нами реальности? Сознание есть там и здесь. Яркость и разнообразие ощущений в фазе может быть такой же, как в реальности, и даже больше. Однако что же отличает эти состояния по своей сути? Что нам говорит, что мы не в физическом мире, а в фазе, и наоборот?

В практике фазы, в техниках ее удержания, много внимания уделяется ложным пробуждениям. К примеру, ты был в фазе и она закончилась. Ничего не подозревая, ты встаешь с кровати и начинаешь заниматься своими делами, пока вдруг

что-то необычное не произойдет и ты не поймешь, что на самом деле фаза продолжается. То есть мы вообще не отличаем эти состояния, пока не произойдет что-то необычное...

Единственное отличие фазы от реальности в том, что ее пространство не так стабильно, как в физической реальности. Поэтому при определенных навыках и условиях ты можешь взлететь, пройти сквозь стену, а за дверью из спальни обнаружить залитый солнцем берег тропического острова. Иногда не хватает яркости ощущений, но это легко решается техниками углубления. Но что же мы получаем в итоге?

Фаза и есть реальность или реальность, и есть фаза.

То есть либо физическая реальность – эта та же фаза, но ее пространство стабильное ввиду устойчивых сигналов от рецепторов физического тела. Либо фаза – эта та же физическая реальность, но с отключенными сигналами рецепторов, что рушит абсолютную стабильность пространства вокруг нас. Учитывая, что у нас ложное представление о реальном физическом мире, то верно утверждение, что в обоих случаях мы находимся именно в фазе.

Еще раз: с точки зрения личного опыта эти вещи одинаковы. То, что вы видите и ощущаете сейчас, ничем не отличается от того, что можете видеть и ощущать в фазе.

Вы всегда находитесь в одном и том же пространстве!

Вы никогда не были в настоящем физическом мире!

Вы всегда находитесь в фазе!

Какую же ошибку я совершил в самом начале своего исследования? В общем, я делал все правильно или был к этому близок, но при этом было грубой стратегической ошибкой понимать под фазой нечто стороннее, некое новое место пребывания моего «я». Именно этот концепт мешал мне найти элегантное объяснение фундаментальной природе фазы.

На самом деле, мы ничего не меняем, оказываясь в фазе, потому что всегда в ней находимся... Мы просто освобождаем окружающее нас пространство от стабилизирующих сигналов рецепторов, которые, словно клетка, зажимают нас в строгие лимиты возможностей и накладывают самые разные ограничения. Другими словами, фаза – это тот же привычный вам реальный мир, который сейчас перед глазами, но без ограничений в возможностях. Более того, поскольку в фазе со-

блюдаются основные законы фундаментальной для природы квантовой механики, фаза является более близкой к определению настоящего мира, чем то, что мы обычно называем физической реальностью, которая, возможно, существует лишь в иллюзорном мире человека.

Как же я это понял? С самого первого опыта, когда меня «похитили инопланетяне», кроме животного страха я все время думал о том, что ощущения какие-то чудовищно знакомые, родные. Каждый раз в глубокой и гиперреалистичной фазе я ловил себя на мысли, которая не давала мне покоя: оно же все как по-настоящему, почему оно все такое реальное?! Даже спустя тысячи опытов я мог оказаться в фазе и забыть обо всем, ползая по полу и рассматривая мельчайшие мусоринки и царапины, неугомонно думая только о том, как оно может быть так же реально, как в физическом мире?

Однажды я поймал себя на этой мысли в реальности, когда попытался исполнить глупый трюк на своем мотоцикле и упал затылком на дорогу. Шлем спас мне жизнь. Очнувшись, я обнаружил себя стоящим рядом со своим побитым мотоциклом, а рядом были неизвестные мне люди. Когда я спросил, кто они такие, к моему удивлению, они ответили, что я уже много раз у них это спрашивал. Оказалось, у меня были проблемы с памятью. Когда я это осознал, я все еще не помнил, где живу, и номера в телефоне для меня ничего не значили, из-за чего я не знал, кому позвонить и кого попросить о помощи. С одной стороны, я очень расстроился из-за возникших проблем, а с другой стороны, мне это очень сильно напомнило фазу, когда сознание в ней еще до конца не включилось. Затем я заметил, что в целом у меня полное ощущение пребывания в фазе. Я знал, что нахожусь в реальности, но ощущал себя как в фазе. Это вызвало у меня смех и даже радость, так как подсказало мою главную ошибку: концепт фазы не нужно было рассматривать отдельно от реальности – это одно и то же.

Именно поэтому в фазе я все время удивлялся чудовищной реалистичности ощущений. Именно поэтому участники моих экспериментов, попадая в фазу первый раз, даже не могли понять, что они в фазе, думая, что все еще находятся в физической реальности. Именно поэтому в глубокой фазе свойства

пространства не дают легко осуществить ожидаемо простые вещи вроде полета или прохода сквозь стену. Именно поэтому 90% чудес и паранормальных явлений существуют в нашей истории и культуре, так как обыватель не способен провести грань между физической реальностью и глубокой фазой. Именно поэтому фаза под разными названиями является вершиной достижения в самых разных практиках, а также религиозных и мистических течениях. Именно поэтому это самое яркое, что мы можем пережить в жизни.

Мы всегда находимся в фазе. Разница лишь в том, что в состоянии бодрствования ее пространство навязано и стабилизировано сигналами экстрарецепторов.

Не сказать, что эта мысль никогда раньше не приходила в мою голову. Возможно, это происходило много раз, но я никогда полностью не понимал сути и не отдавал себе в этом отчета. После той аварии мне потребовался еще целый год, чтобы до конца сформировать и понять эту идею. Что же будет дальше?

## ЭТО ТОЛЬКО НАЧАЛО

С юности я не мог найти элегантного ответа на простой вопрос: какое место фаза занимает в гармоничной системе нашего мира? И вот я нашел ответ и обрел целостное понимание своего дела. Оказалось, ничего нового не появилось. Фаза – это и есть наша реальность, но с освобожденным от внешней стабилизации пространством. За счет квантовой физики я смог также понять нормальность странных внутренних правил фазы. Теперь я могу расслабиться и двигаться дальше, ведь самое интересное еще только впереди.

Чудом меня так никто и не поймал за руку, пока я проводил массовые нелегальные тесты на людях. У меня были проблемы с законом и церковью, но всегда удавалось не только выйти сухим из воды, но и оказаться после этого в еще более привилегированном положении. Теперь же в замаскированных экспериментах, пока нет большой необходимости, что позволит мне еще лучше сконцентрироваться на других формах исследовательской работы.

Чем больше я изучал и популяризировал фазу, тем больше ждал момента, когда смогу вернуть те обстоятельства, при которых в 18–20 лет заложил наиболее фундаментальные основы для всего произошедшего после. Настал тот момент, когда я почти полностью исчерпал потенциал полученных тогда знаний и их следствий. Чтобы сделать качественный переход на новый уровень, мне нужна определенная изоляция. Мое сознание так устроено, что с большим трудом может одновременно концентрироваться более чем на одном серьезном проекте. С разным успехом все эти годы мне приходилось сражаться за фокусировку своего внимания. Часто приходилось двигаться в каких-то направлениях в ущерб другим.

Последнее время я уже просто мечтал о моменте, когда не будет никаких проектов и дел, кроме работы в рамках моего исследовательского центра в давно определенных перспективных направлениях. Дело в том, что понимание природы фазы едва ли влияет на ее место в нашем мире. А ведь сделать фазу понятной и известной каждому человеку является одной из главных целей для меня. Да, все практиковать пока не будут. Но моя задача сделать так, чтобы о фазе хотя бы просто знали, нормально к ней относились и больше изучали. Существует только один способ качественно повлиять на эту ситуацию: лучше изучить прикладное применение фазы.

На мой взгляд, наиболее невероятные перспективы лежат в области использования фазы в качестве вычислительного ресурса. Вполне возможно, что фаза, поскольку оперирует правилами квантовой механики или чем-то очень схожим, может выступать в качестве уже готового квантового компьютера, который толком создать не может никто с середины XX века. С помощью фазы у нас впервые появился отличный интерфейс для контроля ультрамощных квантовых процессов, и осталось только до конца понять, как все это работает. У нас есть техники получения информации из фазы, но они были основаны на совершенно ином понимании ее природы. Взглянув на фазу с новых перспектив, их можно значительно усовершенствовать и открыть новые горизонты. Вероятно, вычислительный потенциал фазы любого человека во много раз больше всех компьютеров когда-либо созданных человеком.

Кроме того, вполне возможно, с помощью фазы будут найдены такие возможности воздействия на наше физическое тело и процессы в нем, что это полностью перевернет наше представление о самом мире, нас самих и наших возможностях. Опять же, эта тема достаточно хорошо мной лично изучена на поверхностном уровне, но не было возможности проводить более углубленные исследования в некоторых вопросах. Потенциально такие исследования могут отразиться даже на нашем внешнем виде и длительности жизни.

Также не стоит забывать, что мною долгие годы полностью игнорировались свойства неуглубленной фазы. Всегда эта стадия входа в фазу казалась мне ущербной и неполноценной, которую нужно как можно быстрее проходить и стараться полностью избегать в практике. Однако постепенно выяснилось, что некоторые прикладные стороны практики фазы могут быть существенно усовершенствованы благодаря именно «неполноценному» состоянию. Есть ощущение, что это абсолютно неизведанное направление, чуть ли не новое состояние – настолько его возможности могут отличаться от углубленной фазы с ее стабилизированным пространством. Эта область может преподнести много сюрпризов, и ее стоит детально изучить.

Моя мечта – заняться изучением фазы с этих новых перспектив и посвятить этому все ресурсы своей жизни. Приведет это к чему-то или нет – никто не знает. Займет это полгода или всю жизнь – тоже никто не знает. Мне лично понятно одно – это позволит мне оставаться счастливым человеком, так как я буду продолжать заниматься своим любимым делом и не буду ни на что отвлекаться. Для этого я в очередной раз значительно обновил книгу, которую вы держите в руках, написал серию обучающих фазе детских историй «Сказки о Фазиленде» и собираюсь спрятаться от всех забот в каком-нибудь тихом месте. Постараюсь впервые в жизни пожить не только ради фазы, но и ради самого себя, своей личной жизни. Может быть, у меня даже будет постоянное место жительства и семья. Каково это?

Признаюсь, я опустил много историй из скитаний одного странного сибиряка по всему миру в поисках ответа на им самим придуманный и только ему нужный вопрос. Это истории о многих десятках других удачных и неудачных проектах, а так-

же о том, как он безнаказанно совершал тяжкие преступления, как оказывался в психиатрической больнице, как умышленно совершал крайне аморальные поступки, как ночевал в подъездах, как был героем хроник чрезвычайных происшествий, как оказывался в гаванской тюрьме, и многое другое. Трудно поверить, но все это действительно было ради фазы и ее будущего. Возможно, эти крайне веселые и шокирующие истории, обычно случающиеся разве что только в кино, когда-нибудь и будут известны, но их время еще не пришло. Могу лишь только вас заверить, что острого соуса в моей жизни было гораздо больше, чем вы могли бы себе представить даже в самых бурных фантазиях.

Что же теперь делать вам? Считайте, что все вышеописанное было лишь введением. Дальше начнется сама практическая книга, которая является итогом тех самых экспериментов над тысячами людей по всему миру. И все было сделано именно для того, чтобы именно вы сейчас могли прочесть все это и использовать в своей жизни. Именно эта книга является подтверждением всех выводов, о которых я вам рассказал. В отличие от других книг на подобные темы у меня есть доказательства всего, о чем идет здесь речь, и вам не нужно в очередной раз просто верить автору «на слово». У вас есть возможность на своем опыте все проверить и убедиться в том, насколько я прав или не прав. Все, что от вас требуется, так это просто как можно педантичнее выполнять инструкции, – и очень быстро фаза станет для вас такой же невероятной обыденностью, как и для меня.

Практика фазы погрузит вас в самые удивительные ощущения, которые вы только можете пережить, а также даст инструменты решения многих задач из вашей повседневной жизни. Не забывайте, что и физическая реальность является фазой. Лишь очень стабильной фазой.

Я верю, когда-нибудь каждый будет осознанно жить в двух мирах, а следующий раздел даст вам возможность попасть в фазу уже сегодня ночью. Изучайте его и – в фазу! Во что бы то ни стало!





Часть II:

---

# Как попасть в фазу сегодня

## О ФЕНОМЕНЕ



Вы никогда не мечтали о том, чтобы пространство вокруг вас хотя бы частично потеряло свою стабильность и наши собственные ограничения? Чтобы вы смогли летать, проходить сквозь стены, перемещаться куда угодно и многое другое? Описанные инструкции позволят вам временно снять привычные «запреты» с физической реальности и превратить мир вокруг вас в безграничный океан возможностей.


Когда-то у человека не было сознания. Оно развивалось и постепенно заполняло состояние бодрствования. Но теперь ему стало не хватать места в бодрствовании, и оно продолжило экспансию на другие состояния человека. Как результат, сознание все чаще стало возникать на стадии фазы быстрого сна (ФБС, REM sleep), что породило удивительнейший феномен человеческого бытия – фазовое состояние. Вполне справедливо предположить, что человек будущего будет осознанно жить в двух мирах. Пока же это доступно только при помощи специальных технологий, описанных в данной книге.



Следы проявления этого феномена можно обнаружить в Библии и других древних источниках. Он лежит в основе таких явлений, как предсмертные видения, похищения инопланетянами, сонный паралич и т. д. Феномен столь удивителен, что во многих мистических течениях считается наивысшим достижением человеческого сознания. По статистике, в яркой форме с ним сталкивается каждый второй человек, а сама возможность его существования научно доказана с 1970-х годов.

Под разными названиями, от «астральной проекции» и «внетелесного переживания» до «осознанного сновидения», явление широко распространено во многих современных практиках. Дабы обобщить все эти явления, мы будем пользоваться прагматичным термином «фаза» либо «фазовое состояние». Также мы будем максимально материалистичны, откинем всю теоретическую шелуху и займемся исключительно и непосредственно практикой.

Что касается восприятия самого феномена, то нужно понимать, что фаза – это не воображение. Сама реальность покажется смутным сном в сравнении с фазовым опытом! Именно поэтому многие новички испытывают шок или откровенный ужас, попав туда.



Почему фаза настолько реальна по ощущениям? С точки зрения восприятия человека, физический мир вокруг нас является той же фазой, но со сверхстабильным пространством. Используя описанные в данной книге технологии, можно временно и без последствий обрушить эту стабильность и использовать результат в собственных интересах.

В фазе мы можем путешествовать по Земле, космосу и времени. Мы можем повстречать там совершенно любого человека: друга и родственника, умершего или даже знаменитость. Мы можем получать информацию из фазы и использовать ее в повседневной жизни, чтобы улучшить ее. Мы можем влиять на нашу физиологию и лечить множество заболеваний. Мы можем реализовывать наши сокровенные желания и развивать наше творчество. Люди с физическими ограничениями могут в фазе снять с себя все оковы и получить недостающее в реальности. И все это только верхушка айсберга!

Вы думаете, что научиться попадать в фазу сложно, а где-то пишут, что на это нужно потратить месяцы, а то и годы? Выбросьте эти древние предрассудки из головы – мы в XXI веке! Описанная в данном разделе инструкция поможет пережить это удивительное состояние большинству людей всего за 1–3 дня попыток. Запомните: описанные в этой книге технологии – это результат многолетнего экспериментального обучения. Тысячи человек принимали очное участие в разработке и шлифовке технологий, доказав, что они применимы абсолютно к каждому человеку. **Все, что от вас потребуется, это максимально педантично и точно выполнить простое руководство, после чего вы сможете буквально жить в двух мирах!**

Существуют три основных метода входа в фазу: после сна (непрямой метод), во время сна (метод осознания во сне), без предварительного сна (прямой метод). Мы начнем наш технический опыт с самого простого метода – непрямого, то есть техник, которые осуществляются моментально при пробуждении и очень просты для выполнения. Освоив эти азы, можно пробовать практиковать фазу вечером или днем без предварительного сна.

## ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ НЕПРЯМОГО МЕТОДА

### **Эффективность далее описанной инструкции:**

*1–5 попыток (1–3 дня) – 50%;*

*6–10 попыток (2–7 дней) – 80%;*

*11–20 попыток (3–14 дней) – 90%.*

Итак, вы решили попасть в фазу и хотите сделать это как можно быстрее. Для этого вам предлагается краткое описание самой легкой методики – циклов не прямых техник. Это универсальный и наиболее рабочий метод получения фазового опыта, отработанный нашим исследовательским центром на тысячах человек по всему миру. Секрет не прямых техник кроется в их выполнении на фоне пробуждения, когда мозг человека физиологически очень близок к фазовому состоянию или все еще находится в нем.

Циклы не прямых техник заключаются в попытке разделить с трафаретом (телом) сразу на пробуждении, а в случае неудачи в последующем быстром перебирании техник в течение минуты, пока какая-нибудь из них не заработает, после чего можно разделить с трафаретом (телом). Обычно нужно от 1 до 5 правильных попыток, чтобы получить результат.

### •• Любопытный факт!

*Именно за счет не прямых техник всего за 2 ночи попыток на 3-дневных экспериментальных семинарах удавалось достигать 80% эффективности даже в группах по 50 человек и больше. Однажды уже на второй день более половины группы пережило фазовый опыт, причем большинство сделали это два и более раз.*

**Внимание! Описанные далее действия отлично работают на фоне пробуждения от дневного сна, а также среди ночи, чем вы можете смело пользоваться.** Но мы разберем самый оптимальный вариант – отложенный метод, позволя-

ющий добиться множества попыток за один день, чем существенно увеличить вероятность результата всего за 1–3 дня.

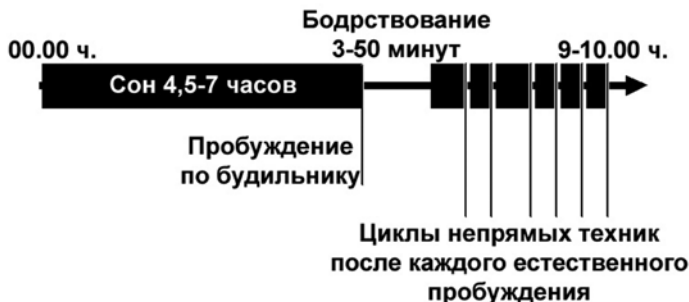
### Шаг 1. Спим 6 часов и просыпаемся по будильнику

В ночь на выходной день, когда не надо рано вставать, ложимся спать в привычное время и заводим будильник так, чтобы проспаться около 6 часов. Перед сном ни в коем случае не нужно делать какие-либо техники. Нужно просто лечь и хорошо поспать. Чем лучше сон в эти 6 часов, тем больше шансов на последующий результат. Когда будильник прозвенит, мы обязательно встаем попить воды, сходить в туалет и еще раз просмотреть эту инструкцию.

### Шаг 2. Снова засыпаем с намерением

Через 3–50 минут бодрствования мы снова ложимся спать и концентрируем внимание на том, что на каждом последующем пробуждении будем пробовать попасть в фазу и осуществить заранее составленный план действий. Будильник заводить не нужно. Все последующие пробуждения должны быть естественными. Если в комнате слишком светло, можно надеть специальную маску на глаза, если шумно – использовать беруши.

## Отложенный метод для не прямых техник



Также мы фокусируем внимание на том, что будем стараться проснуться, не двигаясь физическим телом. Это условие необязательно, но оно значительно увеличивает эффективность не прямых техник.

Далее мы засыпаем на 2–4 часа, используя каждое последующее естественное пробуждение, которых будет гораздо больше, чем обычно. После каждой удачной или неудачной попытки мы обязательно засыпаем с таким же намерением проснуться и еще раз попробовать. Таким образом, за одно утро можно сделать много попыток, до 25% которых эффективны даже у новичков (70–95% у опытных).

### **Шаг 3. Первое мгновение пробуждения – зеркало!**

Поскольку физиологически мы просыпаемся уже в фазе или состоянии, близком к ней, то почему бы сразу же не попробовать оказаться у нужной, заранее запланированной цели? Например, первая цель у новичка – это зеркало. Каждый раз по пробуждении, стараясь не двигаться и не открывать глаза, он пробует сразу же оказаться возле зеркала (любой другой цели в будущем). Для этого нужно попробовать во что бы то ни стало почувствовать себя стоящим возле заранее определенного зеркала в течение 3–5 секунд. Нужно пробовать почувствовать свое тело возле него, увидеть само зеркало, вестибулярное ощущение вертикального положения и т. д.

Если вдруг возникли хотя бы слабые ощущения присутствия у зеркала – это точно уже фаза. Если ощущения смутные, то нужно приступать к углублению (интенсивное ощупывание и присматривание к окружающим предметам), параллельно осуществляя второй пункт в плане действий. Если ощущения сразу реалистичные, то нужно следить за удержанием фазы во время достижения задач.

### **Шаг 4. Взлет, вставание, выкатывание**

Если за 3–5 секунд оказаться у зеркала не получилось, мы моментально пробуем сразу же разделить с трафа-

рето другими техниками. Попробуйте просто встать, выкатиться или взлететь. Пробуйте это сделать своим собственным ощущаемым телом, не напрягая физических мышц. Запомните, что по ощущениям это будет выглядеть как обычное физическое движение. Не задумывайтесь, как его делать в нужный момент. Настырно пытайтесь разделить с трафаретом во что бы то ни стало каким бы то ни было образом. Скорее всего, вы интуитивно поймете, как это делать. Главное – не задумываться и не терять первые секунды пробуждения.

Если получилось разделить, сразу идите к зеркалу (в будущем любой другой цели) и затем осуществляйте заранее составленный план действий.

#### •• Любопытный факт!

*На экспериментальных семинарах со второго занятия успешных участников просят своими словами объяснить, как им удалось разделить, не используя слова «легко», «обычно» и «просто». Почти всегда люди не способны выполнить эту просьбу, так как именно таким образом разделение почти всегда и происходит в правильный момент.*

### **Шаг 5. Циклирование техник после попытки разделить**

Если разделить не получается, что становится понятно за 3–5 секунд, мы тут же начинаем перебирать в течение одной минуты 2–3 наиболее понятные техники, пока какая-либо из них не начнет работать, после чего можно снова пробовать разделить. Из следующих пяти техник выберите себе 2–3, чтобы чередовать их на пробуждениях.

#### **Вращение**

В течение 3–5 секунд пробуйте максимально активно представляемо вращаться вокруг своей продольной оси в любую сторону. Если за это время никаких ощущений не воз-



никнет, техника меняется на другую. Если возникнет реальное или даже легкое ощущение вращения, на технике нужно заострить внимание и раскрутиться еще сильнее. Как только это ощущение станет стабильным и реальным, нужно снова попробовать разделить, начиная движение разделения с полученных от техники вращательных ощущений.

### **Наблюдение образов**

В течение 3–5 секунд всматривайтесь в пустоту перед глазами, не открывая их. Если ничего не возникнет, техника меняется на другую. Если вы увидите какое-то изображение, всматривайтесь в него, пока оно не станет реалистичным, после чего нужно тут же разделить с трафаретом или затянуться в наблюдаемое изображение. При всматривании в изображение важно не пытаться разглядывать детали, иначе оно исчезает. Нужно будто смотреть сквозь картинку, отчего она будет становиться реалистичнее.

### **Визуализация рук**

В течение 3–5 секунд очень активно и агрессивно представляйте, что трете руки друг об друга близко перед глазами. Старайтесь во что бы то ни стало почувствовать их перед собой, увидеть и даже услышать звук трения. Если ничего не происходит, техника меняется на другую. Если же начнет возникать любое из ощущений, на технике нужно остановиться и максимально усилить его, пока оно не станет совершенно реальным. После этого можно попробовать разделить с трафаретом, начиная движение разделения с полученных от техники ощущений.

### **Техника плавания**

В течение 3–5 секунд пробуйте как можно агрессивней представить, что вы плывете или просто делаете плава-

тельные движения руками. Попробуйте это почувствовать во что бы то ни стало и как можно ярче. Если ничего не происходит, техника меняется на другую. Если возникнет ощущение плавания, то технику менять не нужно. Вместо этого нужно усилить зарождающиеся ощущения, после чего появится реальное ощущение плавания в воде. Это уже фаза, при которой не требуется разделения. Если такие ощущения возникли в кровати, то нужно применить технику разделения, начиная движение разделения с полученных от техники плавательных ощущений.

### **Фантомное раскачивание**

В течение 3–5 секунд попробуйте раскачать свои ощущаемые руки или ноги, ни в коем случае не напрягая физических мышц, но при этом и не воображая само движение. Например, пробуйте усиленно давить их вниз-вверх, тянуть влево-вправо и т. д. Если ничего не происходит, техника меняется на другую. Если вдруг возникает легкое или вязкое реальное ощущение движения, на технике нужно заострить внимание, пытаясь во что бы то ни стало сделать амплитуду движения максимально широкой. При достижении 10-сантиметровой амплитуды и более нужно немедленно пробовать разделиться с трафаретом, начиная движение разделения с полученных от техники ощущений.

Все, что требуется сделать во время каждой попытки, – это перебирать 2–3 техники по 3–5 секунд каждую. Получаются так называемые циклы не прямых техник, когда практик круг за кругом в течение минуты перебирает техники в поисках той, которая сработает. Очень важно делать не менее 4-х циклов из 2–3 техник во время одной попытки. Следует понимать, что – если техника не сработала сразу, это не означает, что она не сработает буквально на следующем круге техник или чуть позже. Именно поэтому нужно упрямо перебирать техники, осуществляя не менее 4 полных циклов, но чтобы все вместе занимало не более минуты.



Например, общий алгоритм может быть следующим: фазер (человек, практикующий фазу) просыпается и ментально пробует тут же оказаться у зеркала; не сумев оказаться у зеркала за 3–5 секунд, он пробует разделить с трафаретом; не сумев разделить, фазер делает попытку выполнить вращение, но оно тоже не работает за 3–5 секунд; фазер выполняет фантомное раскачивание, также не дающее результатов за 3–5 секунд; фазер снова совершает вращение, и оно неожиданно начинает получаться – необходимое ощущение возникает; фазер останавливается на технике, раскручивается как можно сильнее и тут же выкачивается из трафарета вращаемым осязаемым телом; он тут же бежит к зеркалу, при этом все вокруг активно осязая и разглядывая с близкого расстояния, отчего его ощущения становятся яркими. После полученного опыта практик снова засыпает с четким намерением на следующем пробуждении попробовать еще раз.

Просто повторите это же с техниками, которые вам понятны больше всего, и вы откроете для себя новую вселенную!

Чтобы этот метод работал и запомнился лучше, выделяйте днем по 20–30 минут и просто тренируйтесь с отдельными



техниками и общим алгоритмом. Это значительно увеличит эффективность попыток на пробуждении.

Осознание во сне тоже считается фазовым опытом. Если вы вдруг в сюжете сна поймете, что это сон – это тоже будет фаза, поэтому следует также приступать к осуществлению плана действий (зеркало и личная цель) и стабилизации состояния. Если такое осознание во сне случится, это будет косвенным результатом попытки применить циклирование техник на пробуждениях, что очень часто происходит, и к этому нужно быть всегда готовым.

## Шаг 6. После попытки

После каждой удачной и неудачной попытки нужно, по возможности, снова засыпать, чтобы совершить еще одну попытку попасть в фазу на следующем пробуждении. Таким образом, это можно сделать сразу несколько раз за ночь!

### •• Любопытный факт!

*Однажды на одном экспериментальном семинаре новичок смог в первое же утро впервые в жизни попасть в фазу сразу 6 раз из 8 пробуждений-попыток.*

Сама же неудачная попытка не должна длиться более минуты. Если за это время ничего не получилось, гораздо эффективней заснуть и поймать следующий момент пробуждения, чем упорно пробовать выжать результат из текущей ситуации.

## ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

### В ФАЗЕ

Перед самым входом в фазу вы должны четко обозначить, что вы там будете делать сразу после разделения. Это увеличит и качество опыта, и его вероятность. Далее предоставлен список пусть и не всегда самых понятных, но зато самых ин-

тересных действий в фазе для новичков (выберите не больше 2–3 пунктов и хорошо их запомните):

- посмотреть в зеркало (обязательно в первой фазе!);
- поесть или попить что-то вкусное;
- посетить любимую достопримечательность;
- полетать над Землей;
- полетать в космосе;
- слетать к соседям, друзьям или родственникам;
- встретить любовника/любовницу;
- встретить умершего родственника;
- встретить любимую знаменитость;
- принять лекарство для излечения;
- получить информацию от объектов фазы;
- побывать в прошлом или будущем;
- пройти сквозь стену;
- превратиться в животное;
- поездить на спортивной машине;
- поездить на мотоцикле;
- подышать под водой;
- просунуть руку внутрь своего тела;
- испытать вибрации;
- оказаться в двух телах одновременно;
- оказаться в теле другого человека;
- двигать и поджигать взглядом предметы;
- выпить спиртное;
- заняться сексом и достичь оргазма.

В самой первой фазе поставьте себе цель обязательно добраться до зеркала и посмотреть на отражение в нем. Вы должны себя четко запрограммировать на данное действие, что значительно облегчит первые шаги в покорении фазы. За-



тем вы можете осуществлять другие пункты плана действий и уже никогда к зеркалу не возвращаться.

Если в фазе ощущения будут смутные – плохое зрение или нечеткое ощущение тела, старайтесь очень активно трогать все вокруг и рассматривать мелкие детали объектов с близкого расстояния. Это позволит добиться большей реалистичности переживания. Те же действия могут быть использованы для удержания фазы, когда появляются первые признаки возвращения в трафарет (например, когда все становится тусклым).

О возвращении в физическое тело (трафарет) можно не заботиться. Состояние в любом случае не будет длиться больше нескольких минут, особенно у новичков, мало знакомых с технологиями удержания.

## НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ?

Поставьте себе цель: сделать 5–10 попыток войти в фазу на пробуждении. При правильном выполнении алгоритма этого будет достаточно для 50–80% новичков, чтобы получить первый результат. Если у вас возникли проблемы, то обратитесь к этому разделу, так как здесь выписаны ошибки, встречающиеся в 99% (!) неудачных попыток.

Ни в коем случае не пробуйте технологию вхождения в фазу каждый день, иначе эффективность ваших попыток уменьшится во много раз! Посвящайте ей не больше 2–3 дней в неделю, желательно только на выходных. Если нет возможности спать долго с прерыванием сна, не забывайте, что циклы непрямых техник также можно использовать после любых других пробуждений, например среди ночи и, еще лучше, посреди дневного сна. Главное, перед засыпанием ставить себе четкое намерение их пробовать.

Несмотря на простоту технологий, новички упрямо отходят от четких инструкций, делают их по-своему или следуют им только наполовину. В первую очередь, запомните правило: чем педантичнее выполняются инструкции из данной книги, тем больше шансов на успех. Если бы все сразу же делали все верно, то 90% людей получили бы результат за 1–3 пробуждения.

**•• Любопытный факт!**

*Самой главной задачей является не объяснить нужный алгоритм действий, а всего лишь заставить практиков его дословно выполнять. Успех обеспечен, даже если эта цель будет достигнута только наполовину.*

Итак, типичные ошибки при выполнении непрямого метода входа в фазу, или почему у вас ничего не получилось:

**1. Отсутствие попытки разделиться**

Забывание даже попробовать разделиться сразу после пробуждения перед циклированием техник, хотя на это может приходиться до 50% всего опыта. Исключение: пробуждение на движении, после чего можно переходить сразу к техникам.

**2. Отсутствие агрессии**

Желание во что бы то ни стало добиться проявления техники, вжиться в нее является главным условием для успешности применения алгоритма не прямых техник. При этом агрессия/активность должна быть не внешней, а именно направленной в выполняемые действия. Ее отсутствие также выражается в банальном засыпании во время попытки.

**3. Меньше 4 циклов**

Что бы ни казалось, что бы ни подумалось, нужно выполнять не менее 4 циклов техник, если ни одна из них не проявляет себя. Невыполнение этого простого правила лишает вас более чем половины шансов попасть в фазу.

**4. Неоправданная смена техник**

Вопреки четкой инструкции новички упрямо меняют техники после 3–5 секунд, когда они как-либо себя проявили. Это грубая ошибка. Если техника начала работать, проявлять себя хоть немного, нужно на ней останавливаться и пытаться ее усилить любым способом.

**5. Неоправданное продолжение техник**

Если техника не показала себя хоть сколько-нибудь за 3–5 секунд, то нужно менять ее на другую. Смысл циклирования

закljučается в быстром перебирании техник, пока какая-то из них не окажется рабочей.

### **6. Забывание разделиться**

При ярком и среднем проявлении любой из техник на фоне пробуждения практик почти всегда уже находится в фазе и просто лежит в теле. Поэтому необходимо сразу же совершить попытку разделения. В случае неудачи нужно вернуться к усилению техники и попробовать еще раз и т. д. Если же не использовать первые секунды проявления техники, как правило, фаза очень быстро закончится и нужное состояние исчезнет. Не лежите в фазе!

### **7. Избыточный анализ**

Если во время циклирования техник на пробуждении вы анализируете происходящее, то вы не сконцентрированы на самих техниках и отвлекаетесь, отчего теряются почти все шансы на результат. Желание почувствовать технику должно полностью поглощать вас, не оставляя в сознании места на анализ и размышления.

### **8. Слишком яркое пробуждение (нет попытки или вялая)**

Из-за ощущения слишком яркого пробуждения, которое ложно в 70–90% случаев, практик либо ничего не пробует, либо делает попытки очень неуверенно, что сродни тому, чтобы вообще не пробовать. Нужно механически выполнять инструкции и не обращать внимания на подобные ощущения при пробуждении.

### **9. Попытка более минуты**

Если за одну минуту циклирования техник на пробуждении результат не получен, шансы на результат многократно возрастают, если вы уснете тут же и поймаете следующее пробуждение с новой попыткой. Настойчивость и упорство здесь не помогут.

### **10. Недоразделение**

При попытке разделиться иногда не получается сделать это полностью и легко. Может возникать тяжесть, «залипа-



ние» частей тела, двойственность. Ни в коем случае не нужно сдаваться и прекращать разделение, если такое происходит. Этому нужно сопротивляться всеми силами, и произойдет полноценное разделение.

### ***11. Теоретическая нераспознаемость фазы***

Часто практики попадают в фазу, но возвращаются обратно в трафарет, так как им кажется, что у них произошло не то, чего они ожидали. Например, при наблюдении образов часто засасывает в картинку, а при вращении может произойти спонтанный выброс в любое пространство. Практики же думают, что нужно обязательно пережить факт разделения, почему возвращаются обратно в трафарет, чтобы его осуществить. То же самое относится к ситуации осознания себя во сне, когда практик уже находится в фазе и ему остается углубиться и осуществлять план действий. Попав в неуглубленную фазу со смутными ощущениями, новички часто также возвращаются обратно в трафарет, думая, что у них ничего не получилось, вместо примитивных попыток углубиться и добиться реалистичных ощущений.

### ***12. Пробуждение с движением (нет попытки или вялая)***

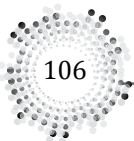
Пробуждение без движения лишь желательно, но необязательно. Не стоит терять большую часть попыток, упрямо дожидаясь пробуждения без движения. Нужно использовать все возможные пробуждения.

### ***13. Потеря первых мгновений***

Нужно стараться выработать привычку моментально, рефлексивно приступать к действиям на пробуждении, не теряя мгновений. Чем больше проходит времени между пробуждением и самой попыткой, тем меньше шансов на успех. Желательно научиться ловить не столько момент пробуждения, сколько буферный момент «всплытия» из сна еще до самого пробуждения. В эти мгновения почти всегда получается легко разделиться.

### ***14. Использование одной техники***

Циклирование непрямых техник на пробуждении является универсальным методом, доступным каждому как раз по



причине перебирания нескольких техник. В разных попытках могут работать совершенно различные приемы. Поэтому обращение на пробуждении только к одной технике, вместо, как минимум, к двум, уменьшает шансы попасть в фазу во много раз.

### **15. Ложное физическое движение**

Иногда разделение настолько неотлично от обычного физического движения, что новички не могут поверить, что у них все получается. Они воспринимают разделение именно как физическое движение, после чего, разочарованные, ложатся обратно в трафарет. Следует внимательно оценивать ситуацию в таких случаях и, возможно, делать тесты на проверку реальности. В абсолютном большинстве попыток на пробуждении только кажется, что движение физическое.

## ЧЕТЫРЕ ПРИНЦИПА ЭФФЕКТИВНОСТИ

**Во что бы то ни стало.** Выполняя техники входа в фазу и разделения, вживайтесь в них, концентрируйтесь на них так, как будто это последняя цель и задача вашей жизни. Просто рвитесь попасть в фазу.

**Агрессия.** Направляйте всю свою эмоциональность и намерение в выполняемые техники. Желание добиться проявления техник должно граничить с откровенной агрессией; всем существом стремитесь получить этот результат.

**Уверенность.** Во время попытки будьте максимально уверены в результате. Неуверенность в себе и в результате во время попытки снижает вероятность входа в фазу в несколько раз. Почти всем успешным входам в фазу сопутствует уверенность типа «сейчас я это сделаю», а неудачным попыткам «ну, попробую, хотя вряд ли получится».

**Механичность.** Не задумывайтесь ни о чем во время выполнения технического алгоритма. Вам уже дали инструкцию. Просто следуйте ей, что бы вам ни показалось и ни

подумалось. Также механичность подразумевает точность. Алгоритм непрямых техник отточен на тысячах практиках по всему миру, и не стоит пренебрегать какими-либо его деталями.

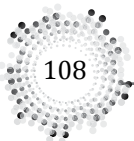
## У МЕНЯ ПОЛУЧИЛОСЬ!

Если у вас получилось успешно применить непрямой метод и хотя бы 3–5 раз побывать в фазе, вы можете постепенно переходить к продвинутым инструкциям, черпая оттуда то, чего вам не хватает в практике. Теперь вы человек будущего, и вам осталось лишь шлифовать вашу новую способность!

## РЕАЛЬНЫЕ ОПЫТЫ ПЕРВЫХ ФАЗ НОВИЧКОВ ДЛЯ ПРИМЕРА И МОТИВАЦИИ

В рамках Исследовательского центра ВТП и его экспериментальных семинаров по всему миру, на всех наших многоязычных сайтах и форумах, на все электронные адреса ежедневно приходит масса описаний входов в фазу. Мизерная часть из них составляет эту часть книги для наглядной демонстрации, как это происходит в практике. Конечно, сухие слова вряд ли передадут и десятую часть тех эмоций, которые переживают практики. Однако даже этих коротких свидетельств достаточно, чтобы понять, насколько это важный и интересный опыт абсолютно для каждого человека. Тысячи описаний фаз также можно найти в открытом доступе на наших форумах в разделах дневников практиков.

Далее представлены самые первые фазовые опыты новичков, структурированные относительно методов и их составляющих частей.



## СРАЗУ ЦЕЛЬ

Проще всего проснуться и сразу же попробовать оказаться в нужном месте или у нужной цели, например, у зеркала. Именно таким образом может произойти первый фазовый опыт.

**ЕВГЕНИЙ РИАТРАОМОВ****Студент. Санкт-Петербург, Россия**

➤ *Проснувшись и попытавшись как-то расшевелить тело, я понял, что это бесполезно, и пришлось вместо обычного передвижения задать цель и лететь к ней. То есть я представил себе место, в котором хочу оказаться, и мое тело вылетело через окно из дома и полетело в заданном направлении. Отлетев метров на 30 от окна, я пролетал около здания Управления вневедомственной охраны в той же позе, в которой и заснул<sup>1</sup>.*

*Когда я уже был близок к цели, ко мне прицепилось какое-то существо. Оно было черного цвета и очень маленьким, размером примерно с большой палец у крепкого мужчины. Оно было круглой формы с расположенными по всему телу немного продолговатыми отростками в виде игл черного цвета. Существо было почти целиком в этих торчащих иглах. Я обратил внимание на это существо и, соответственно, сбавил скорость полета к заданному месту<sup>2</sup>.*

*Этот черный комок игл стал ко мне приближаться, и я смог увидеть не очень четкие линии его лица. Оно зловеще, точнее как-то ехидно, улыбалось, видимо, понимая, что я не в очень хорошем состоянии, практически полностью парализован и могу шевелить только головой. Оно приблизилось еще и еще, оказалось где-то в полуметре от меня, а потом стало медленно карабкаться ко мне, будто по невидимой прозрачной линии.*

*Мне это совсем не понравилось. Я стал гнать его, но оно продолжало карабкаться. Я стал на повышенных тонах просить его уйти. Тем временем он преодолел еще 20 см*

<sup>1</sup> Нет углубления (здесь и далее — прим. автора).

<sup>2</sup> Отступление от плана действий.

*в направлении меня. Далее я понял, что надо произвести кое-какие манипуляции, чтоб избавиться себя от присутствия этого существа. Но когда я затратил определенное количество энергии на эту манипуляцию<sup>1</sup>, пребывая в таком крайне неудачном состоянии, меня стало постепенно выталкивать из фазы<sup>2</sup>. Еще немного, и я очутился в своем физическом теле. Понимая, что скоро вставать, остаток времени я решил просто поспать.*

## РАЗДЕЛЕНИЕ СРАЗУ НА ПРОБУЖДЕНИИ

Собраны случаи, описывающие первый удачный фазовый опыт за счет второго шага в циклировании не прямых техник: попытки разделения сразу на пробуждении.

**ДМИТРИЙ НЕСОНОВ**

**Музыкальный продюсер. Москва, Россия**

➤ *Проснулся, слышу громкий шум. Вспоминаю, что надо вставать. Пробую встать без напряжения мышц. Не получается. Пробую встать как обычно и чувствую, что двигаться тяжело, как будто все тело в густом желе и не позволяет двигаться. Прилагаю усилие и вдруг оказываюсь стоящим на кровати во весь рост. Вот оно! Я в фазе!.. Или нет?*

*Надо попробовать взлететь. Взлетаю к потолку. Да! Есть, я в фазе и контролирую свое состояние. Сознание бодрствует. Опускаюсь на пол. Вспоминаю, что нужно скорее углубить фазу. Начинаю ощупывать руки, тело. Ловлю себя на мысли, что не понимаю, как вижу: глаза открыты или закрыты? На всякий случай стараюсь закрыть глаза, чтобы не проснуться. Вроде бы закрываю, но все равно все вижу. Вот здорово!*

*Продолжаю ощупывать и осматривать комнату. В ней появилось много новых предметов. Подхожу к компью-*

<sup>1</sup> Неоправданные действия.

<sup>2</sup> Нет удержания.

терному столу, хочу попробовать набрать что-нибудь на компьютере, но отвлекаюсь на состояние самого стола. Странно, но он выглядит как старый, с обломанными краями. Ощупываю разломы на краях стола. Все очень реально<sup>1</sup>.

Мое внимание привлекает трюмо, боковые зеркала которого закрыты. В нашей комнате в реальности его нет. Открываю зеркала, чтобы увидеть, как я буду выглядеть здесь. Бросаю беглый взгляд на кровать. Там нет моего тела. Это меня немного рассмешило. Но когда я повернул голову к зеркалу и увидел себя без головы, то это оказалось еще смешнее.

Голова стала понемногу проявляться. Вроде бы все черты лица мои, но что-то не так, и мое лицо меня очень смешит. Потом в комнате появился мой брат Антон, а затем комната превратилась в какой-то гараж, и дальше я потерял контроль. Забыл про техники углубления и удержания, и мое сознание выключилось, и я заснул.

## НИКОЛАЙ СОЛДАТОВ

### Экономист. Магнитогорск, Россия

➤ Проснулся, пытаюсь выкатиться из тела изо всех сил, а в результате треснулся локтем о прикроватный столик<sup>2</sup>. Проснулся, тут же снова засыпаю, опять просыпаюсь и качусь. На этот раз прокатываюсь сквозь столик, падаю на пол, встаю очень довольный. Получилось! Потираю руки, смотрю на ладони. Пытаюсь провести ладонью по щеке, чувствую щетину<sup>3</sup>. Черт! Опять просыпаюсь<sup>4</sup>.

Упрямо опять засыпаю, просыпаюсь, и пытаюсь встать, и оказываюсь возле шкафа. Пробую ходить по комнате. Получается! Иду на кухню<sup>5</sup>. Там стоит мать, смотрит на меня и улыбается. Вспоминаю, что мне надо к доктору. Обувая тапочки, надеваю куртку на голое тело и выхожу за дверь<sup>6</sup>. Иду по асфальту. Дальше возвращаю чувство, что не могу больше сделать ни шагу. Опускаюсь на четвереньки, ощущаю под ладонями асфальт и траву, ползу дальше. Заползаю на станцию «скорой по-

<sup>1</sup> Нет плана действий.

<sup>2</sup> Вероятность ложного физ. движения.

<sup>3</sup> Неактивное углубление.

<sup>4</sup> Нет попытки повторного выхода.

<sup>5</sup> Нет углубления.

<sup>6</sup> Неоправданные действия.

мощи». Встаю, вижу доктора в белом халате, такой высокий молодой блондин. Говорю: «Доктор, как вылечить стенокардию?» Он мне отвечает: «Элементарно. Есть лекарство...» Черт! Точное название, как он произнес, не могу вспомнить! Что-то типа «стенокардиомин». И еще что-то посоветовал. Обидно! Не помню<sup>1</sup>. Не смог сразу проснуться и записать. Потом через некоторое время проснулся, вспомнил что смог и записал.

### РОМАН НАДТОЧИЙ

#### Студент. Евпатория, Крым

➤ Проснувшись ночью, решил выкатиться из тела. Начал медленно и уверенно катиться, после чего упал с кровати на пол. Я был уверен на все сто процентов, что упал в реале, так как был закутан в одеяло и все чувства были полноценными, как обычно.

Из-за неудачной попытки, как мне показалось, я встал с пола и решил лечь дальше спать<sup>2</sup>. Залез на кровать и лег<sup>3</sup>. Через секунду понял, что я лежу на чем-то твердом и неудобном. Повернулся посмотреть, где я, и увидел свое спящее тело, которое лежало на спине. Я жутко перепугался и очнулся в реальности<sup>4</sup>.

### АЛЕКСАНДР ОВСЯННИКОВ

#### Предприниматель. Киров, Россия

➤ Проснулся без движения и сразу вспомнил о намерении. Попытался выкатиться в сторону. Получилось частично, примерно 1/8 оборота. Вернувшись назад, попытался прокрутиться дальше. С какой-то попытки получилось. Прокрутившись несколько раз, я сразу встал.

Огляделся, зрение было четким. Сразу мысль: «Надо углубиться». Начал себя ощупывать по телу. Почему-то не вспомнил про то, что еще эффективно рассматривание мелких деталей. В фазе был смоделирован мой дом молодости. Я там не живу уже около 12 лет. Вспомнил и применил «проверку на фазу», зажал нос рукой и попробовал

<sup>1</sup> Нет удержания.

<sup>2</sup> Отсутствие теста на реальность.

<sup>3</sup> Неоправданные действия.

<sup>4</sup> Нет попытки повторного выхода.

выдохнуть через него. И получилось. Непривычное ощущение... Все вызывало легкую эйфорию, особенно от того, что ЭТО наконец-то удалось, и от того, что окружающая обстановка была реалистична и я осознавал, ГДЕ я. Однако я помнил, что сильных эмоций стоит избегать и надо действовать. Я пошел, по ходу вспоминая план действий.

Первым пунктом было что-либо съесть. Я применил технику перемещения через дверь, чтобы попасть в супермаркет, но не получилось. Просто пройдя через открытый дверной проем, я вышел в другое помещение дома, немного в недоумении почему не получилось. Тут я увидел черную кошку, которая странным образом передвигалась по стене. Я зачем-то запустил в нее сапогом. Безрезультатно попробовав еще раз переместиться, я практически бесцельно пошел обратно домой<sup>1</sup>. Внутри я увидел сидящих неподвижно родителей. Они как будто спали сидя. Эта картина меня привела в некоторое замешательство<sup>2</sup>. И вскоре я открыл глаза.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕПРЯМЫХ ТЕХНИК

Если на пробуждении не получается сразу оказаться у цели и другие техники разделения не срабатывают или по какой-то причине не осуществляется даже попытка их сделать, используется быстрое чередование техник, при проявлении любой из которых можно пробовать разделиться.

### НАИЛЯ ЛАТЫПОВА

#### Оператор на заводе. Казань, Россия

➤ Во время сна я несколько раз просыпалась во время переворачивания с бока на бок. И мысль: «Черт, опять пошевелилась, а ведь надо просыпаться и не шевелиться»<sup>3</sup>. Когда, в следующий раз перевернувшись, я проснулась, думаю: «Все равно я сейчас попробую». Стала вращать глазами сверху

<sup>1</sup> Отступление от плана действий.

<sup>2</sup> Нет удержания.

<sup>3</sup> Неправильный анализ ситуации.



*вниз и слева направо. Как бы рисуя взглядом крест. Тут же попробовала поднять фантомную руку и поворачивать тело с боку на бок. Никаких вибраций, шума в ушах или в голове не было. Просто я захотела встать и встала на ноги. И тут же стукнулась лбом об угол шкафа. Мысль: «Откуда тут взялся шкаф, да еще рядом с кроватью?» И еще, мне не было больно. И вдруг другая мысль: «Я в фазе!!! Ура, получилось!!!» И такая радость прилила, что я подпрыгнула на месте до потолка и, сложив руки как крылья, ринулась вниз. Одновременно почувствовала себя и птицей, и реактивным самолетом.*

*Пробила пол, потом еще этаж и еще насчитала семь этажей, хотя живу на втором. И все так сразу ясно и красочно вижу! Мимолетом замечала людей, через чьи квартиры пролетала вниз. Потом надоело лететь вниз, захотелось вверх и тут же, как самолет, взлетела прямо к птичкам<sup>1</sup>. Увидела их натурально удивленные глаза. Засмеялась и заорала во весь голос. Какой кайф непередаваемый! Потом почувствовала, что все стало мутнеть, и вспомнила урок из книги об удержании. Тут же посмотрела на свои руки, стала пальцы сжимать-разжимать. Потом, пролетая мимо дерева, сломала ветку и сосчитала листья на ней, потрогала каждый листик, всего их было 24 штуки. И все стало снова красочным. Так с веткой и летала по небу. И нигде не вставала на ноги. Я была птицей.*

*Потом подумала о маме и сразу увидела свой дом, где жила в детстве. 10 лет назад мы переехали. Но квартиру увидела ту, что была раньше. Вижу молодую маму и еще двух женщин, и они жарят мясо в большом казане, в котором мы готовим по праздникам. И думаю: «Кого они ждут?» Потом взлетела выше деревьев и увидела машину моего свекра. И вижу, что родственники подъезжают к моему дому, выходят с подарками. И тут я понимаю, что вижу день, когда приехали меня сватать родители моего мужа. Это был день сватовства, ровно 20 лет назад. Захотелось увидеть себя в молодости, но не получилось. Не нашла я ни себя, ни будущего мужа. Поскольку я уже знала, что будет, мне расхотелось смотреть на все это. Я вновь*

<sup>1</sup> Отступление от плана действий.

улетела. Потом увидела какую-то женщину, и захотелось над ней подшутить. Я подлетала несколько раз к ней сверху и щекотала веткой по спине. Она оборачивалась, но никого не видела. Я опять щекочу, а она в ужасе оглядывается и чуть не плачет. Вижу, что совсем напугала женщину, мне стало ее жаль, и я улетела. Потом подумала, что на первый раз хватит летать и пора домой возвращаться<sup>1</sup>.

### **НАТАЛЬЯ СОПИНА**

**Модель. Москва, Россия**

- Все произошло около 6–7 утра. Проснулась с не очень ясным сознанием, но зато без физического движения<sup>2</sup>. Стала делать технику вращения. Вдруг ощутила себя зависшей перед люстрой прямо под потолком. Глаза открыты. Мысли при этом: «Что-то надо делать». Но, что именно делать, не помнила, так как еще мало знала информации о фазе<sup>3</sup>.

Попыталась полететь наверх, но потолок был слишком твердый и реальный. Ощупала его руками, отчего он стал еще более реалистичным и непроходимым. Затем опустилась на кровать, причем прямо на ноги лежащего там человека, который был на этом месте и в реальности. Видела его немного расплывчато и начала думать о теле<sup>4</sup>. Дело в том, что тела не было на месте. Когда возникли эти мысли, постепенно все превратилось в сновидение, и я дальше ничего не помню<sup>5</sup>.

### **АНЗОР АХАБАДЗЕ**

**Финансовый директор. Одесса, Украина**

- Пробуждение, применение техники прислушивания, ощущение вибраций и последующее их усиление напряжением мозга<sup>6</sup>. После этого возникло ощущение двойственности состояния, и я начал пробовать двигаться фантомным телом, концентрируя на нем внимание. Через несколько секунд применил технику вылезания. Отделиться от тела было очень трудно. Разделение сопровождалось чувством

<sup>1</sup> Неправильный анализ ситуации.

<sup>2</sup> Нет попытки разделения.

<sup>3</sup> Нет плана действий.

<sup>4</sup> Избыточный анализ.

<sup>5</sup> Нет удержания.

<sup>6</sup> Нет попытки разделения.

засасывания и вязкости. После разделения зрения поначалу не было. Я стал на колени возле кровати и начал применять ощупывание. Прошелся по своему фантомному телу, потрогал голову и лицо. Затем начал тереть друг о друга руки, после чего зрение плавно начало появляться и делалось все четче. Не углубившись до нужного состояния, плохо сделав присматривание, применил падение вниз головой: закрыл глаза и прыгнул вниз, представляя, что пола на самом деле нет. И действительно почувствовал полет, но высокой скорости и ярких ощущений достичь не удалось.

Меня выбросило в помещение. Реалистичность пространства была около 85%. Я сбился с выполнения плана и сорвался на развлечения. Три раза подряд возвращался в фазу после фола, затем оказался в теле и плавно пришел в себя.

### **ОЛЬГА ВОРОНЦОВА**

**Аналитик. Москва, Россия**

➤ Проснулась. Начала делать технику вращения<sup>1</sup>, и вдруг произошел активный выход вертикально вверх, с телесными ощущениями невесомости, полета, прорыва макушкой слегка сопротивляющейся субстанции, с параллельным осознанием, что «*вот оно, получается!*».

Вдруг голос мамы с интонациями из далекого детства: «*Оля-а-а! До-мо-о-й!*» И тут же меня прибило назад, от чего и проснулась<sup>2</sup>. Мамы в реальности вообще не было даже близко, так что ее голос звучал из моего подсознания, надо полагать.

## ПОДСКАЗКИ

Иногда на пробуждении себя сразу проявляют некоторые подсказки в виде различных ощущений, которые можно легко использовать для входа в фазу. Нужно только усилить эти ощущения и разделяться с телом. Как правило, это визуальные образы, вибрации, шумы, элементы из сновидений и онемение, реальное или ложное.

<sup>1</sup> Нет попытки разделения.

<sup>2</sup> Нет попытки повторного выхода.

**СЕРГЕЙ ХОЛОПОВ****Специалист по рекламе. Москва, Россия**

- *Перед сном долго думал о входе в фазу. Заснул посреди ночи и на пробуждении сразу почувствовал вибрации. Силой мысли и ощущений стал их усиливать, что привело к вылету из тела. С трудом контролировал перемещение, как будто ребенок учится ходить, шатало в разные стороны. Само перемещение в пространстве было парением (по своей комнате). Боковое зрение было затуманено<sup>1</sup>. Почувствовал треволгу и произвел умышленное возвращение в реальность<sup>2</sup>.*

**ВЛАДИМИР СОКОЛОВ****Программист. Москва, Россия**

- *Проснулся в 6:00 утра. Потом несколько раз засыпал-просыпался. В одно из пробуждений применил силовое засыпание, что вызвало шум. Я тут же на нем сконцентрировался, отчего он быстро стал очень громким. Начались вибрации. Переключил внимание на них. Усилием воли сделал их еще сильнее и вылетел из тела.*

*Начал летать по комнате. Решил рассмотреть свое тело на кровати, но его там не было. Вылетел на улицу. Решил взглянуть на руки и очень четко увидел линии на ладонях. Потом решил залететь в крупный супермаркет, который был возле дома<sup>3</sup>. Рассматривал бутылки с вином и другие товары. Полетел по коридору магазина. Захотел в туалет, но понял, что в таком состоянии сходить не смогу. Еще полетал по магазину и вернулся в тело<sup>4</sup>.*

**ОСОЗНАНИЕ ВО СНЕ**

Если во время сновидения возникло понимание, что все вокруг сон, с этого момента это уже фаза, которую осталось только сделать полноценной за счет обострения ощущений и выполнения плана действий.

<sup>1</sup> Нет углубления.

<sup>2</sup> Неоправданные действия.

<sup>3</sup> Нет плана действий.

<sup>4</sup> Неоправданные действия.

**АЛЕКСЕЙ БАХАРЕВ****Инженер. Сочи, Россия**

- *Перед тем как заснуть, концентрировался на темноте перед глазами и на том, чтобы максимально долго удерживать сознание. Вдруг приснилось, как я взлетаю к потолку, что вызвало осознание ситуации, что это сон. Движения фантомного тела плохо поддавались контролю, оно просто зависло под потолком<sup>1</sup>. Внизу на полу сидели два человека. Они смотрели на меня, но мне казалось, что они не видят меня<sup>2</sup>. Тут я проснулся с ощущением какого-то покалывания и зуда в ногах<sup>3</sup>.*

**АНДРЕЙ БРИТИКОВ****Студент. Москва, Россия**

- *Сначала я пытался войти в фазу ночью в 00:30 и потом в 02:00, для чего ставил будильник. Но ничего так и не получилось. Потом с утра я проснулся. Походил некоторое время по квартире. Лег снова спать, и сон продолжился. Я понял, что это сон, и попытался выкатиться<sup>4</sup>. Получилось. Я выкатился вместе с одеялом, затем поднялся с пола и дошел до кухни<sup>5</sup>. Все было как в реальности. Попытался взлететь, но не получилось. Из-за этого я подумал, что и выкатился я в реальности, даже расстроился<sup>6</sup>. Потом очнулся в теле и только тогда уже понял, что это точно была фаза. Ощущение реальности происходящего впечатляет!*

**ДМИТРИЙ Т.****Студент. Тольятти, Россия**

- *Мне снился реалистичный сон о тренировке по акробатике. Разбегаюсь, сальто, рандат, приземляюсь на спину. И тут ко мне подходит мой тренер по кикбоксингу и говорит: «Дима, ты что творишь? Тебе уже скоро 10 лет!» Логика я в этом не увидел, но когда тренер подходил, я начал осознавать себя. Посмотрел в конец дорожки и обалдел от того, насколько все четко и реалистично.*

<sup>1</sup> Нет углубления.

<sup>2</sup> Нет плана действий и удержания.

<sup>3</sup> Нет попытки повторного выхода.

<sup>4</sup> Неоправданные действия.

<sup>5</sup> Нет плана действий.

<sup>6</sup> Неправильный анализ ситуации и отсутствие еще одного теста на реальность.

*Я встал (при этом не почувствовал, как это сделал) и осознал, что что-то не то. Вспомнил про попытки углубления. Начал себя ощупывать. Во время прикосновений к своему телу мне «ударило в голову» (обычно такое бывает, когда резко встаешь, при этом темнеет в глазах). Потом посмотрел на кончик пальца левой руки<sup>1</sup>. Сколько там линий... Захотел посмотреть пониже, рука стала двигаться с трудом и из этой руки начала вылезать другая полупрозрачная рука. Я на нее посмотрел и заметил, что на заднем фоне – моя комната, а я лежу с открытыми глазами и смотрю на руку<sup>2</sup>.*

### **РОСТИСЛАВ ТИТОВ**

#### **Программист. Москва, Россия**

➤ *Мне приснился сон, как я с женой отдыхаю в турецком отеле. По ходу сна мы с женой обсуждали фазу. Затем мне приснилось, что я лежу в номере на кровати и продолжаю свои попытки выхода. Внезапно какая-то сила буквально выкатила меня вправо, и я упал на пол. Сознание сразу же полностью прояснилось, а ощущения стали реальными на 100%. Я решил, что, вероятно, я в фазе (возможно потому, что выкатывание не потребовало напряжения мышц и не проснулась жена, через которую я перекатился).*

*Углубиться вниз не удалось, так как пол не позволял это сделать. Тогда я стал углубляться, вращаясь вокруг своей оси. При этом голова оставалась на полу, а ноги описывали круг в воздухе. Зрение то ли присутствовало изначально, то ли появилось в процессе углубления. Я оказался в комнате, в которой жил в детстве. Не почувствовав особых изменений от вращения вокруг своей оси, я решил взлететь, чтобы проверить, в фазе я или нет. Это легко удалось, и я воспарил к люстре в горизонтальном положении, ногами вперед. Страх не было. Осознание того, что я наконец вошел в фазу, наполнило меня огромной радостью. Я чувствовал эту радость в районе своего живота<sup>3</sup>. Медленно стал двигаться вокруг люстры (кстати, была ночь или*

<sup>1</sup> Нет плана действий.

<sup>2</sup> Нет попытки повторного выхода.

<sup>3</sup> Избыточный анализ и нет плана действий.

раннее утро) и тут вспомнил о процедурах удержания. Поднял правую руку, посмотрел на нее, затем посмотрел на левую руку. Руки были видны очень четко. Однако, полагаю, само воспоминание о том, что можно вывалиться, привело к фолу, и меня выбросило в трафарет после одного круга вокруг лампы.

Состояние было странным: я чувствовал свое тело в трафарете, но был почти уверен, что я все еще в турецком отеле, хотя после посещения фазы понимал, что отель мне лишь снился. Решил сразу же повторить попытку входа в фазу. Тело помнило этот момент, и мне удалось сразу же выкатиться во второй раз. Ощущения опять были абсолютно реальные. Провалиться сквозь пол, как и прежде, не удалось. Я начал крутиться, но меня тут же засосало обратно в трафарет.

#### **МАРГА ТЕУЧЕГИ**

**Научный работник. Москва, Россия**

- Как-то я спала днем и в один момент осознала себя уже летящей вертикально вверх, причем скорость постоянно увеличивалась. Все это происходило в абсолютно темном пространстве. А скорость все нарастала, отчего в какой-то момент мне стало не по себе, и я захотела притормозить.

Я остановилась<sup>1</sup>. Вокруг была абсолютная чернота. Решила подождать, что же будет дальше<sup>2</sup>. Вдруг из темноты появился иероглиф. Он был белого цвета и виден очень четко. Потом он растаял в темноте, а вместо него начал появляться новый. Но все это меня так шокировало, что я очнулась в кровати<sup>3</sup>.

#### **ОЛЕГ А.**

**Экспедитор. Москва, Россия**

- Где-то под утро я увидел сон, который тут же сменился другим, в котором я прогуливался по набережной и думал о первом сне. Вдруг мне захотелось перепрыгнуть машину, которая стояла рядом. Во время прыжка я неожиданно за-

<sup>1</sup> Неоправданные действия.

<sup>2</sup> Нет углубления и плана действий.

<sup>3</sup> Нет удержания и попытки повторного выхода.

вис в воздухе рядом с этой машиной. Из-за этого я тут же понял, что нахожусь в фазе.

Я захотел вернуться в предыдущий сон, чтобы его изменить, и почему-то решил перелететь через реку<sup>1</sup>. Когда долетел до середины реки, она начала расплываться. Чтобы не потерять ощущения, я начал тереть руки друг об друга. При этом ощущения были столь реальными, что я подумал, что надо ведь тереть не эти руки, а фантомные<sup>2</sup>. В этот момент увидел прозрачные руки, выходящие из моих. Начал их тереть, но при этом их совершенно никак не чувствовал. Зато почувствовал, что неудобно обут, и решил поправить ботинок, для чего наклонился<sup>3</sup> и дернул уже физическую ногу. На этом все прекратилось<sup>4</sup>.

## ПРЯМОЙ ВХОД В ФАЗУ БЕЗ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО СНА

Прямой вход в фазу без предварительного сна осуществляется за счет достижения небольших провалов в сознании, на выходе из которых остается только разделиться с телом.

### ТАТЬЯНА ТРИФОНОВА

#### **Инженер-проектировщик. Ростов-на-Дону, Россия**

➤ После семинара встала по будильнику в 6.00, чтобы применить отложенный метод. Но реальность была такая, что нужно было проводить дочь на занятия. Это заняло минут 30–40, после чего я вернулась и осталась одна. Решила, что надо попробовать попасть в фазу и в этой ситуации. Легла и начала чередовать техники: прислушивание, наблюдение образов, фантомное раскачивание и, что особенно мне понравилось, вращение. Сначала сознание было четким, но в какой-то момент на миг расплылось, а когда восстановилось, я уже стояла в комнате.

<sup>1</sup> Нет углубления и неоправданные действия.

<sup>2</sup> Неправильный анализ ситуации.

<sup>3</sup> Неоправданные действия.

<sup>4</sup> Нет попытки повторного выхода.



*У меня был заранее разработан план: пройтись по квартире и побыть в фазе как можно дольше, но я это благополучно забыла. Зато было отчетливое желание сделать что-то важное. Не вспомнив, на всякий случай вымыла пол<sup>1</sup>. Состояние было похоже на сон, но осознанность была высокая. Действие прекратила, но задумалась о том, где гарантия, что я сейчас не в реальности, и т. д.<sup>2</sup> И вдруг – я уже в теле. Тогда только я точно поняла, что была в фазе, но забыла снова попробовать в нее вернуться.*

### **ЕВГЕНИЙ ЗАХАРОВ**

**Студент. Владивосток, Россия**

▶ *Не спал часа два, пытаюсь раскатать свои фантомные конечности. Ничего не получалось. Потом решил попробовать выкатывание. Лег на бок к краю кровати. Подождал, когда начну немного засыпать, чтоб не сосредотачиваться на этом. И в дремотном состоянии представил, что падаю с края кровати, как бы скатываюсь. Я начал действительно ощущать, как падаю с кровати!*

*Сердцебиение участилось. Появился страх. В таком состоянии я еще никогда не пребывал. Открыл глаза и увидел комнату. Я как бы парил! Выкатился, но на пол не упал<sup>3</sup>. Потом мне послышалось, что кто-то хочет зайти в комнату, и я, испугавшись, поспешил обратно в тело<sup>4</sup>. Открываю глаза и понимаю, что все это время лежал на боку и никто не хотел зайти в комнату, все спали.*

*Вечером был первый опыт, а уже с самого утра я решил повторить все это действие еще раз, и у меня опять получилось! Я до сих пор не верю в это. Я снова выкатился! В эту же ночь! На этот раз я решил осмотреться. Прошелся по комнате. Ощущения все реальные. Услышал сестру в ванной. Не стал к ней заходить. Подошел к зеркалу и увидел свое улыбающееся лицо. Подумав, что на сегодня хватит, поспешил обратно к себе в комнату<sup>5</sup>.*

<sup>1</sup> Нет углубления и неоправданные действия.

<sup>2</sup> Избыточный анализ и отсутствие теста на реальность.

<sup>3</sup> Нет углубления.

<sup>4</sup> Неоправданные действия.

<sup>5</sup> Неправильный анализ ситуации и неоправданные действия.

*Усилием воли открываю глаза. Лежу на кровати и вижу, что вроде опять в теле нахожусь, но из носа кровь льется, хоть ведро подставляй. Тогда-то я первый раз в фазе испугался не на шутку. Испугался и тут же окончательно очнулся. Мне там реально казалось, что у меня из носа кровь ручьями, а в реальности со мной было все в полном порядке.*

### **ЕВГЕНИЙ Ш.**

**Программист. Протвино, Московская область, Россия**

- *В тот вечеря пришел домой поздно, лег на кровать и начал проделывать техники, о которых мне рассказал друг: просто намеревался выйти из тела, глуша все мысли и поддерживая дыхание через нос. И в какой-то момент осознал, что лежу не дома, как в реальности, а нахожусь на улице. Как в обычном состоянии бодрствования, все было так же реально: цвет, формы, размеры, ощущения. В этот момент я очень сильно испугался и сразу очнулся в кровати. При этом я долго не мог пошевелиться<sup>1</sup>. Впоследствии так легко пережить фазу у меня больше не получалось.*

### **АЛЕКСАНДР ДЫРЕНКОВ**

**Студент. Москва, Россия**

- *Первый опыт был ночью. Лежу, размышляю о фазе, так как долго не мог заснуть. На мгновение отключился и проснулся в нужном состоянии, после чего легко выкатился (скорее неосознанно, рефлекторно). Углубился ощущением, а затем падением вниз головой. После углубления грохнулся во двор бабушкиного дома, затем потерял осознанность<sup>2</sup>. Несколько раз возвращался в тело и выкатывался. Все чувства обострить не удалось: когда углублял одно (тактильное, например), гасло другое (зрение). Затем мое путешествие вырезалось частично из памяти (осознанность и четкость слабая, а также несколько раз засыпал и «всплывал»), но помню, что побывал много где<sup>3</sup>.  
Конец путешествия: прыгнул в воду с вышки вниз головой (предварительно немного углубившись), при этом обострились тактильные ощущения: почувствовал «воду» и*

<sup>1</sup> Нет попытки повторного выхода.

<sup>2</sup> Нет удержания и плана действий.

<sup>3</sup> Нет углубления.

*ударился головой об очень мягкое «дно». Усилием воли возобновил затормозившееся падение, но потом мне показалось, что меня хочет разбудить бабушка. Сознание было не совсем адекватное, так как не додумался, что спал я на самом деле в общаге, а не у бабушки дома. Поэтому решил, что надо возвращаться в тело<sup>1</sup>. Вслед за этой мыслью последовал резкий фол, после которого были ощущения как с похмелья.*

## СПОНТАННЫЕ ОПЫТЫ

Иногда человек ничего не делает для достижения фазы или даже о ней вообще ничего не знает, но тем не менее она происходит с ним спонтанно. Обычно это бывает на фоне отдыха, дремы, засыпания, пробуждения, в сюжете сновидения авторов большинства и т.д. Ввиду изначального отсутствия знаний о фазе у представленных спонтанных опытов анализ ошибок в них минимизирован.

### **АЛЕКСАНДР СВЕТ**

**Программист. Москва, Россия**

➤ *Первый опыт у меня случился в 8 лет. Тогда я еще ничего не знал о том, что можно осознавать себя во сне, хотя допускаю возможность, что слышал где-то что-то краем уха об этом, но не придавал этому значения. Это был 1986 год.*

*Сон, который предшествовал осознанию, я полностью не помню. Помню, что играл с друзьями со двора, некоторых знал, но большинство не были моими реальными друзьями в жизни, однако во сне я их воспринимал как хороших друзей. В какой-то момент они перестали прыгать и бегать и встали в круг. Ко мне обратился самый высокий мальчик со светлыми волосами:*

*– Ты знаешь, что ты спишь?*

*– Как это сплю? – удивился я.*

*– Ты посмотри по сторонам, ты сейчас видишь сон. Ты сейчас во сне.*

<sup>1</sup> Неправильный анализ ситуации.

*Я посмотрел на ребят. Они смотрели на меня, говорить перестали. Я повернулся назад, увидел мой пятиэтажный дом. Было солнечное лето. Я двинулся к дому, посмотрел на окна, на стену дома. Что-то еще во мне не верило, что это сон. Я начал рассматривать траву около дома, и тут меня охватило «ощущение», так хорошо знакомое всем сновидящим. Я тут же проснулся от него. В голове была смесь страха, эйфории и непонимания, но сам опыт понравился чрезвычайно.*

### **ОКСАНА РЯБОВА**

#### **Студентка. Москва, Россия**

► *Мой глубокий утренний сон, как мне казалось, был прерван сильными ощущениями неудобства и легкой боли в онемевшей левой руке, закинутой за голову во время сна. Возникло желание избавиться от этих ощущений. Я вытянула онемевшую руку прямо перед собой и открыла глаза. Но физической руки перед собой я не увидела, хотя четко ее там ощущала и могла сжимать и разжимать пальцы и даже сгибать руку в локте. Все это привело меня в некое замешательство. Четко понимая, что в обычном физическом мире такое происходит не может, я решила, что это очень реалистичный сон и для того, чтобы мне проснуться, нужно просто закрыть глаза и напрячь мозг с желанием пробудиться. За мыслью последовали действия. И через очень короткий промежуток времени я, открыв глаза, подумала, что наконец проснулась.*

*Передо мной была повседневная реальность, которую я постоянно наблюдаю после пробуждения: большое окно, через которое льется солнечный свет на кровать, стоящую в центре комнаты; рабочий стол и стул, стеллаж с научной литературой, шкаф с одеждой. Все как всегда. И этот срединедельный выходной, которых у меня больше, чем дней в неделе, я решила потратить на спокойный, размеренный отдых.*

*Я села в кровати, облокотилась на согнутые колени и, зажмурившись, наслаждалась падающими на меня лучами майского солнца. Было тепло и легко. И я чувствовала, как умиротворение разливается по моему телу каким-то неземным сладким нектаром. Я обернулась назад. И вдруг со-*

стояние релакса резко сменилось холодом и дрожью, умиротворение превратилось в жуткий страх – мое тело лежит позади меня! Паника. Я смотрю на руки, которые чувствую, но не вижу их перед собой, они мирно лежат на кровати вдоль тела. Я трогаю их и ощущаю бархатистость кожи, какой я не ощущала физическими руками. Я пытаюсь вернуться в тело. Ложусь в него, закрываю глаза, напрягаюсь в попытке проснуться. Открываю глаза, встаю, а тело все продолжает лежать. Страх, дикий животный страх! Слезы. Растерянность. Непонимание. Вопрос «что дальше?». А вокруг все тот же яркий день и солнце.

А мне все страшнее и страшнее. Желание вырваться из этого состояния возрастает в геометрической прогрессии. Но все мои попытки вернуться в тело оказываются безрезультатными. Измученная и напуганная, как статуэтка сижу на кровати. И вдруг в тишине раздаются шаги. Но я никого не вижу. Страх усилился. И я стала кричать тому невидимке, бродящему по моей комнате, чтобы он не подходил ко мне. Следом же задаю вопросы: «Кто он, и что ему тут надо, и почему я его не вижу?» Получаю ответ: «Не бойся, это нормально». И через мгновение он проявляется, стоя рядом с моей кроватью. Мужчина ростом 175–180 см, лет 30 с небольшим, плотного мускулистого телосложения. Волосы короткие светло-русые, глаза серо-голубые. Был одет только в черные плавки. На шее была толстая золотая цепочка. Он стал мне объяснять что-то про город В., называя его пунктом переправления. Затем сказал, что такое состояние переживают многие и это обычное дело. Он взял меня за руку и сказал: «Пойдем». Через мгновение мы очутились в старом городском переулке. На углу дома, напротив которого мы стояли, отчетливо был виден синий прямоугольник с названием улицы и номера. Я удивленно прочла название.

Мы стояли посредине этого переулка, почти нагие, а мимо ходили люди и не обращали на нас внимания. Я поняла, что меня и его они не видят. Я не прекращала озираться по сторонам, шокированная и напуганная происходящим. В голове все звенел страшный тогда для меня вопрос: «как вернуться?»

Вскоре молодой человек поспешил на угол ближайшего дома и, заходя в стену, сказал, что ему пора возвращаться, так как сейчас должен прийти его друг. Он исчез. Я некоторое время продолжала стоять на том же месте, наблюдая, как мимо меня идут люди. Я не знала, как мне попасть обратно в свою комнату, ведь то место, откуда мы вышли в переулок, являлось стеной. Вот незадача – как войти в стену? Закрыв глаза и помня о комнате, я с внутренним девизом «будь что будет» шагнула вперед и оказалась в своей кровати.

Окинув комнату взглядом, я обнаружила, что в ней ничего не изменилось, и солнце – оно светило так же, как раньше. Вздыхнув с некоторым облегчением и закрыв глаза с огромной надеждой на пробуждение, я поспешила их открыть. И с ужасом обнаружила стоящий у моей кровати столик с медицинскими инструментами. Волна страха прокатилась по телу с новой силой. Я подумала, что не выдержу, если меня начнут сейчас здесь препарировать. И снова сомкнув веки, я стала молиться. Медленно страх отступал, я успокаивалась... и, наконец, я проснулась. В первую очередь я убедилась в отсутствии столика с инструментами и мгновением позже, вскочив, начала стучать по шкафу, по стене, по стеклу – чтобы убедиться, что все это действительно закончилось.

### **ДМИТРИЙ МАРКОВ**

#### **Радиомонтер. Москва, Россия**

➤ *Мой первый раз – это самое ужасное событие в жизни. Никогда я не испытывал такого страха. Было это в декабре 1990 года. Я засыпал дома, в своей кровати. Вдруг услышал, как кто-то зашел в мою комнату, но не придал этому особого значения. Затем две женские руки обхватили меня сзади и, надавив на живот, начали поднимать мое тело вверх. Отчетливо ощущал тонкие пальцы рук с длинными ногтями у себя на животе, но был полностью парализован и не мог пошевелить абсолютно ничем и оказать хоть какое-то сопротивление. Я чувствовал, как мое тело прошло сквозь потолок, но меня тянули все выше и выше.*

*Я испугался, что это уже смерть. Испугался не столько смерти, сколько неизвестности. Все произошло так стре-*

*мительно, что я не готов был к таким переменам. Начал молиться. Просил Бога, чтобы он мне помог освободиться и вернуться назад. Я паниковал. Не могу определить, сколько секунд длился мой принудительный полет и как высоко над домом я поднялся, но настал момент, когда в один короткий миг я вдруг вернулся назад в свою постель.*

### **ПЕТР ПАНОВ**

#### **Инженер-электронщик. Ростов-на-Дону, Россия**

➤ *Я остался у родственников на ночлег. Когда я уже почти заснул, то увидел, как на меня из дверного проема надвигается существо величиной с этот самый проем. Я даже как-то умудрился его дистанционно ощупать. Он был мохнатым и черным. Зная, что самая лучшая оборона – нападение, решил его атаковать.*

*Но не тут-то было. Я был полностью парализован. Ощущение беспомощности меня настолько разозлило, что появилось чувство, будто внутри что-то закипает. В итоге с огромным усилием мне удалось пошевелиться. После первого же движения паралич слетел с меня, будто его и не было. И меня как пружиной выкинуло с кровати навстречу этому существу. Кулак еще не успел долететь места, где должна была находиться его голова, как я понял, что нахожусь в комнате один; чудище благополучно исчезло. Очутившись снова на кровати, я лег на бок и заснул победителем.*

### **ГЕОРГИЙ КОРНАУХ**

#### **Предприниматель. Ростов-на-Дону, Россия**

➤ *Итак, одним теплым летним вечером, а точнее ночью, я по обыкновению прилег вздремнуть. Устроившись на лежаке, внезапно ощутил себя вне тела. Причем сильнейший рев и ветер вознесли меня так высоко и быстро над Землей, что она была мне видна как из иллюминатора космической станции: маленький шарик на просторах темного космоса.*

*Ощущение страха отсутствовало. Было чувство изумления. И еще я обратил внимание, что, кроме ветра и рева турбин, ощущался сильный космический холод. Тело не ощущалось. Я попытался приблизиться к земному шару,*

*и это у меня легко получилось. Вернулся в тело и ощутил в районе позвоночника едва заметный рой мурашек. Ни с чем это ощущение сравнить нельзя. Ну, может быть, с ощущением паутинки, которая едва прикасается к телу. Далее снова попробовал взмыть ввысь, что легко получилось. Ощущение ветра сохранялось, но никакого ветра в реальности не было. Я попытался рассмотреть свои руки, но увидел только некие белесые шлейфы. Резкость восприятия была 100%. Это не было сном в привычном понимании. Это вообще не могло быть сном по определению.*

*Зависнув в космосе над земным шаром, решил переместиться в глубину просторов этой темной бездны, но мне это не удалось, потому как привычного трехмерного пространства там не было. Похоже, чтобы переместиться, нужно было вести себя иначе. Но не имея представления, как это сделать, я притормозил. В период нахождения в подвешенном состоянии мне послышалась некая нечленораздельная речь. Аналогию с чем-то провести сложно, чтобы это описать. Страх все еще не было, но было недоумение и досада, что не могу продолжить перемещение в пространстве. Вверху, внизу, слева и справа – везде был только космос. Представления, что делать, не было, и я решил вернуться в тело. Опять, медленно и не спеша приблизившись к земному шару, быстро нырнул обратно в тело, которое, как и прежде, ожидало меня на том самом лежаке.*

Множество опытов более продвинутых практиков вы можете найти в конце книги.



Часть III:

---

Практическая  
энциклопедия  
практика фазы

## §1. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ



### СУТЬ ФЕНОМЕНА ФАЗЫ

Фазовое состояние (или просто фаза) – обобщенное название десятков явлений диссоциативного характера, хотя по сути оно является тем же физическим миром, воспринимаемым человеком, но с обрушенной стабильностью окружающего пространства. Существует и другая терминология, например астральные или внетелесные путешествия. Также это понятие называют и более прагматичным термином – осознанные сновидения, хотя их природу далеко не всегда верно понимают и представляют. Сам термин фаза введен для того, чтобы была возможность изучать явление вне привычных ассоциаций и часто несправедливых стереотипов.



**Фаза имеет два основных признака: во-первых, полное осознание происходящего, а во-вторых, отсутствие абсолютной стабильности ощущаемого пространства.** При этом сами ощущения не притупляются, а, наоборот, обостряются, что трудно представить без личного фазового опыта. Следовательно, совершенно не зря данная практика считается высшей степенью самогипноза, медитации и часто под разными названиями обозначает вершину достижений человеческого сознания в религиозных и мистических течениях (йога, буддизм и т. д.).

•• Любопытный факт!

*Ощущения в фазовом состоянии могут быть столь яркими, что человек при случайном попадании в нее часто думает, что продолжает находиться в физическом теле и все происходящее вокруг – реальность. Особенно часто такое бывает ночью или утром.*

По статистике, с фазой, как с внетелесным опытом, сталкивался хотя бы раз в жизни каждый четвертый житель Земли, а это почти 2 миллиарда человек на начало XXI века. Опыт осознания во сне переживали хотя бы раз как минимум три человека из четырех, а это уже около 5 миллиардов человек.

Однако с учетом всех вариаций и степени глубины состояния, так или иначе, с этим сталкивался практически каждый. Во-первых, многие не замечали, чтобы были в фазе, особенно только проснувшись. Во-вторых, часто не придавали значения проявлениям неглубокой фазы, не столь шокирующей, как фаза в глубоких состояниях. Итог: это крайне распространенное и доступное каждому явление. Нужно только действовать в правильном и осознанном направлении, чтобы его достичь.

•• Любопытный факт!

*На наших экспериментальных семинарах обучались люди от 9 до 75 лет. Во время того, как многие мучаются вопросом, насколько возраст мешает или помогает практике, эти люди демонстрировали одни из лучших результатов в своих группах.*

Даже научный взгляд на явление свидетельствует, что фаза доступна всем людям, не считая страдающих тяжелыми патологиями мозга. Это однозначно подтверждается экспериментальным путем. В связи с этим не стоит думать, что фаза является чем-то сложным, доступным избранному кругу людей и что кому-то она «не по зубам». Наличие сложностей в освоении говорит только об ошибках в технических действиях, а не о недоступности феномена.

•• Любопытный факт!

*Международный День фазы логично празднуется в самую длинную ночь в году во время периода зимнего солнцестояния в Северном полушарии – 21 (22 декабря в високосные годы).*

## ТЕСТ НА ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ

### К ФАЗЕ

Этот простой, но достаточно точный тест разработан на основе обучения тысяч людей по всему миру. За каждое «да» засчитывается 1 балл.

1. У меня было непреднамеренное осознание себя в сюжете сна.
2. У меня было непреднамеренное ощущение выхода из тела.
3. У меня был паралич тела на пробуждении или засыпании.
4. Со мной случалось, что я просыпался и вставал, а потом оказывалось, что это был сон.
5. Обычно я сплю больше 8 часов.
6. Я могу легко спать больше 10 часов.
7. Я вижу много ярких снов почти каждый день.
8. Я иногда сплю не только ночью, но и немного днем.
9. Мне 18 или меньше лет.
10. Я женщина.

**Результаты** (за каждое «да» – 1 балл; больше баллов – выше предрасположенность):

**0–3 балла** – вы можете освоить фазу, но вам будет сложнее других это сделать. Возможно, потребуются десятки попыток до первого результата. Запомните: это может каждый и нет таких людей, кому была бы закрыта дорога к удивительной практике фазы.

**4–6 баллов** – средний уровень сложности: до первого результата потребуется до 10 правильных попыток. Базовые показатели у вас уже есть – осталось только все это использовать максимально оптимальным образом. Для этого нужно точно выполнять инструкции, и вы можете достичь любых вершин в данной области!

**7–10 баллов** – у вас ярко выраженная предрасположенность к практике фазы. Вам это должно даваться с одной или нескольких попыток. Фактически вы легко можете жить в двух мирах: в физическом мире и в фазе. Не упускайте такую возможность!

## НАУЧНАЯ КАРТИНА

Впервые возможность фазового состояния с точки зрения науки и в контексте осознания во сне была доказана в апреле 1975 года Кет Херн (Keith Hearne) в Университете Халла в Англии. В эксперименте практик Алан Уорсли (Alan Worsley) смог показать осознанные и заранее определенные движения глазами в то время, как по показаниям ЭЭГ его мозг находился в спящем состоянии. Через несколько лет подобный эксперимент был проведен Стивенем Лабержем (Stephen LaBerge) в Стэнфордском университете, что стало широко известно благодаря его большому вкладу в развитие тематики.

В мире было проведено достаточно большое количество научных экспериментов в подтверждение феномена и объяснения его природы. Например, в экспериментах Института Макса Планка во Франкфурте (2008) на трех фазерах было показано следующее: наибольшая разница между бодрствованием, фазой и фазой быстрого сна (ФБС) наблюдается в диапазоне 40 Гц, и сконцентрирована она в лобных частях мозга. По сути, было показано, что фаза является чем-то средним между бодрствованием и ФБС. Примечательно, что в фазе оказались более остальных активированы как раз те участки мозга, которые во многом отвечают за сознание и своей развитостью отличают человека от приматов. Данную работу провели Алан Хобсон (J. Allan Hobson), Урсула Восс (Ursula Voss), Ромэйн Холзман (Romain Holzmann), Инка Туин (Inka Tuin). В работе, опубликованной в 2014 году, эта же группа исследователей показала, что стимуляция лобных участков мозга током 40 Гц во время ФБС значительно увеличивает шансы включения сознания во сне, то есть возникновения фазового состояния.

Более подробным и глубоким исследованиям явления фазового состояния еще только предстоит произойти. Научное сообщество с каждым годом все больше понимает, насколько важно изучить данное состояние, так как это поможет лучше понять механизмы, отвечающие за сознание и возникновение различных стадий бодрствования и сна.

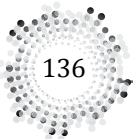
Также существует теория, что фаза является продуктом эволюции сознания человека. Сначала сознание возникло и

заполнило бодрствование и постепенно начало все чаще возникать в ФБС, еще свободном от лишней информации и наиболее близком к реальности состоянию. Возможно, для человека будущего осознанное существование в двух мирах – в бодрствовании и в фазе – будет таким же нормальным, как сейчас только в бодрствовании. Однако существует и обратная теория, согласно которой указанная способность, наоборот, в прошлом была естественной для человека, но постепенно угасает, доказательством чего служит частая легкость входа в фазу у детей младших возрастных групп, а со взрослением пропадает ввиду неподдержания навыка.

## ЭЗОТЕРИЧЕСКИЕ И МИСТИЧЕСКИЕ ОБЪЯСНЕНИЯ

Хотя общий тон данного учебного пособия выдержан в прагматичной и достаточно материалистичной манере, главный смысл фазы заключается в объединении людей на основе практики, а не теорий. Первое бесспорно, второе всегда и всеми будет оспариваться. По этой причине нет совершенно никакой разницы, как практик видит природу явления, в том числе видит ли он в ней эзотерические и мистические мотивы. Каждый имеет право на свое мнение, и предлагаемая книга ни в коем случае не ставит целью повлиять на чью-либо философию. Единственная задача данной книги – подготовить читателя к реальной практике.

Так или иначе, к сожалению, в эзотерической культуре нет ни четкого определения указанного феномена, ни термина, однозначно его характеризующего. Даже здесь фазовое состояние причисляется как к астральной проекции или внетелесным путешествиям, так и к осознанным сновидениям. Речь при этом идет о некоей субстанции (душе, астральном теле), которая покидает физический план и оказывается в а) физическом мире, б) мире сновидений, в) астральном плане и т. д. Количество миров, в которых при этом она может оказаться, варьируется в зависимости от мистического направления. Например, астральный план может быть верхним и



нижним, с сопутствующими понятиями ментала, эфира и т. д. и т. п. В одних мистических направлениях подобный опыт считается наивысшим достижением с точки зрения практики и уровней бытия, когда в других приравнивается к физическому миру и является прослойкой перед более тонкими мирами. Широко варьируются и объяснения природы явления и его значения.

Также многие считают, что это то самое состояние, которое человек переживает умирая. Например, во многих восточных практиках и религиях, таких как буддизм, где главная цель – прекращение цепочки реинкарнации путем осознанного умирания. Однако, согласно таким трактовкам, осознанно умереть можно только за счет умения входить в фазу, так как это своего рода тренировка смерти при сохранении сознания.

Имеют место нескончаемые споры о том, насколько осознание во сне действительно отличается от так называемых внетелесных путешествий и насколько правомерно объединять все эти явления под общим понятием фазы, включая в него и другой эзотерический термин – астральную проекцию. Однако подобные сомнения бытуют в умах новичков и практиков, знакомых с явлением фазы лишь поверхностно.

Причин для объединения осознанных сновидений с внетелесными путешествиями много. И дело не только в том, что имеющиеся исследования и массовый опыт это с легкостью доказывают. Существует несколько вопросов, на которые не могут дать ответы приверженцы разделения фазы на различные состояния. Во-первых, почему практики осознанных сновидений и внетелесных путешествий используют одни и те же техники достижения своих состояний, называя по-разному только лишь результат. Во-вторых, почему фундаментальные свойства пространства внетелесного мира и мира осознанных снов одни и те же? В-третьих, если мир сновидений может принять любую внешнюю форму с любыми функциями и свойствами, то как отличить реальный выход души из тела от точно такого же сна, где могут соблюдаться любые правила и законы? В теории ответ могут дать многие, но никто не применял и не проверял это на практике.

Как правило, людям психологически очень трудно расстаться с идеей о множестве миров, в которые они могут по-



падать. Обычно это жестко связано с жизненной философией и взглядами на мироустройство, которые могут существенно пошатнуться при таком подходе. Однако даже противники объединяющего значения термина фаза с легкостью могут использовать технологии по ее достижению в рамках своих взглядов, что в очередной раз доказывает второстепенное значение теорий и главенствующую роль практики.

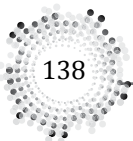
## ЗАЧЕМ НУЖНА ЭТА ПРАКТИКА?

Изначально такой вопрос можно задать только от недопонимания качества явления и его свойств. Когда человек вдруг оказывается в фазе, то убеждается, что он такой же реальный, как обычно, с такими же ощущениями и телом, и может все вокруг потрогать и рассмотреть в мельчайших подробностях, и в этот момент у него возникает столько эмоций, что все вопросы уходят на второй план. Это само по себе одно из самых удивительных переживаний, которое вообще может испытывать человек.

Начинающий фазер не только испытывает шок от пребывания в фазе, но и нередко сильно пугается. Животный страх при первых опытах, в зависимости от ситуации, возникает примерно в трети случаев. Моменты сильного испуга случаются даже у опытных практиков, что само по себе свидетельствует о необычном характере переживания.

Со временем, когда первый восторг притупляется и эмоции сглаживаются, неизбежно возникает мысль об извлечении практической пользы из фазы. И здесь человеку открывается фантастическое разнообразие прикладных возможностей. Причем речь идет не о сомнительных применениях, описанных в различной эзотерической литературе, а о том, что доступно каждому в практике.

В любом случае, чем бы фаза ни была по своей природе, это единственная возможность побывать в любой части Земли, космоса, либо увидеть недоступных в реальности людей, родственников, умерших, знаменитостей. Это реальная возможность получать полезную для повседневных целей информацию, реализовывать недоступные в реальности жела-



ния; влиять на физиологию и многое другое. Все это будет детально рассмотрено в этой книге.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРАКТИКА И ЕГО ПОДХОД К ФАЗЕ

Главным правилом практика должна стать естественность. Комфорт должен быть не только психологическим, но и физическим. Из этого следует, что, практикуя фазу, не стоит переедать, сильно недоедать, мучить себя какими-либо диетами и странными упражнениями, так как это все будет выбивать из равновесия весь организм, что обязательно отразится на результативности техник. Не выявлено прямой связи вредных привычек с практикой фазы. Хотя еще никому и никогда не мешал здоровый, спортивный образ жизни.

### •• Любопытный факт!

*Если человек будет уверен, что для эффективности фазы нужно кровать ставить головой на северо-запад или в направлении какой-либо другой стороны света, то это неминуемо положительно отразится на результате. Но дело совсем не в положении тела, а в уверенности нужного результата, именно это, в свою очередь, имеет огромное значение.*

Подмечено, что чем более размеренный и упорядоченный образ жизни у человека, тем у него больше шансов на удачную длительную практику. Также неоспоримым положительным моментом является хороший сон человека. Для лучших результатов образ жизни должен позволять полностью высыпаться хотя бы несколько раз в неделю.

Чтобы понять, как именно нужно подходить к практике, как к ней относиться, стоит выделить четыре группы людей, обычно имеющих максимально быстрые и качественные результаты. Во-первых, это люди с математическим складом ума. Описанные в данном учебном пособии инструкции тем эффективнее, чем более точно выполняются. Люди с мате-

матическим складом ума сразу видят и четко понимают весь алгоритм действий целиком, поэтому им лучше удается ему следовать. Во-вторых, это спортсмены. Им помогает в практике целеустремленность, умение концентрироваться и преодолевать себя. В-третьих, это любители поспать. Совершенно точно можно предсказать успешность практики человеку, который легко засыпает и может спать 10 часов, часто просыпаясь и затем легко снова засыпая. В-четвертых, это дети. Их успешность во многом обеспечивается не только физиологическими особенностями, но и чистым разумом, еще не загрязненным лишними знаниями и избыточным анализом. Практические инструкции укладываются в их сознании в чистом виде и легко исполняются без искажений.

Однако нет необходимости быть представителем одной из этих четырех групп, чтобы заниматься практикой фазовых состояний. Нужно лишь выделить и понять основные моменты, которые им помогают, и попытаться найти схожие элементы в своей жизни, а затем сделать на них акцент в собственной практике.

Таким же образом можно выделить группы людей, часто имеющих проблемы с практикой фазы. Во-первых, это все те, кто имеет плохой, короткий и фрагментарный сон в связи с личными особенностями организма, образом жизни или работой. Во-вторых, активные практики эзотерических течений с многолетним стажем. Разум таких людей часто столь загроможден личными теориями и опытом, что до него бывает просто невозможно донести совершенно элементарные вещи, так как они тут же интерпретируются на свой уникальный лад и сливаются с другими знаниями. В-третьих, это невнимательные люди. Их проблема заключается в том, что они часто акцентируют внимание на второстепенных вещах, при этом запросто полностью игнорируя самые базовые вещи.

Если человек относится к одной из этих групп, это не означает, что у него ничего не будет получаться. В любом случае это получается у всех, просто некоторые качества перечисленных выше групп людей могут тормозить процесс развития человека как практика фазы. Чтобы это не произошло, нужно лишь попытаться устранить или смягчить потенциальные недостатки, если они есть.

**Одно из главных условий для успешного начала практики фазы – подход к ней с чистого листа. Если даже практик уже что-то читал на эту тему, пробовал, слышал, ему следует все это стереть из памяти или только принять к сведению.** В дальнейшем нужно четко и конкретно запоминать инструкции, которые были апробированы тысячами людей по всему миру.

•• Любопытный факт!

*Увлекаясь техниками достижения фазы, не нужно забывать, что в конечном итоге все упирается не в то, что ты делаешь, а когда и как ты это делаешь. 90% практики фазы – это чистая психология. Техники и алгоритмы лишь помогают лучше направить намерение в нужное русло.*

Можно выделить ряд сторонних практик и увлечений, которые могут положительно сказаться на практике фазы. Спорт поможет концентрации на цели и научит преодолевать себя и свои слабости. Практика остановки внутреннего диалога позволит предельно фокусироваться на происходящем и избавиться от лишнего анализа в ответственный момент. Самогипноз и медитации позволят также научиться концентрации, контролю и управлению своим сознанием и организмом. Однако ни в коем случае не нужно заниматься слишком большим количеством практик одновременно, тратя на них силы и эмоции. Как правило, это приводит к потере какой-либо результативности вообще.

В подходе к практике фазы также не должно быть никакой истерии и избыточного желания. Как правило, это снижает шансы на успех до нуля. Все действия должны быть хладнокровными и уверенными, а важность цели не должна гипертрофироваться.

Одним из признаков правильности подхода и выполнения инструкций является обычный сон. При верном выполнении всех методов практик всегда имеет хороший сон. И, наоборот, бессонница, прерывистый и постоянный поверхностный сон служат детектором допущенных ошибок. Таким же верным показателем грамотного подхода можно считать общее самочувствие. Правильная практика фазы не может вызывать

усталость, а также эмоциональное или физическое истощение. Наоборот, фаза должна заряжать положительными эмоциями и внутренней энергией. Проще говоря, не должно быть никакого дискомфорта, вызванного практикой, даже учитывая неудачные попытки.

Также многих интересует вопрос: со скольких лет фазе можно учить детей? Ответ на этот вопрос простой: со скольких вы сможете их замотивировать или со сколькими им самим будет интересно заниматься подобными вещами. Стоит только отметить, что для детей и цели, и техники лучше адаптировать под интересы конкретного возраста. Поскольку для детей это своего рода приключения в сказочном мире, мной была создана серия историй под названием «Сказки о Фазиленде», которая в сжатом и интересном виде несет содержание данной книги, ненавязчиво обучая детей.

Люди, обученные фазе с детства, гораздо проще и чаще в нее попадают во взрослой жизни. Таким образом, сама практика жизни в двух мирах для них выглядит нормальной с самого детства, и мировоззрение не приходится ломать во взрослой жизни, как большинству читающих эти строки.

## РЕЖИМ ПРАКТИКИ:

### 2–3 ДНЯ ПОПЫТОК В НЕДЕЛЮ

Ни в коем случае не стоит заниматься практикой фазы чаще чем два или три дня в неделю! Это категорически запрещено новичкам и обусловлено внешними факторами, а также целым рядом других причин, в основном психологического характера. В идеале в первые месяцы лучше концентрировать свое внимание на попытках только в выходные, когда не надо рано вставать или есть возможность спать днем. В остальные дни недели ни в коем случае не нужно делать никаких попыток попасть в фазу. На буднях будет лучше максимальным образом отвлекаться и заниматься как можно более далекими от фазы делами и практиками.

Конечно, если во время таких перерывов фаза начинает происходить спонтанно, то ее не нужно избегать, а следует ис-

пользовать, опираясь на всю техническую базу и прикладную сторону.

Только опытные практики со временем могут выстраивать наиболее подходящий для себя режим, который не отразится на качестве попыток. Кто-то даже может этим заниматься каждый день. Однако нет смысла форсировать события. Такой уровень просто недостижим для среднестатистического новичка, как бы хорошо он ни уловил все главные нюансы практики.

•• Любопытный факт!

*Даже базовые экспериментальные семинары имеют форму 3-дневных занятий с двумя ночами подряд на практику. Ввиду массы факторов это также эффективно, как если бы они длились целых 5 дней, к примеру.*

Если практик в течение длительного времени пробовал техники входа в фазу каждый или почти каждый день, ему следует сделать перерыв в 1–2 недели, чтобы начать это делать в правильном режиме – 2–3 раза еженедельно.

Следует пробовать попасть в фазу только 2–3 дня в неделю вне зависимости от того, получается это или нет. Это просто должно стать правилом, чтобы не происходило эмоционального истощения и не возникали неизбежные срывы в практике. При корректном использовании методик всего за один день можно пережить множество фазовых опытов, поэтому даже 2–3 дней в неделю вполне достаточно для постоянного продвижения и прогресса.

Игнорирование данного правила приводит к очень тягостным последствиям в практике: вход в фазу просто будет не получаться, и этот блок неудач будет только все больше укрепляться, после чего последует полное разочарование в собственных силах или даже самом явлении. Проблема решается только еще более длительным перерывом в практиках, который полезно периодически осуществлять даже при наличии удачной практики. Грубо говоря, фазер должен следовать определенному ритму, циклированию, что свойственно всему окружающему миру.

## АЛГОРИТМ ОСВОЕНИЯ ФАЗЫ

Изначально нужно четко понимать, каким именно образом двигаться для максимально успешного освоения практики фазы. Данный алгоритм состоит из нескольких основных элементов, каждый из которых, по сути, является отдельной наукой.

Вначале задается самый главный вопрос: как попасть в фазовое состояние? Необязательно нужно осваивать все виды техник входа в фазу (прямой, не прямой, через сон). Можно освоить самые доступные техники и сразу идти дальше.

На втором этапе следует научиться углублению, чтобы фаза всегда была гиперреалистичной. Если этого не знать и не уметь, переживания часто будут смутными, неинтересными и кратковременными. К данному шагу можно приступать, освоив любой технический вид входа в фазу.

Третьим этапом является освоение техник удержания в фазе, так как без них придется находиться в фазе во много раз меньше, чем это возможно. Во время пребывания в фазе почти никогда не стоит вопрос, как из нее выйти. К слову, оттуда обычно через несколько секунд выталкивает, если ничего специально не делать.

После обязательных технических правил освоения фазы нужно понять и узнать элементы управления ею. В данном случае речь пойдет об умении перемещаться, находить нужные объекты, влиять на пространство и т. д. Без этого будет сложно применять фазу для каких-либо практических целей.

И только после выполнения всех предыдущих пунктов следует приступать к прикладным направлениям использования фазовых состояний. Для этого мы подробно рассмотрим десятки областей возможного применения. Если же какая-то область использования фазы крайне важна для нового практика или даже привела его к самой фазе, он может приступить к ней с самых первых фаз.



Освоив самые главные навыки, нужно не забывать, что данная практика имеет смысл (и эффект) только при регулярных, стабильных результатах. Если входить в фазу один раз в месяц, то само по себе это будет слишком эмоциональным переживанием, чтобы соблюдать какие-либо правила и решать поставленные задачи. Нужно попадать в фазу хотя бы один раз в неделю, допустим на выходных, когда удобно применять непрямые техники. Этого уже будет вполне достаточно. А регулярные переживания фазы 2–4 раза в неделю можно считать хорошим уровнем, хотя это далеко не предел (по сравнению с результатом в 2–6 фаз в день!).

Как правило, на начальных стадиях удастся попадать в фазу не столь часто, как хотелось бы. Но с каждым разом при регулярных попытках это получается все чаще и чаще, чего не стоит забывать, если на какое-то время отчаяние возьмет верх.

### •• Любопытный факт!

*Самая распространенная ошибка новичков и причина их неудач – это выполнение технических рекомендаций на свое усмотрение, не пытаясь просто дословно выполнять опробованные на тысячах людей методики.*

Любому будущему фазеру стоит понимать, что данные в книге рекомендации являются лучшими инструментами



для достижения фазового состояния среднестатистическим человеком. Однако многие люди имеют личные особенности физиологии и образа жизни, что будет сказываться на их индивидуальном опыте. Незначительные изменения в инструкциях допустимы с самого начала. Но только незначительные. Все значимые поправки имеет смысл делать только при наличии существенного опыта. Описанные в книге методики в любом случае работают для всех, но для опытного практика являются только шаблоном, который можно исправить, чтобы еще больше улучшить результаты. Если у практика вообще ничего не получается, то это не вопрос методик, а вопрос качества их выполнения, поэтому значительные поправки вносить на начальных этапах категорически запрещено.

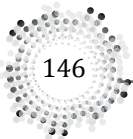
Цель данной книги – заложить мощный фундамент индивидуальной практики, лишенный каких-либо сомнительных составляющих. Возможно, что-то покажется вам не столь красивым и фантастическим, как хотелось бы. Зато все, что здесь описано, является проверенными фактами. Построив фундамент первоначальной практики, каждый вправе сам выбирать свой путь, философию развития и отношения к происходящему.

## МЕТОДЫ ВХОДА В ФАЗУ

Существует три основных метода, позволяющие попасть в фазу: прямой, непрямой и осознание во сне. Все они осуществляются лежа или полусидя с закрытыми глазами и без какого-либо мышечного напряжения.

### •• Любопытный факт!

*Чтобы очутиться в фазе, людям зачастую не надо ничего специально делать и даже знать об этом и верить в это. Оно может произойти спонтанно, нежданно-негаданно, о чем собрано огромное количество сведений. Еще интересней выглядит факт того, что часто для такого спонтанного переживания достаточно прочитать несколько страниц какой-либо книги на эту тему, например той, что у вас в руках.*

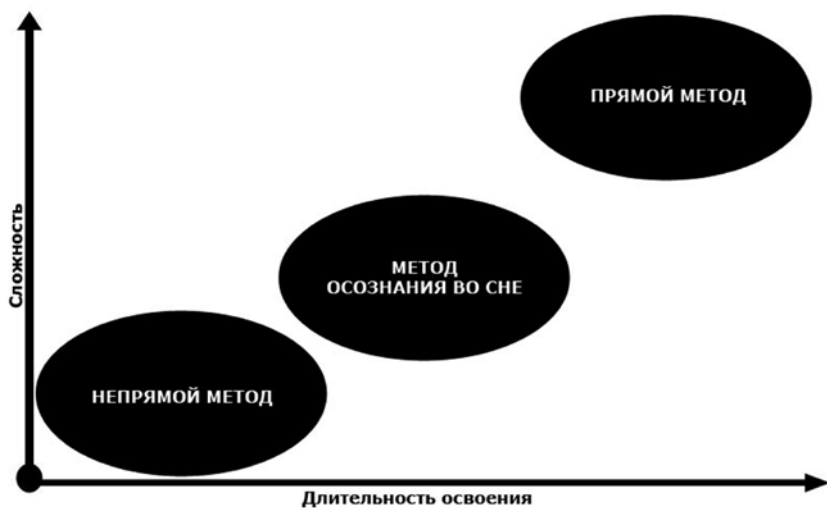


**Прямой метод – это техники, осуществляемые без ощутимых провалов сознания, хотя допускаются провалы в сон, но не более чем на 5 минут.** Человек ложится и совершает определенные действия в определенный промежуток времени. В результате он попадает в фазу. Для 90% людей данные техники являются наиболее сложными, так как мозг изначально находится в бодрствовании, а для фазового состояния нужна фаза быстрого сна. Начинать практику именно с прямого метода – большая ошибка, что доказано во время экспериментального обучения людей. В итоге можно не только не получить результата, но так и не узнать, что это явление существует в действительности. Мнение, что фазовые состояния крайне сложны, в частности, появилось вследствие того, что новички берутся за эти непростые техники. К ним лучше приходиться после освоения непрямых техник.

**Непрямой метод – это техники, осуществляемые во время пробуждения от сна.** То есть человеку требуется перед их применением сначала поспать. Причем сон необязательно должен быть долгим, например всю ночь. В действительности непрямые техники можно применять после ночного сна, дневного сна, многочасового, получасового и даже еще более короткого сна. Главное, чтобы перед действиями был провал сознания в сон. Данные техники наиболее просты и понятны, поэтому именно на их основе у людей чаще всего нарабатывается практика. Основная причина их эффективности относительно прямых техник кроется в том, что на пробуждении человек все еще находится в нужной фазе быстрого сна или близок к ней. То есть человек просыпается уже в фазе! Ему не нужно создавать состояние – нужно его использовать, так как «дверь» в фазу уже открыта. С непрямых техник стоит начинать новичкам, чтобы поверить в само существование фазы.

**Метод осознания во сне – техники, позволяющие попасть в фазу через осознание сновидения.** В данном случае фаза начинается, когда во время сновидения возникает понимание, что все вокруг – просто сон. Далее существует несколько вариантов действия, в том числе немедленно углубиться или вернуться в трафарет и выкатиться из него. С помощью техник углубления окружающее пространство мо-

жет по восприятию даже превзойти повседневность. Эти техники обычно причисляются к отдельным состояниям, но на практике легко понять, что свойства этих состояний и пространств в них идентичны, поэтому это все и есть фаза. Данные практики сложны тем, что, в отличие от других, не требуют конкретных действий с моментальным результатом. Техники осознания сновидения могут занять много времени, однако они не так сложны, как прямой метод. Более того, практически любой практик, в качестве дополнительного результата от попыток прямых и непрямых техник, начинает себя регулярно осознавать во сне.



Каждый фазер находит собственный баланс между всеми методами входа в фазу, исходя из возможностей работы с ними, индивидуальной предрасположенности и самого понимания их выполнения. Кто-то работает только с одним типом техник. Чаще всего это непрямой метод или осознание во сне. Однако при возможности лучше стремиться к балансу и диверсифицировать вход в фазу как можно больше. Тем более с опытом практически все становится легкодоступно и в этом стремлении нет ничего невозможного. При сбалансированном подходе и всех возможностях на прямой метод приходится около 15% опытов, на непрямой метод 50% ( $\frac{1}{2}$  – сразу разде-

ление на пробуждении,  $\frac{1}{2}$  – с помощью техник), на осознание во сне 35%. Однако иногда разница между всеми методами столь неочевидна, что порой не представляется возможным отнести конкретный вход в фазу к какому-либо из методов.

Кроме описанных техник, существуют также различные приборы, помогающие поймать фазу быстрого сна, программы, внешние воздействия и т. д. Однако нужно понимать, что все они хороши только для тех, кто может попадать в фазу и без их помощи. В других случаях достигаются только случайные единичные результаты.

Что касается различных химических препаратов и растительных средств, то применение их никому пользы не принесло и точно не дало того эффекта, который можно достичь без их использования. Подобные пути попадания в фазу категорически неприемлемы в рамках данной практики. Фаза уникальна не только самыми мощными ощущениями, с которыми не сравнится ни один наркотик, но и тем, что она достижима собственными натуральными ресурсами организма.

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ФАЗУ И ОТЛИЧИТЬ ЕЕ ОТ ВООБРАЖЕНИЯ И ОБЫЧНОГО СНОВИДЕНИЯ

Очень часто новички попадают в фазу, но думают, что у них ничего не получилось, так как фаза не всегда сразу гиперреалистична, не видно физического тела в кровати, а окружающее пространство в фазе не похоже на реальное. Дело в том, что эти детали совершенно не обязательны, хотя вы можете их ожидать. Так как же понять, в фазе вы или нет?

Если у вас был опыт, но вы не знаете отнести его к фазе или нет, то задайте себе следующие вопросы:

- 1. Было ли сознание и понимание происходящего?***
- 2. Ощущения тела были не в кровати, а в пространстве сюжета?***

### ***3. Вы не сможете пережить такой же опыт, просто закрыв глаза и представив его?***

После фазы вы должны положительно ответить на все три вопроса. Данные вопросы больше относятся к случаям умышленного достижения фазы. Они не относятся к ее спонтанным проявлениям в виде ложных пробуждений или сонного паралича. Стоит только добавить, что иногда фаза бывает настолько поверхностной и нестабильной, что ощущения тела могут переливаться из физического тела в фантомное и обратно или может сохраняться двойственность ощущений, но все равно такое вообразить никак нельзя.

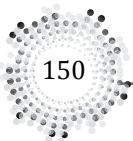
Можно представить, что вы читаете эту книгу, а можно ее реально читать. Фаза – это когда ты реально «читаешь» эту книгу, а не воображаешь это или оно тебе снится. Если же ощущения смутные, то это просто от нехватки углубления.

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Четких научных данных, подтверждающих безопасность или опасность практики фазы, в настоящее время нет, поскольку никто не проводил подобных исследований. Однако ввиду того, что фаза относится к режиму естественного состояния мозга, вряд ли она может быть вредна. Внешне (по показателям) ей сопутствует фаза быстрого сна (ФБС), которую мы и так за ночь переживаем до двух часов в общей сложности, поэтому очевидно, что в ней нет ничего опасного.

Единственное, что стоит учитывать, так это психологический аспект влияния фазы на физическое тело и сознание. Речь идет не о состоянии организма в фазе, а о том, какие эмоциональные последствия она может нести. Поскольку это очень сильное переживание, самое невероятное из возможных, оно крайне часто сопряжено со страхами, порой просто вызванными инстинктом самосохранения.

То есть фаза может создать стресс. Особенно это актуально для новичков и тех, кто плохо знаком с техниками управления явлением: для людей, которые ничего не могут поделать в критической ситуации, кроме как подчиниться нежелатель-



ным эмоциям. А ведь в фазе реально все то, что в повседневности является выдумкой, вот почему все существующие страхи в гиперреалистичной форме могут настичь человека именно там. Получается, не фаза, а сопровождаемый ее страх может быть опасен. Страх может негативно повлиять на чувствительных людей, больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и людей пожилого возраста. Конечно, это не означает, что им категорически запрещено практиковать фазу. Однако нужно избегать в ней стресса, знать механизмы управления объектами и понимать принцип осуществления экстренного выхода из этого состояния, что действительно бывает непростым именно на фоне сильного страха.

## ВОПРОСЫ ПО §1

1. Какие состояния входят в понятие «фаза»?
2. Как часто вы сталкивались с фазовыми состояниями в жизни?
3. Чем отличается фаза от внетелесных путешествий?
4. Отличается ли восприятие реальности в бодрствовании от восприятия в фазе?
5. Можно ли фазу применять в отношении повседневной жизни?
6. Сколько навыков нужно освоить, прежде чем приступить к использованию фазы?
7. Сколько основных видов автономных техник попадания в фазу?
8. Что такое непрямые и прямые техники?
9. Какие техники самые простые для большинства практиков?
10. Стоит ли надеяться на различные приборы и программы, которые, как обещается, могут помочь попасть в фазовое состояние?

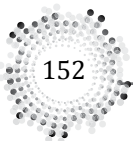
## § 2. НЕПРЯМОЙ МЕТОД



### ОБЩИЙ ПРИНЦИП НЕПРЯМОГО МЕТОДА

Итак, следует начинать практику с самого доступного и простого. В данном случае это непрямой метод, то есть действия, осуществляемые по пробуждении от сна. Большинство несправедливо считает, что этот метод не самый лучший, и предпочитает начинать практики с прямого метода входа в фазу. Однако в итоге на попытки уходит огромное количество усилий и времени при далеко не всегда гарантированном результате. Если нужна гарантия переживания фазы, то начинать нужно именно с непрямого метода.

**Ультрасжатое описание непрямого метода:** проснувшись, нужно попытаться сразу ощутить себя возле заранее определенной цели, а если не получится, нужно попытаться разделить с трафаретом и затем быстро чередовать техники, пока какая-то из них не сработает, после



**чего нужно снова пробовать разделяться; если за минуту ничего не получится, нужно заснуть с намерением пробовать снова на следующем пробуждении и т.д.**

Почему же действия на пробуждении так эффективны и что в них такого особенного? Все очень просто: по факту, человек уже просыпается в фазе и готов легко пережить этот опыт... Цель практика – осознанно оказаться в фазе быстрого сна (ФБС), и когда он просыпается, у него есть сознание, а физиология либо все еще находится в ФБС, так как именно на ней заканчивается цикл сна, либо близка к ней. Вывод простой: на пробуждении речь идет даже не о создании фазы, а о ее использовании, реализации. Именно об этом непрямой метод. Это первое, что должен понять любой практик. Проснулся? Всё, «дверь» открыта – ты в фазе! Просто используй этот момент! В прямом же методе человек вынужден начинать действия из бодрствования и там «дверь» закрыта и нужно как-то фазу создать, что очень непросто с точки зрения физиологии мозга. Почему бы просто не просыпаться в фазе?

Не существует конкретной универсальной техники, которая подходила бы абсолютно всем. Это невозможно в силу индивидуальных особенностей человека. Однако есть относительно простой универсальный алгоритм действий, который учитывает особенности каждого и позволяет их использовать наиболее рациональным, а значит, эффективным образом. Это циклы непрямых техник, на чем мы сконцентрируемся в рамках данного параграфа. Именно они подходят всем без исключения, хоть и с разной степенью легкости.

Эффект можно ожидать прямо с первых попыток. В среднем, для получения результата необходимо около пяти полноценных попыток, а в день их может быть и больше. При этом следует учесть, что в их осуществлении нет ничего сложного. Это совершенно четкие однозначные и, как следствие, простые в понимании вещи, касающиеся реальных внутренних действий человека. Во время исследовательских семинаров во многом благодаря именно непрямым техникам положительного результата достигает 2/3 группы всего за пару дней. Также стоит помнить, что непрямые техники могут приводить к осознанию во сне, к чему нужно быть всегда готовым, так как это тоже одна из технологий входа в фазу.



•• Любопытный факт!

*Многие опытные практики предпочитают не тратить усилия на прямые техники, а получают навыки только с помощью непрямых техник.*

Для наибольшей плодотворности ваших усилий мы подробно рассмотрим каждый шаг и принцип действий в отдельности. Начнем с описания самих техник, которые по своей сути относятся практически в равной степени как к прямым, так и непрямым, только с разным характером и длительностью выполнения. Техник будет достаточно много, и ученик-практик, поупражнявшись с ними, может выбрать для себя 2–3 наиболее понятные и эффективные, чтобы потом их применять в нужный момент.

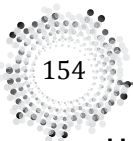
Далее будут рассмотрены техники разделения. Это совсем не то же самое, что обычные техники, которые только вводят в фазу, но необязательно приводят к разделению с трафаретом. Оказавшись в фазе, часто нужно еще ее и использовать до конца, то есть разделиться с трафаретом физического тела.

Затем следует понять, когда лучше всего применять эти техники и насколько важно при пробуждении просыпаться без движения. Также нужно будет научиться осознанно пробуждаться – навыку, отсутствие которого практически всегда является серьезным барьером к успешной практике.

И только после получения всех предварительных знаний мы приступим к рассмотрению циклов непрямых техник: к тому, что они представляют собой и как конкретно с ними работать. Именно в их правильном выполнении заложен результат.

## БАЗОВЫЕ ТЕХНИКИ

**Внимание!** Описанные ниже техники являются лишь одним из элементов цикла непрямых техник, и их выполнение в том виде, в котором они приведены, далеко не так эффективно, как вам хотелось бы. Из следующего ниже списка выберите для себя наиболее понятные и интересные техники и читайте дальнейшие инструкции для работы с ними.



## Наблюдение образов

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3–5 секунд нужно всматриваться в пространство перед собой (не открывая глаз!) и пытаться увидеть в нем некие образы, картинки, символы и т. д. Если за это время ничего не появляется – технику следует поменять на другую. Если что-то проявляется, то нужно начать вглядываться в эти образы дальше. При этом возникшие образы будут быстро становиться все реалистичнее, словно поглощая практикующего. Ни в коем случае не нужно рассматривать детали образа, иначе он исчезнет или поменяется. Старайтесь охватить образ панорамно, целиком. Наблюдать следует до тех пор, пока будет динамика увеличения качества и реалистичности образа. В результате будет два пути развития событий: человек оказывается в наблюдаемом образе, по сути, в фазе, или образ становится абсолютно реальным, после чего останется лишь разделить с трафаретом.

Для тренировки техники необходимо лечь с закрытыми глазами в темном помещении и пытаться в течение нескольких минут всматриваться в пустоту перед собой и ловить любые возникающие образы, которые могут зародиться в простых ничего не значащих точках и постепенно переходить в целостные картины, объекты, сюжеты. Таким образом можно научиться легко создавать образы и потом очень эффективно применять эту технику на фоне пробуждения. Частая ошибка заключается в том, что практикующий пытается нарочито создать образ (то есть его визуализировать волевым усилием), хотя его надо просто пытаться увидеть (то есть наблюдать).

## Визуализация

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3–5 секунд нужно попытаться разглядеть что-то конкретное, заранее определенное и при этом находящееся близко перед глазами (в 10–15 сантиметрах). Например, это могут быть собственные руки, трущие друг друга, или яблоко. Если за указанное время изображение не возникает, техника меняется

на другую. Если возникает хотя бы смутное изображение, на технике нужно останавливаться и пытаться разглядеть объект как можно лучше. После чего он будет быстро становиться ярче и насыщенней. Как только он будет совершенно реальным по восприятию, можно разделяться с трафаретом.

Во время выполнения техники следует избегать главной ошибки: должно возникать реальное видение объекта, а не его воображение или представление. Принципиальное отличие от техники наблюдения образов состоит в активном желании увидеть что-то заранее определенное, а не в пассивном всматривании в пустоту в поиске какого-либо спонтанного изображения.

Для тренировки техники необходимо лечь с закрытыми глазами в темном помещении и разглядывать в пустоте перед глазами различные определенные изображения, начиная от простых (яблоко, свеча, крест и т. д.) и заканчивая сложными (пейзаж, интерьер комнаты, сюжет и т. д.). Нужно стараться как можно четче разглядеть все детали визуализированных объектов. Чем ярче их видно, чем больше детализированности, тем лучше для конечного результата. Также желательно стараться видеть объекты чуть выше уровня глаз, напротив лба.

### **Представление движения**

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3–5 секунд нужно пытаться как можно активней почувствовать какое-либо представляемое движение, например плавание, бег, потягивание каната и т. д. Если за эти несколько секунд эффекта не возникнет, техника меняется на другую. Если возникает двойственность или смутное ощущение движения, на технике нужно останавливаться и всеми силами доводить степень реалистичности восприятия до максимума: реального ощущения. В этот момент представляемое ощущение становится доминантным и можно пробовать разделяться с трафаретом, так как это уже фаза. При выполнении данной техники часто происходит спонтанное перемещение в какое-либо место, после чего разделения не требуется.

Для отработки техники необходимо лечь с закрытыми глазами в темном помещении и стараться как можно достоверней почувствовать представляемые движения: плавание любым стилем, бег, активную ходьбу, кручение педалей руками и ногами, потягивание каната, трение рук перед собой и т. д. Данное упражнение поможет научиться быстро создавать намерение что-то почувствовать, что сыграет ключевую роль в нужный момент.

### **Фантомные раскачивания**

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3–5 секунд нужно попытаться фантомно раскачать какую-либо часть тела. Если за указанный срок вы не достигли результатов, технику следует менять. Если же ощущается хотя бы незначительное раскачивание, то нужно продолжать, стремясь только к одному: максимально сильно увеличить амплитуду движения. Это должно выполняться весьма агрессивно, а не спокойно. Как только амплитуда будет близка к 10 сантиметрам и больше, что предположительно произойдет всего за несколько секунд, возможны следующие ситуации: человек моментально оказывается в каком-либо месте в фазе; раскачиваемая часть тела начинает свободно двигаться и, начиная с нее, можно спокойно разделить; возникнут сильные вибрации, на фоне которых можно будет пробовать разделяться. Также в этот момент часто возникает шум, к которому можно прислушиваться, что тоже приводит к фазе.

Стоит отдельно заострить внимание на самом понятии фантомных раскачиваний. Во-первых, это не просто воображаемое движение каким-то фантомным телом. Изначально человек пытается сделать движение реальной рукой, просто не напрягая при этом мышц. Происходит внутренний импульс к движению без реализации такового в физическом плане. Когда же ощущение возникает, оно мало чем отличается от реального и ему часто сопутствует вязкость и сопротивление. Как правило, движение изначально низкоамплитудное, всего сантиметр или даже миллиметры, но при должных усилиях амплитуда увеличивается и становится с каждым разом все больше и больше.

Что касается выбора части тела, в которой вызывается фантомное движение, то он значения не имеет. Хоть всем телом, хоть одним пальцем. Также не имеет значения частота движения. Главное – амплитуда.

Чтобы потренироваться с фантомными раскачиваниями, следует в течение нескольких минут в лежачем положении с закрытыми глазами расслаблять кисть руки. Потом по 2–3 минуты пытаться делать ею следующие движения, не напрягая физических мышц: вверх-вниз, влево-вправо, выпрямление и расслабление пальцев, качание лодочкой, сжатие-разжимание в кулак и т. д.

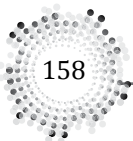
Вначале никаких ощущений не возникает, но постепенно на некоторых упражнениях почувствуется едва уловимое движение. Часто на начальных стадиях человеку хочется открыть глаза и проверить, в действительности ли он совершает движение или нет – настолько это ощущение правдоподобно. Ну а при непрямых техниках на пробуждении необходимо сразу в течение 3–5 секунд попытаться раскачать часть тела без предварительного расслабления.

**Внимание!** Не должно быть никакого представления, а должна быть попытка сделать реальное движение. Если на предварительных тренировках у вас рука легко начала раскачиваться на максимальную амплитуду – идет представление, а это совсем иное.

## Вращение

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3–5 секунд нужно мысленно начать вращаться вокруг своей оси. При этом нужно поворачивать глаза в сторону вращения (не открывая их). Если никаких необычных ощущений не возникает, то технику нужно менять. Если же во время вращения возникают вибрации или вдруг вращение станет (по ощущению) не представляемым, а настоящим, продолжайте технику, пока будет наблюдаться динамика в ее развитии.

Есть несколько дальнейших вариантов развития событий: представление вращения заменяется реальным ощущением, и остается просто сделать движение в сторону, то есть разде-



литься; возникают сильные вибрации, сильный шум, на фоне чего также можно разделиться с трафаретом. Также во время вращения может просто выбросить из трафарета или человек может внезапно очутиться в каком-либо пространстве в фазе.

Для отработки техники необходимо, лежа в темноте с закрытыми глазами, в течение нескольких минут представлять обороты вокруг своей оси. Необязательно заострять внимание на визуальных последствиях вращения и на подробных ощущениях тела. Самое главное – вестибулярные ощущения от внутренних поворотов. Как правило, у многих изначально возникают трудности с полным оборотом. Кто-то может поворачиваться только на четверть, кто-то наполовину. Однако с этим необходимо только подольше потренироваться, и все будет получаться.

## Прислушивание

Проснувшись, не двигаясь и не открывая глаз, в течение 3–5 секунд нужно попытаться услышать шум в голове. Если его за это время нет, нужно менять технику. Если появятся шум либо гудение, гул, рев, шипение, свист, звон, голос, мелодия, то следует прислушиваться к этому звуку. Его громкость будет непременно возрастать. Прислушиваться нужно до тех пор, пока сохраняется какая-то динамика в увеличении громкости. Как только она остановится или шум станет достаточно громким, можно пробовать разделяться с трафаретом. Иногда шум попросту выкидывает человека в фазу во время прислушивания. В конечной стадии шум может быть настолько мощным, что его можно будет сравнить с ревом реактивного двигателя поблизости.

Само действие прислушивания заключается в попытке внимательно расслышать звук, все его нюансы и частоты. Существует еще вариант силового прислушивания, когда нужно просто активно пожелать усилить шум, сделав при этом внутренние интуитивные усилия, которые, как правило, верные. Если шум начнет усиливаться, то последствия будут такими же, как и при обычном прислушивании.

Чтобы потренироваться с прислушиванием, необходимо лежа в тишине, с закрытыми глазами пытаться вслушивать-

ся «внутрь головы». Обычно в течение нескольких минут эти попытки дают результат, и человек начинает слышать шум, который есть абсолютно у всех. На него нужно просто уметь настроиться.

*Несколько десятков второстепенных и смешанных техник представлены в § 12.*

## ВЫБОР НУЖНЫХ ТЕХНИК

Следующим шагом в освоении непрямого метода является выбор нужных техник на основе индивидуальной предрасположенности. Не стоит браться за какие-либо техники только лишь потому, что они кажутся интересными либо о них часто пишут или говорят. Основываться нужно исключительно на том, что подходит конкретному практику. Перечисленные техники с первой тренировки удаются едва ли 25–50% людей. Однако уже после нескольких тренировок каждая техника проявляется не менее чем у 75% практиков.

Так или иначе, каждый практик отмечает для себя определенный набор техник, которые получаются у него лучше всего. Их должно быть не менее двух, а еще лучше три и более, чтобы всегда был выбор для комбинаций. Мало того, все неработающие техники все равно нужно иметь в виду и иногда пытаться применить.

Чтобы сделать правильный выбор техник, нужно с ними отдельно потренироваться. Для этого в течение минимум трех дней следует по 2–10 минут экспериментировать с каждой из основных техник. Только такая тренировка позволит практически точно определить, какая именно из техник подходит именно вам. Мало того, этим решается и другая задача: во время выбора персонализированных техник происходит лучшее их запоминание и усвоение, что однозначно положительно сказывается на их применении в нужный момент. Сами попытки входа в фазу можно не откладывать до окончания тренировочного процесса, а осуществлять с первого дня параллельно ему.

Ни в коем случае нельзя перед ночным сном тренировать те техники, которые вы собираетесь наутро использовать. В



таком случае гораздо лучше заняться тренировкой техник среди дня или утром. Тренировка перед сном является одной из грубых ошибок, совершаемых новичками. В результате такой ошибки уже с вечера происходит истощение внутренних сил и рассеивание намерения. Как следствие, ночью и утром будет в разы меньше попыток, и они будут гораздо менее активными и качественными, чем могли бы быть.

Также стоит иметь в виду, что окончательный набор техник должен быть разнообразен. Техники должны затрагивать разные степени восприятия: зрительные, звуковые, кинестетические, вестибулярные. Еще не стоит забывать, что со временем приоритеты могут меняться или во время полноценной попытки может неожиданно проявиться то, что при тренировках вообще никак себя не выдавало.

Когда же практика начнется, можно будет делать отсев техник по их реальной отдаче, что обычно происходит естественным образом. То есть выбранные изначально техники вряд ли останутся в той же комбинации уже через несколько недель.

## ТЕХНИКИ РАЗДЕЛЕНИЯ

Начнем с весьма шокирующего факта: в половине (!) удачных случаев непрямого входа в фазу по пробуждению не надо было делать никаких конкретных техник – человеку попросту удавалось сразу же разделиться... Это доказано на наших исследовательских семинарах и отмечено при анализе других источников на тему.

С другой стороны, неправильное понимание техник разделения приводит к неприятным последствиям. Человек может находиться в фазовом состоянии, но при этом у него может вообще не получаться разделиться. Как итог: очень важно понимать, что представляют собой техники разделения, так как это порой оказывается ключевым моментом при попадании в фазу.

### •• Любопытный факт!

*Часто практик пытается применить техники разделения и у него ничего не выходит, хотя впоследствии он нео-*



*жиданно понимает, что лежал в ином положении, чем ощущалось, и ему на самом деле нужно было просто встать. Конечно, это бывает только у новичков и всегда сигнализирует о неправильном понимании техник разделения.*

Порой о разделении достаточно лишь подумать, как оно тут же происходит само по себе. Но так происходит далеко не всегда, поэтому существует целый ряд вспомогательных технических средств для достижения результата. Самые главные из них – это представление себя разделенным, выкатывание, вставание и взлет.

## ПРЕДСТАВЛЕНИЕ СЕБЯ РАЗДЕЛЕННЫМ

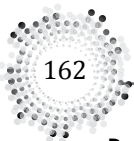
Можно представить себя уже разделенным, стоящим у себя в комнате или сразу у первой цели по плану действий, стараясь как можно ярче почувствовать это разделенное тело. Постепенно ощущения перетекают из физического тела в представляемое и становятся такими же реалистичными.

### **Выкатывание**

В данном случае человек пытается перекатиться (не напрягая мышц) на край кровати или в сторону стены. Или нужно пробовать просто скатиться с кровати. Не нужно думать, что можно упасть или как это должно ощущаться в подробностях. Нужно просто катиться, перекатываться. При этом нужно поворачивать глаза в сторону движения (не открывая их).

### **Вставание**

Нужно попытаться встать с кровати, не напрягая мышц. Делать это нужно так, как в конкретный момент кажется наиболее удобным.



## **Взлет**

Нужно попытаться буквально взлететь вверх параллельно кровати. Как взлетать, задумываться не надо, так как интуитивно человек сам знает, что делать, ведь это знакомо по снам.

## **Вылезание**

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

## **Падение (проваливание)**

Практически так же, как и взлет, однако нужно попытаться провалиться вниз.

## **Вытягивание**

В данном случае нужно попытаться вытянуться из трафарета через голову или ноги, словно из оболочки.

## **Кувырок через голову**

Без напряжения физических мышц нужно попытаться сделать кувырок назад через голову.

## **Выпучивание глаз**

Нужно попытаться выпучить или расширить глаза, не открывая их. На фоне этого может возникнуть движение вперед. Особенно техника эффективна при наличии образов.

## Перемещение

Без разделения можно сразу пытаться применить технику перемещения, за счет чего возникнут и перемещение, и разделение одновременно. Лучшее всего подходит телепортация с закрытыми глазами.

## Полет

Можно попытаться почувствовать себя летящим с большой скоростью.

Техники разделения объединяет один-единственный принцип: нельзя ничего представлять (за исключением техники полета и представления разделенным), а нужно пытаться сделать движение, не напрягая мышц. Проявляют техники себя буквально так же, как если бы аналогичное движение было совершено по-настоящему. Если ничего не происходит после нескольких секунд попыток – значит, не получается именно сейчас. Если пойдет, то это будет сразу заметно. Однако часто люди не готовы к реальности ощущений и полагают, что совершают движение физически, из-за чего возвращаются обратно в трафарет. Только по косвенным признакам впоследствии становится ясно, что с ними происходило.

Из-за схожести реальных физических ощущений и разделения (а по сути, их идентичности) новички часто вообще не делают попыток разделиться, боясь сделать физическое движение. Зачастую нужно буквально как физически просто встать, но момент вообще никак не используется. Разве мир рухнет, если практик встанет действительно физически? Нет. Ничего не изменится. Можно будет продолжать попытку или пробовать в следующий раз, но зато будет понятно, как именно делать не стоит. Если же проблема сохраняется и практик боится делать техники разделения дабы не пошевелиться физически либо действительно движения всегда настоящие, то нужно всего лишь сделать акцент на техниках представления разделенным (сразу у цели), взлете, падении и полете. В этих случаях почти невозможно пошевелиться физически.

Если разделение пошло не до конца или с некоторыми усилиями и тяжестью, это сигнал, что все делается правильно и нужно просто добавить силы и агрессии, чтобы до конца разделиться. К примеру, если какое-то движение началось и остановилось после некоторого прогресса, то нужно либо сменить вектор движения, либо раскачиваться в достигнутом диапазоне. Также можно сумбурно чередовать техники.

•• Любопытный факт!

*Приблизительно в 1–3% случаев практики фазы человек по пробуждении сразу чувствует, что уже разделен. То есть он может где-то стоять, лежать, сидеть и т. д. Причем это не осознание во сне, а именно пробуждение.*

Чтобы отработать техники разделения, нужно просто лечь и с закрытыми глазами пытаться выполнить каждую из них по очереди в течение нескольких минут. Скорее всего, вы на верном пути, если во время попытки разделиться не дергаются и не напрягаются никакие мышцы и уж тем более не происходит физическое движение, но есть сильное, почти физически ощутимое внутреннее стремление это движение сделать. При этом, естественно, никакого движения не происходит, и в реальности человек просто лежит на месте. Сразу при пробуждении эти же действия будут часто приводить к легкому входу в фазу.

Также стоит отметить, как себя вести при разделении, если одна из техник создания фазы себя проявила. В такой ситуации важно понимать, что разделяться нужно тем самым телом, теми самыми ощущениями, которые были активизированы во время выполнения техники. Например, при вращении вставать нужно теми самыми ощущениями, которые вращались, а при наблюдении образов разделяться нужно тем самым телом, которое видит образы, и т. д.

Кроме того, важно полностью не возвращаться обратно в трафарет, если техника создания фазы подразумевает частичное проявление разделенным. Например, если пошло вращение, то перед тем, как пробовать разделиться, не нужно полностью доворачиваться в трафарет и сливаться с ним. Разделиться сразу станет гораздо сложнее. Лучше

это делать с ходу или остановив вращение в обратном телу положении. То же самое может произойти при фантомном раскачивании, когда разделение нужно начинать прямо с руки, которая начала двигаться, не возвращая ее обратно в трафарет, и т. д.

Если новичок понял на опыте, что такое фантомное раскачивание и как оно ощущается, то он может подойти к разделению как к фантомному раскачиванию, но всем телом целиком. Фактически это попытка сделать движение ощущаемым телом, не напрягая мышц.

**Необходимо понимать, что, если сработали не прямые техники или только что произошло пробуждение, практик уже находится в фазе. Все его ощущения уже не физические, хотя таковыми кажутся, и ему остается просто встать, выкатиться, взлететь, как если бы он попробовал это сделать обычным телом.**

Новички или малоопытные обычно пытаются найти какой-то общий принцип выполнения разделения и ожидают его в практике. В действительности существует масса разновидностей ощущений во время этого процесса. Те, кто этого не знает, обычно теряют немало опытов, сталкиваясь с ситуациями, которых они не ожидают. Поэтому стоит сразу быть готовым к любой ситуации и знать основные варианты развития событий.

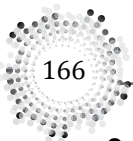
## ТИПЫ ВХОДОВ

### В ФАЗУ (РАЗДЕЛЕНИЯ)

#### ПО ОЩУЩЕНИЮ:

##### 1. Обычное движение

В большинстве случаев разделение выглядит совершенно обычным движением, не отличимым от физического. Практик просто встает, выкатывается или взлетает, как если бы он это сделал в реальности.



## 2. Разделение

Факт непосредственного разделения ощущаемого тела от физического, как будто практик реально из чего-то выходит. Несмотря на то что это ощущение дало название всему процессу перехода в фазу («разделение»), такое происходит довольно редко и термин является некорректным с точки зрения ощущений.

## 3. Тягучесть

Возникает ощущение, будто к трафарету обратно тянет масса резинок, которые подведены ко всем частям ощущаемого тела. Нужно с силой преодолевать это тяготение, и оно пройдет.

## 4. Тяжесть

Ощущаемое тело становится очень тяжелым, как будто во много раз тяжелее физического. Тяжесть быстро проходит пропорционально встречным усилиям.

## 5. Пробуждение разделенным

Практик просыпается или выходит из провала сознания в разделенном состоянии, и ему не нужно разделяться или применять техники создания фазы. Нужно просто вставать и идти.

## 6. Залипание частей тела

Во время процесса входа в фазу некоторые части тела могут застревать в физическом трафарете. Например, такое часто бывает с ногами, туловищем, головой и тазом. В таких ситуациях нужно всеми силами полностью вырваться, меняя вектор усилий.

## **7. Двойственность**

Возникает ощущение одновременного присутствия и в фантомном теле, и в трафарете. Нужно взять ситуацию под контроль, перекинув ощущения в фазовое тело, которое станет единственным по восприятию.

## **8. Проявление разделенным (при выполнении техник)**

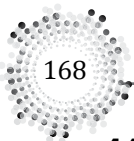
Во время выполнения любой техники может произойти спонтанное проявление уже разделенным в комнате или любом другом месте в фазе. Назад возвращаться, чтобы «правильно» разделить, не нужно.

## **9. Вытягивание кем-то, чем-то**

В данном случае разделение происходит не по своему прямому намерению, а с помощью объектов фазы. Например, кто-то начинает тянуть за ноги или поднимать все тело вверх. Главное в такой ситуации не расслабляться, а как можно быстрее начать самостоятельные действия. Такое часто бывает при так называемых «похищениях» инопланетянами, что, как минимум, в большинстве случаев является спонтанной и нераспознанной фазой.

## **10. Засасывание**

Во время выполнения таких техник, как наблюдение образов или визуализация, практиков очень часто полностью, со всеми ощущениями, засасывает в наблюдаемое изображение, которое становится полноценным пространством. Назад возвращаться, чтобы «правильно» разделить, не требуется.



## 11. «Вживание» в технику

Во время выполнения сенсорно-моторной визуализации и некоторых других техник происходит совмещение разделения и самой техники, отчего необходимость классического разделения отпадает. К примеру, во время сенсорно-моторной визуализации практик сначала активно представляет, что ходит по комнате, но постепенно это представление заменяется реальным ощущением того, что он действительно делает шаги. При фантомном раскачивании остается только встать телом, в котором чувствуется раскачивание, и т. д. Назад возвращаться, чтобы «правильно» разделиться, не нужно.

## 12. Осознание во сне

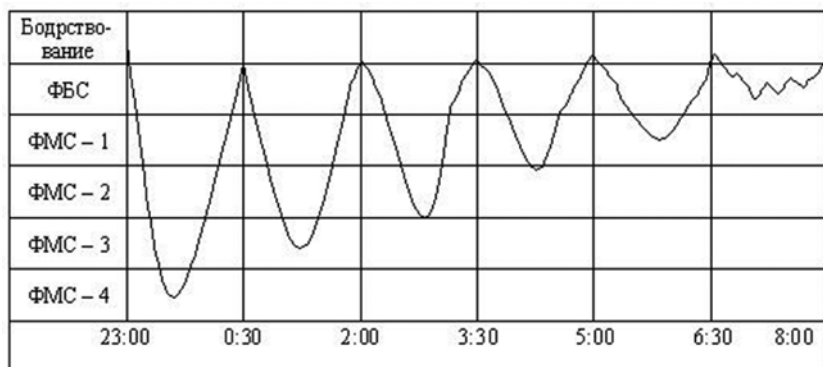
Полное осознание в процессе сновидения, с полным пониманием происходящего тоже является отдельным методом входа в фазу, хотя и не вариантом разделения при прямой или непрямой технике. Назад возвращаться, чтобы «правильно» разделиться, не нужно, хотя многие так делают для получения более красочных ощущений.

Парадоксальность ситуации в том, что сам термин «разделение» не совсем верен и может очень сильно запутать человека. Это совсем не то, чего стоит ожидать. По факту, ощущение разделения бывает очень редко. Почти всегда возникает ощущение обычного физического движения. В технике же, где нужно себя представить разделенным, даже нет факта отхода от кровати, так как практик сразу может оказаться где-то.

## ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

В целом, непрямой метод можно пробовать при любом пробуждении. Однако существует несколько временных отрезков, которые для этого подходят наилучшим образом.





Для начала нужно понять, что сон человека имеет весьма четкую циклическую структуру. Мы просыпаемся каждые 1,5 часа и снова быстро засыпаем, что и рождает эти циклы сна. При этом мы переживаем две основные стадии сна: фазу быстрого сна (ФБС) и фазу медленного сна (ФМС). ФМС имеет множество внутренних этапов. Чем больше мы спим, тем меньше нашему организму требуются глубокие стадии ФМС и тем дольше мы проводим времени в ФБС. А именно на фоне ФБС наиболее вероятна фаза.

Лучшим вариантом выполнения непрямых техник является отложенный метод. Суть его заключается в прерывании сна на заключительных этапах и последующем засыпании, что приводит к поверхностному характеру сна за оставшееся время. То есть сон будет сопровождаться частыми пробуждениями, которые можно будет плодотворно использовать. Чтобы выбрать идеальный момент для пробуждения, нужно из максимальной длительности личного сна вычесть около 2 часов. По сути, нужно проснуться недоспав, а потом снова лечь спать.

### •• Любопытный факт!

*Когда в июне 2008 года отложенный метод стал обязательным на трехдневных семинарах, общая эффективность занятий тут же возросла в два раза.*

Например, если практик ложится спать в 00:00 часов, ему следует завести будильник на 06:00 утра (если максимальная длительность его сна около 8–9 часов). Пробуждение нужно



четко зафиксировать, для чего в течение нескольких минут нужно обязательно что-то поделывать (прочитать этот параграф книги и определить свои действия, сходить в туалет, выпить воды и т. д.). После этого нужно лечь спать с мыслями о том, что в следующие 2–4 часа будет множество пробуждений, и каждый раз нужно будет делать попытки попасть в фазу.

Если лечь раньше, то сигнал будильника все равно должен будет прозвучать через 6 часов сна – это наиболее оптимальный вариант для фазы. Меньшая продолжительность основного сна сделает вторую его половину излишне глубокой. Если же в основной сон вы проспите дольше, останется мало времени на попытки, да и можно просто лечь во второй раз не заснуть.

Если практик имеет особенность слишком ярко просыпаться, после чего трудно заснуть, то вставать с кровати после сигнала будильника необязательно. Можно сразу лечь спать.

Если практик способен заснуть повторно даже после 45 минут бодрствования, то еще лучше следовать именно такому интервалу, так как это позволит получить максимально эффективные последующие пробуждения.

Если при практике отложенного метода фазер не просыпается во время второй половины сна, когда нужно делать попытки, то проблема лежит в недостаточном намерении на засыпание, плохой мотивации, малом перерыве между первой и второй частью сна, а также слишком коротким первым промежутком. Если на отложенном методе не удастся даже заснуть, то нужно меньше бодрствовать в перерыве и сокращать первую часть сна.

Естественно, отложенный метод больше применим в тех случаях, когда есть возможность спать практически без ограничений, во всяком случае без раннего подъема. Далеко не всякий может позволить себе такую роскошь ежедневно. Однако практически у всех есть выходные, во время которых можно найти время попрактиковаться. Если есть возможность не вставать рано, нужно обязательно использовать это время для фазы, так как оно по эффективности в разы превосходит другие периоды. **Во многом именно за счет отложенного метода очные занятия во время экспериментального обучения позволяют почти половине участников групп попадать в фазу всего за одни сутки!**

Вторым по эффективности промежутком времени, полезным для переживания фазы, является обычное однократное утреннее пробуждение. Как правило, это происходит на фоне поверхностного сна при выспавшемся сознании.

Не менее эффективным промежутком времени, полезным для не прямых техник, является пробуждение после дневного сна. В этом случае сон будет поверхностный и короткий, что позволит организму необходимым образом отдохнуть, а памяти и намерению легко сохраниться к моменту пробуждения. Не каждый имеет возможность спать днем, но если такой шанс выпадает, то его очень полезно использовать.

Ночные пробуждения наименее эффективны в связи с тем, что ночью мозгу еще требуется много обычного глубокого сна. Поэтому на фоне пробуждения сознание весьма слабое и едва способно что-то предпринять. А если вы ощутите некий прогресс, очень часто он заканчивается быстрым засыпанием. Это не означает, однако, что ночью нормальной практики не происходит. Она будет не столь эффективной, как в другое время суток. Часто у практиков нет возможности делать попытки утром или днем, поэтому ничего не остается, как пробовать ночью, что совсем не катастрофично. Однако, чтобы не испортить себе сон, в этом случае рекомендуется ночные попытки делать менее агрессивно, чем рекомендуется делать это утром. Возможно, сам алгоритм действий можно ограничивать попыткой сразу оказаться у цели и техниками разделения.

Вы должны понимать, что ночью мы действительно просыпаемся каждые 90 минут, поэтому даже за шестичасовой сон гарантируются как минимум четыре пробуждения. Не каждый человек это помнит, поскольку мало кто обращает на это внимание. Если же фазер об этом знает и стремится эти моменты отследить, со временем он действительно начинает их улавливать и использовать.

## ОСОЗНАННОЕ ПРОБУЖДЕНИЕ

Осознанное пробуждение – это просыпание с определенной мыслью в голове. В данном случае с мыслью о не прямых

техниках. Чтобы начать выполнять не прямые техники на пробуждении, недостаточно просто их знать и просто просыпаться. Ввиду особенностей человеческого сознания и его привычек сложно, едва проснувшись, сразу вспомнить о каком-то конкретном действии. Мало того, речь идет о том, что нужно вспоминать о действии моментально, а не полежав несколько минут или даже секунд.

•• Любопытный факт!

*Бытует мнение, что феномен фазы и всех его составляющих явлений является практически недостижимым, доступным и только избранным практикой, окутанной тайными знаниями. Однако самая большая сложность для его быстрого переживания – это всего лишь моментально на пробуждении вспомнить о техниках. Все просто и понятно. Но именно такой пустяк часто является камнем преткновения.*

Приблизительно для 75% людей это не представляет собой ничего сложного. Но для остальных это может быть трудновыполнимым условием. Если такие мысли возникают, то нужно просто понять, что ничего невозможного не бывает, и все решают настойчивые попытки и постоянные тренировки.

Что касается причин, почему у человека не получается вспомнить о фазе при пробуждении, то это из-за отсутствия привычки сразу что-то делать, желания спать дальше, желания сходить в туалет, жажды, желания резко начать решать повседневные дела и т. п.

Нужно понимать, что осознанное пробуждение с намерением сделать попытку не прямой техники должно стать самой первой и основной целью, которую нужно достичь любой ценой. На этом нужно сконцентрироваться, ведь от данного этапа зависит не только скорость освоения фазы, но и вообще сам факт ее переживания, если человек никогда с ней не сталкивался.

Чтобы научиться вспоминать о не прямых техниках при пробуждении, нужно знать несколько технических хитростей, которые этому способствуют.

## **Общее намерение**

Чем четче фазер представляет важность и необходимость проснуться и моментально вспомнить о техниках, тем больше это крутится у него в голове в течение дня и тем больше шансов, что это сыграет свою роль и действительно приведет к результату.

## **Намерение при засыпании**

Это самое важное и главное условие для осознанного пробуждения. Существует научный факт, доказанный сомнологами (учеными, изучающими сон): в большинстве случаев человек по пробуждении думает о том, о чем думал, засыпая. Это легко отследить, если вспомнить какую-то серьезную проблему из жизни. Человек с этой проблемой засыпает и с нею же встает. Если же умышленно перед сном побольше думать о пробуждении и попытках во время оных, то это непременно скажется на эффекте. Необязательно, засыпая, только об этом и думать. Достаточно просто, четко и внятно зафиксировать про себя данное желание. Можно его даже внутренне или вслух проговорить. Очень сильно этому помогает прокручивание действий, которые нужно будет делать, просыпаясь. Если речь идет о циклах не прямых техник, то их нужно несколько раз хорошо прокрутить в голове.

## **Создание мотивации**

Чем больше намерения и желания попасть в фазу ради значимой для вас цели, тем быстрее можно научиться осознанно пробуждаться и тем скорее придет результат. Мотивацию можно создать ярким желанием сделать или пережить в фазе что-либо конкретное. В общем-то сам факт нахождения в этом состоянии может стать огромной мотивацией, но ведь неподготовленный человек этого не знает, и ему нужны более понятные разъяснения. К примеру, ему следует сразу просмотреть прикладное значение фазы, чтобы оттуда что-то почерпнуть. Для одного пра-

ктика это будет возможность слетать на Марс, для другого возможность увидеть умершего родственника, для кого-то – шанс получить информацию или повлиять на заболевание и т. д.

### Фиксирование желания

Иногда людям не хватает просто внутреннего намерения или они не способны активизировать его в силу личных особенностей. Тогда можно применить фиксирование желания на физическом уровне. Например, в виде записки с описанием цели, которую можно положить рядом с кроватью, под подушкой или повесить на стенку. Это может быть разговор с близкими о своем желании. Это может быть многократное проговаривание вслух нужных действий при пробуждении. Это может быть даже запись в дневнике, в блоге или даже на мобильном телефоне.

#### •• Любопытный факт!

*Известны случаи, когда практики «программировали» еду или воду на вход в фазу. По сути они занимались самовнушением и созданием эффекта плацебо, программируя свое подсознание на то, что еда несет не только насыщение, но и высокую вероятность входа в фазу.*

### Анализ неудачных пробуждений

Весьма значительным фактором является анализ неудачных попыток проснуться и вспомнить о фазе. Как правило, осознание неудачи приходит после каких-то действий, через несколько минут осознанности или даже уже днем. В этот момент нужно четко зафиксировать свою неудачу и хорошенько внушить себе, что в следующий раз такого не будет. Чем ярче будут эмоции неудачи, тем больше в них будет конечного практического смысла.

Что касается методик осознанного пробуждения с помощью различных приборов и вспомогательных средств, то об этом пойдет речь в параграфе, посвященном неавтономным способам входа в фазу.

Итак, самым лучшим моментом для осознанного пробуждения является всплытие из сновидения. Это самое эффективное и плодотворное время, если тут же начать разделяться или делать техники. Как правило, человек даже не успевает почувствовать свое спящее тело (трафарет). Нередко такое случается на фоне кратковременного осознания в самом конце сновидения, на фоне кошмара, боли во сне и т. п.

Мало-помалу должен выработаться рефлекс, который позволит выполнять запланированные действия в момент пробуждения, когда само сознание еще не успело прийти в себя.

Нужно понимать, что использовать абсолютно все пробуждения вряд ли кому-то под силу (в силу самых разных факторов психологического и физиологического характера). Поэтому не стоит расстраиваться, если нужное осознание по пробуждении приходит не каждый раз. Нормальным показателем являются хотя бы 2–3 таких пробуждения в сутки. Этого вполне достаточно для активной практики 2–5 фаз в неделю при ежедневных попытках.

Однако не стоит увлекаться частыми попытками. Во время экспериментального обучения замечено, что если за ночь и утро человек делает около 10 осознанных пробуждений и больше (бывает 15 и даже 20), то это очень редко дает хоть какой-либо результат. Связано это с тем, что человек поставил себе настолько желанную цель, что тем самым сломал естественные ритмы организма, лишив себя промежуточных, переходных состояний, которые и дают эффект для фазы. Кроме того, из-за такого большого числа попыток человек быстро расходуется эмоционально и не может выложиться в правильном направлении на все 100%. Появляется элементарная усталость. Все это является сигналом к тому, что лучше остановиться и попытаться спокойней отнестись к поставленной задаче, действовать размеренно и постепенно.

## ПРОБУЖДЕНИЕ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ

**Внимание!!! Если вы проснулись в момент физического движения или после, то пренебрежение попыткой**

**входа в фазу будет грубейшей ошибкой! Нужно все равно пробовать! Из-за этой ошибки новички обычно достигают первого результата в два-три раза дольше, чем могли бы.**

Кроме необходимости вспоминать о фазе сразу же на пробуждении, практически обязательным условием является отсутствие движения, что выступает дополнительной трудностью, так как многие пробуждаются на действии. На пробуждении нельзя не только поворачиваться или чесаться, но и даже открывать глаза и слушать звуки реального мира. Дело в том, что любое движение и восприятие крайне быстро переводит человека из промежуточного состояния между фазой и реальностью в реальность, так как активизируется мозг и его связи с органами чувств.

Многим изначально кажется, что этого сложно избежать или если не невозможно. Однако подтверждено, что практически для всех это решается обычными попытками и желанием достичь цели. Часто человек сразу заявляет, что просыпаться без движения не может и не имеет подобного опыта вовсе. Однако, сделав несколько попыток, он все же получает свое. А с регулярной практикой это происходит все чаще и чаще.

Поэтому, если наблюдается сложность с пробуждением без движения, нужно не отчаиваться, а просто пытаться упорно его достичь. Рано или поздно организм поддастся тренировкам, и все будет получаться без особых проблем.

Чтобы понять, насколько важно не двигаться, следует знать, что у многих ничего не получается ровно до того момента, пока они постепенно не начинают осознанно просыпаться без движения. Часто человек делает 10 неудачных попыток на пробуждении с движением, но стоит ему однажды проснуться спокойно, как сразу все легко получается.

Однако, если пробуждение было осознанным, но с движением, это не означает, что практик не должен делать попыток попасть в фазу. Их можно все равно делать, пусть они и будут где-то в два раза менее эффективны. Просто может так получиться, что другой возможности у практика вообще не будет. Только нужно понимать, что изначально следует нивелировать воздействие движения, чтобы снова попасть в промежуточное состояние. Для этого крайне полезно начинать действия с силового засыпания. Также хорошо подойдет прислуши-



вание, наблюдение образов. После такой процедуры можно спокойно приступать к циклированию техник.

Обычно результативность не прямых попыток после физического движения в значительной мере ниже только потому, что практик теряет уверенность в себе и в текущей попытке. Как результат, сама попытка становится некачественной и не активной. Если же осуществлять ее столь же уверенно, как будто никакого движения не было, то ее эффективность практически не упадет.

Нужно иметь в виду, что пробуждение без движения, несмотря на всю свою важность, не является самоцелью и не стоит отчаянно с нею мучиться. Если при пробуждении есть дискомфорт (что-то чешется, есть желание сглотнуть слюну, размять онемевшую конечность и т. д.) и движения не избежать – лучше сначала избавиться от проблемы и потом продолжить действия. Стоит также отдельно заострить внимание на том, что далеко не все движения по пробуждению являются реальными, как это кажется. И это одна из причин, почему даже на фоне движения все равно нужно делать не прямые техники.

### •• Любопытный факт!

*До 20% ощущений и действий на фоне пробуждений являются не реальными, как кажется, а фантомными.*

Ложные ощущения могут проявлять себя самым разнообразным образом. Проблема в том, что без опыта фазы люди просто не замечают, что с ними происходит. Например, можно незаметно для себя почесаться «фантомной рукой»; можно слушать псевдореальные звуки в квартире, на улице, у соседей и ничего странного не заметить; можно рассматривать комнату, не замечая, что глаза закрыты, и т. д. Если такие моменты нечаянно улавливаются, то можно сразу пытаться разделить с трафаретом.

## ЦИКЛЫ НЕПРЯМЫХ ТЕХНИК

Итак, были рассмотрены техники создания фазы и техники разделения в фазе, изучено осознанное пробуждение и

время его наилучшего выполнения. Теперь будет рассмотрен конкретный алгоритм действий для непрямых техник, осуществление которого сулит наибольший и скорейший практический эффект.

Нужно четко понимать, что эффект от пробуждения тем больше, а результативность тем выше, чем более натуральный и полноценный был предшествующий сон. Необходимо именно полноценное засыпание в полноценный сон, после чего можно будет эффективно использовать полноценное пробуждение. Иногда циклы непрямых техник получается успешно применять в прерывистой дреме, но в большинстве случаев это пустая трата времени и сил. В такой ситуации лучше ничего не предпринимать и ждать полного засыпания, чем все время пытаться выжать фазу из маловероятной и утомительной ситуации.

## Алгоритм действий на пробуждении:

### **1. В течение 5 секунд пробовать**

#### **сразу оказаться у цели**

Поскольку физиологически мы просыпаемся уже в фазе или состоянии, близком к ней, то почему бы сразу же не пробовать оказаться у нужной, заранее запланированной цели? Например, первая цель у новичка – это зеркало. Каждый раз по пробуждении, стараясь не двигаться и не открывать глаза, он пробует сразу же оказаться возле зеркала (любой другой цели в будущем). Для этого нужно попробовать во что бы то ни стало почувствовать себя стоящим возле заранее определенного зеркала в течение 3–5 секунд. Нужно пробовать почувствовать свое тело возле него, увидеть само зеркало, вестибулярное ощущение вертикального положения тела и т.д.

Если вдруг хотя бы слабые ощущения присутствия возникли – это точно уже фаза. Если ощущения смутные, то нужно приступать к углублению (интенсивное ощупывание и приглядывание к окружающим предметам), параллельно осу-

ществуя второй пункт в плане действий. Если ощущения сразу реалистичные, то нужно следить за удержанием в фазе во время выполнения задач.

## 2. В течение 5 секунд тестирование

### других техник разделения

Если не получается сразу оказаться у цели, нужно быстро перебирать другие техники разделения. Например: выкатывание, вставание, взлет. Если приблизительно за 3–5 секунд хоть какая-то техника вдруг проявила себя, нужно останавливаться на ней и полностью разделяться. Иногда при разделении возникает тягучесть, тяжесть, барьер. На это не нужно обращать внимание, а проявить упорство и агрессию, пытаясь буквально вылезти из себя.

Нужно запомнить, что попытка разделить сразу на пробуждении – это один из самых главных навыков, который стоит отточить с самого начала и никогда про него не забывать.

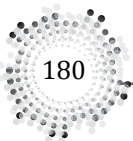
### •• Любопытный факт!

*У некоторых практиков одной из мотиваций использовать разделение без всяких техник как можно раньше и эффективней является нежелание потом «мучиться с техниками» в случае неудачи. Это заставляет их гораздо раньше ловить момент пробуждения и гораздо настойчивее его использовать. В итоге им почти всегда удается добиться фазы на этом первом этапе.*

## 3. Цикл непрямых техник,

### если разделения не получилось

Если за несколько секунд разделить не получилось, скорей всего, не получится и дальше, поэтому нужно переходить к последующим действиям. Только теперь нужно пытаться применить техники.



Из списка не прямых техник практик уже должен был выбрать минимум две наиболее ему подходящие. Именно теперь эти техники и нужно брать на вооружение.

**Внимание!** Чтобы была конкретика, мы рассмотрим действие на примере трех определенных техник, вместо которых каждый должен поставить свои собственные, которые ему больше всего подходят по итогам «испытаний». Например, это будут самые работающие техники: наблюдение образов («а»), фантомные раскачивания («б») и прислушивание («в»).

После неудачной попытки разделиться фазер сразу же начинает всматриваться в пустоту перед глазами. Если в течение 3–5 секунд он замечает, что видит какие-то картинки, образы, то ему нужно тут же начать их обзорно рассматривать, не вглядываясь в мелкие детали, иначе образ исчезнет. В ответ на это действие изображение быстро становится все реалистичнее и красочнее, будто поглощая человека. При удачном стечении обстоятельств он вдруг перемещается в образ или, когда тот становится очень реальным, просто разделяется с трафаретом. Если за 3–5 секунд ничего не сработало, то практик приступает к технике фантомных раскачиваний.

За те же 3–5 секунд он бегло исследует свое тело в поисках раскачиваемой части. Или же это время можно потратить на попытку раскачать что-то конкретное, например палец, руку или ногу. Если эффект появляется, практик должен остановиться на технике и добиться максимальной амплитуды, во время чего его либо спонтанно выбросит из трафарета, либо он сможет разделиться, либо раскачиваемая часть начнет свободно двигаться, либо возникнут вибрации, либо шум, что тоже можно дальше отдельно использовать. Если же за 3–5 секунд ничего не раскочалось, то практик перескакивает на прислушивание.

В течение того же времени он пытается услышать внутренний звук. Если звук есть, то он к нему прислушивается, пытаясь его усилить. Шум может перерасти в рев и просто выбросить из трафарета, либо можно будет в это время самостоятельно разделяться, либо возникнут вибрации. Если за 3–5 секунд никакого шума не возникло, то цикл надо начать сначала.

Стоит отдельно рассмотреть причину применения сразу трех техник. На самом деле их может быть и больше, и меньше, но суть в том, что их нужно менять и что они должны использоваться при каждой попытке. Это вызвано тем, что организм часто специфически реагирует на них. У одного и того же человека одна и та же техника в один день работает, а в другой нет, хотя срабатывает другая. Поэтому, если отдавать предпочтение лишь одной технике, пусть и очень хорошей и часто работающей, можно потерять большую часть практики. Исходя из этого техник должно быть обязательно несколько. Не работает одна, может сработать другая.

Важно также понимать, что сами техники очень плохо и редко работают, если выполняются просто «для галочки». В них нужно буквально вживаться, стараться перетекать всеми своими ощущениями и всем своим существом. Нужно во чтобы то ни стало пытаться слиться с ними всем своим восприятием. Сознание фазера должно быть полностью сфокусировано на каждой выполняемой технике и всех ее нюансах. Как раз в этом случае циклирование непрямых техник становится легким способом входа в фазу, так как все начинает действительно хорошо и легко получаться. Если практик не уловит эту деталь, то это чревато пустой тратой времени и сил.

#### **4. Повторение цикла непрямых техник**

Если первый цикл из трех техник не дал никакого четкого результата, то это совсем не значит, что уже ничего не получится. Дело в том, что, даже если техники не сработали, они все равно приближают к фазовому состоянию, и просто нужно пытаться их продолжать: снова наблюдение образов, фантомное раскачивание, прислушивание – и так минимум еще три раза.

Сделав один круг из техник, можно смело заходить на второй, третий, четвертый и даже больше. Очень вероятно, что на одном из этих циклов произойдет проявление какой-либо техники, которая еще несколько секунд назад никак не работала.

Следует поставить себе задачу проделать хотя бы 4 цикла минимум. Проблема заключается в том, что человеку психологически трудно делать то, что показало себя неработающим, и

он отказывается от дальнейших действий, хотя мог бы запросто попасть в фазу. Нужно помнить, что от четверти до трети всех непрямых техник срабатывает после первого цикла.

### 5. Засыпание, чтобы попробовать снова

Если не получилось попасть в фазу после всех циклов и попыток разделиться или даже если все получилось, все равно гораздо лучше снова заснуть, чтобы, проснувшись через некоторое время, сделать еще одну попытку, а потом еще и еще. Причем очень важно засыпать именно с четким намерением действительно сделать это чуть позже, так как такой подход весьма увеличивает вероятность следующей попытки. Не нужно засыпать с пустой головой и с желанием просто выспаться. Если это касается отложенного метода, то подобный пункт обязателен, ведь попыток может быть много.

**Описанные шаги при четком и последовательном их выполнении не могут не привести к попаданию в фазу всего за несколько попыток.**



Нужно всегда помнить одну из самых главных ошибок новичков: они зачастую лежат в фазе. Как правило, на каждую удачную очевидную попытку у них приходится 2-3 попытки,

когда фаза на самом деле тоже была, но они не использовали момент и всего лишь не разделились. К примеру, об однозначной фазе говорит любое сильное проявление техники на пробуждении. Вместо того чтобы продолжать лежать в фазе и тестировать конкретную технику или перебирать другие, нужно во что бы то ни стало выбираться из трафарета. И таким образом нужно поступать в любом возможном случае проявления техник.

**Внимание!** Крайне важно как можно раньше использовать момент проявления техники. Очень часто новичок по какой-либо причине не использует удачный момент сразу, а еще через несколько секунд фаза проходит и даже техника уже себя не проявляет. Если не стремиться войти в фазу сразу, едва только техника проявила себя, довольно скоро нужное фазовое окно просто закроется. Поэтому нужно моментально пытаться выйти из трафарета при любом существенном проявлении техник, иначе момент будет упущен.

Для еще большей эффективности использования системы не прямых циклов нужно знать, как действовать, если какая-то техника вдруг заработала, но после некоторого времени ее динамика остановилась, а фаза не наступила.

Во-первых, нужно понимать, что, если уж что-то начало работать, только временное отсутствие опыта и навыков не позволит это довести до фазы. Во-вторых, такие барьеры преодолеваются временным отвлечением на другие техники. Допустим, если шум во время прислушивания возрастал-возрастал и вдруг остановился, будет полезно попробовать разделиться, а потом, если не получилось, на несколько секунд отвлечься на другую технику, например на силовое засыпание или наблюдение образов, а потом снова вернуться к прислушиванию. В этот момент шум может стать гораздо громче, и можно будет действовать соответствующим образом. Иногда имеет смысл несколько раз отвлекаться на разные техники, но все время возвращаться к основной.

Главное, ни в коем случае не бросать технику, которая показала результативность. По сути, это признак самого близкого пути к фазе, и нужно все время находиться где-то рядом с ним.

Часто можно выполнять две и даже три техники одновременно. Результат от этого не пострадает. Также нормально

и естественно переключаться с техники на технику вне плана действия. Например, при фантомном раскачивании часто возникает шум. В этом случае можно запросто переключаться на прислушивание. Другие часто встречаемые пары техник: образы от шума, шум от вращения, вибрации от вращения, вибрации от фантомного раскачивания и прочие.

**В первые попытки применения циклов не прямых техник вы можете растеряться в нужный момент и вдруг забыть, что именно и как следует делать. Это нормально. В этом случае делайте хоть что-нибудь, что вспомнится. Необходимый эффект все равно может возникнуть.** Потом, когда отношение к практике станет спокойнее, подобной проблемы не будет. Однако эту проблему можно сразу свести на нет, если тренировать пробуждения и все сопутствующие им действия. Для этого достаточно выделять 5–15 минут днем, во время которых раз за разом повторять выбранный алгоритм действий для пробуждения, фактически имитируя их. Также это можно делать засыпая, но не более 5 минут.

## ПОДСКАЗКИ

Вариации циклов не прямых техник являются практически обязательным условием для получения максимального результата. Однако бывают некоторые исключения. Иногда по косвенным признакам можно понять, что начинать нужно совершенно с определенных техник вне зависимости от того, что планировалось. Это своего рода подсказки организма. Умение их распознать и воспользоваться ими играет весьма важную роль в не прямых техниках, так как позволяет значительно увеличить эффективность попыток.

### Подсказка № 1: образы

Если, проснувшись, фазер сразу же отдает себе отчет в том, что у него есть какие-то образы перед глазами, картинки, остатки от сновидения, то ему сразу же нужно приступать к технике наблюдения образов со всеми вытекающими послед-



ствиями. Если это ни к чему не приведет, то дальше надо делать циклы.

### **Подсказка № 2: шумы**

Если на пробуждении практик понимает, что сразу слышит внутренний шум, гул, звон, свист и т. д., ему нужно сразу начинать с техники прислушивания. Если в конечном итоге она ничего не даст, то нужно будет делать циклы непрямых техник.

### **Подсказка № 3: вибрации**

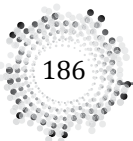
Если по пробуждению практик сразу чувствует вибрации в теле, то ему нужно начинать с их усиления путем напряжения мозга или «безмускульного» напряжения тела. Как только вибрации достигнут максимума, можно пытаться разделиться. Если после некоторых попыток ничего не выйдет, следует начинать делать циклы.

### **Подсказка № 4: онемение**

Если по пробуждении практик чувствует, что у него онемела какая-либо часть тела, то ему нужно тут же начинать делать ею фантомные раскачивания. Если после некоторых попыток это не дает результата, можно приступать к циклированию. Естественно, если онемение сильное и доставляет существенный дискомфорт, то лучше не делать никаких техник вообще.

### **Подсказка № 5: паралич**

Если на пробуждении практик чувствует, что его трафарет обездвижен и он не способен пошевелиться, то он столкнулся с сонным параличом (сонный ступор). Такое явление говорит о наличии фазы, а практику осталось лишь каким-либо обра-



зом во что бы то ни стало просто разделить с трафаретом физического тела, а также преодолеть животный страх, который часто при этом возникает. Из техник разделения в данном случае предпочтительны взлет, попытка представить себя уже разделенным в каком-либо месте (например, у первой цели по плану действий), а также попробовать почувствовать ощущение полета.

Эти подсказки могут проявлять себя не только сразу на пробуждении, но и при попытке выполнения циклирования техник. Если подсказки проявляют себя лучше, чем техники, имеет смысл переключиться на них или делать все одновременно.

Также нужно просто понять общую логику подсказок: если на фоне пробуждения вдруг самостоятельно возникло какое-либо нереальное ощущение, то его нужно сделать ярче и тут же выйти из телесного восприятия. Возможно, стоит даже сразу пробовать оказаться у цели или разделить, так как практик уже лежит в фазе. Понимая этот принцип, необязательно точно знать, какие именно подсказки существуют и что именно нужно при их проявлении делать. Все должно происходить просто и интуитивно. Дело в том, что, кроме перечисленных подсказок, существует масса других проявлений, к которым нужно быть всегда готовым, а все их запомнить или даже просто обговорить невозможно.

#### •• Любопытный факт!

*Наличие любых необычных ощущений на пробуждении говорит о том, что практик уже лежит в относительно глубокой фазе.*

## АГРЕССИЯ И ПАССИВНОСТЬ

В процессе практики непрямых техник, в том числе их циклирования, человек сталкивается в неудачных попытках со следующими результатами: переход в засыпание или полное бодрствование. Как правило, это свидетельствует о недостатке или избыточной активности, агрессии.

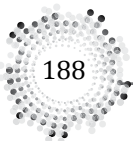
Действия в данном случае просты. Если замечено, что большинство попыток заканчиваются засыпанием, это явное свидетельство нехватки более агрессивных и внимательных действий. Их нужно добавлять тут же. Если же, наоборот, большинство попыток заканчивается полным и ясным пробуждением, рекомендуется снизить активность и агрессию, техники выполнять спокойней и подольше, акцентировать внимание на силовом засыпании. За соотношением этих двух крайностей нужно следить очень внимательно.

Однако вопрос о нехватке агрессии значительно актуальнее, чем может показаться из того, что уже было описано. **Крайне часто попытки не прямых техник делаются слишком спокойно, без желания и стремления, «для галочки». Эффекта будет во много раз больше, если все будет наоборот.** Агрессии недостает чаще, чем наблюдается ее избыток. Поэтому в каждое действие нужно полностью вкладываться.

Стоит уточнить, что агрессия направляется в действия. Это что-то вроде максимально возможной концентрации на них, буквально вживание в технические элементы, когда весь процесс тебя полностью поглощает. То есть не стоит понимать под агрессивной манерой выполнения попыток некую общую активность, бодрый поверхностный напор.

## БЕРМУДСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК ПОПЫТОК, ИЛИ КАК ПОПАДАТЬ В ФАЗУ В ДВА РАЗА ЧАЩЕ

Успешность входа в фазу зависит от двух факторов: качества и количества попыток в нее попасть. Соответственно, чем больше качественных попыток, тем больше шансов пережить фазу. Однако практически все практики сталкиваются с определенными исключительно психологическими проблемами, лишаящими их от 30 до 75% всех попыток. То есть обычно фазеры теряют около половины всего опыта только из-за особенностей своего мышления.



Речь идет в основном о двух ситуациях, когда у практика начисто отпадает желание даже что-то пробовать: а) слишком яркое пробуждение и б) пробуждение с физическим движением. Даже если фазер вдруг решает действовать вопреки, то его попытки, естественно, выполняются очень неуверенно и некачественно, что соразмерно их отсутствию. Однако в абсолютном большинстве случаев до попыток дело просто не доходит.

Комичность ситуации заключается в возможной ложности обоих ощущений. Например, обычно за мыслью «я слишком ярко проснулся и у меня ничего не получится» следует почти мгновенное засыпание, а значительная часть движений на пробуждениях фантомные, хотя и выглядят физическими. Но даже если это реальное яркое пробуждение и реальное физическое движение, шансы попасть в фазу в действительности не столь малы, как думается. Поэтому пробовать попасть в фазу в таких случаях не просто можно, а необходимо. Те, кто следует этому простому правилу, могут только за счет него одного иметь в два раза больше опытов, чем те, кто ему не следует.

Однако даже понимание этого нюанса в конкретной попытке чаще всего не может победить психологическую уверенность, что ничего не получится. Возможным решением здесь может стать эффективный психологический трюк, основанный на самообмане. Если практику кажется, что нет смысла осуществлять «заведомо бесполезную» попытку, он должен мыслить буквально следующим образом: «Хорошо, попасть в фазу вряд ли получится, но я сейчас просто потренируюсь на будущее и все сделаю так, как будто для фазы имеются идеальные условия». После этого, как правило, следует очень качественная «тренировка», во время выполнения которой может легко возникнуть реальная фаза. То есть если вам кажется при пробуждении, что точно ничего не получится, отработайте попытку, не задумываясь о результате.

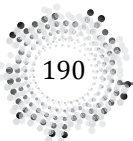
Также стоит отметить, что часто фазер отказывается от попытки, так как уверен, что нужно ловить момент недопросыпания. Многие думают, что это обязательное условие выполнения непрямого метода. В общем-то так и есть, но ведь этот переходный момент в большинстве случаев имеется не с самого пробуждения, а возникает именно во время выполне-

ния циклирования техник! Момент недопросыпания нужно не столько ловить на пробуждениях, сколько индуцировать самими техниками, для чего, собственно, они и существуют. Именно поэтому нет никакого смысла отказываться от попытки.

Любому практику нужно просто хорошо понять, что в фазу можно попасть при любом пробуждении, чего бы при этом ни казалось и какие бы мысли при этом в голову ни лезли. Поэтому нужно не задумываться и анализировать, а механически пробовать, пробовать и пробовать.

**Внимание!** Если проблему с нежеланием делать попытку удалось решить, часто возникает следующая: мысли о том, что ничего не получилось, хотя, на самом деле, все было успешно. Возможно, не менее трети всех попыток новичков относится к этой категории. Эта проблема обусловлена психологическим фактором ожидания определенных событий и особенностью работы памяти человека. Изначально, еще не имея большого опыта, практик уверен в том, что фаза – это когда ты выходишь из тела, оказываешься в гиперреалистичном пространстве, которое полностью совпадает с твоей комнатой и потом по возвращению в трафарет ты все это очень четко помнишь. Проблема в том, что все эти ожидания или отдельные его элементы совсем не обязательно будут именно такими...

Что же происходит в итоге? Если была применена техника разделения попыткой сразу оказаться у цели (у зеркала, к примеру), то ощущения выхода из тела не будет. Если в комнате будут лишние объекты или чего-то не хватать, что норма в фазе, то сознанию будет казаться, что все происходящее какой-то сон. Если фаза будет неуглубленная, со смутными ощущениями, то покажется, что все это опять какой-то сон или просто воображение. Если фаза заканчивается сном или практик после нее сразу засыпает, то размывается память о произошедших событиях и потом кажется, что все это, возможно, действительно приснилось. Как итог, вполне качественный фазовый опыт с полным сознанием и реалистичностью ощущений может быть причислен к «какому-то непонятно сну» только потому, что не было разделения с физическим телом, либо пространство отличалось от реальности, либо все закончилось сном. А уж если присутствовали все эти факторы, то это была «точно не фаза»!



Речь о том, что ожидания определенного сценария рушат практику. Сценарий может быть только один: наличие осознанности вне ощущений физического тела – это главное описание фазы. Все остальное может быть не обязательным: разделение с телом, регулируемая реалистичность, совпадение деталей пространства.

Особенность памяти человека в том, что она легко стирает события, которые происходили между снами. Именно поэтому если после фазы практик снова засыпает (или что еще хуже – прямо в фазе засыпает), то потом теряется сочность воспоминаний и может казаться, что все это было сном. В действительности такие ощущения относятся не только к фазе, но и к реальности, если что-то делать в короткий интервал бодрствования. К примеру, люди редко помнят свои ночные пробуждения каждые 1,5 часа, хотя просыпаются все и всегда – это циклическая природа сна. В итоге, о 5–25% своих фазовых опытов вы, вероятно, никогда и не узнаете, а многие другие еще окажутся и под сомнением.

## СИЛОВОЕ ЗАСЫПАНИЕ – МАКСИМАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Существует техническая хитрость, позволяющая сделать большинство попыток входа в фазу удачными, – это техника силового засыпания. Она может применяться в следующих случаях и видах: как независимая техника; если ни одна другая техника не проявляет себя; при слишком ярком пробуждении; при пробуждении с физическим движением; при сильных физических раздражителях из реального окружения; при доведении слабо работающей техники до результата и т. д. По сути, это спасительное средство во всех ситуациях, когда что-то идет не так, как хотелось бы или как было запланировано.

### •• Любопытный факт!

*Правильное использование силового засыпания в сочетании с непрямими техниками может действительно дове-*

*сти эффективность их выполнения почти до 100%. Практически все попытки входа в фазу на пробуждении могут стать удачными.*

Силовое засыпание, попросту говоря, это обман мозга, который рефлекторно реагирует на действия человека и быстро вводит его в промежуточное состояние, которое легко использовать для входа в фазу.

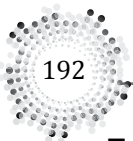
Сам человек при этом максимально достоверно и быстро пытается уснуть, но сохраняя намерение не потерять сознание. Главное, не задумываться о том, как это делать. Каждый человек интуитивно знает, как это сделать, потому что каждый с этим сталкивался в жизни. Нужно только отдаться волне засыпания и резко поймать ее последний момент. Это очень похоже на ситуации, когда было очень мало времени на сон, но поспать требовалось обязательно. С таким же стремлением быстро заснуть и нужно выполнять эту технику, естественно, не засыпая полностью.

### **Независимая техника**

Применяется как одна из чередуемых техник при циклах на фоне пробуждений. В течение 3–5 секунд практик пытается резко, с силой, принудительно заснуть, сохраняя намерение не уснуть по-настоящему или вернуться в себя в последний момент перед отключением сознания. Обычно после этого может легко получиться разделение. Кроме того, могут возникнуть следующие ощущения, которые останутся только усилить, чтобы окончательно попасть в фазу: вибрации, образы, шумы и т. д. В случаях яркого пробуждения или пробуждения с движением рекомендуется начинать циклирование техник именно с силового засыпания.

#### **•• Любопытный факт!**

*Некоторые практики так удачно навострились использовать силовое засыпание, что на пробуждении, кроме его чередования с техниками разделения, больше ничего не используют.*



## Периодическая корректировка состояния

Применяется между всеми техниками или между полными циклами техник. Смысл ее не только в том, что достоверная имитация засыпания на 3–5 секунд может вызвать фазу сама по себе, но и в том, что происходит своеобразный откат состояния к переходному, что увеличивает эффективность всех последующих действий. То есть чтобы увеличить эффективность техник или полных циклов техник, практик должен каждый раз выполнять откат к более сонному состоянию через силовое засыпание. Тем самым воссоздается ситуация, при которой все действия осуществляются как будто бы сразу после пробуждения, когда шансы входа в фазу наиболее высоки.

### Фон всех техник

Применяется одновременно со всеми непрямыми техниками в качестве их фонового сопровождения. Выполняя какую-либо технику, фазер должен параллельно пытаться заснуть, будто выполняемая техника (фантомное раскачивание, вращение и др.) нужна не для входа в фазу, а для ускоренного засыпания. Фазер должен просто пытаться заснуть на выполняемой технике, не засыпая по-настоящему. Как правило, в этот момент любая техника начинает работать, и ее можно легко довести до фазы, уже отказавшись от параллельного силового засыпания или отчасти его продолжая. К примеру, если практик начал делать фантомное раскачивание, но рука в первые секунды не раскачалась за счет агрессии, то он пытается раскачивать руку, одновременно пытаясь заснуть. Обычно уже через пару секунд рука начинает поддаваться раскачиванию, и амплитуда увеличивается. Включать в действия фоновое силовое засыпание можно как с начала попыток, так и в том случае, когда техники сами по себе не работают. Именно такой подход часто гарантирует максимальную эффективность не прямых техник.

Чтобы еще лучше понять этот элемент практики, можно вспомнить, как происходит досматривание прервавшихся



пробуждением снов, с чем хоть раз сталкивался практически каждый, и многие хорошо умеют это делать. По сути, для фонового использования силового засыпания нужно точно такое же намерение/концентрация на действиях как при досматривании снов. Только в итоге, как только появляются ощущения, нужно разделяться, а не засыпать.

•• Любопытный факт!

*Значение и важность техник на пробуждении снижается до нуля при фоновом использовании силового засыпания, так как при его правильном выполнении все техники сразу начинают работать.*

### **Доведение техник**

Применяется, когда какая-либо непрямая техника начала работать, но проявляет себя совсем слабо или недостаточно. С целью довести проявление до нужной степени интенсивности практик начинает параллельно выполнять силовое засыпание, аналогично тому, как это делается при фоновом варианте. Фазер пытается будто заснуть с выполняемой техникой, с помощью нее. Как результат, частично проявляющаяся техника начинает тут же работать гораздо лучше и позволяет быстро добиться фазы.

Несмотря на все достоинства и возможности силового засыпания, оно очень редко дается на начальных исследовательских семинарах и часто позиционируется только как элемент для продвинутых практиков, как звено практики второго уровня сложности. Проблема заключается в том, что для новичков само силовое засыпание почти всегда выглядит непонятным. Кроме того, из-за большого объема информации они просто не в состоянии усвоить дополнительные знания, что чревато забыванием других, более первостепенных задач в начальной практике.

Именно поэтому к силовому засыпанию нужно подходить очень аккуратно. В идеале фазер сам должен начать его чувствовать, как часто и происходит на базе полученного первона-



чального опыта. Не стоит его включать в начальные базовые знания, а стоит лишь использовать для доведения непрямых попыток до эффективности. Исключения составляют ситуации, когда силовое засыпание остается последним инструментом, который еще не использовался, когда ничто и никак на пробуждении не работает.

Главное, ни в коем случае не пробовать эту технику, если она не до конца очевидна для вас. В погоне за максимальной эффективностью практик может испортить существующие результаты, так как будет в продуктивное время растрчивать силы и время на непонятное, следовательно, неэффективное действие. И наоборот, если практик сразу понимает, о чем речь, и ему это знакомо, он может смело применять силовое засыпание.

Существует весьма характерный пример того, как неправильно понимается данная техника. Допустим, фазер пытается осуществить силовое засыпание каким-либо образом, но оно не работает, и в конце попытки расстроенный практик решает быстро заснуть, чтобы поймать следующее пробуждение. И именно в этот момент он начинает чувствовать резко приближающуюся фазу (вибрации, образы, шумы), так как именно в этом случае он все сделал как нужно – естественно и натурально. До этого он пытался выполнить технику, надумывая что-то и усложняя действия, а теперь все сделал правильно – просто начал засыпать, как и нужно было поступить изначально.

Стоит особо пристальное внимание уделить факту, что у новичков эффект от непрямых техник часто возникает не во время циклирования, а как раз при решении быстро заснуть, чтобы поймать еще одно пробуждение.

Главная проблема при выполнении силового засыпания – вероятность легко заснуть по-настоящему, каким бы ясным сознание ни казалось перед применением данной техники. Это нужно просто всегда помнить и очень осторожно варьировать длительность выполнения данной методики. В большинстве случаев достаточно всего нескольких секунд, чтобы получить результат. Иногда нужно делать технику дольше, а иногда фазер засыпает уже на второй секунде выполнения техники, хотя еще только что ему казалось, что он слишком ярко проснулся и у него точно ничего не получится.

## СТРАТЕГИЯ ДЕЙСТВИЙ

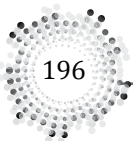
Нужно изначально расставить приоритеты. Во-первых, все будет работать наверняка, если все делать последовательно, как описано в книге. Во-вторых, все в непрямых техниках опирается лишь в количество попыток. Уже отмечалось, что в большинстве случаев хватает всего лишь нескольких полноценных попыток и их использования на пробуждении и без движения. Даже если уйдет большее время на попадание в фазу, это не умаляет достоинств техник. Не работать техники не могут – и это тоже нужно ясно понимать.

Попытки важны во многом не только для конечного результата, но и для самого процесса его достижения. Во время них фазер самостоятельно узнает какие-то вещи, решает вопросы, которые он изначально не понял. Многое просто невозможно передать в словесной форме. Что-то обязательно будет пропущено. Во время осознанных попыток человек сам должен начать делать выводы, которые, безусловно, будут полезны.

В действиях практика должно быть побольше конкретики. Сначала изучаются и выбираются наиболее подходящие техники. Одновременно ставится цель просыпаться осознанно и без движения. Потом ставится цель пытаться в этот момент регулярно делать циклы непрямых техник (но не чаще 2–3 дней в неделю). При таких четких действиях ни в коем случае не стоит рассеивать свое внимание и эмоции на другие смежные действия, например на прямые техники входа в фазу.

Если непрямые техники себя не проявили за несколько дней, нужно все равно их пробовать дальше. В любом случае это вопрос недель, а не месяцев или нескольких лет, как утверждается в некоторых источниках. Просто нужно настойчиво добиваться своего, пошагово, четко, педантично. Однако если никакого эффекта после 10–20 попыток не наблюдается, стоит на неделю забросить практику и отдохнуть, чтобы потом с новыми силами добиваться результата. Любопытно, но именно во время такого перерыва происходят спонтанные попадания в фазу самыми разнообразными путями.

Если уж неудача постигнет вас и после 2 недель усилий, то нужно очень внимательно проанализировать свои действия, так как в них наверняка обнаружатся очевидные ошибки



или недочеты. Если их устранить будет непросто, не стоит перекидываться на прямые техники. С ними будет еще больше сложностей. В этом случае самым разумным будет обратиться к технике попадания в фазу через осознанное сновидение.

## ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ НЕПРЯМЫХ ТЕХНИК

- Постоянное пробуждение на движении вместо неподвижности.
- Выполнение прямых техник вечером, хотя нужно полностью концентрироваться на непрямах техниках утром.
- Слишком долгое выполнение непрямых техник (от 2 минут и более), хотя это в большинстве случаев пустая трата усилий.
- Смена техники, которая уже начала работать, хотя нужно было довести ее до конца.
- Вялое, пассивное выполнение техник, вместо желания и определенной агрессии.
- Слишком долгое выполнение каждой техники в отдельности, даже если она не проявляет себя, вместо того чтобы ее поменять через несколько секунд после начала выполнения.
- Избыточное мышление и анализ при выполнении непрямых техник вместо мысленного спокойствия и даже «за тишья».
- При возникновении необычных ощущений – остановка и наблюдение за ними, вместо продолжения делать то, что к ним привело.
- Слишком долгое ожидание после пробуждения вместо активных немедленных действий.
- Внутренняя уверенность, что ничего не получится, срывает как программа.
- Задержка дыхания при появлении необычных ощущений, хотя оно всегда должно быть спокойным.

- Физическое открытие глаз, хотя нельзя делать никаких физических движений, кроме дыхания и движения глаз под закрытыми веками.

- Слишком большое волнение.

- Прекращение попыток разделиться, даже когда это немного получилось, вместо продолжения во что бы то ни стало добиться своего.

- Напряжение физических мышц во время выполнения техник вместо постоянного полного расслабления.

- Ничего неделание, когда пробуждение кажется слишком ярким, хотя нужно все равно пытаться применить техники, особенно если не было движения.

- Прекращение выполнения техник после одного неудачного цикла, хотя нужно делать минимум 4 цикла.

- Простое раскачивание фантомных конечностей вместо активного стремления увеличить амплитуду.

- Реальное засыпание при силовом засыпании вместо установки, что через 5–10 секунд будут продолжены действия.

- Присматривание к деталям картинок при технике наблюдения образов, что приводит к их исчезновению, хотя нужно наблюдать их целостно.

- Умышленное навязывание картинки при наблюдении образов вместо поиска ее перед собой уже в готовом виде.

- Простое слушание шума при технике прислушивания вместо внимательной попытки услышать, расслышать, вслушаться.

## ВОПРОСЫ ПО §2

1. Почему непрямой метод считается самым легким?
2. Почему одна и та же техника не всем подходит?
3. Сколько нужно полноценных попыток для получения входа в фазу?
4. Надо ли создавать изображение при наблюдении образов?
5. Чем фантомное раскачивание отличается от воображаемого движения?
6. Откуда берется звук при прислушивании?

7. Чем силовое прислушивание отличается от обычного?
8. Нужно ли пытаться вращаться или просто представлять вращение при выполнении соответствующей техники?
9. Нужно ли засыпать при силовом засыпании?
10. Зачем нужно в расслабленном состоянии тренироваться со всеми основными техниками?
11. Взлет – это самая распространенная техника разделения?
12. Чем в конечном итоге отличаются не прямые техники от техник разделения?
13. Чем техника выкатывания отличается от техники вращения?
14. Нужно ли что-то представлять при попытке разделиться?
15. Когда лучше всего применять не прямые техники?
16. Можно ли техники на пробуждении делать днем и насколько это эффективно?
17. Осознание во сне это синоним осознанного пробуждения?
18. Отразится ли на практике неспособность просыпаться при прямых техниках без движения?
19. Каковы составляющие алгоритма циклирования не прямых техник?
20. Что нужно обязательно делать в самом начале при циклировании не прямых техник?
21. Сколько должно быть разнообразных техник в циклах?
22. Каково минимально требуемое количество циклов?
  
23. Если прошло много времени на пробуждении – это хорошо или плохо для циклов не прямых техник?
24. Что нужно делать, если какая-то техника остановилась в прогрессе на неудовлетворительном уровне?
25. Если циклы не сработали, что в идеале лучше всего сделать?
26. В каких случаях нужно добавлять агрессию, внимательность и активность?

## §3. ПРЯМОЙ МЕТОД



### ОБЩИЙ ПРИНЦИП ПРЯМОГО МЕТОДА

Прямой метод входа в фазу осуществляется без предварительного сна, путем совершения определенных действий в расслабленном положении с закрытыми глазами.

Преимущество данного метода в том, что в теории его можно осуществлять в любой момент бодрствования. Однако большим его недостатком является длительность освоения. Приблизительно только каждый второй может рассчитывать на эффект в течение 1–2 недель. У других могут быть серьезные проблемы, вплоть до того, что никакого эффекта может не возникнуть и за год попыток. Проблема не в том, что кому-то этот метод недоступен в силу природных особенностей организма, а в том, что не каждый может четко понять определенные нюансы, поэтому будет продолжать делать ошибки. Кроме того, многое зависит от психологических особенностей личности.

•• Любопытный факт!

*Как показывает практика, чтобы новичкам проще всего попасть в фазу прямым методом, нужно просто пробовать заснуть в неудобном положении. И ничего более! Никаких других действий и техник! В данном подходе соблюдается основной принцип прямого метода и места ошибкам остается мало.*

Большинство стремится к овладению данным методом в первую очередь, так как он кажется наиболее удобным, понятным и конкретным во всех действиях. Однако часто человек обречен на полную неудачу. При этом будет потеряно огромное количество времени, усилий, эмоций. Как итог, возможно полное разочарование во всей теме попадания в фазу.

Начинать практику прямых техник стоит только после освоения наиболее легких не прямых техник или осознания во сне. Во всяком случае, трудности после этого не сломят, так как будет точно известно на собственном опыте, что фаза не выдумка. Мало того, предварительное освоение других техник позволяет гораздо проще достичь прямого вхождения в фазу.

Также стоит всегда осознавать соотношение усилий, затраченных фазерами на прямые и не прямые техники. Например, новичку на каждую фазу нужно приблизительно 5 минут усилий при не прямых техниках (считая неудачные попытки) и 150–300 минут при прямых техниках. Продвинутым фазерам нужно не более полминуты усилий на результат при не прямых техниках и 20 минут при прямых техниках.

Что касается различия качества фазы в зависимости от метода входа, то прямые техники ничем не отличаются от не прямых, что также стоит иметь в виду. Конечно, есть определенный тип людей, кому прямые техники подходят лучше, но не стоит на это надеяться. Таких людей всего 10%, и вы можете не относиться к ним. А вот не прямые техники доступны абсолютно всем и всегда.

•• Любопытный факт!

*Чтобы получить максимальный результат на классических 3-дневных семинарах, преподаватели либо опу-*



*скают прямые техники вообще, либо дают их только в последний день, чтобы у новичков не было соблазна их пробовать и тем самым портить общую статистику эффективности.*

Главный принцип прямого метода состоит в достижении плавающего состояния сознания. Однако предварительно мы рассмотрим множество весьма полезных факторов, которые позволят значительно проще напрямую попасть в фазу.

**Внимание!** Практику должно быть почти все равно, получится у него или нет. Он должен отпустить контроль, желание, снизить значимость происходящего. И только тогда все начнет работать. Если же ложиться осуществлять прямой метод на фоне обостренного желания попасть в фазу во что бы то ни стало прямо сейчас, то ничего не получится. Если нет спокойного, безразличного отношения, фазы не будет. Продвинутый фазер даже не пробует прямой метод, если он чувствует избыточное волнение или желание попасть в фазу. Он делает попытки, только когда хладнокровен и по большому счету безразличен к результату.

## ДВА СПОСОБА

### ОБМАНУТЬ ПРИРОДУ

Начнем мы с физиологии процесса. В непрямом методе на пробуждении мы уже в фазе, так как просыпание происходит практически на нужной фазе быстрого сна (ФБС), то есть «дверь уже открыта», и тогда нам не нужно создавать фазу – нужно ее просто реализовывать. В прямом методе человек ложится в кровать в бодрствовании, то есть пока еще «дверь закрыта». И ее очень сложно открыть, так по природе ФБС должна предшествовать ФМС (фаза медленного сна), которая может длиться первые 70–80 минут из стандартного полуторачасового цикла сна. Как же решить эту проблему? Существует два основных способа.

Первый из них простой: нужно выспать весь медленный сон. Дело в том, что после 6–9 часов сна, как правило, организм уже не нуждается в фазе медленного сна, и она может просто не наступать в циклах дальнейшего сна. Это означает, что если проспять 6–9 часов (в зависимости от условий и предрасположенности), встать на несколько минут или даже на целый час и потом снова лечь, то можно сразу применять типичные техники входа в фазу, желательно по далее описанным принципам.

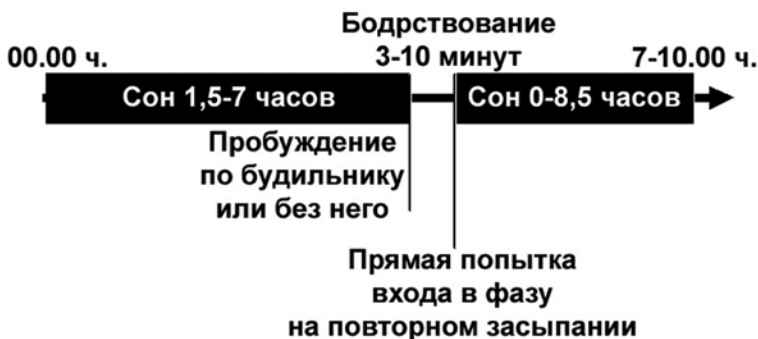
Второй способ заключается в том, чтобы имитировать пробуждения, по-другому, создавать микросны. Поскольку ФБС завершает цикл сна, то почему бы просто не создавать естественные короткие засыпания? Также на этот способ можно взглянуть с другой стороны: если на пробуждении человек уже в фазе, то почему бы не имитировать пробуждения?

## ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Огромным значением обладает время выполнения прямых техник. Если главным условием непрямых техник является пробуждение, а только потом время его совершения, то тут ситуация гораздо жестче. Поскольку основная трудность заключается в изначально слишком активном состоянии сознания, то крайне сложно повернуть ситуацию в обратную сторону при первом желании.

Естественно, самый лучший момент для осуществления прямых техник такой же, как и при непрямых техниках, – отложенный метод. Но с некоторыми серьезными отличиями. Во-первых, прервать сон можно практически в любое время ночи и раннего утра (значительно предпочтительнее). Во-вторых, после 5–45-минутного промежутка бодрствования не нужно засыпать, а нужно сразу приступить к техникам.

## Отложенный метод для прямых техник



Итак, нужно проснуться среди ночи самостоятельно или по будильнику. В течение 3–50 минут можно заниматься сторонними делами, после этого лечь в постель и осуществлять техники. Если есть вероятность, что практик проснется слишком ярко и потом у него не будет даже легкой сонливости, тогда интервал между пробуждением и прямой техникой следует сделать меньше и с меньшим количеством действий во время него. Стоит отметить, что именно при этом раскладе плавающее состояние сознания играет куда меньшую роль, чем в других ситуациях.

Второй по эффективности временной промежуток для прямых техник входа в фазу стоит искать перед ночным засыпанием. В это время мозг требует отключения тела и сознания для восстановления сил, израсходованных за весь день. Этот процесс можно использовать, внося в него определенные коррективы.

Наименее результативно применять прямой метод днем. В это время обычно уже успевает накопиться усталость и, возможно, вас будет клонить в сон, хотя и это можно сделать средством достижения необходимого состояния. Особенно это годится тем, кто привык спать в дневное время. Тем не менее в реальной практике прямой вход в фазу в течение дня

используется только в исключительных случаях. Обычно практики исходят из того, что незачем с низкой эффективностью тратить силы на прямые техники, когда можно это же время вздремнуть и с очень большой вероятностью попасть в фазу непрямым методом на фоне пробуждения, почти без усилий. Тем более что дневной сон для не прямых техник является одним из лучших моментов для практики.

Как правило, любые другие промежутки времени обладают значительно худшими показателями, поэтому стоит начинать делать прямые техники утром или перед ночным сном. Как только это будет освоено, только тогда можно будет экспериментировать с дневными попытками.

## ИНТЕНСИВНОСТЬ И ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПОПЫТОК

Поскольку огромное значение имеет количество эмоций, которые человек может потратить на какое-либо действие, очень важно знать меру, особенно в таком тонком деле, как прямые попытки. Имеет смысл делать всего одну попытку прямого метода в день. Если это будет чаще, то качество каждой попытки в отдельности значительно упадет.

### •• Любопытный факт!

*Многие подходят к прямым техникам, как к копанью ямы: чем больше, тем быстрее и лучше. В результате практически всегда это заканчивается нулевым результатом.*

Многие пытаются взять все в свои руки наскоком, доводя количество попыток до десятка и более в течение одного дня. Неудивительно, что это не только не приносит никакого результата, но и уже через несколько дней человеку вообще не хочется ничего делать. Такого не должно быть ни в коем случае, даже если эффект не наступит за неделю или месяц. Нужно упорно, с анализом и умом продолжать упрямо практиковать техники, вводя нужные поправки. Мало того, в неделю стоит уделять прямым техникам, как и практике фазы вооб-

ще, не больше 3 дней. Только при большом опыте и почти всех удачных попытках этот лимит можно поднимать.

Практически безнадежно пытаться попасть в фазу прямой техникой, если, ложась в кровать, постоянно думать, что не будет ни сна, ни вставания до тех пор, пока фаза не случится. Такие грубости в отношении тонкой структуры мозга ничего хорошего не приносят, кроме быстрого эмоционального истощения.

Самые жесткие временные рамки для прямых техник стоят в отношении их выполнения перед ночным сном или среди ночи. Это всего 10–20 минут. Если делать больше, то перебивается сонное состояние, так как мозг получает расслабление от техник и ему уже не так сильно нужно восстанавливаться. Наступает бессонница. Практически всегда и почти у всех после часа попыток нет сна еще несколько часов. Это отражается на эмоциях не только из-за потраченного времени на засыпание, но и из-за неудачных попыток, постоянного желания спать на следующий день и т. д. В итоге сплошной негатив.

Если в течение 10–20 минут прямые техники перед сном или среди ночи не дали эффекта, то гораздо лучше и проще лечь дальше спать с мыслями, что все получится в другой раз. И в таком духе действовать все время.

## ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Если в контексте непрямых техник не имело значения изначальное положение тела, так как нужно было просто проснуться, то в практике прямых техник это может оказаться важным. Часть неудач точно возникают по причине принятия совсем не той позиции, которую следовало бы иметь.

Загвоздка заключается в том, что люди разные сами по себе и у каждого в отдельности бывают разные ситуации изо дня в день. Поэтому нет четкого положения тела, которое следовало бы занимать каждому человеку при техниках. Есть определенные правила, которые позволяют выбирать положение тела исходя из косвенных признаков. Однако большинство людей свято верит, что нужно занимать «позу мертвеца» – лежа на спине, без подушки, с вытянутыми вдоль туловища

руками. Возможно, это повелось от других практик измененных состояний сознания. Однако именно такое положение тела вредит большинству практиков.

Такую позу можно принимать только в том случае, если есть вероятность, что во время выполнения техник произойдет быстрое засыпание. При этом данное положение должно быть неудобно для сна.

**Чем больше вероятность уснуть, тем менее естественное положение тела для сна нужно принимать. Чем ярче и без провалов сознания осуществляются техники и чем хуже обычное засыпание, тем наиболее удобное положение тела необходимо.** В зависимости от ситуации можно лечь по-разному и даже находиться в положении полусидя. Возможно, от попытки к попытке придется менять положения, внося коррективы, связанные с плавающим состоянием сознания. Мало того, положение тела можно менять во время любой попытки, если меняется ситуация. Это не только не сбивает результат, но и увеличивает его вероятность!

## РАССЛАБЛЕНИЕ

Во-первых, нужно четко понимать, что сами по себе прямые техники являются методиками расслабления, поскольку никакой фазы без расслабления не может быть.

Во-вторых, поскольку самое эффективное время использования прямых техник – перед сном, ночью и утром, и то всего 10–20 минут, вряд ли стоит тратить на расслабление дополнительное время.

В-третьих, правильное и качественное расслабление – это весьма тонкое дело, и многие подходят к нему специфически, итогом чего часто служит совершенно противоположный расслаблению эффект. Например, многие так сильно хотят расслабить свое тело, что в итоге их мозг столь активизируется, будто идет решение сложного математического уравнения. Ни о какой фазе тут и речи идти не может. Ведь главное – это не тело. Тело всегда расслабитя автоматически, когда будет расслаблен разум. И тело, в свою очередь, никогда не расслабитя, если разум будет активен.

В-четвертых, вместо какого-то технического расслабления стоит просто пару минут полежать, о чем-либо подумать. Это и будет для абсолютного большинства наилучшим расслаблением. Дело в том, что таким образом активизируются естественные процессы расслабления, а они как раз самые сильные. К примеру, редко кто расслабляется, чтобы уснуть, а ведь сон тоже является сильноизмененным состоянием сознания.

Совершенно спокойно расслабление можно применять только тем, кто хорошо по опыту знает, что это такое. Как правило, это люди с большим опытом медитативных состояний. Но на расслабление в этом случае не должно расходоваться более 1–3 минут. Большого и не надо, так как любой умеющий расслабляться знает, что о релаксации достаточно только подумать, как она сама наступает.

Мало того, практически любые качественные техники расслабления могут сами по себе служить прямыми техниками, если во время них возникает плавающее состояние сознания. Поэтому при должном опыте с ними тоже можно экспериментировать в направлении покорения фазы.

## ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЯМЫХ ТЕХНИК

Для прямого входа в фазу используются все те же самые техники, что и для непрямого, но при ином принципе выполнения. На пробуждении техники нужны, чтобы проверить наступила ли фаза или чтобы ее быстро создать. В прямом методе техники нужны только в помощь плавающему состоянию сознания, чтобы добиться микроснов. Это означает, что может использоваться любое действие, которое усыпляет или бодрит, в зависимости от ситуации.

В своем же выполнении техники отличны от непрямых тем, что могут вяло проявляться с самого начала до конца попытки. Из предыдущего параграфа мы помним, что если по пробуждении что-то как-то себя проявило, то обязательно это означает наступившую фазу. В противоположность этому при выполнении техник перед сном, к примеру, фантомное раскачивание

может начаться достаточно быстро, но вот амплитуда не будет так легко прогрессировать, и это будет лишь ритмичное длительное движение. Эффект может появиться не через 10 секунд, а через 10 минут. Это же касается и любых других техник.

Чтобы начать действовать, как и для непрямых техник, сначала нужно выбрать наиболее подходящие 2–4 техники, описанные в параграфе о непрямых техниках или в параграфе с коллекцией техник. Существует три основных варианта выполнения техник: классический, чередование и циклирование. Классический вариант – 1 техника на всю попытку – применяется, если у практика слишком бодрое сознание. Чередование – 2–4 техники по 1–5 минут – применяется, если практик постепенно засыпает во время попыток. Циклирование – 2–4 техники по 5–30 секунд (почти как при обычном пробуждении) – применяется, если практик сильно хочет спать или знает, что может быстро заснуть. При этом важно помнить, что во время одной попытки может возникнуть необходимость переключения с классического варианта на чередование или даже циклирование, если в этом будет необходимость.

Так как подразумевается долгая работа с техниками и они могут утомлять, то не следует себя мучить, если чего-то не хочется делать. Все должно быть исключительно в удовольствие и без излишнего эмоционального напряжения. Выбирайте техники, которые вам интересны и приятны.

## ПЛАВАЮЩЕЕ СОСТОЯНИЕ СОЗНАНИЯ (МИКРОСОН ИЛИ ИМИТАЦИЯ ПРОБУЖДЕНИЯ)

Если проанализировать большинство описаний прямого входа в фазовое состояние из литературы, рассказов, Интернета, семинаров, можно выявить огромное количество разнообразной информации. Порой одно описание кардинальным образом отличается от другого. Но в большинстве случаев наблюдается одна объединяющая их все особенность. Это кратковременные провалы сознания, обрывы памяти, поверхност-



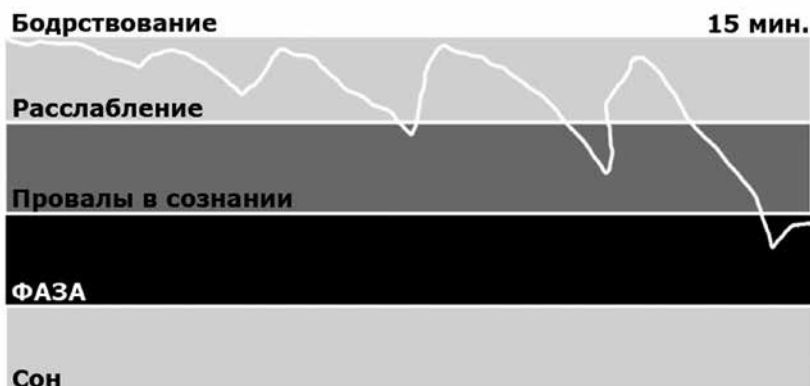
ное засыпание, что и входит в понятие плавающего состояния сознания. Как правило, после такого момента возникают все необычные предфазовые или фазовые ощущения.

Эти обрывы сознания могут быть буквально секундными, а могут длиться несколько минут и даже больше часа. Они могут быть простым отключением сознания и проваливанием в темноту, а могут быть и уходом в полноценное сновидение. Они могут быть одиночными и редкими, а могут происходить по несколько раз за минуту. Суть в том, что при них мозг переключается на иную систему работы, которую как раз легко использовать для фазы, если удастся не уснуть.

Чтобы проще понять суть, можно сказать, что практик должен засыпать на короткие интервалы времени и затем просто имитировать действия на пробуждении, как при непрямом методе. Фазер должен понимать, что сознание, являясь плодом бодрствования, физиологически держит его, словно краб, охватывающий камень на дне моря. Получается, если ты хочешь выйти за пределы бодрствования, то тебе просто необходимо хотя бы временно отключить сознание, отцепиться от камня, чтобы в мозгу сработало своеобразное реле переключения состояний.

Конечно, далеко не каждый провал сознания дает фазу. Провал должен быть достаточно глубокий, чтобы иметь силу. Поэтому за каждым неудачным провалом нужно создавать следующий, более глубокий.

## МИКРОСНЫ (Плавающее состояние сознания)



Главная проблема при плавающем состоянии сознания – полное засыпание вместо временного. Для борьбы с этим как раз и нужны техники. По большому счету, они выполняют скорее вспомогательную функцию, и поэтому к их выполнению нет строгого отношения. Также глубина провалов и их количество регулируется удобным или неудобным положением тела.

•• Любопытный факт!

*Практически не имеет значения, какая из прямых техник используется. Если она приводит к провалам сознания, то она потенциально эффективна.*

Выполняя техники в различных вариациях, можно научиться лавировать между полным бодрствованием и засыпанием.

Главным противостоянием засыпанию является сильное намерение не заснуть. Выражается оно в том, что во время выполнения прямой техники практик постоянно думает о том, чтобы не уснуть, даже если будет проваливаться в сон. Также нужна установка, что, как только сознание провалится в сон, тут же произойдет пробуждение.

Если же, наоборот, возникает проблема отсутствия провалов как таковых, то тут могут помочь следующие технические хитрости: полная концентрация внимания на действии или, наоборот, параллельные с техникой размышления. Однако стоит отметить, что подобное может происходить лишь на начальных стадиях работы с прямыми техниками. Дело в том, что они обладают сильным усыпляющим эффектом и даже могут служить замечательным инструментом для борьбы с бессонницей. Поэтому почти всегда возникает угроза полного отключения при провалах, нежели их отсутствии. Стоит заметить, что если в течение длительного времени прямые техники не приводят даже к легкой дреме или единичным провалам, то имеется какая-то существенная ошибка в техниках или времени их выполнения.

Регулировать количество провалов можно положением тела, временем суток и вариантом исполнения техники.

Что делать после провала сознания (микросна)? Как именно это позволяет попасть в фазу? Каждый раз на выходе из про-

вала сознания (микросна) нужно вести себя так, будто только что произошло пробуждение: попытаться сразу же оказаться у запланированной цели, потом попробовать применить техники разделения и техники создания фазы. Если через 10–30 секунд ничего не работает, то можно продолжать те же действия, которые привели к провалу сознания. И так каждый раз после глубоких микроснов.

•• Любопытный факт!

*Имеет место теория, по которой прямые методы входа в фазу вообще не существуют, а то, что под ними понимается, является непрямым методом. Все отличие только в том, что нужно приложить усилия для создания микросна, достоверной имитации засыпания, после чего физиологическая картина будет близка к естественному пробуждению, когда легко попасть в фазу.*

Конечно, провалы сознания необязательны и происходят не в 100% случаев. Но стремление к ним играет огромную роль даже без них самих, ведь провалы не всегда бывают яркими. Их может совсем не быть, и применяемые техники приводят к фазе за счет именно своей собственной работы. Особенно это касается отложенного метода. Также стоит отметить, что провалы сознания бывают такие легкие и короткие, что фазер может их просто не идентифицировать.

## ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ

Можно однозначно сказать, при каком всего одном обстоятельстве у практика будут постоянные проблемы с прямым методом или метод вообще никогда не будет работать. Это наличие избыточного желания получить результат прямо здесь и сейчас. Если практик ложится с мыслью, что вот теперь он во что бы то ни стало, обязательно попадет в фазу, используя прямой метод, то попытку можно даже не делать. Такое избыточное желание в большинстве случаев немину-

емо отразится на физиологии, что выльется в отсутствие плавающего состояния сознания или его слабую глубину. Проблема в том, что такую ошибку делает едва ли не каждый новичок. Зачастую именно из-за этой, казалось бы, несущественной и едва уловимой ошибки прямые техники и считаются сложными.

•• Любопытный факт!

*Совет отпустить яркое желание обязательно попасть в фазу при прямом методе входа в нее для большинства практиков является ключевым.*

Поэтому еще перед началом попытки, не говоря уже о периоде ее выполнения, должен присутствовать элемент спокойствия и безразличия к конечному результату. Нужно отпустить контроль, просто перестав ставить себе обязательное условие попасть в фазу. В голове должно быть полное спокойствие и почти полное безразличие к тому, насколько попытка будет эффективна: получится – хорошо; не получится – не важно. Намерение попасть в фазу должно быть, но оно должно быть внутренним, а не отражаться в избыточном желании и контроле над ситуацией.

Пока практик не научится относиться спокойно к прямому методу входа в фазу, ни о какой реальной практике речи идти не может. В лучшем случае выход будет получаться в одной попытке из 50–100, хотя эффекта можно добиться в большинстве попыток. Достаточно отметить, что все продвинутые практики прямых техник умышленно или неумышленно используют этот момент понижения важности результата. И наоборот, всем попыткам новичков сопутствует чрезмерное желание получить обязательный результат, что и является главной причиной неудач.

Чтобы ситуация была более понятна, можно разобрать типичный пример того, как прямая техника может срабатывать. Допустим, кто-то одному человеку вкратце рассказал про фазу и по ошибке сразу описал прямые техники. Немного заинтересовавшись, человек приходит домой и перед сном просто так, без избыточного желания начинает выполнять попытку, которая с первого же раза оказывается эффективной. Человек

переживает бурную и гиперреалистичную фазу, после чего понимает, о чем речь, и уже очень настойчиво хочет снова туда попасть. На следующий день он ложится уже с четким пониманием и с обостренным желанием испытать те же потрясающие переживания. Но теперь его разум настолько хочет получить результат, что весь его организм чисто по физиологическим причинам не может попасть в то состояние, которое предшествовало удачной попытке, выполняемой без какого-либо избыточного стремления. Как итог, при тех же самых действиях фаза не наступает, что вводит в полный ступор человека, ведь он уверен, что результат зависит от технической точности, а не отношения к процессу.

Поскольку при прямых техниках вечером или среди ночи используется естественная волна засыпания организма, то можно этот процесс значительно усилить. Например, прямые техники удаются значительно легче, если наблюдается недосып. Мало того, при этом можно обойтись даже без плавающего состояния сознания. Главное, просто не отключиться сразу же, применяя соответствующие варианты техник. Однако не стоит все время издеваться над собой, используя столь изощренный метод, как лишение себя сна на сутки и более. И хотя попытки после двухдневного бодрствования могут оказаться во много раз эффективнее предыдущих, но это имеет смысл только для опытного и знающего человека, а новичок может потратить много усилий совершенно зря.

Сильное стремление организма ко сну появляется не только из-за длительного бодрствования, но и физического и морального утомления. Поэтому чем тяжелее был день, чем больше он унес сил и внимания, тем легче окажутся прямые техники. И тут главное быстро не уснуть на них, для чего нужно заранее выбирать более активный вариант исполнения техник, чем обычно, а также менее удобное для сна положение тела.

При всем этом подобный фактор усталости и недосыпа следует использовать только в редкие моменты, когда обстоятельства сами к нему приводят. Не стоит истязать свой организм умышленно, вызывая сильную усталость или длительный недосып. В абсолютном большинстве случаев такую ситуацию приходит в голову использовать только новичкам, так как опытный фазер всегда спит, когда хочет спать. При ре-

гулярных и доступных фазах совершенно нет необходимости идти на подобные жертвы.

Прямые техники все же должны осуществляться человеком в нормальном состоянии и в удовольствие. Практик должен получать наслаждение от самого процесса применения метода, а не относиться к нему как к раздражающей необходимости попасть в фазу. Именно по этой причине следует выполнять наиболее интересные техники в наиболее подходящие по настроению моменты. Ни в коем случае не следует искать фазу путем пыток над своей волей и организмом. Существует прямая связь между действием в удовольствие и эффективностью прямого метода: чем больше раздражения от процесса, тем хуже возникает плавающее состояние сознания и тем меньше шансов на успех. И ровно наоборот.

Существует несколько маркеров, однозначно указывающих, насколько верно фазер движется к цели освоить прямой метод. Во-первых, после неудачной попытки не должно возникать раздражения и чувства потерянного времени. Это первый признак ошибки в стратегии действий и отношении к процессу. До тех пор пока такое происходит, ни о каком устойчивом опыте при прямом методе входа в фазу речь идти не может. Во-вторых, получение удовольствия от самого процесса выполнения техник. Если практику интересно и приятно работать с выполняемыми техниками, то они и проявляются гораздо лучше, и с большей вероятностью приведут к фазе. Кроме того, при таком подходе почти полностью пропадает досада от неудачных попыток. Нужно проявить своеобразное уважение к техникам, а не относиться к ним как скучной необходимости. Если такая проблема существует, нужно произвести переоценку роли техник и попробовать найти радость в самом их проявлении. Конечно, их роль третьестепенна при прямом входе в фазу, но они могут служить хорошим маркером качества выполняемых действий.

## СТРАТЕГИЯ ДЕЙСТВИЙ

Если новичок начинает практику с прямых техник, он делает это на свой страх и риск, вопреки рекомендациям, осно-

ванным на обучении тысяч человек. Ответственность за растраченные силы и потерянное время неудавшийся практик должен возлагать исключительно на самого себя. Стоит всегда помнить, что даже многие очень опытные практики стараются избегать входа в фазу прямым методом.

Изначально нужно понимать, что прямые техники, в отличие от входа в фазу через осознание во сне или через непрямые техники, далеко не всегда дают быстрый и четкий результат. Вначале он вообще может носить случайный характер. Поэтому с прямых техник не только нельзя начинать практический путь, но и нельзя недооценивать его сложности, которые возникнут на этом пути. Не стоит надеяться на быстрый результат. Главное, систематически работать над техникой, совершенствуя изо дня в день свое мастерство.

Если даже после месяца попыток результат получен не был, все равно нужно продолжать пробовать и совершенствоваться. Тем более что всегда неудачи упираются в конкретные и понятные ошибки.

Исходя из того, что с прямыми техниками могут возникнуть трудности, ни в коем случае не нужно забрасывать то, что получалось до них, так как это может вообще временно лишить практика опыта. Например, те же непрямые техники. Однако не нужно совмещать и то и другое в один и тот же день. Это расфокусирует и внимание, и эмоции. В конкретный день лучше использовать только один тип техник, и при этом на попытки войти в фазу, как уже подчеркивалось, не должно уходить более 2–3 дней в неделю. Чаше можно практиковать только тем, у кого все получается в большинстве попыток.

## ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЯМЫХ ТЕХНИК

- Отсутствие плавающего состояния сознания.
- Принятие неправильного положения тела.
- При отсутствии устойчивого удачного опыта выполнение прямых техник днем (а не вечером или утром).
- Выполнение более одной попытки в день.

- Выполнение длительного расслабления перед техниками.
- Слишком долгое выполнение техник, более 20 минут.
- Забывание ставить внутреннюю установку на пробуждение при провале сознания.
  - Засыпание на провалах в плавающем состоянии сознания вместо множественных провалов с пробуждениями.
  - Забывание техник разделения и ожидание чего-то неизвестного при всплытии из провала вместо попыток использовать этот момент.
  - Слишком частая смена техник в основном наборе вместо планомерного их тестирования.
  - Задержка дыхания при появлении необычных ощущений, хотя оно всегда должно оставаться спокойным.
  - Остановка действий во время появления необычных ощущений, хотя нужно продолжать то, что к ним привело.
  - Избыточное волнение во время проявления прямых техник, хотя нужно соблюдать спокойствие.
  - Отсутствие активности в попытках на фоне необычной усталости и недосыпа.
  - Отсутствие четкого плана действий, хотя нужно заранее хорошо понимать и планировать варианты использования техник, чтобы потом можно было знать свои ошибки.
  - Раздражение от выполняемых действий и техник.
  - Избыточное желание попасть в фазу во время выполнения техник.

## ВОПРОСЫ ПО §3

1. После освоения каких методов стоит переходить к прямому методу?
2. В течение какого периода (дни, недели) следует ожидать отдачи от прямых техник?
3. Когда лучше делать прямые техники: днем или вечером?
4. Правильно ли делать 3 прямые попытки входа в фазу в день?
5. Какое положение тела нужно занимать страдающему бессонницей?



6. Какое положение тела нужно занимать человеку, который быстро засыпает?
7. Сколько по времени можно выполнять одну прямую попытку?
8. Когда прямые попытки можно делать дольше обычного времени?
9. Как лучше всего расслабиться неопытному в этом вопросе человеку?
10. Могут ли прямые техники заменить техники расслабления?
11. Могут ли техники расслабления заменить прямые техники?
12. Сколько существует вариантов исполнения прямых техник?
13. В каких случаях применяется вариант чередования прямых техник?
14. Что происходит с сознанием при плавающем его состоянии на прямых техниках?
15. Какая вероятность попасть в фазу без плавающего состояния сознания?
16. Чем чаще всего заканчиваются неудачные попытки применить прямые техники?

## §4. МЕТОД ОСОЗНАНИЯ ВО СНЕ



### ОБЩИЙ ПРИНЦИП МЕТОДА ОСОЗНАНИЯ ВО СНЕ

Метод входа в фазу через осознание во сне заключается в возникновении осознания, самопонимания в процессе сновидения, что можно перевести в полноценное фазовое переживание. Вопреки распространенному мнению, вхождение в фазу через сон мало чем отличается по своей природе от других техник. Конечный результат все равно подходит по основным показателям к диссоциативному переживанию: полное осознание и нахождение в пространстве вне восприятия своего физического тела. Реалистичность фазы через осознание во сне также ничем не отличается от достижения ее при других техниках, и при углублении она даже может превосходить повседневность.

Если во время сновидения вдруг возникает само понимание процесса, обычно сопровождаемое яркой мыслью «Я же сплю!», то с этого момента это уже не сон, а фаза.

Часто новички путают понятие «осознание во сне» с управляемым сновидением. Управляемый сон – это сон по заказу, на заданную тему, при котором сознание не подразумевается. Кроме того, не все четко понимают, что такое полное осознание во сне. Отчасти сознание во сне есть всегда, но требуется точно такое же яркое осознание происходящего, как в бодрствовании. Следовательно, не может быть осознания при продолжении сюжета сновидения. Если есть полное понимание, что все вокруг сон, то человек бросает сюжет и начинает делать только то, что ему хочется именно сейчас. И после пробуждения у него не возникает мыслей, что его действия были абсурдны и необъяснимы.

Конечно, при осознании во сне действия не должны быть сумбурны, а полностью должны быть подчинены стремлению пережить качественную фазу. Поэтому, осознав себя во сне, нужно практически всегда тут же приступить к тому, что нужно было бы делать при прямых и непрямых техниках входа в фазу, то есть стоит углубиться, удержаться и начать выполнять план действий и т. д.

Техники осознания во сне очень сильно отличаются по своему характеру от любых других техник. Их особенности заключаются в том, что не приходится делать конкретные действия для получения сиюминутного результата. Все технические элементы выполняются совершенно в иное время от самого осознания. Причина в том, что невозможно совершить какой-либо поступок или технику, если ты себя не осознаешь и не понимаешь, что спишь. Поэтому все усилия уходят на то, чтобы это осознание по какой-либо причине вдруг во сне возникло.

#### •• Любопытный факт!

*Если даже практик не обращает внимания на техники осознания во сне, но применяет прямые или непрямые техники для входа, в среднем, каждая третья фаза все равно происходит через осознание во сне.*



Многие стремятся достичь осознания не только каждого сновидения, но и вообще в течение всей ночи его не утрачивать, однако это вряд ли возможно по причине физиологических барьеров. Сон и сновидение совсем не зря составляют важную часть человеческой жизни. Имеется необходимость отключаться не только телу, но и сознанию, чтобы оно могло отсеять и переработать огромное количество получаемой из жизни информации.

Что касается сроков достижения результата, то из-за не совсем четких действий их трудно предугадать. Хотя интенсивность и правильное намерение непременно окажут влияние на это. Осознание во сне может прийти буквально в первый же провал в сон, когда бы он ни произошел. А может случиться через две недели или месяц при каждодневных усилиях. Однако данные техники дают больше гарантий успеха, нежели прямые, и могут сравниться с непрямыми техниками, уступая им разве что в скорости эффекта и количестве вложенных усилий.

Любопытно, но при регулярной практике любого другого метода входа в фазу все равно имеется практически 100%-ная гарантия, что осознание во сне будет происходить спонтанно, и нужно обязательно знать, что делать, если это происходит.

## ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ

Как и для всех других методов входа в фазу, лучшее время для осознания во сне наступает при отложенном методе. То есть нужно поспать 5–7 часов, зафиксировать пробуждение физическими действиями в течение 3–50 минут и снова лечь спать, намереваясь осознать себя во время последующих сновидений. Причем чем больше фазер сделает перерыв перед повторным засыпанием, тем больше шансов на успех.

Также осознание во сне легко возникает во время дневного сна. Оно также может произойти среди ночи.

## ТЕХНИКИ ОСОЗНАНИЯ ВО СНЕ

Совершенно спокойно можно применять несколько техник для осознания себя во сне одновременно. Они не только сочетаются друг с другом, но и таким образом могут дополнять друг друга.

Если во время выполнения данных техник вы периодически будете оказываться в ситуации, когда не можете понять, спите вы или находитесь в реальном мире, то проще всего это определить попыткой вспомнить, как вы попали в текущее место, или провести проверку реальности (описаны в § 7).

### **Запоминание снов**

Бытует мнение, что не каждый человек видит сны. Это одно из самых известных и распространенных заблуждений. Этого просто не может быть. Проблема совсем не в том, что можно не видеть сны, а в том, что не каждый их запоминает. Даже тот, кто видит сны, помнит по пробуждении лишь малую толику от их реального количества. Не стоит думать, что, если человек не помнит сны, осознать себя во сне невозможно. Нужно просто пытаться использовать разные техники.

В то же время существует прямая зависимость вероятности осознания во сне от количества запоминаемых снов. Поэтому самой основной техникой, безусловно, считается развитие памяти сновидений. По сути, все упирается в сознание, которое очень взаимосвязано с процессами запоминания. В сновидении сознание есть, но оно лишено быстрой, оперативной памяти, поэтому имеется знание о том, кто ты, как тебя зовут, как ходить, как говорить, но нет знания о том, как текущие события связаны с теми, что были минуту назад, и каков в них смысл.

Увеличивая количество запоминаемых сновидений, мы развиваем оперативную память во сне, что позволяет сначала видеть более реалистичные сны, а затем все чаще осознанные.

Технически увеличение запоминаемых снов осуществляется тремя вариантами.

Во-первых, это простое вспоминание всех сновидений по пробуждении. Встав утром, человек в первую очередь должен в течение первых минут вспомнить как можно больше снов за ночь. Это нужно делать очень внимательно и старательно, так как именно эти факторы укрепляют память. При возможности нужно уже днем или еще лучше перед ночным сном снова вспомнить эти сны в подробностях или хотя бы их основные сюжеты.

Во-вторых, еще более эффективным является не простое запоминание и фиксирование снов в уме, а их запись в специальный дневник сновидений. Делается это также утром, когда память еще свежа. Причем чем подробней будет описан сюжет, тем больше это будет сказываться на эффекте. Кроме того, письменная фиксация очень сильно повышает осознанность действий и стремлений. Сам дневник можно время от времени перечитывать, чтобы вспоминать давние сны.

В-третьих, самый необычный вариант запоминания снов заключается не в простой попытке их помнить, а в создании своеобразной карты мира сновидений (картография). Это похоже на ведение дневника, но более высокий уровень осознанности тренируется и на попытке соединить все сюжеты на карте. Сначала записывается один сон с описанием места действий, что отмечается на карте. Потом еще такой же сон и еще. Через несколько сновидений обязательно возникает сюжет, который так или иначе связан с местом сновидения, которое уже знакомо вам и зафиксировано. Эти два близких по месту происшествия в сновидениях отмечают на карте рядом. Постепенно таких снов становится все больше и больше, а карта тем временем становится все более целостной, а не разрозненной. Как итог, увеличивается и количество запоминаемых снов, и их реалистичность, и постепенно все чаще приходит осознанность.

Чтобы запоминаемых снов стало больше, лучше их фиксировать в памяти не при окончательном пробуждении, а при временном. Осуществляется это быстрым отмечанием на листке бумаги одной фразой или даже ключевыми словами сюжетов последних сновидений с дальнейшим очередным засыпанием. Потом по записанным подсказкам вспоминается большая часть зафиксированных снов.

Итогом применения техники запоминания снов является сначала стремительный рост количества сновидений. И когда их становится много (от 5–10 за ночь), начинает регулярно проявляться в них осознанность.

## **Намерение**

Огромное, ключевое значение имеет повышенное внутреннее желание пережить осознание во сне. Намерение само по себе крайне важно для любых техник, но именно в данном случае его значение может быть решающим. Дело в том, что создание намерения связано с внутренним стремлением, которое отражается как на осознанных, так и неосознанных моментах действий. Мало того, сильное намерение по факту является своего рода программированием ситуации.

Осуществляется техника намерения как общим высоким желанием осознать себя во сне в течение бодрствования, так и перед конкретным, непосредственным моментом засыпания. Особенно актуален второй подход. Перед ночным, утренним или дневным сном нужно просто очень ярко захотеть во что бы то ни стало осознать сновидения, которые предстоит увидеть. Желательно не просто захотеть осознания как факта, но и продумать, какие действия в случае удачи будут производиться и как это можно использовать.

## **Создание якоря (второе внимание)**

Поскольку осознание во сне не связано с конкретными действиями во сне, а привычное восприятие продолжает работать, то можно использовать искусственно созданный условный рефлекс. Суть техники заключается в приучении сознания одинаковым образом реагировать на определенные раздражители, которые встречаются как в бодрствовании, так и в сновидении. Другими словами, это попытка создать привычку что-то делать в условленной ситуации.

К примеру, в бодрствовании можно каждый раз задавать себе вопрос «Не сплю ли я? Как я сюда попал?», если перед взо-

ром возникает якорь. Якорем может быть любой объект, который встречается относительно часто и в бодрствовании, и во сне: собственные руки, черные предметы, вода, появление людей, взгляд в глаза и т. д. Сначала практику далеко не всегда удается задавать себе этот вопрос, когда встречается условленный якорь, но с тренировкой и стремлением к результату через некоторое время это будет получаться легко. Пройдет еще некоторое время, и такой же вопрос человек по привычке неосознанно начнет задавать себе, когда будет встречать якорь не только в бодрствовании, но и во сне, что и приведет впоследствии к осознанию.

Важно отметить, что нужно не просто спрашивать себя «Не сплю ли я?», но и отвечать на вопрос внимательно, стараясь отстраниться от окружающих событий, чтобы ответить максимально объективно и непредвзято. В противном случае, даже задав такой вопрос во сне, вы ответите себе на него так же, как в бодрствовании, то есть неверно («Не сплю»).

### **Естественные якоря**

Кроме создания умышленных якорей, способных при тренировке вызывать осознание сновидения, следует больше внимания обращать на якоря естественные. Это те объекты и действия, которые наиболее часто вызывают осознание во сне у людей даже вне стремления это сделать. Само понимание существования таких якорей вдвойне увеличивает их появление во сне.

К естественным якорям относятся собственная смерть во сне, острая боль, сильный страх, стресс, полет, удар током, сексуальные ощущения, сон о фазе и сон о входе в фазу. Во время умышленного достижения осознания во сне данные якоря должны срабатывать практически в 100% случаев.

### **Самоанализ**

Значительно помогает осознавать себя во сне постоянный анализ сновидений по причине отсутствия в них осознано-



сти. Суть в том, что на протяжении всей жизни сознание человека адаптируется к парадоксальности сновидений и ее игнорирует. Выражается это в неспособности понять, к примеру, что красный крокодил не может не только говорить с нами, но и вообще быть красным и находиться в вашей квартире. Во сне подобные вещи практически никогда нестораживают нас. Суть самоанализа как раз состоит в том, чтобы вспомнить сны за ночь и хорошенько подумать над тем, почему парадоксы не были распознаны адекватно.

С опытом каждодневный анализ сновидений на предмет соответствия их реальности начинает отражаться на мышлении непосредственно во сне. К примеру, все тот же красный крокодил тут же начинает вызывать сомнение, толкающее к размышлениям, способным вывести на понимание, что все окружающее является сном.

## ДЕЙСТВИЯ

### ПРИ ОСОЗНАНИИ ВО СНЕ

Чтобы осознание во сне приводило к полноценному фазовому переживанию, нужно обязательно знать, какие варианты действий на этот случай имеются.

Основных вариантов три. Самый лучший из них – это сразу же после осознания приступать к техникам углубления, что должно делаться при входе в фазу в первую очередь в любом случае даже при выполнении иных техник. Углубление осуществляется прямо в месте сюжета. Это поможет практически гарантированно зацепиться за фазу. Одновременно с углублением нужно переходить к заранее определенному плану действий в фазе.

Достаточно опасно во время осознания сновидения, если предварительно не углубиться, пытаться вернуться в трафарет, чтобы тут же выкатиться из него у себя в комнате. Это может привести к тому, что, легко вернувшись в трафарет, можно уже не разделиться, так как фаза становится значительно слабее, если ощущения совпадают с положением трафарета. Если же все-таки пойти на риск, то, чтобы вернуться в трафарет, о

нем зачастую достаточно просто подумать. Перемещение происходит почти мгновенно.

Также можно при осознании сновидения сразу применять техники перемещения для попадания в нужное вам место.

## СТРАТЕГИЯ ДЕЙСТВИЙ

Стремление к осознанию во сне должно быть постоянным. Если применять соответствующие техники от случая к случаю, не создается необходимый внутренний фон мышления.

Как правило, эффект от применения техник входа в фазу через сон проявляется через несколько недель, а затем приобретает все более ярко выраженный эффект. Если же по прошествии месяца или двух результата нет, то либо стоит на неопределенный срок отказаться от данных техник, либо сделать перерыв на неделю-две, чтобы подойти к вопросу с новыми силами.

Часто при получении эффекта фазер перестает применять техники, так как их влияние на результат неочевидно. Как следствие, быстро начинает спадать количество осознаний во сне. Поэтому не стоит полностью отстраняться от техник при получении результата, хотя можно к ним начинать относиться проще.

## ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ

### ПРИ ОСОЗНАНИИ ВО СНЕ

1. Отношение к осознанию во сне не как к фазовому состоянию, хотя это все – одно и то же явление.

2. Попытка достижения осознания во сне вместе с практикой других видов техник входа в фазу, хотя на них лучше концентрироваться отдельно.

3. Недостаточное желание пережить осознание во сне непосредственно перед засыпанием, хотя это самый важный стимул.

4. Подчинение сюжету сна даже после осознания, хотя дальнейшие действия должны уже быть самостоятельными.

5. Неверный ответ на вопрос «Не сплю ли я?» даже во сне.

6. Забывание о том, что при осознании во сне обязательно нужно (как и при других техниках входа в фазу) сразу приступать к плану действий и углублению, а после применить и удержание.

7. При техниках развития памяти отмечать только самые яркие сновидения вместо всех подряд.

8. Нерегулярная концентрация на техниках осознания во сне, хотя в данном случае регулярность особенно необходима.

## ВОПРОСЫ ПО §4

1. Чем отличается внетелесное переживание от осознанного сновидения?
2. Отличается ли реалистичность пространства при осознании во сне от реалистичности пространства во время бодрствования?
3. Какую технику можно применить непосредственно в сновидении, чтобы его осознать?
4. Можно ли получить осознание во сне с первого раза?
5. Правда ли, что не всем людям снятся сны?
6. Почему для осознания во сне важно научиться запоминать большинство своих сновидений?
7. Что такое картография сновидений?
8. Что нужно обязательно делать при засыпании, чтобы пережить осознанное сновидение?
9. Может ли обычная школьная линейка стать якорем для осознания во сне?
10. Какие переживания во сне часто спонтанно вызывают осознание?
11. Что нужно делать, осознав себя во сне?

## § 5. НЕАВТОНОМНЫЕ СПОСОБЫ



### СУТЬ НЕАВТОНОМНЫХ СПОСОБОВ ВХОДА В ФАЗУ

Неавтономные способы входа в фазу представляют собой различного рода внешние воздействия, способные сразу ввести практика в нужное ему состояние или помочь ему с этим. Это могут быть компьютерные программы, приборы, внешние физические стимулы, воздействия помощника и даже химические средства. В определенных случаях некоторые из них действительно эффективны.

Но не стоит надеяться на какое-либо волшебное средство ввода в фазу, которое автоматически избавит практика от проблем с входом в фазу или сделает этот процесс легким и непринужденным. Если бы таковые средства имелись, то сама тема фазы давно бы уже находилась на ином уровне раз-

вития и популярности в обществе, так как стала бы очень доступной.

Нет однозначно эффективных средств, способных устойчиво вводить в фазовое состояние. По своей природе они больше похожи на вспомогательные средства, а потому работают очень нестабильно. Чем больше фазер будет прилагать личных усилий для входа в фазовое состояние, тем полезнее будут и дополнительные средства. Если же у человека нет навыков самостоятельного овладения входом в фазу, его результаты могут носить случайный характер.

Причина слабой эффективности неавтономных способов попадания в фазу заключается в том, что никто точно не может определить саму физиологию процесса фазового переживания. Известны лишь его общие черты, и не более. А чтобы это состояние успешно у человека вызывать, нужно понимать четко механизм возникновения самого состояния.

## ТЕХНОЛОГИИ

### НАПОМИНАНИЯ

Из всех ныне существующих способов ввода человека в фазовое состояние сторонним воздействием технологии напоминания обладают самым высоким результатом.

Принцип их действия достаточно прост: либо специальные приборы улавливают фазу быстрого сна (ФБС) и подают сигналы спящему, чтобы он либо осознал себя во сне, либо проснулся и быстро применил непрямые техники. Или компьютерные программы в заданный интервал времени подают спящему различные сигналы, чтобы один из них выпал на ФБС или просто разбудил и позволил применить непрямую технику.

Более сложные технологии, связанные с распознаванием фазы быстрого сна, можно приобрести в специализированных магазинах или заказать в Интернете. Работают они за счет того, что датчик движения в специальной ночной маске улавливает определенную частоту движения глазных яблок во время ФБС. Затем светом, звуком, вибрацией или смешан-

ными вариантами аппарат подает мягкие сигналы. Практик, в свою очередь, должен помнить, что ожидает сигнала, и уже во сне среагировать на него и тем самым попасть в фазу.

Однако теория гораздо краше практики. Во-первых, мозг очень быстро вырабатывает резистентность к подобным внешним раздражителям и просто перестает на них реагировать, вследствие чего подобные технологии чаще одной-двух ночей в неделю не используются. Во-вторых, практик в любом случае будет во сне улавливать лишь малую часть сигналов, а осознанно реагировать на них еще реже. Данные технологии больше эффективны не для подачи сигналов во сне, как были задуманы изначально, а для пробуждения человека без движения на стадии ФБС, когда проще всего применить не прямые техники.

На международном рынке майнд-машин, как называются все приборы, позволяющие переживать измененные состояния сознания, подобные напоминающие аппараты весьма популярны. Нелишним будет отметить, что в большинстве случаев оплата подобных устройств – выброшенные на ветер деньги, так как результат никто не гарантирует и часто он единичного характера. Кстати, функции этих гаджетов можно самостоятельно воспроизвести с помощью специальных приложений для мобильных устройств.

Однако эффект наблюдается и в случае, если практику будет во время сна просто подаваться периодичный звуковой сигнал, который либо выпадет на сновидения, либо разбудит для применения не прямых техник входа в фазу. Это легко воссоздается с помощью компьютера, простого музыкального плеера и даже будильника в мобильном телефоне. Нужно лишь записать на носитель определенные короткие звуки или фразы для пробуждения и запрограммировать их проигрывание во время сна через 15–30-минутные интервалы (желательно это делать утром).

Если все же практик решил прибегнуть к помощи указанных программ, ему следует учесть несколько базовых правил, без соблюдения которых эффект будет ниже, чем мог бы быть.

Во-первых, использовать майнд-машины для осознания во сне следует не более двух раз в неделю, иначе возникнет привыкание. Во-вторых, использовать их лучше на фоне от-

ложенного метода, который рассматривался в контексте не-прямых техник. То есть на фоне возможности спать без ограничений, надевать маску или наушники после прерванного 6-часового сна и ложиться спать дальше. В оставшиеся 2–4 часа сон будет поверхностным, как следствие, будет больше ФБС и сознанию будет проще уловить сигналы. В-третьих, имеет смысл сначала хорошо понять смысл не-прямых техник, так как это пригодится в абсолютном большинстве случаев.

## РАБОТА В ПАРЕ

Вторым по эффективности неавтономным способом входа в фазу можно считать работу в паре. Смысл заключается в том, что два практика делятся на активного и вспомогательного. Активный пытается войти в фазу, а вспомогательный оказывает ему различного рода помощь в этом направлении.

К примеру, активный практик ложится спать, а его помощник находится рядом в ожидании, когда первый заснет. Затем вспомогательный начинает следить за глазами спящего, ожидая начала фазы быстрого сна, характеризующейся, главным образом, частыми движениями глаз спящего. Спящий видит сновидения, и в этот момент лучше всего попасть в фазу даже по пробуждении, и поэтому вспомогательный практик шепчет на ухо информацию о происходящем сновидении и о том, что нужно понять, что все текущие события вокруг спящего – сон. Можно варьировать громкость слов, а самого спящего в это время трогать, чтобы придать дополнительную силу сигналу. Также весьма эффективно мигать фонариком в глаза.

Активный практик должен уловить сигналы, не просыпаясь, и тут же быстрым циклическим движением глаз подать знак, что его сознание находится в бодрствовании. Если этот знак не подать, помощник будет продолжать свои действия, чем может окончательно разбудить активного фазера.

Если спящему практику удержаться в сновидении не удалось, то он должен применить не-прямые техники, для чего по пробуждении ни в коем случае нельзя двигаться и терять

даже секунды времени на размышления. Если по истечении допустимого срока в фазу попасть не получается, следует засыпать с намерением сделать еще одну попытку.

Как правило, хватает нескольких таких опытов для получения результата. Делать их лучше всего при дневном сне или при том же отложенном методе, который применяется для непрямых техник, то есть при утреннем прерывании ночного сна.

## ГИПНОЗ И ВНУШЕНИЕ

Малоизученной возможностью освоить фазу является гипнотическое воздействие на человека. Речь идет о том, чтобы гипнолог внушением или установками ввел в фазу среднестатистического человека. То, что это актуально для личностей, которые легко поддаются сильному внушению, практически не поддается сомнению, но таковых не более 1% от всего населения Земли.

Представляется маловероятным, что будет известна технология и найдется такой высококлассный гипнолог, который сможет легко вводить в фазу прямым способом простым внушением. Ввиду особенностей восприятия человека это слишком сложно, чтобы на это рассчитывать.

Зато практически наверняка можно утверждать, что вполне допустимы внушения, которые провоцируют увеличение случаев осознания во сне, а также количество пробуждений без движений с воспоминанием непрямых техник. Уже сейчас гипнологи таким образом способны помочь человеку с техниками входа в фазу, но и внушение является лишь только вспомогательным фактором, основной эффект будет зависеть от самого практика.

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ СИГНАЛЫ

Чтобы помочь себе попасть в фазу, некоторые практики прибегают к весьма изощренным методам. В основе своей они используют техники, близкие ко входу в фазу непрямым спо-



собом или через осознание во сне. Однако опытные люди вряд ли все эти вещи используют в качестве основных инструментов освоения фазы, так как только чистые, полученные без чьей-либо помощи результаты обладают наибольшей стабильностью и эффективностью.

Самой простой, но при этом далеко не худшей возможностью помочь себе попасть в фазу является создание знака, который помогал бы человеку осознанно пробуждаться во сне и применять непрямые техники. Таким знаком может быть повязка на глазах, туго затянутая веревка на руке или ноге и т. д. Их действие заключается в том, что, проснувшись, человек в первую очередь почувствует знак, и это вызовет воспоминание о желании применить техники. Кстати, действие майнд-машин часто также опирается в этот простой эффект. Они напоминают человеку, что он собирался делать, а ведь именно забывчивость чаще всего является главным препятствием для самых легких непрямых техник входа в фазу.

Более изоциренным вариантом создания знака является умышленное засыпание в положении, после которого может наступить онемение каких-либо частей тела. Проснувшись, практик сразу это почувствует и вспомнит о фазе. Мало того, в самой затекшей части тела легко вызвать фантомные раскачивания. Естественно, онемение не должно быть слишком сильным. К примеру, можно засыпать лежа на спине со сложенными на груди или за головой руками. Также можно просто лечь на руку. Все эти и многие другие действия неизбежно нарушают кровоток, что через некоторое время вызывает онемение, за которым может последовать пробуждение.

Для осознанного пробуждения или осознания во сне особой популярностью пользуются различного рода эксперименты с физиологическими потребностями организма. К примеру, практик лишает себя воды в течение суток до попытки попасть в фазу. Во сне он начинает тянуться к воде, что может послужить сигналом сознанию, что все вокруг сон. Либо жажда заставляет человека просыпаться чаще обычного, что каждый раз можно использовать для не прямой попытки попасть в фазу. Как альтернатива лишению себя воды предлагается перед ночным сном употреблять в пищу больше соленых продуктов.

Существует и ровно противоположная методика. Предлагается, наоборот, пить как можно больше перед сном. Желание опорожнить мочевой пузырь заставит человека просыпаться чаще обычного, что, естественно, можно использовать для не прямых техник. Также это может послужить причиной осознания во сне.

Стоит отметить, что подобные мучения и издевательства над собой не должны восприниматься как нормальные, так как существуют более приятные самостоятельные техники, для осуществления которых требуются только воля и желание.

Существует также методика, позволяющая помогать себе и при прямых техниках. Суть ее в засыпании с рукой, которую практик расслабляет до локтя и оставляет в таком положении (на локте) стоять, удерживая ее на весу. Эффект возникает в тот момент, когда организм отключается, засыпая, и рука падает. Это действие служит для практика сигналом, что только что был обрыв сознания и можно быстро попробовать прокрутить техники для входа в фазу. Если же войти в фазу не получается, нужно снова заснуть со стоящей на локте рукой. Данная методика не универсальна, но некоторым она помогает.

## КОФЕЙНАЯ МЕТОДИКА

Из всех веществ, применяемых для практики фазы, практически только кофе является относительно допустимым. Однако даже он может применяться только теми новичками, у которых слишком глубокий сон. Всем прочим не рекомендуется прибегать к подобным допингам, так как практика должна быть максимально естественной.

Суть данной методики заключается в скрещивании отложенного метода и приема кофе. Например, практик спит 6 часов, встает, пьет кофе и снова ложится спать с намерением ловить последующие пробуждения для применения не прямых техник или ожидая осознания во сне. Благодаря особенностям кофе, сознание при следующих пробуждениях будет ярче обычного, а самих пробуждений будет еще больше. Также будет высокая вероятность осознания себя во сне.

Считается, что для практики нужно выпить двойную норму кофе, однако подобные вещи очень индивидуальны, и каждый должен найти свой собственный комфортный вариант. Некоторые с таким же успехом заменяют кофе обычным чаем.

## ХИМИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Изначально история развития фазового состояния бок о бок шла с традицией применения различных вспомогательных средств. В давние времена это были растения и грибы. До сих пор в изолированных культурах применение специальных трав, грибов и кактусов считается нормой. Например, для сибирских шаманов и североамериканских индейцев. В XX веке на фоне стремления к познанию эти средства стали известны во всех уголках цивилизации, вызвав, по сути, обратный развитию эффект.

В современном мире появились разнообразные химические препараты и растительные средства, способные вызывать различные состояния, но не стоит даже упоминать их названия в контексте данного учебного пособия. В определенных странах они официально считаются наркотиками, а где-то все еще продаются в аптеках.

Проблем в использовании такого рода вспомогательных средств две. Во-первых, практика фазы за счет приема химических препаратов и различных средств растительного происхождения – это путь не к развитию, а к деградации. Наркомания и саморазвитие – вещи никак не совместимые. За легкими эмоциями обязательно последуют зависимость и проблемы со здоровьем.

Во-вторых, находясь под действием подобных средств, человек хоть и переживает фазу, но ее качество носит совершенно иной характер. И дело вовсе не в глубине фазы или ее устойчивости, а дело в самой практике, его сознании. Принимаемые вспомогательные средства вместе с воздействием на процессы в мозгу меняют и сознание человека. А ведь фазе должны в обязательном порядке сопутствовать два фактора: внетелесное ощущение и полное осознание себя. Если отсутствует хотя бы один из факторов, то переживаемое состояние

не является фазой в принципе. Мало того, если исследовать описания таких переживаний, то часто наблюдается полное отсутствие у человека контроля над происходящим.

Как итог: применение любого рода химических или растительных препаратов для достижения фазы исключено, так как с помощью их невозможно получить полноценную фазу и сохранить здоровье.

## БУДУЩЕЕ НЕАВТОНОМНЫХ СПОСОБОВ ВХОДА В ФАЗУ

На текущий момент нет хороших и легких неавтономных технологий входа в фазу, – но за ними будущее.

Только при создании таких технологий фаза перестанет быть уделом узкого круга, а будет распространена среди огромного числа людей. Только тогда исчезнут некогда справедливо выработанные стереотипы и предрассудки о мистической природе явления. Только тогда фазовое состояние удостоится должного внимания исследователей, а сам феномен получит развитие во всех направлениях.

Когда появится способ сторонними методами легко вводить человека в фазу, это будет огромный шаг для всего человечества. Дело в том, что дальше неизбежно будут созданы технологии навязывания и считывания переживаний в фазе, что откроет перед каждым из нас невероятные возможности. К примеру, можно будет смотреть кино не по телевизору, а участвовать в его событиях; товары из магазинов пробовать и примерять дома; путешествовать по необычным мирам; компьютерные игры заменятся аналогичными, но реальными по ощущениям и т. д.

Следующим этапом будет соединение этих переживаний разных практиков в один целостный мир с помощью уже существующих цифровых сетей. Тогда фаза трансформируется в полноценный параллельный мир – Матрицу, майнднет (Mindnet). Он откроет перед всеми еще больше возможностей, особенно коммуникационного характера. К примеру, общаться можно будет с человеком с другого конца Земли не только

по видеосвязи, но и буквально глаза в глаза, со всеми сопутствующими такому процессу возможностями.

Первый шаг к такому будущему – прикладная практика фазы уже сейчас, но обязательно с прагматичным пониманием ее природы.

## ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ НЕАВТОНОМНЫХ СПОСОБАХ

- Пробовать неавтономные способы раньше автономных.
- Уверенность, что специальные приборы помогают попасть в фазу, если даже не получается этого достичь самостоятельно, хотя самому попасть в фазу гораздо проще в любом случае.
  - Трата большого количества времени и усилий на различные технологии создания фазового состояния.
  - Ежедневное использование технологий напоминания, хотя нужно ими пользоваться не более двух раз в неделю.
  - Использование технологий напоминания всю ночь, хотя гораздо лучше это действует только при отложенном методе.
  - Использование технологий напоминания без внутренней установки реагировать на сигналы соответствующим образом, хотя это одно из главных составляющих успеха.
  - При работе в паре использовать первые ночные часы сна, хотя в это время стадия ФБС проявляется редко и на короткие промежутки.
  - Слишком яркие сигналы вспомогательного практика при работе в паре, при которых существует угроза пробуждения.
  - Злоупотребление помощью гипнолога-непрофессионала для внушения осознанности во сне.
  - Использование гипноза практиком, который не подвержен внушению.
  - Использование химических средств, вызывающих диссоциативные переживания, хотя это приравнивается к употреблению наркотиков.
  - Издевательство над собой неавтономными способами входа в фазу.

## ВОПРОСЫ ПО §5

1. Какое неавтономное и не химическое средство позволяет любому человеку с первого раза попасть в фазу?
2. Почему пока невозможно создать прибор, вводящий в фазу?
3. Можно ли использовать технологии напоминания для помощи в преодолении трудностей с осознанным пробуждением?
4. Что будет, если технологии напоминания использовать неделю подряд?
5. Можно ли в технологиях напоминания использовать световые сигналы?
6. Помогает ли обильное употребление соленой пищи перед сном в достижении фазы?
7. Поможет ли тугая резинка на носках достигнуть фазы?
8. Обязательно ли обоим практикам попадать в фазу при работе в паре?
9. Можно ли сравнить помощь практика-партнера при работе в паре с технологией напоминания?
10. В какой момент вспомогательный практик должен подавать сигналы спящему о том, что он спит?
11. Каждому ли человеку подойдет гипноз для входа в фазу?
12. Почему технологии создания фазового состояния иногда работают, хотя в их основе лежат ошибочные теории?
13. Чего не хватает в фазе, вызванной химическим средством?

## §6. УГЛУБЛЕНИЕ



### ОБЩИЙ ПРИНЦИП УГЛУБЛЕНИЯ

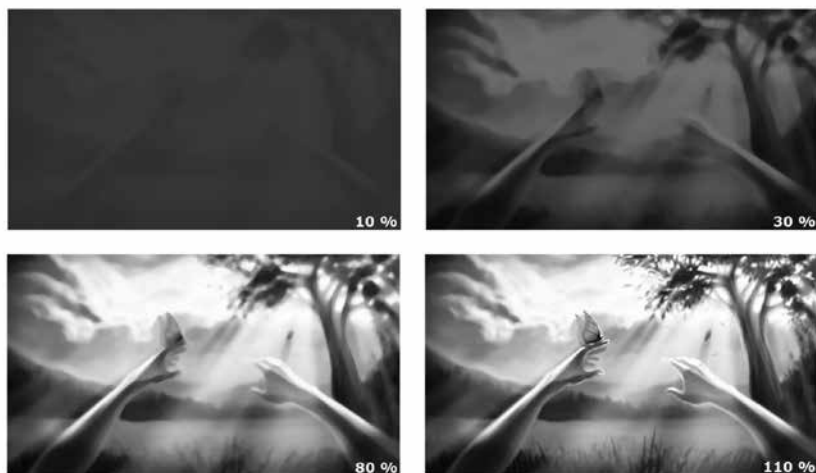
Углубление – это способ доведения практиком фазы до состояния полной реалистичности ее восприятия и осознания.

Фазу нельзя представить как некое однозначное и фиксированное состояние, в котором ты либо находишься, либо нет. Это область состояний, характеризующихся переходом от обычного восприятия физического тела к полному отчуждению от него с сохранением сознания и реалистичности восприятия, но уже по отношению к другому пространству. Все ощущения при этом могут быть на самом поверхностном уровне, например, зрение может быть смутным или вообще отсутствовать. Нужно обязательно знать, как себя вести в подобных ситуациях.

Полноценное переживание фазы характеризуется степенью реалистичности не меньшей, чем в окружающем нас повседневном мире. Почти в половине случаев практики отме-

чают, что реальный мир даже меркнет в сравнении с красочностью и детализацией пространства фазы. При входе в фазу перед тем, как приступать к каким-либо иным действиям, мы первоначально должны достичь именно такого состояния. Причем реалистичность, которой необходимо добиться, касается не только зрения, но и осязания, вестибулярных ощущений, слуха и т. д.

### Четкость пространства в разных стадиях глубины фазы



Пока не будет произведено углубление, не будет полного привычного восприятия пространства. Следовательно, иногда и вообще не будет смысла находиться в фазе и как-то ее использовать. К примеру, зачем пытаться найти там человека, если даже нельзя будет разглядеть его глаза? Однако в некоторых случаях прикладного использования фазу можно применять в самых неуглубленных формах, даже без разделения с трафаретом или после возвращения в него.

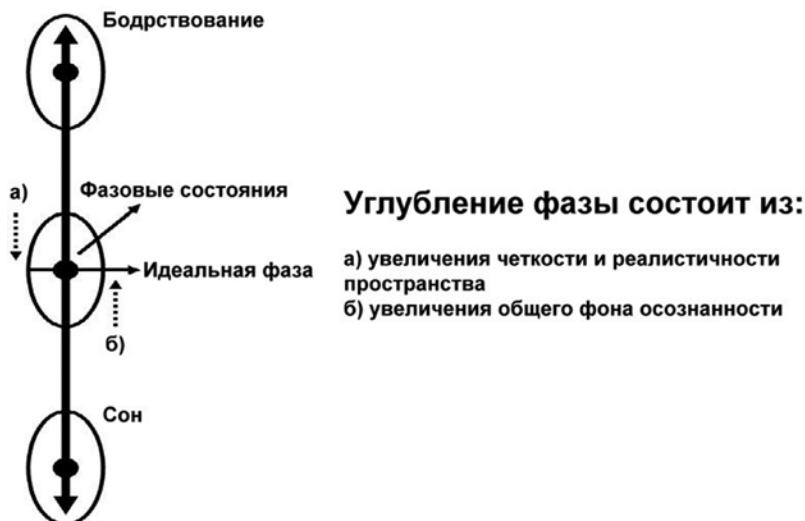
**Внимание!** С самого начала нужно учиться применять углубление одновременно с первыми шагами в осуществлении заранее поставленных задач, чтобы экономить фазовое время, которое всегда там – дефицит. Например, пока практик идет к зеркалу, он по пути к нему должен и осуществлять техники углубления, а не разучивать их отдельно.



В значительной части случаев углубление в фазе не востребовано, так как изначально может присутствовать не только полная реалистичность, но и гиперреалистичность. В таких ситуациях углубление можно пропускать и сразу приступать к запланированным действиям.

Кроме того, углубление влияет также и на длительность удержания в фазе. Если приступать к действиям, не доводя фазу до полной реальности восприятия, она практически всегда длится в несколько раз меньше, чем могла бы. Ну а свойства пространства фазы так же крайне сильно зависят от ее глубины. Например, когда все размыто и туманно, стабильность объектов очень слабая.

Существует очевидная связь реалистичности фазы и степени ее осознанности, поэтому для четкой работы сознания также очень важно изначально максимально углубиться в фазе.



•• Любопытный факт!

*Часто реалистичность пространства фазы столь велика, что вызывает неуправляемый страх или просто шок.*

Само углубление нужно начинать осуществлять только после окончательного разделения с трафаретом. Если это сделать раньше, то фаза может закончиться. Если окончательное разделение с трафаретом из-за чего-либо не происходит, необходимо использовать первичное углубление.

Всего существует одна основная техника углубления и несколько второстепенных. Для полноценной практики достаточно только основной, не представляющей собой ничего сложного.

•• Любопытный факт!

*Незнание техник углубления породило огромное количество неоправданных теорий и предрассудков. Причина в том, что некоторые практики разные степени глубины фазы принимают за разные состояния и даже разные миры, не зная, что существуют простые действия, способные все эти состояния привести к одному и тому же знаменателю.*

Какая-то часть случаев попадания в фазу будет не подчинена техникам углубления, и они не помогут достичь хотя бы доли той же реалистичности восприятия, что и в повседневности. В таких ситуациях нужно попытаться в течение 20–40 секунд применить техники углубления, в том числе чередуя их. Если они не помогут, можно приступать к путешествию в фазе в имеющемся состоянии. Это лучше, чем ничего. К тому же существует вероятность, что позже фаза сможет подчиниться углублению или сама станет абсолютно четкой.

## ПЕРВИЧНОЕ

## УГЛУБЛЕНИЕ

Цель первичного углубления – полностью разделиться с трафаретом, чтобы можно было приступать к дальнейшим действиям, в том числе к основному углублению. Слишком раннее углубление может привести к фолу, то есть к непреднамеренному выходу из фазы. Первичное углубление служит

двум основным целям: полное разделение ощущаемого тела с трафаретом и фиксация в пространстве фазы.

Как только происходит разделение с трафаретом, необходимо в первую очередь принять положение, максимально отличное от того, в каком находится физическое тело в реальности. Чем больше будет соответствий, тем слабее будет фаза и тем быстрее она закончится. К примеру, если происходит горизонтальный взлет, нужно сразу же повернуться на  $180^\circ$ , развести в стороны руки и ноги, занять вертикальное положение. Ни в коем случае нельзя принимать идентичную трафарету позу и чего-то ждать либо пытаться что-то таким образом делать.

Если же при разделении сильно затягивает обратно в трафарет, то необходимо закрепить до такой степени, чтобы можно было спокойно сидеть или стоять в фазе. Для этого нужно очень активно сопротивляться обратной тяге, с пониманием, что результат прямо пропорционален приложенным усилиям. В качестве помощи можно цепляться руками за окружающие объекты, а затем тянуть себя к ним или хотя бы держаться за них. В данном случае любые средства хороши. Также можно начать усиленно вращаться вокруг оси, но не просто представлять это, а реально ощущать процесс.

## УГЛУБЛЕНИЕ СЕНСОРИЗАЦИЕЙ ОЩУЩЕНИЙ

Одно из основных правил углубления и удержания фазы основывается на том, что чем больше и дольше ощущать фазу органами восприятия, тем глубже и дольше она будет. Сенсоризация ощущений является самой эффективной техникой углубления как раз потому, что позволяет активизировать основные ощущения, тем самым перенося человека в фазу. Ведь человек – это в первую очередь его ощущения. Мы находимся в физическом мире именно своими ощущениями. Если мы хотим оказаться в полноценной фазе, нам нужно просто перенести туда себя, то есть все свои ощущения. Существует несколько разновидностей сенсоризации ощущений, которые стоит рассмотреть в отдельности.



### Ощупывание (вщупывание)

Является самым первым моментом, о котором стоит помнить, попадая в фазу. Дело в том, что зрения изначально может не быть, но ощущение нахождения где-либо почти всегда есть. Поэтому мы гарантированно в таких случаях можем использовать лишь одно восприятие: тактильно-кинестетическое. Мы можем двигаться и что-то трогать при этом. Как известно, тактильные ощущения ладоней играют огромную роль в нашем восприятии окружающего мира. Об этом красноречиво говорят пропорции гомункулуса Пенфилда, части тела которого соответствуют площадям коры мозга, отвечающим за их работу. Он демонстрирует наше реальное самоощущение, весьма разнящееся с физическими пропорциями. Соответственно, если мы будем активно раздражать ощущения в ладонях пространством фазы, они не только перенесут нас туда, но и сами тем самым достигнут своего максимума.

Непосредственно ощупывание заключается в том, что нужно сразу же начать все вокруг бегло трогать. Делать это нужно быстро, но внимательно воспринимая ощущаемые поверхности и формы. Нельзя руки держать на месте более одной секунды. Они должны все время щупать, притрагиваться,

двигаться. При этом полезно не просто быстро прикоснуться к объектам, но и изучать их тактильные свойства. Например, если под руку попала кружка, то можно не только потрогать ее снаружи, но и изнутри. Если говорить о конкретных объектах, то, выкатившись из трафарета, можно ощупывать кровать, пол, ковер, стены рядом, стол и т. д.

Можно также применять интересный опыт с простым трением ладоней друг об друга, будто хотим их согреть. В это время на них можно еще подуть, чтобы включить дополнительные ощущения.

Как только начнется ощупывание, сразу возникнет ощущение, что происходит углубление и фиксирование состояния. Обычно максимальный результат наступает буквально за 5–10 секунд. В это время ощущения ничем не будут отличаться от тех, что мы испытываем в реальности. Если изначально не было зрения, то, как правило, во время ощупывания оно возвращается.

Поскольку тактильное восприятие мира не ограничивается нашими ладонями, следует ими же быстро пробежаться по всему своему телу в фазе, чтобы тем самым активизировать восприятие и полностью перенести его с собой. Дело в том, что иногда это само по себе не происходит, в итоге человек может не совсем четко себя ощущать или плохо управлять ногами при ходьбе.

### **Присматривание (всматривание)**

Является наиболее важной технической разновидностью сенсоризации ощущений. Однако изначально не всегда есть возможность ее применить, так как зрения может не быть. Если же зрение появилось или было создано специальными техниками (см. § 8), то тогда можно начать присматривание. Эффективность данной техники определяется тем, что зрение человека является главным источником восприятия. Поэтому раздражая соответствующие нервные окончания (рецепторы) фазовыми ощущениями до максимума, можно полностью переключиться с реального мира на фазу.

Осуществлять присматривание нужно только с расстояния в 10–15 сантиметров. При этом нужно стараться бегло

замечать мелкие детали объектов, которые находятся перед глазами. Например, разглядывая руки, нужно присматриваться к линиям, складкам и морщинкам на них. Если разглядываете стену, то изучайте текстуру и узор обоев. Если рассматриваете кружку, то следует вглядываться в ее мелкие детали, надписи. Нельзя задерживать внимание на одном месте дольше, чем на полсекунды. Взгляд должен все время перебирать новые и новые объекты и их детали. Вполне нормально не только подходить к предметам, чтобы их рассматривать, но также как можно ближе подносить к глазам. Желательно, чтобы объекты находились не в разных точках пространства, а находились рядом, иначе много времени будет тратиться на передвижение к ним.

Эффект от присматривания очень очевидный и быстрый. Как правило, если зрение изначально было смутным и ощущалась тяга в трафарет, то всего через 3–10 секунд от всего этого не остается и следа. Зрение настраивается так быстро и становится таким острым, словно перед взором находится правильно закрученный объектив камеры, которая теперь ловит изображение в максимальном фокусе.

### **Присматривание и ощупывание (всматривание и вщупывание)**

Дает максимально возможный эффект углубления в фазе. Данная разновидность сенсоризации затрагивает наиболее важные органы восприятия человека, поэтому эффект от объединения техник как минимум вдвойне выше, чем если их делать по отдельности. Двойную сенсоризацию стоит использовать в обязательном порядке при наличии зрения. Это позволит получать хорошую глубину фазы быстрее и меньшими усилиями.

Ощупывание и присматривание нужно делать не только одновременно, но и лучше всего на одних и тех же объектах. То есть, к примеру, разглядывая руки, можно их одновременно тереть друг об друга. Разглядывая кружку, нужно в это же время ощупывать все ее детали и т. п. Также нужно соблюдать динамику и не забывать, что получать ощущения нужно не «для галочки», а концентрируя внимание на процессе.

Виды сенсоризации ощущений легко применять интуитивно, если понимать простое правило: если не хватает ощущений, если восприятие смутное и нечеткое, то именно эту область восприятия и нужно как можно активной раздражать пространством фазы. В ответ недостающее ощущение станет ярким и насыщенным. К примеру, при плохом зрении нужно все дотошно разглядывать с близкого расстояния. При плохом ощущении тела нужно ощупывать его и двигаться как можно разнообразней.

## ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ТЕХНИКИ УГЛУБЛЕНИЯ

### **Активные действия**

Данная техника может применяться как альтернатива прочим, так как может быть использована в любой момент фазы. Принцип ее крайне прост: нужно начать делать что-то активное. Например, можно бегать, кувыркаться по полу, делать гимнастику или даже просто быстро и агрессивно хаотично двигать конечностями. Главное, как можно больше движений при как можно большей напористости.

Если практик находится в зависшем состоянии в темном пространстве, то ему остается просто болтать из стороны в сторону руками и ногами. Если практик в фазе оказался в воде, то он может плыть как можно быстрее. Конечный вариант действий зависит только от желания и конкретной ситуации.

Как правило, эффект от таких движений и перемещений возникает достаточно быстро, особенно если акцентировать внимание на всех сопутствующих ощущениях.

### **Представление реальности**

Интересная техника, суть которой в том, чтобы уже в разделенном с трафаретом состоянии представить, что нахо-

дишься не в фазе, а в физическом мире со свойственной ему реалистичностью. Делать это нужно очень внимательно, пытаясь буквально ощутить свое представление повседневности. В этот момент окружающее пространство тут же будет становиться все ярче, и буквально через несколько секунд реалистичность восприятия может достичь не только уровня физического мира, но и превзойти его.

Если после нескольких секунд применения техники результат не проявляет себя, ее следует поменять на другую.

## **Вибрации**

Эту технику следует применять в случае, когда не работает сенсоризация ощущений или когда фазер находится в зависшем положении в неопределенном пространстве. Разделившись с трафаретом, обычно нетрудно создать вибрации напряжением мозга или безмускульным напряжением тела. Если это получится, сильные вибрации помогут значительно углубиться в фазе.

Осуществляется техника буквально в любой нужный момент, поэтому не требует предварительных действий, что является ее преимуществом. Просто резко и максимально сильно напрягается мозг (пытаясь это сделать так, будто это правда возможно), а появившиеся вибрации усиливаются и управляются продолжающимися спазматическими или постоянными напряжениями.

Если в течение 5–10 секунд углубления от данной техники не происходит, следует либо поменять технику, либо, если оказались нерабочими прочие техники, начать действовать, находясь на той глубине, которой удалось достичь.

## **Полет вниз головой**

Данная техника применяется, если не работают другие техники или когда практик в фазе «завис» в неопределенном пространстве, где нечего трогать и рассматривать. Суть ее заключается в необычных вестибулярных ощущениях, которые



ярко отражаются на отторжении от реального физического восприятия.

Для выполнения техники нужно закрыть глаза, если, конечно, зрение имеется, и буквально нырнуть вниз головой в пол или пространство внизу. При полете вниз тут же возникнет ощущение удаления от физического тела, а само падение будет по восприятию таким, как если бы оно происходило по настоящему. Параллельно может возникнуть потемнение пространства и похолодание. Также может появиться волнение или страх. Через 5–15 секунд такого полета либо выбросит в какое-либо неопределенное место в фазе, либо путь преградит нечто вроде тупика или стены. Тогда нужно применять технику перемещения. Также перемещение можно применять, если при полете не возникает углубления, либо оно перестало прогрессировать, либо уже по ощущениям достигло нужной степени. В этих случаях вместо техники перемещения можно просто поднести руки на 10–15 сантиметров к глазам и, не открывая глаз, пытаться их увидеть. Это тоже приведет к попаданию в случайное место.

При полете вниз головой не стоит опасаться удара об пол, если будет необходимость его пролетать насквозь. Нужна внутренняя уверенность, что он будет преодолен. Тем более если фаза еще неглубокая, подобные трюки даются легче обычного.

Огромное значение имеет установка не просто падать и наблюдать за ощущениями, а резко мчаться вниз, лететь, пытаясь отдалиться от трафарета. Если это сделано не будет, такое падение вместо углубления может привести к возврату в бодрствование, то есть придется начинать все сначала.

### **Углубление объектами фазы**

Поскольку часто углубление фазы носит больше психологический характер, добиваться реалистичности можно с помощью объектов самой фазы. Например, можно находить в кармане или сразу на руке прибор в виде часов «Углублятор», нажатие на который приводит к углублению. Также можно с такой же целью использовать углубляющие таблетки, кото-

рые также в неуглубленной фазе можно легко обнаружить в руке, кармане или в любом ящике.

## ОБЩАЯ АКТИВНОСТЬ И НАМЕРЕНИЕ

Следует отдельно отметить ключевую важность активности при выполнении любых техник углубления. Если все будет выполняться спокойно, вальяжно и не спеша, то вместо углубления скорее всего будет происходить засыпание или возвращение обратно в трафарет.

Любая техника углубления должна выполняться очень активно. Весь процесс должен быть в какой-то степени суматошным и агрессивным. Никаких остановок, а только сплошное внимательное и активное действие, желательно сопряженное с постоянными движениями и локальными перемещениями.

Кроме того, нужно понимать, что выполнять все техники углубления нужно не «для галочки», а с мощным желанием и намерением углубиться. В этом случае техники интуитивно начинают выполняться в наиболее верном ключе. Фазер должен пытаться во что бы то ни стало слиться ощущениями с миром фазы, и тогда этот мир станет более реалистичным.

### •• Любопытный факт!

*Известны случаи, когда в качестве техники углубления выступал отборный мат, который помогал лучше выплеснуть намерение углубиться. Такой же метод может применяться во время входа в фазу, для ее удержания и управления пространством.*

## ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ ТЕХНИКАХ УГЛУБЛЕНИЯ

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

- Прекращение углубления, когда еще не наступил максимум реалистичности.
- Осуществление техник основного углубления, еще полностью не разделившись с трафаретом, хотя в это время нужно применять первичное углубление.
  - Продолжение техники углубления, хотя результат уже достигнут.
  - Слишком быстрая смена техник углубления, вместо концентрации на каждой хотя бы по 5–10 секунд.
  - Медленное и апатичное выполнение техник вместо активного выполнения.
  - При визуальной сенсоризации наблюдение объектов, слишком удаленных от глаз, хотя для проработки требуется расстояние в 10–15 см.
  - Слишком долгое наблюдение за одной из деталей объекта при присматривании вместо активного изучения разных объектов.
  - Разглядывание объектов при присматривании целиком, хотя необходимо детальное рассмотрение.
  - Долгое всматривание в детали одного объекта, хотя нужна динамика и быстрая смена объектов наблюдения.
  - Долгое ощупывание только одного объекта при сенсоризации, вместо беглой смены объектов.
  - Углубление сенсоризацией стоя на месте вместо постоянного движения.
  - Падение вниз головой для углубления с открытыми глазами, хотя их нужно обязательно закрывать, чтобы «не врезаться в пол».
  - Падение вниз головой для углубления без желания и намерения проваливаться быстро и глубоко вниз.
  - Забывание применения техники перемещения, когда достигнут предел углубления во время падения вниз головой.
  - Забывание поменять технику углубления, если вдруг какая-то не работает.

## ВОПРОСЫ ПО § 6

1. После каких техник входа в фазу требуется углубление?
2. Зачем нужно углубление фазы?
3. Бывает ли так, что углубление фазы не нужно?
4. Какой степени реалистичности нужно достигать углублением?
5. В какой момент следует приступать к углублению после входа в фазу?
6. Влияет ли углубление на время удержания в фазе?
7. Зачем нужно первичное углубление?
8. Можно ли при сенсоризации ощущений трогать голову?
9. Можно ли при присматривании разглядывать шторы?
10. Эффективно ли будет применять присматривание к объектам фазы с расстояния 1–1,5 метра?
11. Можно ли при ощупывании применять присматривание?
12. Когда нужно закрывать глаза при падении вниз головой?
13. Поможет ли серия боксерских ударов в фазе углубиться?
14. Насколько спокойно нужно делать техники углубления?

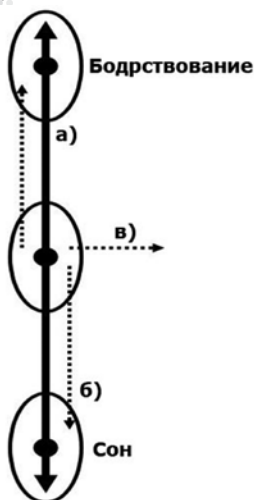
## §7. УДЕРЖАНИЕ



### ОБЩИЙ ПРИНЦИП УДЕРЖАНИЯ

Удержание – это техники, помогающие максимально долго находиться в фазе. Если не знать данных техник, длительность нахождения в этом состоянии будет во много раз меньше, чем могло бы быть. В худшем случае фаза может длиться всего несколько секунд. Обычно начинающие практики беспокоятся о том, как возвращаться из фазы и как бы там надолго не задержало. Но в реальности такого вопроса вообще нет. Все совершенно наоборот.

**Внимание!** Хотя длительность нахождения в фазе всегда важна, не стоит на ней заикливаться. Эффективность фазового опыта гораздо лучше оценивать не временем, а выполненными задачами заранее определенного плана действий. Если практик выполнил 1–2 задачи и более, то совершенно не важно, сколько времени он находился в фазе.



### Удержание фазы состоит из противодействия:

- а) пробуждению
- б) засыпанию
- в) ложному пробуждению

Иногда техники удержания неактуальны. Но в своей основе знания об удержании актуальны для абсолютного большинства. Случается также, что кому-то нужно противодействовать только фолу, а кому-то только засыпанию. Все это очень специфично и определяется лишь на практике.

В среднем стоит рассчитывать на 1–2 минуты пребывания в фазе, даже зная в совершенстве все техники удержания. Однако не стоит думать, что это мало. Особенность пространства фазы заключается в том, что перемещение там занимает минимум времени, секунды, а ведь именно на него мы тратим большую часть своей жизни. Поэтому даже за 1 минуту в фазе можно сделать много дел, буквально целый список-программу, составленный заранее, чтобы не терять время на размышления.

Кроме того, следует учитывать фактор личного восприятия фазером времени и событий. Как правило, практик, особенно новичок, воспринимает одну реальную минуту в фазе как 5–10 минут. На это влияют психологические особенности личности, необычность состояния мозга, определенные переживания и события в фазе. Вероятно, наше сознание просто не вмещает в привычную картину времени то количество событий, которое может произойти в фазе. Отчасти именно количество событий влияет на наше восприятие времени. Именно поэтому не редкость, когда получасовое путешествие в фазе,

на самом деле, является 1-минутным опытом по реальному времени.

Чтобы понимать, сколько фаза длилась на самом деле, не нужно пытаться засекаать время в реальности. Лучше подсчитать, сколько было событий в ней и сколько времени каждое из них могло занять. Обычно такая оценка времени дает результат в разы ниже предполагаемого.

Если говорить о максимальном пребывании в фазе, то оно зависит от индивидуальных особенностей практика, умения применять техники удержания и времени суток. Кому-то сложно пройти до барьера в 1 минуту, кому-то легко находиться в фазе 10 минут и более. Однако организм едва ли позволит поддерживать фазу бесконечно. Вряд ли вам удастся пребывать там даже 20 минут. Главным ограничением выступает фаза быстрого сна (ФБС), которая обычно длится не больше 10–20 минут. Однако в некоторых случаях она может длиться в разы дольше, например, под конец слишком долгого сна. Однако даже 5-минутная фаза кажется вечностью с точки зрения восприятия.

Удержание делится на три основных направления: противодействие возвращению в бодрствование (фол), засыпанию и ложному фолу. Чем больше опытов, тем острее встает проблема ложных фолов.

Сопротивление возвращению в трафарет физического тела обычно всем понятно, а вот что такое противостояние засыпанию, многие не знают. Не секрет, что почти половина фазовых переживаний обычно заканчивается банальным сном. Выглядит это таким образом, что человек теряет внимательность, его осознание растворяется, и все вокруг постепенно утрачивает четкость и превращается по всем показателям в обычное сновидение.

Что же касается противодействия ложному прекращению фазы (ложным пробуждениям или ложным фолам), то тут ситуация гораздо более удивительна и драматична. Суть в том, что в некоторых случаях фазер предвидит наступающий выход из фазы, но никакие техники углубления не помогают, и он оказывается в теле. При этом он совершенно четко ощущает, что только что была фаза, а теперь привычная реальность. Затем он встает и буквально, сделав

несколько шагов, засыпает, так как встал не в реальности. Чаще всего в таких случаях засыпание происходит без всякого перемещения, а прямо в кровати. Насколько ярко может моделироваться разница между фазой и реальностью? В этом и суть проблемы, так как по внешним и внутренним показателям их почти невозможно отличить. Поэтому нужно знать обязательные действия на случай прекращения фазы, поскольку само ее прекращение может быть обманом или заблуждением.

Для описанных трех проблем существуют как специфичные техники, что будет рассмотрено отдельно, так и общие правила, актуальные при любом переживании в фазе. Некоторые из этих правил в разы продлевают фазу.

## ТЕХНИКИ И ПРАВИЛА ПРОТИВ ВОЗВРАЩЕНИЯ В ТРАФАРЕТ (ФОЛА)

Из описанных ниже техник основными являются постоянная сенсоризация и сенсоризация по необходимости. Однако, в отличие от прочих технических элементов освоения фазы, другие второстепенные техники удержания часто становятся основными и наиболее подходящими для определенных людей. Поэтому изначально стоит обращать внимание на все техники, пускай и имея прежде всего в виду только первые две.

### Постоянная сенсоризация

Та же сенсоризация ощущений, что была описана в параграфе об углублении, применяется и для удержания в фазе. Суть в том, что, достигнув нужной глубины фазы, нужно не прекращать активно раздражать восприятие, а продолжать удерживать его активным все время, пусть и не с такой степенью концентрации, как вначале.



Нужно на протяжении всей фазы все свои действия сочетать с получением максимального количества тактильно-кинестетических и визуальных ощущений. Проще говоря, необходимо все вокруг трогать и рассматривать в мелких деталях. Например, проходя мимо книжного шкафа, нужно бегло ощупывать и читать названия книг в нем, отмечать его основные части, детали и углы. И подобным образом нужно вести себя постоянно на протяжении всей фазы.

Ощупывание можно применять отдельно в виде фона: освободить визуальное восприятие от дополнительной нагрузки, а руками касаться всего вокруг, а еще лучше тереть руки друг об друга.

### **Сенсоризация по необходимости**

Сенсоризация по необходимости каких-либо действий ничем не отличается от постоянной сенсоризации, но применяется только в тех случаях, когда начинает ощущаться фол, то есть возвращение в бодрствование, или все вокруг просто начинает расплываться и терять четкость. По сути, данная техника удержания представляет собой применение обычного углубления в случае его необходимости.

К примеру, во время путешествия в фазе предметы вдруг начинают терять очертания и выглядеть блеклыми, что неизбежно сигнализирует об ослаблении фазы. В этот момент нужно начать ощупывание, рассматривание и т. д. Как только реалистичность будет восстановлена, можно продолжать действия уже без сенсоризации.

### **Постоянные вибрации**

Речь идет о постоянном поддержании сильных вибраций в фазе. Как уже отмечалось, вибрации непосредственно в фазе практически всегда легко создаются простым напряжением мозга или безмускульным напряжением тела. Создав их таким образом, можно продолжать их удерживать, что будет положительно сказываться на времени пребывания в фазе.

## **Вибрации по необходимости**

В данном случае вибрации создаются и усиливаются только в том случае, если возникают признаки прекращения фазы, то есть фолы: возникает двойственность восприятия, расплываются ощущения. Усиление вибраций в этот момент позволяет заново углубиться в фазу, после чего можно будет продолжать действия уже без них.

## **Падение вниз головой**

При ощущении пропадания фазы нужно, как и при углублении, нырнуть вниз с закрытыми глазами, имея желание провалиться как можно быстрее и глубже. Как только возникает ощущение вернувшейся глубины, можно применять техники перемещения или практика может произвольно выбросить вас в любое место фазы.

## **Силовое засыпание**

Как только появляются признаки фолы, нужно тут же лечь на пол и попытаться сделать принудительное (силовое) засыпание, как при техниках входа в фазу. Прележав так несколько секунд, можно вставать и продолжать путешествие в фазе, так как реалистичность и глубина, скорее всего, восстановятся. Главное, не заснуть по-настоящему. С опытом подобный трюк легко воспроизвести прямо по ходу событий, даже не закрывая глаз.

## **Вращение**

Если возникают признаки фолы, нужно начать крутиться вокруг своей оси. В отличие от аналогичной по названию техники входа в фазу, не нужно ничего представлять. Нужно действительно крутиться вокруг своей оси в фазе. После нескольких оборотов глубина восстановится, и можно будет продолжать действия. Если признаки фолы остаются, выполните еще несколько оборотов.

## Счет

На протяжении всей фазы нужно стремиться досчитать как можно до большего значения числа. Это не должен быть простой счет в уме. Вы должны действительно желать достигать до максимума и считать как можно дольше. Сам счет можно вести как в уме, так и вслух.

Работает данная техника благодаря более четко выраженному стремлению дольше удержаться в фазе. Возникшая цель помогает даже неосознанно делать действия, необходимые для длительного удержания в фазе.

## Прислушивание

Если в фазе имеется фоновый шум, гул, свист, звон, гудение, шипение, как и в техниках входа в нее, то можно смело их использовать для долгого нахождения в фазе путем прислушивания. Делать это нужно внимательно, стараясь слышать весь диапазон звуков.

## Зацепка за фазу

Одним из самых интересных способов удержания в фазе является возможность зацепиться за нее. Понимать это нужно в буквальном смысле. В момент приближающегося фолла нужно за что-либо схватиться руками и активно это ощупывать или сжимать. Даже когда произойдет возвращение в трафарет, руки как держали объект фазы, так и будут его держать, а реальные руки чувствоваться не будут. Начиная с этих фантомных ощущений рук можно снова разделиться и вернуть полноценную фазу.

Схватиться можно за любые объекты, которые есть рядом: ножку от стула, стакан, дверную ручку, камень, палку и т. п. Если ничего вокруг нет, то можно просто сцепить руку с рукой или прикусить губу или язык.

## Удержание объектами фазы

Поскольку часто удержание фазы, как и углубление, носит больше психологический характер, продлевать фазу можно с помощью объектов самой фазы. Например, можно находить в кармане или сразу на руке прибор в виде часов «Стабилизатор», нажатие на который приводит к фиксации фазы. Также можно с такой же целью использовать удерживающие таблетки, которые также можно в фазе легко обнаружить в руке, кармане или в любом ящике.

## Вокальное удержание

Если практик любит петь и читать стихи, то этот навык ему может помочь дольше находиться в фазе. Для этого нужно просто знать наизусть несколько любимых произведений и стараться в фазе их полностью прочитывать, фокусируя на этом лишь фоновое внимание, при этом занимаясь осуществлением плана действий.

К техникам противостояния выбросу в трафарет нужно добавить еще два правила, которые относятся только к ним. Во-первых, ни в коем случае нельзя задумываться о том, что фаза может закончиться и вас может вернуть обратно в трафарет. Мысли об этом срабатывают как программа, и практик, как правило, тут же оказывается в трафарете. Во-вторых, нельзя вспоминать свой физический трафарет тела. Это также служит позывом для фазы вернуть практика в него, что тут же и происходит.

## ТЕХНИКИ И ПРАВИЛА ПРОТИВ ЗАСЫПАНИЯ

### Постоянное понимание возможности заснуть

Большую часть засыпаний в фазе можно преодолеть простым постоянным пониманием возможности такого развития

ситуации. Практик должен всегда в фазе держать в уме мысль о вероятности засыпания, и потому каждое свое действие нужно внимательно оценивать на осознанность.

### **Периодичный анализ осознанности**

В данном случае нужно периодически задавать себе вопрос «Не сплю ли я?». При этом нужно внимательно оценивать ситуацию и адекватность осуществляемых в текущий момент действий. Если все соответствует нормам осознанности, действия продолжают. Когда будет стоять цель задавать вопрос регулярно, рано или поздно он по инерции всплывет в момент, когда сознание действительно будет проваливаться в сон. Тогда это поможет снова проснуться, после чего можно продолжать находиться в полноценной фазе.

Периодичность, с которой задается вопрос, следует выбирать из личных способностей удержания в фазе. Если фаза у человека длится долго – 5–10 минут и более, то не стоит стремиться задавать такой вопрос чаще, чем раз в 2 минуты. В других случаях вопрос нужно задавать чаще, буквально раз в минуту или полминуты.

### **Быть наблюдателем**

Также есть еще одно важное правило, которое относится только к противодействию засыпанию: ни в коем случае нельзя встраиваться, вникать в сюжет, участвовать в действиях, которые спонтанно начинают происходить в фазе вокруг практика. Если принять участие в таких событиях, то есть отступить от намеченного плана действий, высока вероятность отключения сознания.



## ТЕХНИКИ ПРОТИВ ЛОЖНЫХ ПРОБУЖДЕНИЙ, ИЛИ ПРОВЕРКА РЕАЛЬНОСТИ

Так как техники тестирования реальности в конце фазы несколько нелепы и требуют дополнительного внимания к действиям, их нужно применять только в том случае, если будет в них необходимость. До этого их следует лишь иметь в виду и использовать только в моменты сомнений. Этими же способами можно наверняка определить, находится ли человек в фазе при выполнении техник входа в нее. Для практика это средства проверки, в фазе он или нет.

Для большей достоверности стоит применять две и более техники проверки реальности, особенно когда результат первой проверки указывает на физический мир.

### •• Любопытный факт!

*С опытом практик практически перестает обращать внимание на пробуждения из фазы, так как это почти всегда является таким сюжетом в самой фазе. То есть практик себя ведет так, как если бы только проснулся или просто лежит в фазе: пробует сразу оказаться у цели, разделить или применяет техники. Обычно это удается повторить много раз подряд. Если же не удастся, то нужно провести проверку реальности.*

### Гиперконцентрация

Поскольку прекращение фазового переживания может оказаться смоделированным и ничем не отличаться по восприятию от того, как если бы это было по-настоящему, нужно искать выходы из ситуации, исходя из различий свойств пространств физического мира и фазы. То есть нужно знать, как точно понять, в фазе вы или нет.

На данный момент доступен лишь один практический опыт, который почти всегда может гарантировать точный ре-

зультат. Пространство фазы не может выдерживать долгого пристального визуального внимания к небольшим деталям объектов. Они начинают через несколько секунд искажать форму, менять цвет, дымиться, плавиться и т. д.

Осуществляется данный тест таким образом: по выходу из фазы нужно взглянуть на мелкий объект с расстояния в 10–15 см и в течение следующих 10 секунд удерживать взгляд на нем. Если объект не изменится – вокруг реальность. Если исказится – фаза. Проще всего смотреть на кончик пальца руки. Также можно взять в руки книгу и попытаться прочесть текст в ней. Он либо расплывется, либо в ней будут непонятные символы, если, конечно, все происходит в фазе.

### **Второстепенные техники**

Существует еще целый ряд других методик тестирования фолла на реальность. Однако в силу того, что в фазе может моделироваться любая ситуация, любые свойства и функции, эти техники применимы далеко не всегда. К примеру, считается, что достаточно попытаться сделать что-то, что в реальности невозможно, и если вокруг фаза, она себя проявит. Однако в фазе могут смоделироваться законы физического мира, и тот же взлет, проход сквозь стену и телекинез могут не получаться, особенно в самой глубокой фазе. Также предлагается посмотреть на часы два раза подряд. В фазе они якобы будут показывать разное время. Но и это далеко не всегда может быть так, ведь и в фазе они запросто могут показывать одно время.

Одна из наиболее популярных методик проверки реальности заключается в попытке выдохнуть через зажатый нос. Считается, что, если такой выдох удастся, это фаза. Однако в реальной практике, если есть серьезное сомнение относительно фолла, данная методика может показывать ложные результаты в трети случаев и более. Даже в фазе может легко не получиться выдохнуть через зажатый нос.

#### **•• Любопытный факт!**

*В начале 2011 года во время одного из тестирований проверки реальности выдохом через зажатый нос на экспери-*

*ментальных семинарах ни один из участников не смог сделать выдох в фазе. В действительности техника работает, но это показатель того, насколько валидны результаты.*

Из всех второстепенных методик стоит выделить лишь одну, которая все-таки годится в большинстве случаев: поиск различий в реальной обстановке. Хотя моделирование может на 100% касаться окружения повседневного мира вокруг практика, полное копирование происходит очень редко, поэтому часто есть возможность понять, в фазе ты или нет, лишь внимательно разглядев комнату, в которой все происходит. Как правило, в ней будет что-то лишнее, чего-то будет не хватать, не будет совпадать время суток или даже время года и т. д. К примеру, при ложном фале в комнате может не оказаться столика с телевизором либо он будет, но другого цвета.

Также существует чисто логический метод определения, в фазе находится практик или нет. Если у практика уже есть опыт и после выхода из фазы у него возникли сомнения по поводу реальности ее прекращения, то одного этого сомнения почти всегда достаточно, чтобы понять, что вокруг все еще фаза.

## ОБЩИЕ ПРАВИЛА УДЕРЖАНИЯ

Правила удержания в фазе относятся к противостоянию всем или большей части проблем, из-за которых она заканчивается. Некоторые из них сами по себе способны увеличить время нахождения в фазе во много раз и являются обязательными к применению.

**Внимание!** Ввиду максимальной эффективности и простоты первые два правила – наличие плана действий и повторный вход в фазу – обязательны к выполнению во время практики фазы.

### План

Стоит иметь четкий план действий, состоящий как минимум из 2–3 пунктов, которые следует осуществить в фазе при



ближайшем ее переживании. При этом во время осуществления первой задачи практик должен думать уже о второй задаче и так далее по цепочке. Одновременно ни в коем случае не нужно сдаваться, если цель не получается легко осуществить: нужно настойчиво пробовать все возможные варианты, пока каждая цель не будет достигнута. Все это необходимо по нескольким важным причинам. Во-первых, практик не остановится в фазе в раздумьях, «чем же заняться», что часто заканчивается фолом. Во-вторых, даже неумышленно практик в таком случае совершает необходимые действия для удержания, чтобы выполнить все поставленные задачи. В-третьих, осмысленный и заранее продуманный план позволит всегда двигаться вперед, а не бессмысленно тратить фазовые переживания на то, что придет в голову в текущий момент. В-четвертых, план создает необходимую мотивацию, а следовательно, дополнительное намерение для осуществления техник входа в фазу, что часто является определяющим фактором. Другими словами, имея четкий и очень интересный план действий в фазе, можно значительно, буквально в разы, умножить вероятность попадания в саму фазу и ее качество. При этом сам план должен быть действительно интересным, любопытным или очень важным, а также обязательно конкретным.

•• Любопытный факт!

*С 2013 года эффективность исследовательского обучения стала оцениваться количеством людей, выполнивших в фазе заранее поставленную задачу. Просто вводить людей в фазу стало относительно легко и оценивать этим показателем успешность обучения стало стратегически не эффективно.*

### **Повторный выход**

Всегда нужно помнить, что типичное фазовое переживание состоит не из одного входа в нее и выхода, а из нескольких подобных повторений. Суть в том, что в большинстве случаев в фазу можно попасть снова, если попробовать применить техники разделения или создать фазовое состояние

сразу по возвращении в трафарет. Если практик только что был в фазе, его мозг в любом случае близок к ней, и нужно просто применять техники, чтобы продолжить путешествие. Так можно пробовать снова и снова множество раз за одну и ту же попытку.

### **Постоянная активность**

Ни в коем случае не стоит в фазе быть пассивным и спокойным. Чем больше действий, тем дольше фаза. Чем меньше действий, тем короче фаза. Стоит остановиться в раздумьях, как тут же все прекратится. К пассивности также можно отнести чрезмерную однообразность ваших поступков. Поэтому все действия в фазе должны быть не только активны, но и максимально разнообразны, чтобы не заснуть и избежать фолла.

### **Нельзя смотреть вдаль**

Если долго смотреть на объекты, находящиеся в отдалении, то может случиться фол либо перемещение к этим объектам. Чтобы смотреть на далекие объекты без проблем, нужно параллельно соблюдать элементы удержания. Например, периодически разглядывать руки перед собой, тереть руки друг об друга, поддерживать сильные вибрации.

### **Остановка внутреннего диалога**

Чем меньше внутреннего диалога (ВД) и анализа в фазе, тем дольше она длится. Причина в том, что многие мысли в фазе могут служить программой, и их даже внутреннее произнесение может вносить в саму фазу коррективы, в том числе и негативные. К примеру, мысли о теле возвращают в него. Также человек может задуматься и из-за этого расслабиться, что приведет к фолу. Также беспорядочные мысли обычно легко приводят к обыкновенному засыпанию.

## Намерение

Любым техникам и способам удержания в фазе должно в обязательном порядке сопутствовать обостренное и яркое намерение удерживаться в фазе как можно дольше. Иногда достаточно только иметь это намерение, чтобы фаза была длительной даже без самих процедур удержания.

## ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИ УДЕРЖАНИИ

- Зацикленность на удержании фазы, что каждый раз приводит к ее быстрому прекращению.
- Отсутствие попыток повторного входа в фазу после ее завершения, хотя это действие очень помогает в разы увеличить опыт.
- Зацикливание на техниках удержания вместо фонового их выполнения.
- Отвлечение на сторонние события и полное прекращение удержания вместо постоянного его выполнения.
- Убежденность, что удержание не нужно, когда фаза кажется очень глубокой и стабильной, хотя это может быть самообманом.
- Применение техник, используемых по необходимости, слишком поздно.
- Остановка в растерянности от неопределенности дальнейших действий, хотя всегда должен быть план.
- Забывание, что можно незаметно уснуть в фазе, вместо того чтобы постоянно помнить об этом.
- Участие в происходящих событиях вместо стороннего их наблюдения и управления ими.
- Забывание, что техники удержания должны помогать всегда быть в максимально глубокой фазе, а не просто удерживаться в ней.
- Прекращение применения удержания во время общения с живыми объектами, хотя это нужно делать всегда.
- Пассивность и спокойствие вместо постоянной активности.

- Избыточный анализ и внутренний диалог, хотя их должно быть как можно меньше.

## ВОПРОСЫ ПО §7

1. Что такое фол?
2. Какова минимальная продолжительность фазы?
3. Чему противодействуют техники удержания, кроме фолла и засыпания?
4. Почему человек может думать, что фаза закончилась, хотя она может продолжаться?
5. Всегда ли нужно применять техники удержания?
6. Какие существуют основные техники против фолла?
7. Каким образом за фазу можно зацепиться?
8. К чему приводят мысли о теле в фазе?
9. Какой вопрос нужно себе задавать в фазе, чтобы реже засыпать в ней?
10. Что происходит с рассматриваемым объектом при гиперконцентрации?
11. Как еще кроме гиперконцентрации можно эффективно распознать ложный фол?
12. Можно ли в фазе долго смотреть вдаль?
13. Что такое ВД и как его количество отражается на времени нахождения в фазе?
14. Что нужно делать каждый раз при неумышленном возвращении в трафарет?

## §8. ПЕРВИЧНЫЕ НАВЫКИ



### СУТЬ ПЕРВИЧНЫХ НАВЫКОВ

Фаза как полноценное пространство не ограничивается такими элементами обязательного познания, как вход в нее, углубление и удержания в ней. Чтобы комфортно себя там чувствовать, нужно освоить или хотя бы знать целый ряд других технических элементов. Например, надо знать, как создать зрение, если его нет, или что делать, если страх все время заставляет умышленно покидать фазу. Кроме того, не так просто в глубокой фазе пройти сквозь стену, а иногда даже взлететь, хотя эти вещи изначально кажутся естественными для такого состояния, ведь это не физический мир.

Необязательно все первичные навыки знать наизусть, но некоторым из них нужно уделить пристальное внимание: экстренное возвращение, создание зрения, перемещение сквозь объекты, общение с одушевленными объектами. Также для многих будет очень актуален раздел, посвященный борьбе со страхом.

Конечный выбор того, на чем нужно больше заострить внимание, нужно делать на основании личного опыта, тех индивидуальных проблем, которые возникают. А они даже у двух практиков могут быть совершенно разными.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАЗЫ

На начальных стадиях изучения фазы часто возникает проблема идентификации фазы при входе в нее. Практик просто не может понять, в фазе он уже или нет. Причем эта неопределенность может возникать как в лежащем положении тела, так и при действиях вне этого положения.

Если практик все еще лежит в теле и не осуществлял никаких действий, то ему действительно сложно определить, в фазе он или нет. Достаточно отметить, что никаких признаков фазового состояния может не быть. Или наоборот, признаков и необычных ощущений может быть масса, но они далеко не всегда могут означать наступление фазы.

Проблема неопределенности состояния решается действиями. Если фазер лежит, то показателем в большинстве случаев будут простые техники разделения, хотя и их выполнение может быть просто неверным. Можно совершать различные техники, которые практически обязательно будут себя проявлять в фазе.

Если практик встал и не может понять, где он встал, то в абсолютном большинстве случаев он встает уже в фазе. Однако часто, отмечая вокруг, что «все как в реальности», человек может встать в действительности и отметить, что все и вправду «как в реальности», находясь в ней же. В контексте удержания уже отмечался феномен гиперконцентрации. Используя его, можно всегда понять, в фазе ты или нет. Однако, как правило, до этого дело редко доходит. Чаще всего существуют следующие признаки, что разделение прошло в фазе: необычные ощущения в теле при движении, крайне тугие движения, нестыковки в окружающем пространстве, расплывчатое зрение либо его отсутствие.

Очень часто проблема заключается в том, что при прямых техниках практик ожидает слишком быстрого результата и

пытается определить, в фазе он или нет. Этого в принципе не должно быть. В прямых техниках фаза себя проявляет четко, поэтому если идет попытка ее идентификации, то это уже показатель того, что до фазы, скорее всего, еще далеко.

## ЭКСТРЕННОЕ ВОЗВРАЩЕНИЕ.

### ПАРАЛИЧ

Статистика показывает, что в трети случаев первого переживания фазы человек сталкивается со страхом, который заставляет его вернуться назад в физическую реальность. Периодически даже с опытом возникают ситуации, требующие немедленного возвращения в бодрствование. Однако это не всегда просто.

Само возвращение в трафарет почти во всех случаях проходит легко и непринужденно. Достаточно вспомнить о теле, подумать о нем, как за считанные мгновения практика переносит обратно, где бы он ни находился. Правда, во время таких мыслей желательно закрывать глаза и стараться ни к чему не прикасаться. Как правило, этого вполне достаточно, и остается просто встать в физическом мире.

Однако не всегда все так просто. Бывает, вернувшись в трафарет, практик вдруг понимает, что не может им управлять, так как возникает так называемый «сонный паралич», «сонный ступор». Складывается ощущение, что физическое тело как будто отключено. В этот момент невозможно ни закричать и позвать кого-то на помощь, ни пошевелить пальцем. Также в большинстве случаев не удается открыть глаза.

Тут начинается самое интересное. Люди в физическом мире привыкли к одному важному правилу: хочешь чего-то добиться – делай что-нибудь, да активнее. Это хорошее правило не всегда подходит для некоторых моментов, связанных с фазой. Больше всего оно не годится для выхода из нее. Да, иногда предельные усилия позволяют прорвать ступор и начать двигаться, но чаще всего любые усилия еще больше вгоняют в неподвижность.

На фоне необычности ситуации и умышленного возвращения, которое, как правило, связано со страхом, глубина фазового состояния может сильно возрасти. Как итог, еще больше действий и еще больше страха. И еще сильнее паралич. Такой замкнутый круг доставляет массу неприятных ощущений и эмоций, после которых не каждый захочет продолжать какие-либо фазовые практики.

В конечном итоге неосведомленность и незнание правильных действий рождает распространенное мнение, что из фазы можно не вернуться вообще, поэтому заниматься этим опасно. А ведь самые простые решения помогают избежать неприятностей!

### **Полное расслабление**

В контексте углубления и удержания отмечалось, что чем больше активности в фазе, тем лучше. Следовательно, если пойти противоположным путем, то для фазы это будет хуже. Стало быть, нужно всего лишь полностью расслабиться, стараясь отвлечься от любых ощущений и мыслей, перестать действовать, чтобы выйти из нее. Параллельно с этим можно читать молитву, мантру или стишок, так как это позволяет сознанию быстрее отвлечься от ситуации. Конечно, нужно успокоиться и попытаться избавиться от страха, который сам по себе может удерживать состояние. Периодически надо пытаться двигать пальцем, чтобы понять, пришел эффект от расслабления или нет.

### **Концентрация на пальце**

Во время паралича нужно стараться шевелить одним пальцем руки или ноги. Сначала это получаться не будет, но нужно концентрировать мысли и усилия именно на этом действии. Через некоторое время физический палец сможет двигаться. Проблема данной техники в том, что нечаянно можно начать делать фантомные движения вместо физических, ведь очевидной разницы между ощущением того и другого нет.



## Концентрация на возможных движениях

Физиология процесса сонного паралича, фазы и сновидений такова, что часть наших возможностей в них всегда соединена с трафаретом. Это движение глазных яблок, движение языка и дыхание. Если сконцентрировать внимание на этих процессах, они могут растормозить все другие, после чего фаза зер сможет двигаться в реальности.

## Переоценка ситуации

При нормальном стечении обстоятельств самостоятельный выход из фазы не может быть нормой. Как правило, он вызван страхами и предубеждениями. Если не получается растормозить трафарет другими техниками, лучше хорошенько задуматься над тем (а еще лучше вместо выполнения этих техник), что в текущий момент есть возможность быть в фазе и сколько интересного и нужного в ней можно пережить. Зачем самостоятельно губить такую возможность, чего-то неоправданно остерегаясь? По сути, вы уже в фазе, и осталось лишь разделить с трафаретом. Из техник разделения в данном случае предпочтительны взлет, попытка представить себя уже разделенным или в каком-либо месте (например, у первой цели по плану действий), а также попробовать почувствовать ощущение полета.

Справедливости ради стоит отметить, что техники экстренного выхода из фазы не всегда срабатывают. Как правило, на фоне долгого недосыпания, в начале или среди ночного сна тяга в стадии сна столь велика, что противостоять такому явлению, как сонный паралич, очень сложно. В связи с этим очень актуальна переоценка ситуации, чтобы не мучиться, а использовать ее.

**Кстати, умение выходить из паралича важно не только для практиков фазы. Подобное состояние возникает приблизительно у трети населения Земли хотя бы раз в жизни. Обычно паралич имеет место до или после сна.**



## БОРЬБА СО СТРАХОМ

Страх в фазе – очень распространенное явление. Он может настичнуть человека на любой стадии переживания опыта, хотя, конечно, в самом начале практики он возникает значительно чаще. Причины страха могут быть самые разнообразные: ощущение, что не удастся вернуться в трафарет (смерть); беспокойство, что с телом что-то случится; встреча в фазе с чем-то страшным и ужасным; боль; слишком яркие, гиперреалистичные ощущения.

### •• Любопытный факт!

*Страхи в фазе часто специфичны и зависят от текущей жизни практика. Например, молодые матери в нужный момент начинают бояться входить в фазу, чтобы не рисковать оставить свое чадо без присмотра. В этой ситуации им часто кажется, что они просто могут не вернуться обратно или пропустить опасную ситуацию.*

Однако доминирует всего одна, главная причина страха – инстинкт самосохранения, который вызывает у людей внешне не обоснованное животное чувство ужаса, которое не поддается анализу и контролю.

Для новичка, на которого давит непреодолимое чувство страха, не позволяющее буквально ничего делать, существует только один путь к тому, чтобы его постепенно победить. Нужно каждый раз в фазе пытаться заходить на шаг дальше, чем в предыдущий раз. К примеру, впервые испытай ужас, нужно хотя бы поднять руки, а потом их убрать обратно. Во второй раз нужно попробовать присесть. Затем попытаться встать. На следующем этапе нужно немного походить. Затем страх начинает резко отступать, и действиям уже ничего не угрожает.

### •• Любопытный факт!

*Часто бывает так, что именно страх помогает человеку попадать в фазу и долго в ней удерживаться. И стоит от него отделаться, как со входом в саму фазу вдруг начинаются проблемы.*

Практику, который периодически сталкивается со страхами, имеет смысл больше задумываться о том, что в действительности нет никаких опасностей и все эти позывы резко вернуться в трафарет бессмысленны по своей сути. Рано или поздно такие мысли начинают отражаться на событиях в фазе, и человек все реже пугается.

Если речь идет о сиюминутном страхе из-за происшествия в фазе, то проще всего пойти событию навстречу и пережить его до конца, чтобы больше не было подобных прецедентов. Если все время убегать от нежелательных событий, то они будут все чаще и чаще наступать. Если же нет никаких сил встретиться со страхом в фазе лицом к лицу, а также и избавиться от него, будет лучше применить технику перемещения, чтобы оказаться в другом месте, хотя это поможет только временно.

## НАПАДЕНИЯ И АГРЕССИЯ ОБЪЕКТОВ ФАЗЫ

Стоит более подробно остановиться на моменте агрессии объектов фазы по отношению к практикам, так как эта тема волнует очень многих. Сразу отметим один многозначительный факт: подобные проблемы интересуют или возникают в опыте, как правило, у людей с эзотерическим складом ума или прочитавших множество разнообразной литературы на тему фазовых состояний. У людей с материалистичным складом ума подобные проблемы – большая редкость.

В данном случае имеет место эксплуатация авторами неверного поведения практиков в фазе, вызывающего неадекватную реакцию ее объектов. Достаточно сказать, что часть авторов, пишущих на тему фазы, до половины содержания своих книг уделяют защите от нападений. Конечно, после серьезного прочтения таких источников негативный опыт практически обеспечен. Однако в действительности адекватной оценки происходящего достаточно, чтобы избавиться от проблемы.

Первое, что в связи с этим нужно знать: ничто и никто в фазе не представляет собой реальной угрозы. Сам практик

способен контролировать все происходящее. Поэтому не стоит никого и ничего бояться в фазе, как бы угрожающе это ни выглядело и что бы на этот счет ни писали и ни говорили.

Второе – в фазе на практика может напасть и реально нападает только его собственный страх. Свойства пространства фазы таковы, что у новичка ввиду его неумения контролировать процесс многое происходит на основе подсознательных ожиданий. Именно поэтому, начитавшись об «астральных нападениях», неокрепший фазер получает материализованные гиперреалистичные страхи, которые не только вводят в ужас, но и причиняют вполне ощутимую боль: бьют, насилуют, пытаются, душат и т. д. и т. п. Если причину этого не понять, то и проблема не будет решена. Мало того, все абсурдные теории о злых сущностях фазы получают подтверждение, отчего старые байки продолжают жить полной жизнью даже в современности.

Опытный практик контролирует фазу от начала до конца, и его подсознательные ожидания так явно не вмешиваются в механизмы поведения пространства, почему никаких нападений обычно не бывает. А если и происходят, то эта проблема легко решается встречной агрессией или простой попыткой пойти навстречу неприятности, взглянуть ей в лицо.

## СОЗДАНИЕ ЗРЕНИЯ

Часто зрение в фазе присутствует с самого начала, особенно при использовании для входа в нее техник наблюдения образов и визуализации. Бывает, что зрение самостоятельно возвращается в первые секунды фазы. Иногда оно проявляется только во время углубления в фазе. Бывают же случаи, когда оно само не возникает или когда его необходимо быстро во что бы то ни стало создать. В этот момент оно может появиться, лишь стоит о нем подумать, но если этого не произошло, придется применять специальную технику.

Для этого нужно поднести руки к глазам на расстояние 10–15 см и пытаться их разглядеть сквозь серость или темноту. Нужно очень внимательно и агрессивно всматриваться в мелкие детали ладоней, пытаясь их разглядеть. Буквально

через несколько секунд они начнут проявляться, будто из-за какой-то пленки. А еще через несколько секунд зрение станет острым, и перед глазами будут не только ладони, но также и все окружающее пространство.

Одним из основных моментов, который стоит учитывать при создании зрения, – это то, что ни в коем случае не нужно открывать веки. Зрение проявится само, и оно будет неотличимо от реального. Скорее всего, возникнет ощущение поднятых век и без их физического поднятия. В фазе можно бесконечное количество раз закрывать глаза, при этом по ощущениям ни разу их не открыв, так как зрение создается без этого. Открывать веки можно только в глубокой фазе. В неглубокой фазе это вернет в бодрствование, так как глаза могут открыться по-настоящему.

Кроме того, создавать зрение нужно только полностью разделившись с трафаретом, уже находясь в каком-либо месте.

Попытка разглядеть руки во время полета или зависания в неопределенном пространстве приводит к произвольному перемещению.

## ОБЩЕНИЕ С ЖИВЫМИ ОБЪЕКТАМИ

В контексте общения в фазе с одушевленными объектами может возникнуть две проблемы: молчание или прекращение фазы. Ввиду того что многие прикладные направления использования фазы связаны с общением с людьми с той ли иной целью, необходимо понимать, как правильно это делать.

Чтобы не было фолла (выброс из фазы в реальность), необходимо при разговоре с объектами фазы соблюдать элементарные правила удержания. К примеру, можно разглядывать детали лица или одежды человека. Во время диалога можно потирать руки друг об друга или удерживать сильные вибрации. Суть в том, чтобы просто это и многое другое не забыть, увлекшись получаемой информацией. Почти у всех новичков фаза заканчивается на попытках коммуникации с объектами фазы как раз по той причине, что они почти прекращают все действия и начинают задумываться, уходить в

себя, ведь разговор подразумевает определенную умственную концентрацию.

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

Главное, относиться к объектам как можно спокойнее. Не стоит пытаться кричать или бить объект, пытаюсь добиться слов. Гораздо эффективней мягко с ним обращаться, не пытаясь давить. Важно не всматриваться в губы объекта, ожидая произношения звуков, а еще лучше вообще отвернуться в сторону, если ничто другое не помогает.

В любом случае, если не удастся разговаривать объект в текущий момент, это произойдет позже, поэтому нужно от попытки к попытке пытаться разными вариантами наладить диалог. Как правило, после первых же успехов происходит своеобразный перелом, и подобная проблема больше не возвращается.

Что касается самой методики общения, то она такая же, как в повседневности. Необязательно использовать телепатию, а достаточно изъясняться словами, произнося их вслух.

## ЧТЕНИЕ ТЕКСТА

Находясь в фазе, можно читать. Единственно такое чтение сопряжено с рядом трудностей. Во-первых, мелкий текст часто просто нечитаем, так как эффект гиперконцентрации может исказить текст при присматривании к нему. Данная проблема решается только тем, что следует прибегать к текстовым источникам информации с большим размером шрифта. К примеру, текст обычной книги расплывается, если начать к нему присматриваться, но вот крупное название на обложке можно спокойно читать, так как размер букв достаточен для восприятия без сильного присматривания.

Вторая проблема заключается в том, что, если даже текст будет читаемый, он окажется совершенной бессмыслицей, вроде набора слов или даже букв. В этом случае стоит попытаться решить проблему, листая страницы в поисках информативного текста, если это книга или газета. Также можно найти другой экземпляр или создать его заново техниками нахождения объекта. Эти же действия касаются тех случаев, когда текст представляет собой набор непонятных символов и знаков.

Также во время чтения не стоит забывать о техниках удержания, так как можно потерять внимание из-за получаемой информации или просто расслабиться, что обычно заканчивается фолом.

## ВИБРАЦИИ

Часто фазе сопутствует необычное ощущение, которое невозможно забыть и можно удачно применять для самого входа в фазу, углубления и удержания ее. Наиболее точно его можно описать как прохождение сквозь все тело сильного тока, не причиняющего боли. При этом возможно чувство сжатия всего тела, сильного покалывания, похожего на онемение. Чаще всего это больше похоже на высокочастотное вибрирование тела, почему и возник термин «вибрация».

Если фазер хочет понять, переживал он вибрации или нет, есть хороший способ выяснить это: если были они, то сомнений в том, что это были именно вибрации, не будет. Во всех прочих вариантах, когда присутствует сомнение и неуверенность, идет речь точно не о вибрациях либо о них, но в другой форме.

Если вибрации хоть раз были пережиты, то вспоминание этих ощущений очень сильно помогает при одновременном применении не прямых техник. Создаются, поддерживаются и усиливаются вибрации напряжением мозга или безмускульным напряжением тела. Также для возникновения вибраций часто бывает достаточно лишь подумать о них. При первом же их переживании стоит некоторое время поэкспериментировать с ними, «перекатывая» их по телу и его частям, усиливая и успокаивая их.

Однако не стоит думать, что наличие вибраций является обязательным условием нахождения в фазе. Многие новички зачастую стремятся не к фазе, а к вибрациям, после которых она якобы должна последовать. Это не верно. Да, есть определенные техники, которые позволяют попасть в фазу через создание вибраций, но во всех остальных случаях они совершенно необязательны и их может вообще никогда не возникнуть.

## ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ СКВОЗЬ ОБЪЕКТЫ

В силу определенных законов фазы в углубленном ее состоянии свойства окружающего пространства приобретают большое сходство с физическим миром. Однако часто может понадобиться пройти сквозь стену, чтобы сократить путь, переместиться или чего-то избежать. Чтобы это сделать, есть два основных варианта действий. Обычно для овладения любым из них требуется несколько попыток, но поначалу могут все равно возникнуть сложности.

### •• Любопытный факт!

*Если во время прохождения сквозь стену сконцентрироваться на физических ощущениях, то в ней можно застрять. Практик даже может начать задыхаться, так как сковывается грудная клетка.*

### **Быстрое расфокусированное проникновение**

Необходимо быстрым шагом, прыжком или с разбега броситься к преграде с ярким желанием проникнуть сквозь нее. В этот момент нельзя всматриваться. Желательно, чтобы зрение было расфокусированным или направленным вообще в другую сторону. Кроме прочего, лучше ничего из текущего пространства не трогать и не рассматривать, чтобы таким образом за него не держаться.



## Техника закрытых глаз

Подходя к стене или другой преграде, нужно закрыть глаза и сфокусировать внимание на желании пройти сквозь нее. Параллельно представляйте, что стены нет либо она прозрачная и проходимая. Если возникнет сопротивление плоскости, нужно его продавливать, продолжая ту же мысленную концентрацию. Как вариант, можно просто отвести взгляд в сторону.

## ПОЛЕТ

Чтобы полететь в фазе, нужно вспомнить, как это делается во сне, и затем воспроизвести те же внутренние действия. Ничего напрягать и проговаривать не нужно. Хотя полет с закрытыми глазами удастся во много раз проще, лучше его не практиковать в данном случае, так как возможно перемещение в незапланированное изначально место.

Если полет все равно не удастся, то можно прыгнуть с любой возвышенности или из окна. В этот момент можно легко получить контроль над падением и превратить его в управляемый полет. Однако прыгать из окон и любых других возвышенностей стоит только при наличии фазового опыта, так как новичок не всегда может распознать, в фазе он или в реальности.

При сложностях с полетом также можно пытаться подпрыгивать вверх, стараясь задержаться в воздухе как можно дольше. Еще лучше это делать увеличивающимися прыжками, так как это более активное действие, а значит, более безопасное для удержания фазы как таковой.

Кроме того, что в глубокой фазе могут возникнуть сложности с полетом, также существует еще и проблема удержания фазы. Чтобы во время полета не случилось возвращения в трафарет или засыпание, он должен быть максимально активным и насыщенным всеми возможными сопутствующими ощущениями. Для этой цели также можно параллельно поддерживать вибрации, периодически потирать руки друг об друга и смотреть на них. При определенных условиях полет в фазе может не только быть стабильным для поддержания состояния, но и способствовать углублению. Это происходит при агрессивном по-

лете с резкими виражами и постоянными близкими подлетами к различным объектам для близкого визуального контакта.

Главное, не летать спокойно и вальяжно, глаза по сторонам, так как это быстро приводит к прекращению фазы.

## СВЕРХСПОСОБНОСТИ

Несмотря на всю реалистичность восприятия пространства фазы, оно не ограничивает человека в способностях переживать и делать все что угодно. Все ограничения привносятся в фазу самим практиком – он сам может себя ограничить по привычке. Это важно помнить и понимать, чтобы в фазе делать все довольно просто и не по законам физического мира.

К примеру, если нам нужно куда-то попасть, пусть даже очень далеко, мы можем телепортироваться, или, другими словами, перелететь. Если нам нужен какой-то предмет с другой стороны комнаты, необязательно идти за ним, можно его притянуть взглядом. Это и есть свобода действия, не ограниченная привычками.

Чтобы овладеть необычными способностями, как правило, требуется всего несколько фаз посвятить их развитию. Обязательно нужно научиться летать и проходить сквозь стены, что уже отдельно отмечалось. Также можно научиться телекинезу (дистанционное перемещение предметов), пирокинезу (поджигание предметов взглядом), телепатии (чтение мыслей) и превращениям.

Чтобы научиться телекинезу, нужно в полноценной фазе сконцентрировать взгляд на любом предмете и попытаться его притянуть к себе или двинуть от себя. Делать это нужно, прилагая всю возможную волю. Никаких конкретных внешних действий не требуется. Знание о том, как осуществлять подобные вещи, у любого человека заложено внутри. Если не с первого раза, то с нескольких попыток предметы точно начнут подчиняться взгляду и намерению. Почувствовав, как это делать, обретя контроль над этой способностью, можно будет всегда использовать ее в фазе для повышения комфорта переживания или для реализации плана. Научившись телекинезу, можно будет не только манипулировать предме-

тами любых размеров, но и поднимать или вдавливать их во что-нибудь.

Чтобы в фазе научиться поджигать окружающие объекты взглядом, нужно так же, как и для телекинеза, всматриваться в нужные предметы с сильным желанием их разогреть и поджечь. Возможно, не сразу, но со временем объект действительно будет загораться, предварительно искажаясь, темнеть и дымиться.

При развитии телепатии нужно всматриваться в одушевленные объекты с параллельным прислушиванием к окружающим и внутренним звукам и намерением услышать их мысли. Данная способность развивается с некоторыми трудностями даже у опытных практиков, но когда она появляется, общение с людьми в фазе существенно упрощается. Самое удивительное, что, обладая таким навыком, можно научиться слышать не только мысли людей, но и животных, и даже неодушевленных предметов пространства фазы. Однако не стоит слишком серьезно это все воспринимать.

Чтобы применить превращение одной вещи в другую, нужно прибегнуть к технике нахождения объекта превращением из § 9.

Для развития всех необычных для реальности способностей в фазе общим правилом является собственная уверенность в их осуществлении. Их изначальное отсутствие объясняется лишь тем, что в «заточенном под обыденность» сознании человека на это стоит уверенный блок. Как только появится убежденность в обратном, причем не поверхностная, а глубоко внутренняя, все начинает легко получаться.

Во время тренировки развития сверхспособностей в фазе может возникнуть ощущение, что тренируется нечто, что находится внутри вас, что будет также работать и в повседневности. Однако не стоит на это возлагать большие надежды. Как минимум, это маловероятно. Поэтому не нужно уже в бодрствовании тратить много времени на попытки сдвинуть что-то взглядом и т. д.

## ПРЕВРАЩЕНИЕ В ЖИВОТНЫХ

Многие практики активно экспериментируют со своим телесным обликом в фазе, благо ее пространство позволяет при-

нять любую форму. Подобная деятельность в фазе, несмотря на определенную сложность, является одной из самых популярных и интересных. Рано или поздно с этим экспериментирует любой продвинутый практик.

•• Любопытный факт!

*Человек находится в фазе в форме и ощущении человека только по той причине, что привык к этому в повседневной жизни. На самом деле в фазе можно ощутить себя в мельчайших деталях кем угодно и чем угодно, ведь как такового тела там просто нет.*

Главная особенность экспериментов со сменой физического восприятия заключается в невероятной подробности ощущений. Если практик в фазе принял форму ящера, то он чувствует не только хвост, но и раздвоенный язык. Если практик в фазе принял форму волка, то он чувствует когти на мохнатых лапах, зубы и имеет невероятно обостренный нюх. И это касается всех возможных ощущений, степень достоверности которых зависит от мастерства перевоплощения.

Складывается ощущение, будто у человека в мозгу временно появляются участки, отвечающие за восприятие того, чего нет. И тогда он не просто чувствует, но еще и управляет этим состоянием. Например, если практик в фазе стал птицей, то он не просто чувствует крылья, но и пользуется ими так, будто они всегда у него были. Такая перестройка восприятий возможна относительно всех ощущений человека и касается не только одушевленных объектов, но и неодушевленных, будь то камни, деревья, мебель и т. д.

Итак, техники превращения телесного восприятия следующие.

### **Превращение при разделении**

Сразу при разделении нужно фокусировать внимание на том, что практик уже имеет нужный вид. Это нужно не просто представлять, но и сразу пытаться почувствовать. Например, если фазер хочет превратиться в змею, то при выкатывании

он должен сразу попытаться во что бы то ни стало почувствовать себя в длинном теле змеи, а не человека. Если это не удастся, нужно затем использовать другие техники превращения, так как эта применяется только в начале входа в фазу. Если же эффект получился, то нужно сразу же приступить к углублению фазы в новом полученном теле, как и при обычном разделении.

### **Динамичное превращение**

Находясь в фазе в виде человека, нужно имитировать быстрые движения животного, внешний вид которого необходимо принять. Во время этого процесса важно не просто имитировать движения, но и пытаться себя почувствовать этим животным. Постепенно практик принимает все анатомические ощущения и внешний вид, к которым стремился. К примеру, если практик решил стать тигром, то он должен пытаться бежать прыжками на четырех конечностях, почувствовать все тело большой кошки и его общую динамику, начиная от соприкосновения подушечек лап и когтей с землей и заканчивая кончиком хвоста.

### **Превращение при перемещении**

При технике перемещения телепортацией с закрытыми глазами нужно фокусировать внимание не столько на цели, сколько на своем внешнем виде и внутренних ощущениях. Когда перемещение закончится, фазер попадет в необходимое место в нужном виде. Например, если практик решил стать сферой без телесного восприятия, то он должен закрыть глаза в фазе и сфокусироваться на мыслеформе места, где он хочет оказаться, и своем ощущении. Тут же возникнет ощущение полета и постепенного трансформирования телесного восприятия. В зависимости от степени концентрации через несколько секунд полет закончится в нужном месте, где практик сразу же будет иметь сферическое зрение и соответствующее телесное ощущение.



## Превращение намерением

Опытным практикам или тем, кто может легко концентрировать свое внимание на желании, часто удается принять нужную форму без какой-либо специальной техники. Им зачастую достаточно просто очень сильно захотеть принять ту или иную форму, как она резко или постепенно к ним приходит. В конечном итоге именно к этому нужно стремиться всем фазерам. Например, если практик решил стать драконом, то он фокусирует намерение на своем желании и его телесное восприятие начинает расплываться, а затем снова стабилизируется уже в измененном виде. Либо начинает быстро и осязаемо мутировать в огнедышащее существо. Неплохим помощником во время выполнения данной техники могут служить эликсиры, таблетки, микстуры, которые заранее программируются на соответствующий результат при применении в фазе.

Во всех подобных техниках, как и вообще во всей практике фазы, огромное значение имеет сила намерения, уверенность, желание, целеустремленность. Зачастую совершенно не нужно знать конкретных техник, если ты уверенно хочешь достичь цели любой ценой. Именно проблемы с намерением и уверенностью всегда лежат в основе неудач с перевоплощением в фазе. Часто фазер просто не способен поверить в свои силы и возможности, что и находит отражение в провальных попытках принять иной телесный вид.

Любая неуверенность во время выполнения техник превращения в фазе всегда находит отражение в конечном результате. С другой стороны, наличие неуверенности сигнализирует об определенной степени самоанализа, что, в свою очередь, говорит о недостаточной концентрации на технике. Поэтому если есть полная концентрация на технике, элемент вживания в нее, то результат практически гарантирован.

С точки зрения углубления и удержания важно производить трансформацию внешнего вида быстро или при наличии постоянных ярких ощущений и действий. В противном случае, например при затяжном и медленном превращении, неминуем фол.

## УПРАВЛЕНИЕ БОЛЬЮ В ФАЗЕ

Вместе со всеми положительными впечатлениями и ощущениями с той же степенью реалистичности и достоверности в фазе могут проявлять себя восприятия противоположного характера. Это легко проверить, если подойти в глубокой фазе к стене и со всей силы ударить ее кулаком. Боль будет такая же, как если бы это произошло по-настоящему.

Некоторые действия в фазе неизбежно вызывают неприятные болевые ощущения, поэтому следует знать, как их избежать. Для этого требуется во время действия концентрировать внимание на внутренней уверенности, что боль не возникнет. Начать можно с того же эксперимента со стеной: внушая себе, что боли нет, бить по ней костяшками кулака до тех пор, пока боль действительно не исчезнет даже при самых сильных ударах.

Если хотя бы раз провести подобный эксперимент, достижение результата больше никогда не потребует таких усилий. Как правило, об этом будет достаточно подумать и воспроизвести нужный внутренний настрой.

## МОРАЛЬНЫЕ НОРМЫ В ФАЗЕ

С самого начала следует понимать, что внутренний мир пространства фазы не имеет ничего общего по своим правилам и законам с социальным физическим миром, окружающим нас в бодрствовании. Пространство фазы внешне имитирует физический мир с его свойствами и функциями лишь только потому, что мы ничего другого не привыкли воспринимать и не ожидаем ничего иного увидеть. Все наши моральные устои и правила актуальны только для того места, в котором они были выработаны. Не имеет смысла исповедовать их же в другом мире.

Речь идет о том, что не нужно себя ограничивать в фазе лишь потому, что что-то неприемлемо, неприлично, нехорошо и т. д. Это всего лишь шаблоны поведения, которые вряд ли нужны в мире фазы, где все работает совсем по иным законам.

Единственные моральные правила, которые могут быть в фазе, – это те, которые практик сам себе внушит или придума-

ет. Но не стоит себя ограничивать. Было бы неплохо наконец почувствовать полную свободу, наличие которой и составляет одну из самых замечательных особенностей фазового пространства.

## ИЗУЧЕНИЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ОЩУЩЕНИЙ

Начиная практику фазовых переживаний, не стоит сразу же бросаться в направлении чего-то одного, если стоит цель иметь долгосрочную практику в чем-либо. Гораздо лучше будет с самого начала исследовать этот мир и все его компоненты. Это поможет лучше его чувствовать, знать, а стало быть, лучше и проще входить в него.

Речь о следующем: как и в реальности, стоит начать с познания того, что будет открываться перед практиком в первую очередь. Нужно на первых порах попросту насладиться самим фактом пребывания в фазе, деталями и функциями, в том числе самыми незначительными. Поначалу стоит побродить по фазе в том месте, где вы оказались. При этом нужно разглядывать все, что будет попадаться под руку. Если в руках окажется шарик, его можно покатать, чтобы убедиться в работоспособности физических законов. Если фломастер – порисовать им на стене и т. д.

Также нужно попытаться полностью обострить все возможные чувства, чтобы до конца понять, насколько фаза необычна в своей реалистичности. Необходимо испытать движение: походить, побегать, попрыгать, полетать, упасть, поплавать. Проверить ощущения боли, ударив кулаком об стену. Для тестирования вкусовых ощущений проще всего дойти до холодильника и попробовать съесть из него все, что угодно, не забывая одновременно и понюхать. Также стоит испытать себя, проходя сквозь стены, перемещаясь, создавая объекты и т. д. Все эти действия будут очень интересны сами по себе. Только когда они будут понятны и известны, можно считать, что практик хорошо знает, что представляет собой фаза.



## ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ В ОТНОШЕНИИ ПЕРВИЧНЫХ НАВЫКОВ

- Слишком короткая гиперконцентрация на объекте, когда сложно определить, фаза вокруг или физический мир.
- Умышленная попытка закончить фазу, когда ее нужно использовать до конца.
- Паника при параличе вместо спокойных расслабленных действий.
- Отказ заниматься практикой фазы из-за страха, хотя это явление временное и решаемое.
- Открывание глаз на начальных стадиях фазы, хотя это часто приводит к фолу.
- Излишняя спешка с созданием зрения, хотя оно в большинстве случаев появляется само через несколько секунд.
- Слишком ранняя попытка создать зрение в фазе, хотя сначала нужно разделить и углубиться.
- Слишком большое расстояние от глаз при концентрации на руках для создания зрения вместо 10–15 сантиметров.
- Забывание о техниках удержания при общении с живыми объектами, хотя об этом нужно помнить всегда.
- Стремление всегда добиваться вибраций, хотя они необязательны для фазы.
- Забывание закрыть глаза или расфокусировать зрение при перемещении сквозь стены и другие плотные объекты.
- Желание сделать в фазе что-то сверхъестественное без сильного внутреннего желания и уверенности.
- Боязнь испытать в фазе боль, вместо того чтобы научиться управлять ею.
- Соблюдение моральных норм в фазе, хотя они там не имеют никакого значения.
- Стремление сразу использовать фазу, вместо того чтобы сначала прочувствовать и хорошо изучить ее.



## ВОПРОСЫ ПО §8

1. Существуют ли в фазе навыки, которыми следует сначала овладеть, чтобы ее потом полноценно использовать?
2. Можно ли понять: фаза вокруг или нет, если попытаться взлететь?
3. Чаще всего в фазе или в реальности находится человек, когда у него есть сомнения на этот счет?
4. Достаточно ли подумать о теле, чтобы в него вернуться, и достаточно ли в него вернуться, чтобы им управлять?
5. Какой рукой нужно очень сильно и активно начать двигать, чтобы преодолеть сонный паралич?
6. Можно ли проговаривать про себя анекдоты, чтобы преодолеть сонный паралич?
7. Возможно ли, находясь в фазе, физически двигать глазами?
8. Что нужно делать, если сонный паралич не преодолевается?
9. Может ли сонный паралич возникнуть без практики фазы?
10. Что будет, если в фазе все время убегать от страха, вместо того чтобы с ним встретиться?
11. Можно ли постепенно осваивать фазу, чтобы преодолеть страх?
12. Есть ли в фазе что-нибудь, чего реально имеет смысл бояться?
13. В какой момент зрение в фазе можно создавать подъемом век, а не специальными техниками?
14. Что будет, если попытаться открыть глаза, только присев на кровати, то есть даже не полностью разделившись?
15. Почему общение с живыми объектами в фазе может привести к возвращению в трафарет?
16. Что легче прочитать в фазе: текст в газете или большой рекламный плакат?
17. Можно ли в фазе вместо текста в книге обнаружить непонятные иероглифы?
18. Обязательны ли вибрации при переживании фазы?

19. Каким образом вибрации в фазе управляются и удерживаются?
20. Можно ли вибрации сравнить с ударом тока?
21. Можно ли прорваться сквозь стену с разбега и с закрытыми глазами?
22. Какие мышцы тела нужно напрягать, чтобы взлететь в фазе?
23. Существуют ли экстрасенсорные способности, которые недоступны в фазе для любого практика?
24. Можно ли в фазе превратить себя в шар со всеми вытекающими ощущениями?
25. Насколько боль в фазе может отличаться от боли в физическом мире?
26. Что никому нельзя делать в фазе по моральным соображениям?

## § 9. ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И НАХОЖДЕНИЕ ОБЪЕКТОВ



### СУТЬ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И НАХОЖДЕНИЯ ОБЪЕКТОВ

Как и в повседневной реальности, пространство фазы невозможно использовать в каких-либо направлениях, если не уметь перемещаться и находить нужные вещи. Если в бодрствовании мы приблизительно знаем, где что-то может находиться и как этого места достичь, то в фазе мы не можем идти тем же путем, так как все эти механизмы работают по иному принципу.

Причина одновременного рассмотрения перемещения в фазе и нахождения объектов в ней кроется в одних и тех же механизмах, которые позволяют этим техникам существовать. Практически все они с небольшими изменениями могут использоваться как для одного, так и для другого случая.

Изучив техники данного параграфа, человек сможет попасть буквально куда угодно и найти в фазе что угодно. Понимать такую широту возможностей нужно буквально. Единственные ограничения в данном вопросе – это возможности фантазии и сила желаний. Причем все это может касаться как реальных мест и объектов, так и вымышленных, не существующих в действительности.

В контексте перемещения не стоит акцентировать внимание на способах странствия по близким пространствам. Например, в соседнюю комнату можно просто пройти пешком, а на улицу можно выбраться по коридору или через окно. Все это естественным образом понятно. Но стоит обратить внимание на то, как перемещаться в далекие пространства, которые находятся вне быстрого физического доступа.

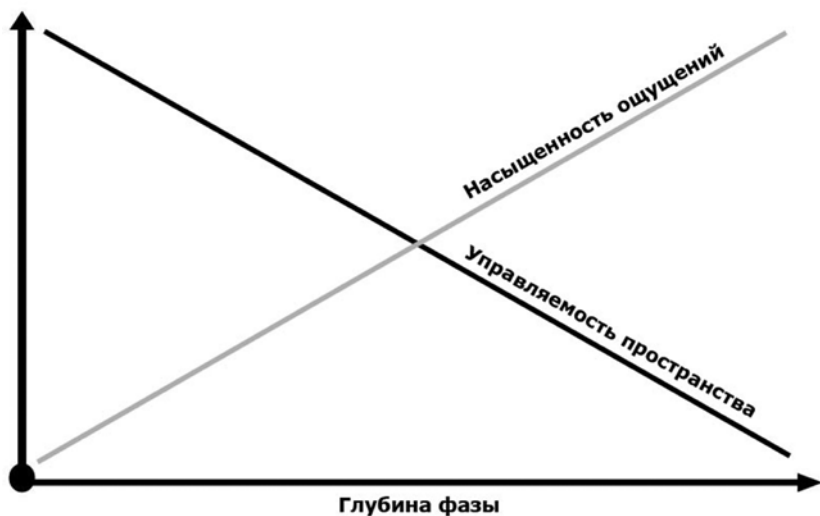
Однако сразу нужно отметить технику безопасности перемещения при первичных переживаниях фазы. Дело в том, что по неопытности часто фаза принимается за реальность, а реальность за фазу. В первом случае никакой опасности нет, ведь человек думает, что у него ничего не получилось, и, даже встав с кровати, снова на нее ложится. Во втором же случае существует возможность опасных или даже фатальных для жизни действий. К примеру, начинающий практик, встав с кровати в бодрствовании, полагая, что все это происходит в фазе, может подойти к окну и выпрыгнуть из него, ожидая привычного для фазы полета. По этой причине подобным образом сокращать путь до цели стоит лишь после некоторого опыта, позволяющего однозначно отличать фазу от бодрствования.

Если применяемые техники перемещения будут давать сбои (попадание не в то место, к примеру), нужно просто тут же применять технику для достижения необходимого результата. Так или иначе, на первых порах придется потренироваться, чтобы все получалось легко.

Под объектами в фазе понимаются любые частности пространства, как неодушевленные, так и одушевленные. Техники нахождения таких объектов одинаково эффективны, если искать любого человека или любой предмет утвари, к примеру. Однако есть несколько техник, которые подходят только для поиска живых объектов.

## КВАНТОВЫЕ СВОЙСТВА ПРОСТРАНСТВА ФАЗЫ

Практически все методики управления пространством фазы берутся из одного его главного свойства: степень управляемости пространством фазы обратно пропорционально зависит от глубины фазы. То есть чем глубже фаза, тем трудней в ней проделывать какие-либо трюки, так как она своими законами становится очень похожей на физический мир.



Секрет данного свойства кроется в том, что глубина фазы во многом упирается в количество ощущений, направленных на то или иное пространство или тот или иной объект. Техники перемещения и нахождения применяются, когда эти ощущения ослабевают или их нет, из-за чего пространство теряет устойчивость или возвращается в состояние суперпозиции. Данное свойство фазы как минимум аналогично или даже является полным следствием суперпозиции в квантовой физике. Фактически, суть всех техник перемещения или нахождения объектов основывается на знании методик, позволяющих манипулировать этим свойством.

Другими словами, когда мы держим в руках красный карандаш в фазе и рассматриваем его, задействовано тактиль-

ное и визуальное восприятие, которые при ярком раздражении помогают объекту существовать в полной форме. Однако стоит закрыть глаза, как стабильность внешнего облика карандаша сильно слабеет. В такой ситуации достаточно сконцентрироваться на том, что карандаш синий, как, открыв глаза, мы его таким и увидим (при определенных тренировках). Подобный феномен возникает из-за того, что цвет карандаша уже не регистрируется зонами восприятия мозга, и, следовательно, его можно менять.

Если же красный карандаш положить на стол, то есть выпустить из рук, и сконцентрировать внимание с закрытыми глазами на том, что на столе его не будет, то, когда вы откроете глаза снова, его там не окажется (при определенных тренировках). Суть в том, что, когда карандаш лежит на столе, а у практика закрыты глаза и он его не держит, никакие зоны восприятия не контактируют с ним, и карандаш не держит за собой эти зоны восприятия. Их отчасти держит за ним только память, которую фазер редактирует самовнушением.

Пользуясь различными техническими ухищрениями, данную особенность обходить стабильность пространства можно использовать с разной степенью легкости. Остается лишь выбрать технику, которая соответствует индивидуальным особенностям практика.

## ТЕХНИКИ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ

### **Перемещение при разделении**

Вероятно, один из самых простых способов перемещения – это разделение с трафаретом. С точки зрения осуществления техника крайне проста и очень удобна. Применить ее можно практически при любой технике разделения. Суть ее в том, что при начальных стадиях выхода из трафарета нужно сфокусировать внимание на образе и ощущении места, в которое хотелось бы попасть. Еще лучше представить, что уже в нем находишься. Как правило, разделившись, практик уже оказывается там, где хотел.

### •• Любопытный факт!

*Очень часто при смене постоянного места жительства практик продолжает какое-то время разделяться с трафаретом все в том же доме, где привык это делать раньше. Обычно практик оказывается в том же месте, где пробует попасть в фазу, только потому, что подсознательно уверен, что там и находится.*

Недостаток техники в том, что разделение происходит только при начале переживания фазы, а потому применить ее получится только один раз. Далее следует прибегать к другим вариантам техник.

### **Перемещение через дверь**

Для использования данной техники нужно подойти к любой двери и сконцентрироваться на мысли, что она ведет в нужном направлении. Открыв дверь, фазер видит перед собой желаемое место и переходит в него. Если дверь изначально была открыта, ее нужно полностью закрыть перед применением.

Недостаток техники лишь в том, что для ее осуществления всегда требуется дверь. Если двери нет, ее можно создать техникой нахождения объектов.

### **Перемещение методом телепортации**

Для применения этой техники нужно закрыть глаза, если есть зрение, и затем сделать всего одну вещь: сконцентрировать внимание на мыслеформе, образе того места, в которое нужно попасть. В этот момент тут же возникнет ощущение стремительного полета, а после 1–10 секунд произойдет выброс в нужное пространство.

Основная трудность заключается в умении концентрироваться на одной-единственной цели – желаемом месте. Делать это нужно очень четко, уверенно, агрессивно и без отвлечения на что-то другое. Любые сторонние мысли крайне



сильно влияют на успешность техники. Из-за них полет может быть очень долгий, закончиться фолом или выбросом в другое место.

### **Перемещение телепортацией с открытыми глазами**

Данная техника сложна в силу того, что окружающее пространство само по себе должно будет потерять стабильность под давлением сильного желания практика попасть в другое место. Если при телепортации полетом с закрытыми глазами мы разрываем связь с текущим местом, то в данном случае подобного не происходит. Поэтому эту технику нужно применять только при наличии опыта или в неглубокой фазе.

Для осуществления техники практику нужно просто сфокусировать внимание на том, что он уже находится в нужном месте, и на образе этого места. Важно в этот момент ничего не разглядывать с близкого расстояния и не трогать. В это время пространство вокруг начнет тускнеть, расплываться, исчезать, а потом будет плавно проявляться нужное место. Скорость метаморфозы пространства зависит от степени сконцентрированности на желании оказаться в нужном месте.

Если концентрация будет слабой или будет плохая глубина фазы, то после того, как пространство утратит четкость, оно может уже не восстановиться, то есть случится фол.

### **Перемещение с закрытыми глазами**

Одна из самых легких техник. Для ее использования практику необходимо просто закрыть глаза с очень яркой мыслью, что он их откроет уже в необходимом ему месте. В момент закрытия глаз будет полезно представить себя во всех ощущениях уже находящимся в необходимом пространстве, что значительно увеличит эффективность. Перемещение должно произойти здесь и сейчас, причем обязательно без полета, как при телепортации с закрытыми глазами. Чтобы сохранить фазу, лучше выполнять эту технику не в статичном

положении, стоя или сидя, а во время ходьбы, бега, полета. К примеру, нужно идти в месте «А», закрыть глаза, сфокусировать внимание на том, что вокруг уже место «Б», и открыть глаза уже в нем.

### **Перемещение концентрацией на дальнем объекте**

Для осуществления данной техники практику необходимо издалека взглянуть в мелкую деталь места, в котором бы он хотел оказаться. Чем пристальней он будет пытаться разглядеть эту деталь, тем быстрее появится неожиданное ощущение, что он находится уже рядом с ней.

Недостаток данной техники только в том, что перемещение касается лишь тех мест, которые изначально издалека видны.

### **Перемещение прохождением сквозь стену**

Техника осуществляется простым проходом или пролетом сквозь стену с закрытыми глазами с твердой уверенностью, что за ней находится нужное место. Необязательно в качестве разделяющего пространства выступает стена. Это может быть любой непрозрачный объект, сквозь который можно пройти/пролететь в фазе: дверь, щит, шкаф и т. д.

Главный недостаток техники заключается в наличии необходимого умения проникать сквозь твердые объекты фазы. Также необходимое условие применения – нахождение в пространстве, где есть эти самые объекты.

### **Перемещение нырянием**

Идентичная прохождению сквозь стену техника, с той лишь разницей, что используется пол или земля под ногами, а не стены, которые есть далеко не всегда. Для осуществления

надо нырять головой вниз с закрытыми глазами и полной уверенностью, что под поверхностью находится нужное место. Естественно, требуется навык преодоления твердых объектов.

Можно нырять вниз не только в пол или землю, но и в любую плоскую горизонтальную поверхность: стол, стул, кровать и т. д.

### Перемещение вращением

Для применения данной техники практику нужно вращаться вокруг своей оси с одновременной мысленной концентрацией на том, что по прекращению вращения он окажется в желанном месте. Глаза во время вращения должны быть закрыты или зрение не должно быть ни на чем сфокусировано. Как правило, достаточно 2–5 оборотов. Все опять упирается в умение правильно концентрировать внимание на нужной цели, ни на что не отвлекаясь.

### Перемещение через зеркало

Ввиду особенностей свойств зеркал и суеверного отношения к ним людей через них можно легко перемещаться в фазе. Для этого достаточно занырнуть в любое крупное зеркало, которое повстречается на пути. При этом важно фокусировать внимание, что за стеклом будет нужное место. Отражающая поверхность зеркала позволяет не закрывать глаза или отворачиваться, проникая через него.

#### •• Любопытный факт!

*Когда новичков на экспериментальных семинарах просят в первой фазе просто посмотреть в зеркало, то очень редко бывают похожие описания опытов, так как у всех все происходит по-разному: одни видят реальное отражение, другие ничего не видят, третьи видят других людей, у четвертых действия отражения не совпадают с движениями практика и т. д. Однажды на одном семинаре из 16 человек, выполнивших это задание, не было ситуаций, схожих друг с другом.*



## ТЕХНИКИ

### НАХОЖДЕНИЯ ОБЪЕКТОВ

#### **Техники перемещения**

Все техники перемещения также актуальны для техник поиска объекта, поскольку в обоих случаях речь идет об изменении пространства. В контексте нахождения объекта вместо концентрации на месте требуется фокусировать волю на конкретной детали пространства, которую нужно найти или изменить. В результате тренировок гарантируется нахождение нужного объекта, но не гарантируется сохранение изначального места, где действие было осуществлено.

Однако если стоит цель найти объект, гарантированно находясь в одном и том же месте, следует использовать приведенные ниже специализированные техники, которые позволяют изменять лишь часть пространства.

#### **Нахождение зовом по имени**

Данная техника применяется только для нахождения живых объектов. Для ее осуществления практику следует позвать по имени нужного человека или животное, после чего тот войдет в помещение или как-то незаметно в нем появится. Звать можно громко, почти криком, иначе это не всегда помогает. Как правило, для результата достаточно несколько раз произнести имя.

Если искомый одушевленный объект не имеет имени или имя практику неизвестно, то нужно кричать любое имя или просто: «Приди! Приди!» Главное при этом – фокусировать внимание на образе того, кого нужно увидеть, и желании непременно найти объект.

## **Нахождение поворотом**

Чтобы использовать данную технику, практику нужно сконцентрировать внимание, что желанный объект находится где-то за его спиной, и при обороте он там действительно будет, даже если только что его там не было. Важно, чтобы глаза до поворота не видели того места, где должен появиться объект.

## **Нахождение за углом**

Подходя к любому углу, нужно сконцентрировать внимание и представить, что за ним находится желанный объект. Зайдя за угол, практик увидит искомое. В качестве угла может выступать любое ограничение видимости пространства. Это может быть не только угол дома, но и угол от шкафа, кузова грузовика и т. д.

## **Нахождение в руке**

Техника подходит в основе своей только для предметов, которые могут уместиться в руке или которые можно ею держать. Для ее осуществления необходимо сконцентрироваться на представлении, что данный предмет уже есть в руке. На руку в этот момент смотреть нельзя. Вскоре после внимательной концентрации возникнет сначала легкое, а потом полное ощущение, что предмет находится в руке.

## **Нахождение в кармане**

Для небольших объектов также хорошо подходит техника поиска предметов в карманах. Для этого нужно просто засунуть руку в любой карман и тщательно искать в нем искомый предмет, будто он там действительно находится. Как правило, через несколько секунд это получается.

### •• Любопытный факт

*Женская сумочка в фазе обладает такими же волшебными функциями, как и в реальности. Поэтому в фазе в женской сумочке тоже можно найти все, что угодно. Как и в реальности, габариты нужного предмета могут выходить за рамки самой сумочки.*

### Нахождение опросом

Для осуществления данной техники нужно подойти к любому человеку в фазе и спросить у него, где быстро найти искомый объект. Как правило, тут же дается верный ответ, после чего нужно ему последовать. Не забывайте уточнять, «как быстро» это необходимо сделать или есть ли объект «поблизости», иначе можно будет потратить много времени впустую. Также ни в коем случае при общении с человеком не нужно сомневаться в его словах, так как это чревато моделированием ожидаемого.

Недостаток техники – в необходимости человека поблизости и навыка коммуникации в фазе.

### Нахождение превращением

Суть техники в умении заставлять пространство искажаться нужным образом, полностью не отвязываясь от него ощущениями. Практику следует сфокусировать внимание на том, что в нужном месте должен появиться нужный объект. Желательно, чтобы буквально захотеть его увидеть, представить, будто он уже там есть. В этот момент начнется процесс метаморфоз: пространство начнет искажаться и тускнеть, а в нем постепенно проявится нужный объект, после чего восстановится яркость и четкость, но уже с необходимыми поправками и изменениями.

Данная техника сложна в выполнении относительно других техник, и ею лучше пользоваться только при наличии определенного опыта. Дело в том, что во время метаморфозы трудно удержаться в фазе.

Как видно из названия данной техники, ею можно не просто находить объект, но и создавать его из других. Впрочем, это относится и ко многим другим техникам.

## ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ОТНОСИТЕЛЬНО ПЕРЕМЕЩЕНИЯ И НАХОЖДЕНИЯ ОБЪЕКТОВ

- Недостаточная концентрация на желании попасть в нужное место или найти нужный объект.
- Сомнения в результате вместо полной уверенности в нем.
- Пассивное выполнение техник, вместо яркого желания и определенной агрессии.
- Забывание пробовать снова перемещаться или найти объект, даже если техника не сработала или сработала неверно.
- При телепортации с закрытыми глазами отвлечение на сторонние мысли из-за длительности процесса, хотя должна быть полная концентрация.
- При технике закрытых глаз забывание о перемещении здесь и сейчас, что приводит к полету, то есть телепортации.
- При перемещении концентрацией на дальнем объекте рассматривание только общих черт и недостаточно внимательное рассматривание мелких деталей.
- При перемещении в момент разделения слишком позднее желание переместиться вместо возникновения моментального желания сделать это сразу же, иначе пространство успеет создаться.
- При перемещении через дверь забывание сначала полностью ее закрыть. Иначе будет контакт с тем, что за ней уже есть.
- Перемещение сквозь стену со слишком внимательным ощущением процесса, что приводит к «застреванию».
- Забывание закрыть глаза при перемещении нырянием вниз вместо удержания их закрытыми в эти моменты.

- Использование техники нахождения объекта опросом кого-либо без навыка коммуникации с живыми объектами фазы.
- Использование слишком дальних углов в технике нахождения за углом, трата времени на перемещение к ним.

## ВОПРОСЫ ПО §9

1. Какие преимущества дает умение перемещаться в фазе?
2. Что дает умение находить объекты в фазе?
3. Что общего в сути перемещения и поиска объектов в фазе?
4. Какое единственное ограничение в возможностях перемещения и нахождения объектов?
5. Как перемещаться на близкие расстояния?
6. Когда применять технику полета выпрыгиванием из окна?
7. Что делать, если техника перемещения или нахождения объекта дала незапланированный результат?
8. Можно ли найти знакомого человека, применяя техники нахождения объектов?
9. Падает ли стабильность пространства в глубокой фазе?
10. Каковы основные составляющие стабильности пространства и объектов?
11. Велика ли роль слухового восприятия для стабильности пространства?
12. Что самое главное в технике телепортации?
13. От чего зависит скорость перемещения при телепортации?
14. Стоит ли новичку применять технику телепортации с открытыми глазами?
15. В какую технику может превратиться техника перемещения закрытием глаз?
16. Большие или маленькие детали нужно разглядывать при перемещении концентрацией на дальних объектах?
17. Техника перемещения при разделении применяется по факту свершившегося разделения или во время его начала?



18. Что лучше: закрытая или открытая дверь при технике перемещения через дверь?
19. Какие проблемы могут возникнуть при выполнении техники прохождения сквозь стену?
20. Важно ли при перемещении нырянием иметь опору под ногами?
21. Нужно ли представлять вращение при соответствующей технике или попросту его выполнять?
22. Можно ли применять техники перемещения для поиска объектов?
23. Что делать, если неизвестно имя человека, которого нужно позвать в фазе техникой зова по имени?
24. Важно ли при поиске объекта методом опроса уточнять, что найти объект нужно еще и быстро?
25. Насколько большой должен быть поворот при технике поиска объектов поворотом?
26. Подойдет ли угол забора в технике поиска объекта через угол?
27. Нужно ли закрывать глаза при технике превращения?

## §10. ПРИМЕНЕНИЕ ФАЗЫ В ЖИЗНИ



### СУТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ФАЗОВЫХ СОСТОЯНИЙ

Изначально фаза дает столь много эмоций и различного рода переживаний, что у практика не возникает вопроса о том, как это применять для чего бы то ни было. Но чем больше приходит разового опыта, тем актуальнее становится этот вопрос. Особенно очевидным он становится на фоне понимания того, как именно можно применить феномен и для чего именно можно его использовать.

Часть людей приходит к данной практике с заранее известной целью, не интересуясь ничем иным. Для них изначально стоит конкретная цель, но проблема может заключаться в том, откуда такую цель они взяли. Ведь вокруг феномена по-прежнему множатся предрассудки и стереотипы, которые

зачастую не имеют никакого отношения к реальности. Первая цель данного параграфа как раз в том, чтобы отмежевать реальность от вымысла. А вторая цель – подробно описать ту пользу, которую точно можно получить от практики фазовых переживаний.

Все доказанное и доступное прикладное значение фазы опирается в три главные техники, используемые в ней:

1 – перемещение в пространстве и нахождения объектов;

2 – получение информации;

3 – влияние на физиологию. На них и базируется все прикладное использование фазы.

Самое главное, все описанное не является чем-то труднодостижимым. Все это можно сразу же получить при первой же фазе, если получится удержаться в ней и применить соответствующие техники перемещения или нахождения объекта. Каким бы мировоззрением ни обладал практик, мистическим или прагматичным, ему безоговорочно доступен данный опыт.

Конечно, прикладная сторона феномена наверняка шире и многообразнее описанного в данном параграфе. Возможно, многое просто пока не доказано, и неизвестны пути правильного достижения этого. Определить границы своих возможностей может только сам практик. Правда, ему нужно для этого быть крайне благоразумным, иначе выпутаться из заблуждений будет тяжело и логически, и психологически.

Цель данного параграфа – дать реальный прикладной минимум, своеобразный фундамент, который в любом случае непоколебим и безусловен. Опираясь на этот минимум, будет гораздо труднее затеряться в дальнейших самостоятельных практических и теоретических изысканиях.

Во время достижения каких-либо целей в фазе важны целеустремленность и упорство. Часто что-то не будет получаться с первого раза. Как и в реальном мире, не нужно сдаваться и отступать. Нужно сразу же пробовать снова и снова. Если же одной фазы не хватает для достижения результата, то лучше упорно пытаться осуществить цель в следующий раз.



## ПРИМЕНЕНИЕ ФАЗЫ ПУТЕМ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ И НАХОЖДЕНИЯ ОБЪЕКТОВ

Многих волнует природа фазового состояния: в голове она существует или нет. Но в контексте применения фазы на основе моделирования не стоит об этом задумываться. Дело в том, что весь окружающий мир мы воспринимаем только органами чувств. В фазе это восприятие точно такое же и даже еще более реалистичное. Поэтому по сути нет никакой разницы ощущений в том, происходило ли все описанное далее по настоящему или было смоделировано мозгом.

### Путешествия

*По Земле.* Можно попасть в любую точку планеты. Особенно интересно побывать снова в местах, где практик когда-то жил или бывал и куда ему хотелось бы вернуться. Любые достопримечательности и красоты Земли становятся доступными, будь это Эйфелева башня или остров в Океании, египетские пирамиды или водопад Анхель.

*По космосу.* Человечество еще не скоро доберется даже до Марса, но уже сейчас каждый из нас может перемещением в фазе оказаться на его поверхности и увидеть неповторимый пейзаж своими собственными глазами. Нет ничего более удивительного, чем наблюдать из открытого космоса галактики и туманности, планеты и звезды. Данное направление готовит любому практику самые яркие эстетические переживания из всего многообразия прикладного использования фазы.

*Повремени.* В данном случае появляется возможность побывать в своем детстве, увидеть, как будет выглядеть любой человек в будущем, в том числе беременная женщина может увидеть в фазе своего будущего ребенка. Можно переместиться в далекое прошлое и своими глазами наблюдать строительство пирамид в Гизе, увидеть Париж XVII века, бродить среди динозавров в юрском периоде и т. д.

*По мирам.* Очень интересно переместиться в самостоятельно придуманный или разработанный мир. Это могут быть инопланетные цивилизации, параллельные миры, пространства из сказок и фильмов и многое другое.

## Встречи

*С родственниками.* Поскольку часто близкие люди не могут друг друга видеть достаточно часто, у них есть замечательная возможность встретиться и поговорить в фазе. Конечно, это не означает взаимного присутствия в ней. Нужно лишь желание одного, а второй человек об этой встрече в фазе может никогда даже не узнать. Речь больше идет о реализации желания общения с близким родственником, чем о передаче друг другу информации.

*Со знакомыми.* Также не всегда удается видеть людей, которых очень хочется увидеть. В данном случае есть возможность реализовать это желание и наконец встретить человека вновь.

*С умершими.* Чем бы феномен фазы ни был по своей природе, нет ни единой иной возможности снова увидеть глаза в глаза умершего близкого человека. Нет иной возможности снова поговорить с ним и обнять его. Фаза позволяет пережить эту встречу, ощущения от которой будут такими же, как в реальности, и даже еще более яркими. Это доступно любому человеку, и без особых сложностей. Главное, чтобы смелости хватило. С технической точки зрения нужно только попасть в стабильную фазу и применить технику нахождения объекта. Стоит добавить, что при нахождении умершего человека в фазе следует понимать, что в этом случае искажения в результате техник поиска могут привести к очень нежелательным переживаниям. Если эта тематика вас серьезно заинтересует, следует внимательно изучить книгу-инструкцию «Контакт с умершим».

*С известными личностями.* Возможности пространства фазы позволяют увидеть своими глазами и лично пообщаться с любой известной личностью, применяя технику нахождения объекта. Будь это исторический персонаж, современный политик или артист. Все они доступны для любых взаимоот-

ношений в фазовом состоянии. Например, можно встретиться с Цезарем, Иисусом, Наполеоном, Черчиллем, Сталиным, Гитлером, Элвисом Пресли, Мэрилин Монро и многими-многими другими.

### **Реализация желаний**

У каждого человека есть мечты. Вне зависимости от того, будут ли они в конечном счете реализованы в повседневности, ими можно хотя бы какое-то время в законченном виде любоваться в фазе. Кто-то мечтает побывать в Лас-Вегасе, кто-то покататься на «Феррари», кто-то оказаться в открытом космосе, кто-то искупаться в деньгах, кто-то хочет экспериментов сексуального характера, при которых нет никаких ограничений (с кем, как и т. д.). Все это и многое другое наконец можно пережить. Многие мечты упираются лишь в ряд желанных ощущений. В таких случаях фаза вообще может удовлетворить их целиком и полностью.

### **Альтернатива виртуальному миру**

Появляется возможность участвовать в игровых баталиях не через плоский экран и клавиатуру, а как если бы это было по-настоящему. Теперь удастся реально ощущениями побывать в необычных мирах и местах, по-настоящему держать в руках оружие и чувствовать даже запах пороха, не говоря об остальном. Даже ощущения боли могут быть реальными. Возможности теперь ограничиваются не мощностью процессора, а только собственными желаниями.

### **Творческое развитие**

Создание объектов творчества. Методом нахождения или перемещения творческий практик может в фазе умышленно найти объект, который затем можно реализовать в реально-

сти. Причем к нему можно будет каждый раз легко возвращаться в фазе при необходимости. К примеру, художник может найти удивительный природный пейзаж, который потом будет рисовать в реальности, периодически возвращаясь к нему в фазе.

Обработка объектов творчества. Если творческий практик находится в процессе реализации своей идеи, то он может в фазе проверять, как она будет выглядеть в законченном виде. Художник может заранее увидеть свою картину готовой, скульптор – свою скульптуру, архитектор сможет в фазе побродить по проектируемому им дому. Любое творчество может быть смоделировано в фазе с самыми разнообразными целями.

Источник вдохновения и фантазии. Сама по себе практика заставляет творческого человека бурлить идеями и желаниями, которые положительно сказываются на его работе. Кроме того, реализация желаний и путешествия по необычным пространствам захлестывают его еще большими эмоциями, которые также положительно сказываются на творческом потенциале.

Обычно фазовые опыты не рекомендуется прерывать до тех пор, пока не произойдет естественное пробуждение или засыпание. Однако, если получаемую информацию важно запомнить, фазу можно прервать сразу после достижения цели. Дело в том, что если фаза заканчивается засыпанием, то последующая память о конкретном опыте становится достаточно размытой или ее может не быть совсем.

## ПОЛУЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ И РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ С ПОМОЩЬЮ ФАЗЫ

Если с точки зрения мистики и эзотерики получение доступа к информации в фазе выглядит вполне естественным, благодаря различным информационным полям и другим структурам, то как быть материалисту, который в такие вещи не верит?



Допустим, фазовое состояние – всего лишь исключительно состояние мозга, и все восприятие в нем не более чем необычайно реалистичная игра разума. Допустим, практик в фазе решил переместиться в лес. Для этого он применил технику закрытых глаз, в результате чего перед ним за пару секунд выросла чаща деревьев.

Но что будет, если подробней осознать, что такое лес, из чего он состоит и откуда это все взялось? Ведь за секунды мозг человека смог создать гиперреалистичное пространство, не уступающее настоящему, с миллионами травинок, листиков, сотнями деревьев, множеством звуков. Каждая травинка имеет пространственные характеристики, а не является точкой. Каждый листик аналогично выполнен из составляющих. На коре каждого дерева вырезан естественный неповторимый рисунок. Все это, получается, смог создать некий ресурс в нашем мозге, причем за секунды.

Вдруг в лесу подул ветер, и миллионы листиков и травинок, подчиняясь математической модели распространения воздушных масс, пускаются в волнообразные движения. Получается, некий ресурс внутри нас способен не только создать миллионы деталей в нужном порядке всего за секунды, но и управлять каждой из этих деталей в отдельности.

Получается, даже если данный феномен всего лишь состояние мозга, то это не означает, что в нем нет никакого источника информации, ведь наш мозг имеет огромный вычислительный ресурс, осознание мощности которого практически невозможно. Вряд ли на такое способен хоть один, пусть даже самый мощный, компьютер. Только очень мощный квантовый компьютер по своим характеристикам потенциально может равняться с фазой, но на момент написания этих строк такой компьютер не внедрен в массовое производство из-за большого количества технических сложностей. Выходит, только практик фазы имеет возможность контактировать с таким чудовищным вычислительным ресурсом уже сейчас.

Вероятно, что пространством в фазе управляет подсознание. Тогда выходит, что именно с ним мы можем контактировать в фазовом состоянии. Вполне возможно, что подсознание и в повседневной жизни подает нам информационные сигналы на основании вычислений. Но мы это не слышим и не



воспринимаем. Это происходит от того, что мы привыкли все слышать, но вряд ли подсознание в этом случае будет оперировать таким слабым инструментом обмена информацией, как слова. Осознанно общаться с подсознанием может позволить только фаза. Если все ее объекты создаются и управляются подсознанием, то их можно использовать в качестве переводчиков. К примеру, разговаривая с человеком в фазе, мы слышим привычные слова, а сам объект и его знания в этот момент управляются подсознанием.

Безусловно, вычислительную функцию подсознания вряд ли можно считать безоговорочной и полностью доказанной. Возможно, в этом замешаны совсем другие ресурсы. Но это не так важно. В будущем эта тематика получит большое развитие, но, самое главное, что уже сейчас мы можем успешно пользоваться определенными наработками в этом направлении.

Отталкиваясь от самого прагматичного объяснения природы фазы как необычного состояния мозга, которым управляет подсознание, можно предположить, что получаемая в фазе информация явно имеет какие-то ограничения. Если все дело только в мозге, то он может оперировать только теми данными, которые так или иначе в него попадали за все время его существования. По факту выходит, что почти все когда-либо и как-либо воспринятое любыми органами наших чувств запоминается мозгом и соотносится с прочими данными. Причем это касается не только наших осознанных ощущений, которые составляют всего несколько процентов от общего объема получаемой информации, а всех сразу.

Поскольку любое событие в реальности обязательно является следствием других событий, которые, в свою очередь, также являлись следствием предыдущих, случайностей не существует. И если знать предварительные данные, то можно высчитать то, к чему те или иные ситуации приведут.

В итоге получается, что если все упирается только в ресурс подсознания, то мы можем получать информацию обо всем, что связано с нами, нашими делами, нашими близкими, делами наших близких. Мы можем узнать многое из окружающего нас мира. Можем узнать свое будущее и прошлое, и тех, кто нас окружает. В общем, чтобы приблизительно понять доступный

в фазе информационный ресурс, нужно свои собственные знания увеличить в 100 или даже в 1000 раз.

•• Любопытный факт!

*Представьте, что вы знаете на 50% больше обо всем, чем знаете сейчас. Это было бы неплохо, правда? А если бы ресурс вашего сознания был в 2 раза больше? А в 10 раз? А теперь представьте тех людей, которые почему-то расстраиваются, узнавая, что в фазе есть какие-то лимиты получения информации и что узнать вообще все вряд ли возможно.*

В фазе невозможно узнать лишь то, предварительной информации о чем просто нет в наличии у подсознания. Допустим, оно не может высчитать, где купить выигрышный лотерейный билет на миллион долларов, так как нет данных, на основе которых можно было бы это высчитать.

Однако не стоит пытаться самостоятельно оценить, о чем есть информация в подсознании, а о чем нет, так как можно легко ошибиться. К примеру, если человек никогда не был в Париже и не видел Эйфелевой башни, то он может подумать, что его подсознание ничего об этом тоже не знает, хотя за всю жизнь оно уже получало о ней огромное количество информации из картинок, фотографий, рассказов, видео, книг и т. д.

Существуют четыре основные техники получения информации в фазе. Каждая из них обладает своими преимуществами и недостатками, что нужно хорошо знать перед их использованием.

### **Техника одушевленных объектов**

Для осуществления данного способа получения информации практику в полноценной глубокой фазе нужно найти человека (техниками поиска) и узнавать у него нужную информацию (простыми вопросами). Если получаемая информация связана с определенным человеком, то именно его в фазе и нужно находить. Если информация не связана с кем-то конкретным, то можно создавать универсальный источник ин-

формации, который обязательным образом должен ассоциироваться с мудростью и знаниями. Например, это может быть мудрец-отшельник, известный в реальности философ и т. д.

Преимущество техники в том, что можно легко задать объекту уточняющий вопрос, а также легко проверять полученную информацию. Недостаток же в том, что многим трудно общаться с живыми объектами в фазе по причине их молчаливости или проблем с параллельным удержанием в фазе.

### **Техника неодушевленных объектов**

В данном случае для получения информации нужно применять техники поиска объектов к любому информационному источнику: компьютеру, книге, газете и т. д. При этом важно концентрировать внимание при нахождении объекта не просто на том, что он необходим, а на том, что он будет содержать нужную информацию, ответ на интересующий вопрос. Объектами могут быть даже радио и телевизор, переключая каналы и частоты которых можно наткнуться на нужные тематические передачи. Можно даже эксплуатировать компьютер, чтобы пользоваться поисковиками или копаться в его папках с ожиданием, что в одной из них обнаружатся необходимые данные.

Огромный недостаток техники в том, что возникают существенные сложности, когда появляется еще один вопрос или уточняющий вопрос. Как правило, приходится заново находить источник информации. Кроме того, трудно проверять источник на адекватность, как и саму получаемую информацию из него в этот момент. Однако если у практика существуют проблемы в общении с одушевленными объектами, эта техника может послужить хорошей альтернативой.

### **Техника сюжета**

Для получения информации данным способом нужно специальными техниками перемещения оказываться там, где происходят нужные события. И с помощью простого визуального наблюдения понять, что было, как, где и почему.

Техника сюжета подходит только для случаев, в которых можно получать информацию наблюдением.

### **Техника непосредственного получения информации**

Возможно, лучшая техника для получения информации. Пространство фазы и ее объекты в данном случае рассматриваются как ненужные посредники, вносящие лишние искажения и действия в процесс. Чтобы информацию в фазе получать напрямую, можно мысленно/вслух задавать нужный вопрос, ответ на который может тут же появиться в голове или практик его просто слышит. Также можно пытаться вспомнить ответ на любой вопрос (будто вы его просто забыли), пытаться это сделать так, как сейчас пробовать вспомнить, чем вы вчера ужинали. Кроме того, непосредственную информацию могут нести объекты фазы. Например, можно техникой нахождения объектов искать камень, прикосновение к которому открывает нужные знания. Можно, что еще проще, на это запрограммировать любой окружающий объект.

Главным преимуществом техники является то, что ее можно использовать и в неглубокой фазе. Мало того, она работает в любой форме фазы: какое-то время, когда практик уже вернулся в трафарет или даже когда вообще не разделялся с ним для входа в фазу. Поскольку неявная фаза (без разделения с трафаретом) случается очень часто – мы даже просыпаемся по сути все еще в фазе – то это объясняет причину частых озарений в просночных состояниях.

Как проверять информацию? Сами техники получения информации в фазе не представляют собой ничего сложного и удаются с нескольких попыток, но сложность состоит в другом. Как уже отмечалось, характеристики пространств, которые не выходят за рамки четких ощущений, имеют слабую стабильность, проявляющуюся не только во внешнем виде, но и в своих свойствах. А ведь выдача правильной информации тоже является в фазе свойством объекта. Проблема в том, что фазер может пространство или объект плохо контролировать, из-за чего возможно получение информации ложного характера.

•• Любопытный факт!

*Пространство фазы – это совсем не повседневная реальность, поэтому к ней нельзя подходить с привычным пониманием того, что все, что ты увидел в ней, обязательно является правдой. Это даже для реальности только субъективная правда.*

К примеру, объект может совершенно уверенно говорить о чем-то, но это не означает, что так оно и есть на самом деле. Во время применения техники нахождения объекта в процесс концентрации на образе могло закрасться сомнение, которое затем могло смоделироваться. Этого ни в коем случае не должно происходить, но для начинающего практика такая ситуация почти неизбежна.

Даже научившись без сомнения настраиваться и находить нужные одушевленные или неодушевленные объекты, все равно вы не можете гарантировать, что полученная информация будет обязательно правдоподобной. Поэтому стоит знать несколько технических хитростей, позволяющих тестировать объект на способность говорить правду.

Чтобы выяснить, насколько объект способен выдавать точную информацию, ему сначала лучше задать контрольный вопрос. Суть его в том, чтобы спросить его нечто очень простое и точное и проследить за реакцией объекта. Например: «Сколько будет  $2 \times 2$ ?», «Как меня зовут?», «Сколько мне лет?», «Где я живу?» и т. д. Естественно, если объект не способен отвечать даже на такие простые вопросы, с ним не следует проводить эксперименты по получению информации, так как при его создании и в общении с ним практик допускает какие-то ошибки.

Далее, получив информацию, ее нужно обязательно уточнить. Можно это сделать уточняющим вопросом. Можно спросить: откуда взялась полученная информация, какие есть у нее подтверждения, есть ли подробности и т. д. Также объекту можно задать основной вопрос повторно, изменив порядок слов. Ответ должен быть одинаковым.

Естественно, чем более важная информация должна поступить и чем более серьезные действия она подразумевает, тем больше усилий нужно вкладывать в ее проверку уже не-

посредственно в бодрствовании, так как при любых технических хитростях наблюдается определенный процент ложной информации. Это нужно всегда помнить.

Можно считать, что умение получать неискаженную информацию из фазы является мастерством чуть ли не самого высшего уровня. В чем же кроется сложность? Как уже отмечалось, с технической точки зрения получение информации внешне не представляет собой ничего сложного – достаточно попасть в фазу и в ней через объекты или пространства что-то узнать. Проблемы возникают совсем в иной плоскости, которую человеку гораздо труднее контролировать – мышление, настрой, уверенность в чем-либо, поверхностная и глубинная.

Одна из самых интересных и любопытных задач, над которой все время ведется работа – это исследование зависимости окружающего пространства фазы, его свойств и функций от внутреннего ментального фона практика. Эта задача особенно понятна на следующем примере. Допустим, пространством фазы управляет подсознание. Допустим, практик попал в фазу непрямой техникой и выкатился из трафарета у себя в комнате. Получается, вся эта комната и миллионы ее мелких деталей подсознание смогло воспроизвести в идеальной точности за секунды, за доли секунды. Возможно ли представить тот объем вычислений, который произошел, чтобы с такой скоростью создать все, вплоть до каждой ниточки в шторах и каждой точки на обоях, без каких-либо ошибок в физических законах? Это даже представить трудно. Допустим, в этой комнате человек решил провести известный тест с калькулятором, для чего ему нужно найти этот аппарат и произвести на нем вычисления, которые потом можно будет проверить в реальности. Он использует технику поиска и находит калькулятор. Тут еще раз отметим, что это не некая точка в пространстве. Данный предмет фаза создает с невиданной точностью и четкостью. Все линии, кнопки, изгибы – все так точно, как даже нарисовать невозможно.

Но вот незадача. Фазер умножает 2 на 2 и видит какой-либо результат, например АП345В, 59274047... и т. д. То есть может получиться все, что угодно, но только не верный ответ.

Налицо парадоксальная ситуация: подсознание выстраивает вокруг человека пространство с невозможной точностью, вплоть до самых мизерных деталей, но это же подсознание не способно умножить числа, что под силу даже ученику младших классов. Не выглядит ли такая ситуация странной? Нет. Пространство со своими вычислительными ресурсами тут ни при чем. Для него сущий пустяк даже мгновенное умножение стозначных чисел друг на друга. Это действительно мелочь для наших ресурсов, даже если ваше повседневное сознание испытывает сложности с таблицей умножения.

Суть проблемы находится в сознании человека во время выполнения данного теста. Он может просто откровенно сомневаться в результате (и это будет смоделировано). Кроме этого, в голове может присутствовать еще масса других мыслей и настроений, которые могут свести к нулю все результаты.

Эта ситуация очень похожа на технику перемещения в фазе путем телепортации с закрытыми глазами. Стоит подумать о чем-то лишнем, стоит немного засомневаться в исходе полета, и он продлится гораздо дольше или выбросит совсем в иное место, или просто вернет обратно в трафарет. При получении информации работают точно такие же механизмы. Но если при телепортации достаточно несколько раз переместиться, чтобы понять суть, почувствовать ее, то вот с получением информации могут возникнуть проблемы более длительного характера.

Существует квантовое свойство пространства фазы – его стабильность прямо пропорциональна ощущениям человека. По этой причине внешние характеристики объектов бывают очень устойчивы и неизменчивы – например, когда в глубокой фазе не можешь просунуть руку в стену. Но при этом свойства и невидимые функции этих же самых объектов могут быть нестабильными и чуткими к любым волнениям сознания. Именно поэтому в фазе сложно моментально превратить воду в синий кирпич, но при этом ее легко можно превратить в водку, которой будет сопутствовать не только вкус и запах реальной водки, но даже ее свойства, которые отразятся на сознании человека, который жидкость выпьет. Ведь вода и водка внешне выглядят одинаково, но отличаются только по свойствам. И точно так же созданный в фазе объект для получения инфор-

магии слишком зависим от внутреннего состояния практика. Загрязненность сознания заглушает как раз то, что он хочет узнать и что на самом-то деле легко могут выдавать объекты фазы.

Именно поэтому, если вы хотите получать информацию в фазе, следует помнить важную вещь: не только внешне, но и внутренне вы должны сохранять максимальное безразличие в отношении получаемой информации. Параллельно с этим нужно иметь полную и всеобъемлющую уверенность, что все получится. Без этого объект будет метаться между тем, что вы желаете услышать, и тем, что услышать боитесь, вместо простой выдачи информации. Существуют некоторые хитрости, которые помогают облегчить задачу. Самая простая из них заключается в следующем: нужно задать вопрос объекту не напрямую и не сразу, а невзначай, во время беседы на отвлеченные темы. Такой подход позволяет практику расслабиться и хоть на некоторое время действительно остаться безучастным к происходящему.

Кроме того, будет лучше начинать с максимально простых сведений. Чем проще будет информация, которую нужно узнать, тем лучше. Как только получение такой информации станет доступно фазеру в практике, он может приступить к получению все более сложных сведений, имеющих большую значимость и важность.

Кроме всего прочего, важно учитывать конкретность необходимых знаний. Очень часто практики пытаются получить ответы на совершенно размытые и абстрактные вопросы, от чего терпят неудачу. Чем более конкретен вопрос, тем больше шансов узнать на него ответ. К примеру, вряд ли стоит ждать буквального и четкого ответа на такой всеобъемлющий вопрос, как «Что меня ждет в будущем?». Во много раз полезнее спросить о том, как достичь в будущем конкретной цели.

Обычно фазовые опыты не рекомендуется прерывать до тех пор, пока не произойдет естественное пробуждение или засыпание. Однако, если получаемую информацию важно запомнить, фазу можно прервать сразу после достижения цели. Дело в том, что если фаза заканчивается засыпанием, то последующая память об опыте становится достаточно размытой или ее может не быть совсем.



## ИЗУЧЕНИЕ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ

Находясь в фазе, легко заметить, что общие познания иностранных языков в ней находятся на более высоком уровне, чем в реальности. Если эта тема интересна человеку, то он обычно сразу задается целью использования фазы для лучшего знания языков в реальности. Хотя фазу действительно можно успешно использовать в этом направлении и мы рассмотрим как именно, сначала нужно отметить простую вещь: языки можно учить и в реальном мире, а в фазе открыты двери для всего, что в реальном мире невозможно. Другими словами, насколько стоит тратить фазовые опыты на то, что можно делать и здесь, в физическом мире?

Если же задача изучения иностранных языков настолько важна, что практик готов тратить на это время в фазе, то нужно сразу понимать, что не существует «кнопки» (или ее пока не нашли), позволяющей, выходя из фазы, владеть языком сразу же так же хорошо, как и в ней. Однако есть несколько альтернативных вариантов действий в фазе:

- попасть в языковую среду для активной практики и преодоления языкового барьера;
- нахождение хорошего преподавателя для коротких лекций о самых главных проблемах и их возможных решениях;
- с помощью других техник получения информации узнать, как эффективнее всего учить язык 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. Многие из этих видов спорта нуждаются в доведении путем тренировок, 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 мозгу происходят практически идентичные бодрствованию процессы, 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 возможности своих тренировок или даже заменить их на фазовые во время получения травм или невозможности тренироваться по каким-либо иным причинам.

Безусловно, олимпийским чемпионом никогда не стать, проводя тренировки только в фазе, но они все равно весьма эффективны.

Зачастую поклонники восточных единоборств также увлекаются фазой. Именно по этой причине часто встречаются люди, которые либо отрабатывают в фазе какие-то действия, либо моделируют спарринги с сильными соперниками. Но еще интересней находить в фазе известных личностей для мастер-классов. Особенно среди них популярны Стивен Сигал, Чак Норрис, Федор Емельяненко и, конечно, Брюс Ли.

Ну, и не стоит забывать еще одну интересную деталь: технологиями получения информации, что также описаны в данной книге, можно узнать, как лучше тренироваться, какие технологии и возможности использовать для совершенствования себя и успехов в спорте.

## ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИОЛОГИЮ

В 2012–2013 годах московским ученым Иваном Пигаревым было экспериментально доказано, что во сне мозг переключается на контроль процессов во внутренних органах. Именно поэтому мозг во сне активнее бодрствования, и именно поэтому происходит смерть при 5–6-дневной депривации сна. Это означает, что в фазе могут открываться каналы умышленного контроля многих областей, считающихся полностью изолированными от нашего осознанного воздействия. Хотя этой сфере еще предстоит быть изученной, влиять на физиологию из фазы возможно уже давно.

Существует три основных принципа, позволяющие весьма эффективно оказывать влияние на физиологию организма с помощью фазы. Во-первых, это возможность контактировать с подсознанием, чтобы узнавать, как что-либо делать. Во-вторых, мозг больше реагирует на ощущения, чем на реальные события. К примеру, если в фазе бежать, то физические процессы организма будут соответствовать этому процессу, будто он происходит в реальности: сбивается дыхание, поднимается давление, ускоряется сердцебиение и даже отчасти кровь приливает к ногам. В-третьих, находясь в фазе, человек находится в самом глубоком измененном состоянии сознания из возможных. Именно поэтому любые формы самовнушения обладают здесь сильнейшим эффектом.

Конечно, не следует думать, что все воздействие на физиологию обладает эффектом в 100%. Это не так. Стоит рассчитывать на 50–75% результата при наилучшем выполнении технических действий. Однако и это требует огромного внимания, ведь, в сущности, результат берется из ничего. Только не нужно забывать, что для достижения результата может потребоваться далеко не однократное воздействие из фазы, ведь даже лекарства в физическом мире мы принимаем не единожды.

Обязательно помните, что, если стоит цель вылечить какое-либо заболевание, не нужно надеяться только на фазу. Обязательно нужно пользоваться услугами врачей в первую

очередь. Не пренебрегайте ими. Чем серьезней заболевание, тем это более актуально.

## Получение информации

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

*Показания к применению.* Показания к применению максимально обширные. Так как речь идет о получении знаний, информации; техника годится для любых случаев, касающихся самолечения, вне зависимости от сложности и вида заболевания и от того, в реальности или в фазе вы собираетесь его лечить.

*Пример.* Например, вы травмировали ногу на работе. Сильный ушиб причиняет боль, и заживление проходит медленно. Возникает вопрос: что сделать, чтобы нога начала быстрее заживать и меньше болела? Вы входите в фазу и применяете технику получения информации от одушевленных объектов, для чего находите врача-хирурга. После краткого описания проблемы вы просите совета. Допустим, он сказал, что в фазе необходимо сначала немного побегать, стараясь избавиться от боли или просто ее перестать чувствовать, а перед самым возвращением в реальность охладить ногу лдагентом и вколоть большую ампулу новокаина. Также он может посоветовать применить в реальности какие-нибудь компрессы, о которых вы даже никогда не слышали, или конкретные лекарства. В итоге останется все это просто осуще-

ствить в фазе и в реальности. Вам нужно лишь следовать указаниям, а результат будет соответствовать качеству ваших действий.

*Эффективность.* Результат сильно зависит от мастерства, то есть от умения получать информацию из фазы самим практиком. У новичка количество верных советов может не превышать 20–40%, но с опытом можно добиться верности в 70–100% случаев. В связи с этим не стоит забывать о техниках верификации информации.

*Сложности и доступность.* Основная сложность этого типа лечения с помощью фазы состоит в том, что практику нужно обладать дополнительным навыком: умением получать верную информацию из фазы и, соответственно, ее проверять. Обычно требуется просто попасть в фазу и, углубившись, совершать запланированные действия, соблюдая удержание. Но в этом случае все гораздо сложнее. Данный тип самолечения доступен в поверхностной фазе даже без разделения с трафаретом, если применять технику непосредственного получения информации.

Сама же точность получаемых знаний сильно зависит от того, насколько фазер независим относительно информации, насколько он уверен в том, что он сможет еще получить. Он не должен оказывать внутреннего давления на информатора, желая услышать что-то конкретное. В противном случае практик сам перекрывает поток верной информации. Эти простые вещи очень сложно отключить обычному человеку без серьезных тренировок, так как все привыкли на задворках сознания все время что-то обдумывать и чего-то желать.

### **Прием лекарственных средств**

*Действие.* Известен парадоксальный эффект плацебо, когда прием таблетки из мела в четверти случаев работает так, как написано на этикетке. В фазе можно проделывать этот трюк с гораздо большей эффективностью и красочностью, так как в ней можно не только воспроизвести любую

таблетку (и прочие лекарственные формы), но и мгновенно почувствовать ее действие. У организма просто не остается выбора, когда ему приходится усваивать таблетку с определенными функциями. Все это заставляет организм подстраиваться под происходящие события и в реальности всеми возможными способами воспроизводить этот эффект. Это очень хороший метод.

Речь идет о тотальном обмане организма, заставляя его тем или иным образом работать, решая определенную задачу. Ключ к пониманию того, как это происходит, находится в следующем факте: все переживания в фазовом состоянии организм воспринимает как реальность и самостоятельно в физическом мире пытается подстроиться к событиям, воспроизводя нужный эффект.

Это хорошо заметно при элементарном эксперименте. Если смотреть со стороны на человека, который в фазе бежит, то можно видеть, что у него сбивается дыхание, учащается сердцебиение, поднимается давление и может даже кровь к ногам приливать. И это только внешние показатели. Параллельно идет внутренняя работа на уровне секретий, причем по такой же схеме, если бы бег был настоящим. Эти внутренние процессы можно понять на таком примере: выпить в фазе стакан водки. Ты не только почувствуешь ее запах и вкус, но и моментально ощутишь соответствующий эффект, который отчасти может удерживаться даже при возвращении в состояние бодрствования. Но водка может не оказать воздействия, если, выпивая ее, фокусировать внимание на том, что у нее свойства воды. То есть сама водка при этом теряет свои свойства. Вот почему при приеме лечебных средств нужно стараться тут же почувствовать их действие, причем как можно ярче и выразительнее.

Если объяснять положительное воздействие приема лекарств в фазе только эффектом плацебо, возникает закономерный вопрос: почему это работает, ведь практик знает, что принимает обманку, какие бы яркие ощущения и реакции при этом ни возникали? Ответ нашелся в конце 2010 года, когда в медицинской школе Гарварда проводили очередной тест с плацебо с участием людей, страдающих синдромом раздраженного кишечника. Отличительной чертой эксперимента

было то, что пациенты знали, что им дают плацебо, то есть пустышки. Несмотря на это, группа, принимающая псевдолекарство, показала почти в два раза большую излечимость, чем контрольная группа, ничего не принимающая. А в 2008 году в университете Дюка состоялся другой опыт с полноценным плацебо, при котором испытуемым давали псевдообезболивающее разных ценовых диапазонов. Оказалось, что «дорогие лекарства» подействовали на 85% участников эксперимента, а «дешевые аналоги» только на 61%. Интересна не только разница в эффективности одних и тех же пустышек, но и само наличие такой высокой эффективности в принципе. Данный опыт показывает, что в фазе лучше принимать именно разрекламированные, дорогие и известные лекарства, чтобы получить максимум эффекта.

Самолечение в фазе через прием лекарственных средств выглядит таким образом: практику нужно найти (при помощи техник нахождения объектов) определенные лечебные средства или создать их, после чего нужно обычным образом их принимать, активно стараясь тут же почувствовать соответствующий эффект или эффект, наиболее приближенный к нему. Само лечебное средство можно принять в любом виде: таблетки, пилюли, настойки, бальзамы, микстуры и прочее. Когда человек принимает эти вещи в фазе, организм начинает, по его ощущениям, реагировать, а кроме того, на уровне внутренних процессов происходят соответствующие изменения, которые в физическом мире должно было спровоцировать реальное лечебное средство.

Существенное значение имеет фактор возможности создавать собственные лечебные средства, которые имеют нужный набор свойств. Например, можно создавать и принимать таблетку, при нахождении которой ты запрограммировал ей свойства лечить сразу от двух болезней или воздействовать на недуг, лекарства от которого в физическом мире вообще не существует.

Конечно, в большинстве случаев однократного приема лечебных средств в фазе недостаточно, поэтому следует проводить своеобразные лечебные курсы, часто по времени приближенные к тому, как если бы человек принимал настоящее лекарство. В некоторых сложных ситуациях, как и в физиче-

ском мире, нужно принимать в фазе лекарства регулярно на протяжении всей жизни.

Если говорить о дозировках медикаментов, то здесь стоит отметить одну важную деталь – по сути, можно было бы вообще лекарства в фазе не принимать, получая нужный эффект. Однако в фазе человеку очень сложно заставить свой организм работать в нужном русле без вспомогательного якоря. Сами лекарства – это то, вместе с чем гораздо легче воспроизвести нужную программу самолечения. Поэтому дозировка значения не имеет совершенно, но в начале практики лучше придерживаться высоких доз, так как сработает подсознательная программа влияния количества на качество.

При выборе различных средств лечения может возникнуть вопрос: многие из лекарств в реальности обладают побочными действиями, а не будет ли это также проявляться в фазе? Уверенно можно сказать, что побочный эффект снижается на 50–100%, так как для подсознания любое средство в первую очередь должно лечить, и в организме вообще может не быть программы о побочных действиях. Учитывая эту ситуацию, лучше не применять средства, побочные действия которых хорошо известны, так как именно в этом случае они могут не только проявиться, но и доминировать при определенных технических ошибках. То есть теоретически лекарство в фазе может причинять больше вреда, чем излечивать.

*Показания к применению.* Показанием к применению медикаментов в фазе может быть любая задача и любое заболевание.

*Пример.* Предположим, у человека появилась сильная простуда, выражающаяся в головной боли, насморке, кашле и повышенной температуре. Он входит в глубокую фазу, находит в ней на столе (техникой поиска объектов) разрекламированное средство быстрого лечения простуды в виде растворимой таблетки. Тут же идет на кухню и бросает ее в стакан с водой, ожидая, когда она растворится. Как только это происходит, он выпивает содержимое стакана, стараясь при этом сразу же почувствовать эффект: по телу распространяется тепло, появляется особое ощущение хорошего самочув-



ствия, понижается температура, исчезают мокрота и слизь в носоглотке и т. д. Возвращаясь в физический мир, фазер сразу чувствует эффект либо тот постепенно возникает в ближайшее время. В течение ближайших дней процедура проводится еще несколько раз. Потом практик может отдельно провести курс лечения в фазе от будущих простуд, чтобы они происходили гораздо реже и протекали менее остро.

Конечно, как и в прочих случаях, техника нахождения объектов может применяться в самых разных ситуациях. К примеру, можно сразу найти стакан уже с растворенной таблеткой, чтобы не терять драгоценного времени.

*Эффективность.* Для новичка эффективность лечения при приеме медикаментов в фазе достаточно высокая, то есть в большинстве случаев ощущается яркий и стабильный результат. Учитывая, например, что таблетки в реальности редко бывают столь же эффективными, получается, их прием в фазе во многих случаях – лучший способ лечения из всех существующих. При наличии опыта эффективность может достигать и 100%. Однако нужно обязательно делать поправку на регулярность приема лекарств в фазе, что часто необходимо для закрепления эффекта.

*Сложности и доступность.* Существенных сложностей при приеме медикаментов в фазе нет. Нужны элементарный навык нахождения объектов и умение воспроизводить их эффект во время непосредственного приема, что решается сконцентрированным желанием это сделать. Если не с первой попытки, то со второй или третьей получится добиться желаемого.

Лечебные средства в фазе являются основным способом воздействия на организм. Благодаря доступности и легкости в осуществлении даже для новичков, именно эту технику нужно брать на вооружение в первую очередь и пытаться получить результат с первых же попыток.

## **Непосредственное воздействие**

*Действие.* Непосредственное воздействие на организм в фазе объясняется той же его подстройкой на всех уровнях

под воздействие переживаний в фазе, что уже была описана в отношении техники приема лекарств. Когда мы что-то делаем со своим организмом в фазе, то чувствуем эффект непосредственно там, что реально отражается на нас в физическом мире, как будто все было по-настоящему. Основное отличие техники непосредственного воздействия заключается в том, что подход к проблеме идет не через посредника (лекарство), а напрямую. По сути, это более совершенный способ, но и более сложный.

На практике все выглядит таким образом: человек входит в фазовое состояние и начинает напрямую воздействовать на больной орган или организм в целом с помощью всех существующих и не существующих в физическом мире средств. Мало того, он может воздействовать на организм просто на уровне восприятия, без внешнего контакта. Именно ощущение непосредственного воздействия является ключевым фактором успеха. Без него техника не имеет особого смысла – обратите на это особое внимание.

Имеется масса вариантов непосредственного воздействия на организм в целом или на его отдельные части: прогревание, охлаждение, продувание энергией, массаж, уколы, мази, облучение – в общем все, что только может и не может быть. В этом вопросе нужно проявлять инициативу и творчески подходить к процессу.

В фазе можно воздействовать как на весь организм в целом, так и на любую отдельную его часть. Например, можно легко прогреть весь свой организм, а можно прогреть только мозг или, еще невероятнее, сделать его массаж. Это звучит непонятно и странно, но в фазе действительно можно легко просунуть сквозь себя руки, нащупать любой орган и провести нужное воздействие. Причем это настолько реалистично, что чаще всего человек долго не может сделать этого только из-за страха, возникающего, когда его рука проходит сквозь тело, а внутренние органы вдруг ощущают ее прикосновение. Допустим, если человек хочет что-то сделать с печенью, то он не только сможет ее держать допустим, в левой руке, но при этом почувствует непосредственно саму печень и то, как он ее держит. Особый страх вызывают манипуляции с сердцем или мозгом. Фаза – единственное место, где вы можете все

это сделать. И это действительно просто невероятные переживания, оставляющие неизгладимый эмоциональный след на всю жизнь. Следует обратить внимание, что можно воздействовать не только на заболевание, но и на его симптомы. Избавляясь от них, вы автоматически оказываете влияние на их первоисточник. Особенно это важно, когда этот самый первоисточник не совсем понятен.

Конечно, как и в отношении большинства других техник воздействий на организм в фазе, часто недостаточно одного непосредственного воздействия. Как правило, его нужно повторить несколько раз, попадая в фазу в течение нескольких дней, или вообще провести целый курс лечения. Так или иначе, это зависит от уровня мастерства практика.

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

*Пример.* Рассмотрим первый пример: ушиб ноги. Практик входит в глубокую фазу и сразу же начинает проводить над ней всевозможные манипуляции. Он концентрирует внимание на том, что нога не болит, что она здоровая, и пытается пустить по ней изнутри тепло, вибрации, которые должны произвести лечебный эффект, который нужно обязательно тут же ощутить. Другой пример: камни в почках. Практик входит в глубокую фазу и сначала в течение минуты «продувает» почки теплом и разрушающей камни вибрацией. Для этого он пытается просто ощутить почки, а потом сильным желанием вызывает в них нужные процессы. После этого он просовывает руки внутрь себя, нащупывает каждой рукой почку и начинает массажировать почки таким образом, будто разрушает в них камни. Затем он осторожно просовывает пальцы в почки и стирает камни в порошок. Для наибольшего эффекта практик регулярно и настойчиво проводит эту процедуру в отношении указанной проблемы, так как она быстро не решается.

*Эффективность.* В большинстве случаев техника непосредственного воздействия является весьма эффективным

средством исцеления, особенно когда проблема ощущаемая и явная. Даже у новичка эффективность может быть на высоком уровне, не говоря уже о более опытных практиках.

*Сложности и доступность.* Существенных сложностей при непосредственном воздействии на организм в фазе нет. Нужно лишь почувствовать определенный эффект, что нетрудно при должном уровне желаний даже без предварительных тренировок.

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

## Программирование

*Действие.* Эффективность аутотренинга, самопрограммирования и самовнушения не подвергаются сомнению даже в бодрствовании, так как эти явления давно доказаны. Она тем больше, чем глубже трансовое состояние, в котором они осуществляются. С этой точки зрения не может не прийти в голову мысли об использовании подобных техник и в отношении лечения через фазу, поскольку она является самым глубоким гипнотическим, трансовым состоянием, какого только можно достичь самостоятельно и осознанно. Мало того, обычный транс, в котором производят самовнушения, не идет ни в какое сравнение с фазой ни по существу, ни по действию. Исходя из этого, самопрограммирование в фазе также во много раз эффективнее, чем в любом другом состоянии. По сути, это новая эра развития уже известных, перечисленных технологий.

Программирование в фазе заключается в том, чтобы создать подсознательные установки, которые будут самостоятельно осуществляться. Так как человек в фазе пребывает в самом глубоком из возможных измененных состояний сознания, подобное воздействие обладает колоссальным эффектом. Учитывая тот факт, что множество болезней человек

придумывает себе сам и от этого реально страдает, техника программирования в фазе способна уничтожить корень таких «заболеваний».

Непосредственно на практике человек должен попасть в фазу и внести в свое подсознание установку на решение той или иной проблемы со здоровьем. Данное действие имеет несколько вариантов. Во-первых, можно, находясь в фазе, тщательно проговаривать вслух установку на решение проблемы или на самочувствие. Во-вторых, программирование можно выполнять без слов, на уровне безмолвного понимания и представления цели.

Продолжительность одной попытки не должна занимать всю фазу, так как дело вовсе не в количестве усилий, а в их качестве. Пусть это будет длиться 10–15 секунд, но будет внесено в подкорку максимально глубоко и эмоционально. Не стоит думать, что можно произнести слова, которые будут работать сами по себе, будто заклинание. Эти слова нужно пережить и прочувствовать на всех уровнях сознания и восприятия.

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

*Показания к применению.* Программирование для самолечения в фазе можно применять почти к любым заболеваниям и недугам, но лучше всего оно работает в отношении проблем, связанных с психикой и общим самочувствием. Например, таким образом можно повысить свою работоспособность, избавиться от усталости и тревоги, укрепить выносливость, улучшить общее самочувствие на фоне заболевания и т. д.

*Пример.* У практика серьезная стадия заболевания, которая сопровождается упадком сил и настроения, но при этом нет возможности отлеживаться, так как нужно обязательно

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

*Эффективность.* Так как большинство людей неспособно полностью прочувствовать внушаемую самому себе программу, эффективность программирования для лечения через фазу средняя. При продолжении практики эффективность возрастает. Интересно, что в данном случае часто хватает однократного воздействия, в отличие от других техник лечения через фазу.

*Сложности и доступность.* Основная сложность при использовании техник программирования – это умение искренне прочувствовать вносимую установку. Для многих, в силу психологических особенностей и трудностей понимания, это невыполнимая задача. Кроме того, отдельно нужно отметить тот факт, что программирование может выносить практика из самой фазы, так как это само по себе расслабление. Поэтому нужно при его осуществлении не забывать применять какие-нибудь удерживающие приемы. Например, можно постоянно тереть ладони друг об друга или разглядывать что-то вблизи, а также поддерживать вибрации. Однако данный тип воздействия на физиологию доступен в поверхностной фазе даже без разделения с трафаретом.

## **Психологическое воздействие**

*Действие.* Психологическое воздействие в фазе является наиболее значимым, очевидным, понятным и доказанным

способом влияния на организм во всех случаях, когда надо решить проблемы, связанные с психикой человека и психосоматическими заболеваниями.

Вначале следует отметить, что сама по себе практика фазы, вне рамок самолечения, все равно обладает мощнейшим положительным эффектом, который очень плодотворно сказывается на любой личности. Речь идет о том, что, познав фазу – по сути, познав новую широту мира и познав отсутствие горизонтов, – человек совсем по-другому начинает относиться к реальной жизни. Он становится открытым, менее закомплексованным, более общительным. Мало того, практическое покорение фазы выстраивает в человеке некий внутренний стержень, ведь это активный труд. Ну и конечно, как может не повлиять сама практика на человека, если это самосовершенствование? Реальное, а не на грани воображения и домысливания, как часто бывает во многих других практиках.

*Показания к применению.* Психические заболевания и расстройства: фобии, страхи, комплексы, нерешительность, депрессии, зажатость и многое другое. Данная техника самолечения в фазе малоприменима к заболеваниям, не имеющим отношения к психологии человека. Исключение составляют недуги, вызванные причинами психосоматического характера (по некоторым данным, до 50% всех заболеваний, но их сложно выделить самостоятельно).

*Пример.* Разберем ситуацию, когда человек боится летать на самолете (аэрофобия). Чтобы решить эту проблему, человеку нужно попасть в глубокую фазу и, применив технику перемещения, оказаться в летящем в условиях сильной турбулентности лайнере. Несмотря на то что все это происходит не в физическом мире, страх – тот же самый, поскольку реалистичность пространства крайне высокая и разницы в ощущениях нет. Но зато нет реальной угрозы для жизни, и подсознательно фазер это понимает, пытаясь задержаться в самолете как можно дольше, привыкая к его раскачиванию, встряхиваниям и резким провалам. Как правило, хватает всего пары таких жестких моделированных ситуации, чтобы любая фобия если не исчезла, то значительно ослабела и перестала беспокоить.

Рассмотрим случай человека, который в детстве пережил сильнейший стресс: на его глазах погиб любимый щенок. Именно в таких случаях работает отличный метод – общение с духом умершего существа (включая человека). Особенно это актуально, когда с технической точки зрения в этом ничего сложного нет. Нужно только попасть в глубокую фазу и применить технику нахождения объекта. Щенок появится ровно тот самый, что был в детстве. Он будет так же лизать лицо, играть, лаять и смотреть на хозяина преданными глазами, виляя маленьким хвостиком. Его можно будет снова взять в руки, погладить, ощутить его шерсть, вес и температуру. Он будет точно такой же, как если бы человек видел его по-настоящему. Даже когда он будет играючи кусаться, хозяин это сразу почувствует. Первая подобная встреча, как правило, вызывает определенные печальные эмоции и слезы, но потом от понимания того, что в фазе можно продолжать видеться с этим существом, проблема быстро отходит на задний план (как и все психосоматические осложнения, возникшие на ее фоне). Возникает ощущение, что этот щенок жив, ведь мы все воспринимаем мир ощущениями, а не выводами.

*Эффективность.* Инструменты психологического воздействия в фазе обладают очень хорошим эффектом. Поскольку речь идет о психологии, трудно сравнивать эффективность этой техники с другими способами лечения, но даже у новичков успех доходит до 100% уже при первых применениях.

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

Самолечение в фазе техникой психологического воздействия легкодоступно новичкам с первых же входов в фазу, так



как не требует никаких специальных навыков, кроме умения перемещаться, поэтому этой техникой можно пользоваться с самых первых фазовых опытов.

## **Лечение других людей**

Большинство людей, в первую очередь, интересуются вопросом не самолечения, а помощи другим. Оно и понятно, ведь у кого-то есть близкие, которые сами по какой-то причине не могут использовать фазу или крайне негативно воспринимают подобные вещи, имея о них стереотипное представление. В других случаях читатель данной книги может оказаться профессионалом в лечении нетрадиционными способами или быть начинающим целителем.

Следует в первую очередь сделать акцент на том, что из всего многообразия теоретических способов влияния на другого человека в фазе только один считается доказанным и очевидно применимым. Это способ получения информации. Если действие всех прочих техник на самого практика не подвергается сомнению и доказано экспериментально, то эффект их влияния на других людей только теория, которую еще никто не смог доказать на опытах. К примеру, если разыскать в фазе заболевшего знакомого и дать ему лекарство, это будет иметь эффект только в теории.

Стоит понимать, что пытаться применить все, кроме техники получения информации, – риск потратить зря время и силы. Безусловно, есть те, кто уверяет, что на практике доказал возможность непосредственного воздействия на другого человека в фазе. Но мы будем говорить только о том, что каждый сможет проверить на своем опыте буквально с первого раза. Во всех остальных случаях можно однозначно утверждать: либо влияние на другого человека невозможно, так как мало кто видит результативность подобных экспериментов, либо просто не совсем понятно, как это делать. Так или иначе, решаясь на подобные недоказанные эксперименты, человек действует на свой страх и риск. В случае успеха практику уже самому необходимо будет понять, что следует добавить, что-

бы воздействие на другого человека из фазы давало стабильный результат.

Огромную роль в выборе действий играет теоретическое отношение к природе феномена фазы. Для материалистов, кроме получения информации, нет иного варианта кому-то помочь. Личности мистического склада обладают более широким кругом возможностей. Выбор техники индивидуален для каждого, но следует понимать, что даже если некие техники и позволяют влиять на других людей, то результаты не будут стабильными по причине отсутствия практических доказательств. Экспериментальных подтверждений таких воздействий пока нет.

Конечно, при желании помочь другому человеку есть еще один доказанный способ воздействия: убедить его практиковать фазу, применяя в ней соответствующие техники самолечения. С точки зрения прагматичного отношения к феномену это куда более верный путь, чем пытаться повлиять на человека из фазы.

Если же вы приняли решение вылечить кого-либо самостоятельно, то поможет лишь техника получения информации. О ней подробно говорилось выше, и использовать ее нужно как и раньше, с той лишь разницей, что искать следует знания о конкретной личности, а не о себе. Спектр возможностей широк, вплоть до комплексной диагностики организма.

Выглядит это таким образом: используя технику получения информации, вы находите в фазе специалиста, который поможет разобраться с проблемой заболевшего человека. При коммуникации с этим специалистом вы узнаете, как помочь, что можно сделать и т. д. Затем, уже в реальности, вы применяете полученные из фазы рецепты или советы в отношении вашего подопечного или же просто передаете ему полученные знания.

Исходя из наиболее материалистической позиции, нужно отметить тот факт, что далеко не каждому человеку можно помочь в фазе: чем больше знаешь о человеке, тем больше о нем можно узнать в фазе. Допустим, знакомство хотя бы по фотографии позволит хоть что-то узнать и как-то помочь. Личное знакомство значительно увеличивает возможный объем полезных сведений. Нужно хотя бы немного пообщаться с чело-

веком, прежде чем пытаться получить информацию о его здоровье и подходящих именно ему методах лечения.

## НЕДОКАЗАННЫЕ

## ЭФФЕКТЫ

Часто люди приходят к практике фазовых состояний с изначально неверными представлениями о том, что действительно можно из данной практики получить. Все перечисленное далее входит в перечень таких неверных представлений. Однако отталкиваться в действиях все-таки нужно от того, что доказано и проверено, чтобы не допустить ошибок и пустой траты времени.

### **Физический выход**

Случайно сталкиваясь с феноменом фазовых состояний, практически невозможно не интерпретировать их как реальный выход души из тела – физический выход. Именно такое мнение складывается из ощущений, и человек, сказавший вам такое, нисколько не обманул вас. Но он ошибается сам. С опытом становится легко заметно, что часто в комнате, где произошел выход из физического тела, что-то не совпадает, а если что-то сдвинуть, то на реальности это никак не отразится.

Все применения, вытекающие из физического выхода, также никем в реальных научных экспериментах не доказаны. К примеру, вряд ли возможно увидеть бумажку с кодом, которую где-то положит другой человек. Вряд ли возможно полетать по физическому миру, хотя может так казаться. Вряд ли получится кого-то ущипнуть, а потом в реальности найти синяк именно в этом месте у этого человека.

### **Иные миры**

Одно дело, когда пространство фазы похоже на физический мир и человек вынужден думать, что его душа вылетела

из тела. Другое дело, если это пространство вдруг принимает совершенно неестественный вид. В этом случае человек может решить, что попадает в параллельный либо потусторонний мир, астрал, ментал, эфир и т. д. и т. п. Хотя в фазе оказаться можно буквально где угодно, это не повод считать, что в фазе можно путешествовать по реально существующим мирам и уж тем более как-то это использовать в реальности. Сохраняйте разумность.

### **Развитие сверхспособностей**

Безусловно, отчасти верно считать саму по себе практику фазы экстрасенсорной способностью, так как это действительно развитие крайне необычных навыков, которые всегда считались сверхъестественными. Но времена меняются, и теперь вряд ли стоит к этому относиться таким образом.

Также бытует недоказанная теория, что практика фазы открывает необычные способности. Об этом можно встретить много упоминаний, однако сами эти способности никем еще достоверно не доказаны. То же самое касается умышленного развития необычных способностей в фазе. Да, они там тренируемы, ведь вначале их там тоже нет, но это не означает, что натренированность в фазе будет иметь значение в реальности. Во всяком случае, эмпирических доказательств тому нет, и совсем не стоит начинать практику в фазе только с намерением развить свой потенциал в реальности, когда есть масса других целей, которые доступны практически с первого же опыта попадания в фазу.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ФАЗЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ**

Если для большинства обычных людей данная практика все же является развлечением, а в лучшем случае элементом саморазвития, то для людей с ограниченными возможностями

фаза может обретать совершенно иной уровень важности. Для них пространство фазы может быть единственным местом, где они смогут себя почувствовать полноценно и свободно.

Ослепший в фазе будет снова видеть, причем ярче, чем это происходит в реальности. Обездвиженный сможет не только ходить и бегать, но и летать. Потерявший слух сможет услышать журчание ручьев и чирикание птиц. И это только самое общее описание всего потенциала фазы. По сути, практика фазы для инвалидов – это возможность открыть для себя новый и ни с чем не сравнимый мир, с возможностями полноценного человека и даже более чем полноценного. На фоне общей обстановки в повседневном мире для многих она может стать единственным способом получать какие бы то ни было положительные эмоции.

•• Любопытный факт!

*Свободу, которую дает фаза, многие инвалиды ценят куда больше, чем возможность в физическом мире ощущать то, чего они лишены.*

Естественно, существуют некоторые нюансы, которые стоит заранее понимать. Во-первых, к примеру, если человек был с рождения слепым, то существует большой вопрос, сможет ли он в фазе видеть тем зрением, которое есть у здоровых людей. Однако данный вопрос не изучен до конца, и таким людям нужно просто самостоятельно проводить тренировки, пытаясь все-таки там видеть, так как теоретически это достижимо. Во-вторых, некоторые виды ограничений могут негативно сказываться на практике фазовых состояний мозга. Например, слепым людям трудней ловить промежуточные состояния между сном и бодрствованием, ввиду того, что их полное пробуждение, в отличие от обычных людей, может происходить без открытия глаз на фоне восприятия окружающих звуков. В-третьих, негативную роль играет чисто психологический фактор. Ограниченные в возможностях люди имеют целый ряд специфических взглядов на мир и настроений, которые могут им мешать в практиках.

Так или иначе, данная область прикладного применения фазового состояния требует дополнительных исследований и

разработок. Она заслуживает пристального внимания, так как это действенный инструмент реабилитации инвалидов. Он рабочий, уникальный и крайне удивительный с точки зрения переживания самим человеком.

ФАЗА –

## АЛЬТЕРНАТИВА НАРКОТИКАМ

Когда человек находится в поиске новых ощущений и новых красок жизни, практика фазы вполне может отвлечь от стремления применять наркотические средства. По сути, фаза – это самостоятельный и безопасный способ создавать куда более сильные переживания, чем те, что создаются с помощью применения каких бы то ни было наркотиков. Отчасти это может также относиться к увлечению алкоголем, интерес к которому может быть вытеснен саморазвитием через фазу.

Возможность употребления наркотических средств в самой фазе, с теми же ощущениями и переживаниями, может также служить способом отвыкания от применения наркотиков в реальности.

Еще более ярко выглядит необходимость распространения фазы среди мистических течений, практики которых во многом основаны на различных препаратах растительного или химического происхождения. В погоне за «саморазвитием», «духами» и «слиянием с высшим Я» люди часто не гнушаются любыми средствами. Однако это почти всегда происходит по той простой причине, что они не в курсе существования каких-либо других технологий переживания сильно измененных состояний сознания. Как показывает опыт общения с мистиками, собаку съевшими на применениях различных порошков, таблеток, трав, кактусов и грибов, по их собственному признанию, они бы никогда не пришли к таким экспериментам, если бы знали, что есть простые и доступные техники входа в фазу.

Люди привыкли считать, что древние шаманы и маги знали что-то особенное и их технологии наиболее продвинутые для духовного развития. Однако почти во всех культурах они

проявляли свои способности исключительно благодаря различным стимулирующим веществам. По сути, они всегда занимались интерпретацией наркотических галлюцинаций, а не саморазвитием, за которым гонятся современные люди.

К сожалению, недостаток распространенности знаний о непрямых техниках входа в фазовые состояния привел к тому, что в западной культуре сформировался рынок химических добавок для той же практики фазы. В то время как при правильном выполнении непрямых техник результат гарантирован в 90% попыток, людям внушается, что дело не в техниках и методах, а в наличии или отсутствии того или иного вещества в организме. В результате развивается чисто психологическая зависимость от применения этих веществ и тормозится прогресс освоения фазы. Даже речи идти не может ни о каком реальном продвинутом практическом уровне при употреблении любых вспомогательных веществ. Главная особенность фазы – возможность ее самостоятельно достичь.

## СЕКС

Хотя об этом не принято говорить, в реальной практике с этим столкнется каждый. И поэтому об этом все-таки стоит сказать, так как это и реальное применение феномена фазы, а иногда и большая проблема, решение которой не будет лишним узнать. Не имея опыта и только мечтая попасть в фазу, практик зачастую строит грандиозные планы по ее применению, которые должны оказать плодотворное влияние на всю его жизнь и, может быть, даже жизнь всего человечества. Но когда проходит первый шок от реалистичных фазовых опытов, когда страх отходит на второй план (если все это было вначале), то какие бы грандиозные цели человек перед собой ни ставил, он вдруг понимает, что оказывается в месте, где можно все. Совсем все... Решение проблем, оздоровление и даже спасение человечества вдруг отходят на второй план. И могут там и остаться.

Такая парадоксальная ситуация обусловлена двумя очевидными факторами. Во-первых, сексуальные переживания

в фазе могут быть гиперреалистичны, превосходя абсолютно все специфические ощущения физического мира, включая оргазм и уровень его контроля. Во-вторых, большинство людей имеют сексуальные проблемы на почве недостаточности, отсутствия секса или невозможности реализовать желания, которые могут выходить за различные рамки в привычном мире. Как итог: в фазе ты можешь с кем угодно делать что угодно, реализовывать любые самые тайные желания, и это будет не менее круто, чем было бы в реальности. Но тут возникают проблемы...

Главная проблема при реализации сексуальных целей в фазе – это удержание фазы. Вначале она точно будет почти всегда заканчиваться в самый неподходящий момент. Многие пытаются решить эту проблему лучшим усвоением техник удержания, но гораздо эффективней научиться контролировать само время наступления оргазма в фазе. По привычке человек думает, что для оргазма ему надо что-то сделать, но на самом деле в фазе таких условностей уже нет. Когда ты это понимаешь, то постепенно начинаешь контролировать время наступления, длительность и остроту ощущения оргазма.

#### •• Любопытный факт!

*Во время исследовательских семинаров иногда люди получают настолько яркие сексуальные переживания в фазе, что не могут скрыть эмоций и публично делятся своим опытом, заставляя всех краснеть и даже смеяться до истерики, так как подобные истории часто сопряжены с самыми неожиданными событиями и подробностями.*

Все выглядит очень заманчиво, особенно если человеку больше ничего от фазы и не надо. Однако, если получение сексуальных удовольствий в фазе не стоит в целях практики, то возникает другая проблема: как от этого избавиться? План действий в фазе может каждый раз драматически изменяться, как только ты в нее просто попадаешь или вдруг случайно встречаешь интересный объект противоположного пола (или того же самого пола – кому как). Это начинает приносить стра-



дания в реальности, когда ты в нее все время возвращаешься, не осуществив поставленные важные задачи, вместо этого занимаясь непонятно чем. Решений тут немного. Кроме естественного совета решить проблемы сексуального плана в реальности и потом не отвлекаться на них в фазе, можно схитрить, ставя соблазн на второе или третье место после основных задач в фазе («Я это обязательно попробую, но сначала быстро сделаю намеченное»).

Не стоит переживать, что фаза затмит реальность и в ней не будет хотеться секса. В большинстве случаев это не оказывает влияние на либидо. Однако в некоторых случаях, в зависимости от общей чувствительности организма и уровня владения практикой, оргазм в фазе приводит к физической эякуляции, после чего, естественно, реальные сексуальные потребности уменьшаются.

## ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ ПРИМЕНЕНИЯ

- Увлечение применением, из-за чего практик забывает все основные техники удержания.
- Забывание при путешествиях по космосу и подводному миру ставить установку на возможность дыхания, иначе возможно удушье.
- Забывание при встрече с одушевленными объектами о техниках удержания, хотя они должны быть всегда в уме.
- Неспособность преодолеть страх при контакте с умершим, хотя достаточно всего лишь один раз себя перебороть.
- Ограничение своих желаний при их реализации в фазе, хотя в ней нет никаких барьеров.
- Стеснение чего бы то ни было в фазе при некоторых действиях, хотя там нет привычных норм поведения и они остаются только у практика в голове.
- Отсутствие проверки объекта на возможность передачи реальных знаний, хотя без этого ошибки в сведениях более вероятны.

- Забывание проверить информацию в фазе, прежде чем использовать ее в реальности.
- Однократные попытки применить воздействие на физиологию через фазу, хотя оно требует регулярности в большинстве случаев.
- Попытка вылечить болезнь только с помощью фазы, без лекарств и врачей, хотя вначале обязательно нужно обращаться к специалистам.
- Акцентирование внимания только на недоказанных областях фазы, вопреки всем доводам, что чревато бессмысленной потерей времени.

## ВОПРОСЫ ПО §10

1. Каковы три основных направления применения фазы?
2. Доступно ли прикладное значение любому практику?
3. Можно ли путешествовать в фазе по странам Африки?
4. Можно ли в фазе походить по лунному грунту?
5. Можно ли в фазе оказаться во времена зарождения Земли?
6. Можно ли в фазе оказаться в волшебном мире Зазеркалья?
7. Каких родственников можно встретить в фазе?
8. Можно ли встретить в фазе любимого актера и поговорить с ним?
9. Где можно осуществить любую заветную мечту?
10. Можно ли в фазе реально по восприятию оказаться в сюжете игры "Doom"?
11. Может ли музыкант использовать фазу для своего творчества?
12. Влияет ли практика фазы на фантазию человека?
13. Что вероятней всего управляет пространством фазы?
14. Какая информация доступна для получения в фазе?
15. Можно ли в фазе узнать, где затерялся ключ от вашей квартиры?
16. Какой круг людей может в фазе узнать, где некто спрятал клад?
17. Можно ли верить любой информации, полученной в фазе?

18. Нужно ли в реальности тестировать полученную в фазе информацию, даже если она была проверена в самой фазе?
19. Можно ли приступать к получению информации в фазе, не углубившись?
20. С кем нужно общаться для получения информации техникой коммуникации, если речь идет о мыслях начальника?
21. Как у одушевленного объекта в фазе узнавать информацию?
22. Можно ли в качестве неодушевленного источника информации использовать надпись на стене?
23. Нужно ли обращаться к врачу раньше, чем пытаться вылечить заболевание через фазу?
24. Эффект от влияния на физиологию в фазе всегда 100%?
25. Какой техникой можно влиять на организм других людей через фазу?
26. Можно ли получение информации использовать для влияния на организм и процессы в нем?
27. Можно ли в фазе принимать всем известное обезболивающее и будет ли от него эффект?
28. Можно ли применять аутотренинг в фазе?
29. Могут ли спортсмены использовать фазу для развития своих навыков?
30. Стоит ли надеяться на развитие сверхспособностей в фазе?

## §11. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



### ПРАГМАТИЧНАЯ ПОЗИЦИЯ

Стоит с самого начала помнить, что единственно верный путь получения практики без лишней потери времени – это наиболее прагматичная и рациональная позиция в отношении природы и возможностей фазы.

Как правило, большая часть информации, известной человеку из самых разных источников, является заблуждением, которое становится очевидным с первых же реальных входов в фазу и проведенных в ней опытов. Поэтому имеет смысл подходить к практике с чистого листа. А исповедовать нужно всего одну логическую позицию: все принимается к сведению, кроме того, что подтверждается личным опытом. Только личным опытом, а не опытом знакомых, авторов книг, преподавателей, авторов постов в блогах и на форумах.

Человеку свойственно заблуждаться и вместе с этим свойственно транслировать это заблуждение окружающим. В результате чего многие просто парадоксальные байки относи-

тельно фазового явления стали априори восприниматься за истину.

Не следует отрицать все, что пишется в литературе эзотерического толка. Возможно, что-то из нее можно почерпнуть. Но точно не стоит отталкиваться от нее как от истины последней инстанции.

Чтобы дом стоял прочно, нужен хороший фундамент. Единственный вариант создать хороший фундамент практике фазы – изначально относиться к феномену наиболее приземленно, с научным подходом, отрицая любые сверхъестественные явления. Такое отношение к фазе не позволит пойти неверным путем. А на прочном фундаменте каждый вправе выстраивать свою правду.

## КАК БЫСТРЕЕ ЗАСЫПАТЬ И ЛУЧШЕ СПАТЬ

Существует безусловная прямая зависимость качества практики фазы от качества сна. Часто людям сначала стоит наладить свой сон, прежде чем приступать к практике, так как при плохом сне может просто ничего не получаться. На самом деле, зависимость от качественного сна относится не только к фазе, но и ко всему в нашей жизни: здоровью, счастью, успешности, креативности и т.д. Просто в случае с фазой это очевиднее проявляется. Эта проблема, в первую очередь, вызвана современным образом жизни. Люди просто не понимают, что жизнь очень сильно изменилась с конца XX и особенно начала XXI века и нужно менять подход к некоторым вещам. К примеру, люди стали недосыпать в среднем 2–3 часа. Это оказывает критическое влияние на качество жизни, особенно детей и подростков.

Когда животных лишают сна, у них нарушается иммунитет и обмен веществ, портится шерсть и кожа. При вскрытии обнаруживается нормальное состояние мозга, но катастрофические нарушения и многочисленные язвы во внутренних органах. Как это объяснить? В кишечнике, желудке и прочих органах содержится огромное количество рецепторов. В бодр-



ствовании мозг мало участвует в обработке сигналов от них. И наоборот, когда мы спим, мозг отключает восприятие внешнего мира и переключает те же самые нейроны и участки мозга на работу с внутренними органами. Именно поэтому никто долго не мог понять, почему мозг во сне активнее, чем в бодрствовании. Если вы недостаточно спите, то не удивляйтесь проблемам со здоровьем – организм просто не имеет возможности контролировать процессы в нем. 90% проблем со здоровьем можно решить, всего лишь наладив свой сон.

Если вы хотите, чтобы ваша жизнь в двух мирах, здесь и в фазе, была динамичнее, а здоровье и настроение гораздо лучше, то нужно следовать следующим достаточно простым принципам, которые выведут качество вашей жизни на значительно более высокий уровень:

- качественный 8–10-часовой сон должен быть главным приоритетом в жизни, под который подстраиваются все дела и заботы;
- ложиться спать не позднее чем за 8–9 часов до запланированного пробуждения;
- за полчаса до сна выключать яркий свет в квартире;
- за час до сна не пользоваться Интернетом, не смотреть/читать новости, не общаться в социальных сетях и мессенджерах;
- перед сном читать только художественные книги и смотреть художественные фильмы;
- ложиться спать в одно и то же время каждый день;
- при возможности спать днем хотя бы 15 минут и более;
- вечером и ночью свет в ванной и туалете должен быть очень тусклый;
- не перегружать мозг новостями и информацией из Интернета даже днем (лучше отказаться от этого вообще);
- не смотреть телевизор больше 1–2 часов в сутки;
- использовать маски на глаза для сна, если светлеет рано, и беруши, если много шума в спальне;
- заниматься спортом;
- следить за здоровым и сбалансированным питанием;
- не забрасывать сексуальную жизнь.

Если у практика проблемы с самим процессом засыпания, то практика фазы может значительно ему помочь. Почти все техники входа в фазу при спокойном и монотонном выполнении могут действовать как отличные средства против бессонницы. Наибольшим усыпляющим эффектом обладает техника наблюдения образов, которая может усыплять буквально за считанные минуты, для чего нужно просто всматриваться в возникающие и усложняющиеся образы перед глазами. Опытные же практики могут входить в фазу вечером прямым методом и уже в ней засыпать, если не получается заснуть другими способами.

## САМОСТОЯТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Если практика интересуют единичные переживания фазы, то простого изучения данной книги может быть вполне достаточно. Но если человек хочет добиться больших результатов, то ему не обойтись без включения своей собственной головы.

До тех пор пока все вопросы решаются поиском ответов в различных источниках информации, никакого реального прогресса в саморазвитии ожидать не стоит. Многие вещи никто описать и изъяснить не в состоянии, и ничто не заменит уникального личного опыта. Всегда масса моментов остается на личное усмотрение и понимание. Найти ответы на все вопросы просто невозможно. Мало того, это очень сильно тормозит прогресс, ведь ученику-практику приходится отвлекаться на утомительное чтение или разговоры.

А ведь другие могут заблуждаться. Ни в коем случае не должно быть никаких авторитетов и недостижимых идеалов. Ко всему и всем нужно относиться изначально скептически. Поэтому чаще включайте собственное мышление, чтобы решить какой-то вопрос, чем пытаться найти ответ где-либо. Учитывая, что в данном учебном пособии обсуждаются все ключевые темы, его вполне достаточно для развития собственного критического подхода к анализу.

К примеру, если практик столкнулся в техниках фазы или уже внутри нее с непонятным явлением или проблемой, в первую очередь он должен самостоятельно попытаться понять причину ее возникновения. И так нужно делать всегда. Надеяться нужно только на себя. Если всегда искать ответы вне собственного разума, высока вероятность наткнуться на ложное мнение и принять его на вооружение.

Этот вопрос не затрагивался бы здесь, не будь он настолько актуален. Многие упорно не хотят анализировать свои удачи и неудачи, а вместо этого открывают самые разные книги, часто противоречащие друг другу, и извлекают оттуда информацию, которую даже не удосуживаются проверить. Заканчивается все это обычно ничем, кроме как дальнейшими умножающимися заблуждениями.

| <b>Шкала анализа и поиска ошибок при различных методах входа в фазу и нахождения в ней</b>                    |  |   |  |
|---|--|---|--|
|   | <b>Непрямой метод</b>  | <b>Метод осознания во сне</b>                                 | <b>Прямой метод</b>                                      |
| <b>11</b>   | Добиться попытки на пробуждении                                      | Добиться сильного намерения                                   | Добиться провалов сознания                               |
| <b>22</b>   | <i>Добиться проявления любой техники, перебирая их (уже фаза!!!)</i> | Добиться засыпания  | <i>Добиться глубокого провала сознания (уже фаза!!!)</i> |
| <b>33</b>   | Добиться разделения  | <i>Добиться осознания в процессе сновидения (уже фаза!!!)</i> | Добиться разделения                                      |
| <b>44</b>   | Добиться углубления фазы   |   |  |
| <b>55</b>   | Добиться осуществления плана действий                                |   |  |
| <b>66</b>   | Добиться долгого удержания фазы                                      |   |  |
| <b>77</b>   | Добиться повторного выхода из тела                                   |   |  |
| При проблемах со входом в фазу или ее контролем нужно по шкале определять пропущенные или непреодоленные шаги |  |   |  |



## ОТНОШЕНИЕ К ТЕМАТИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Главным источником распространения информации о фазовом состоянии мозга всегда была различного рода литература. В ней феномен фазы чаще называют другими терминами: астрал, внетелесное путешествие или осознанное сновидение. Вместе с распространением информации эти же книги часто являются источником распространения и заблуждений относительно феномена.

Это легко понять, если взять несколько таких книг и сравнить описанные в них теории и события, якобы подтверждающие их. Как правило, они противоречат друг другу. Очень часто за основу берутся никем не подтвержденные, в том числе и самими авторами, теории. Тексты изобилуют массой рассуждений, не имеющих никакого отношения к реальности. А ведь фаза – это не место, где можно доверять своим глазам и чувствам, так как окружающее пространство, его вид и свойства очень зависят от самого человека.

К примеру, если практик уверен, что, войдя в фазу, он должен обязательно увидеть лежащее на кровати тело, он его практически всегда будет там видеть. Если же он уверен, что его тело в фазе всегда должно быть связано «астральным шнуром» с физическим телом (трафаретом), то он его действительно в фазе будет всегда видеть и даже ощущать. Но это простое моделирование ожидания. Точно так же при случайном попадании в фазу те, кто думает, что так выглядит смерть, видят ангелов и туннель, в конце которого свет. Религиозный человек может подумать, что творится священнодействие, и может увидеть самого Бога. Если первой мыслью является похищение инопланетянами, так оно и будет.

Все это было бы смешно, если бы не встречалось на каждом шагу. Получается, если изначально не ставить под сомнение все, о чем узнаешь, то этому остается только верить. Верить, рассказывать другим и описывать в книгах... В любой книге правдой может являться лишь то, что подтвердилось личным опытным путем. Все остальное нужно принимать только к сведению.

Наибольшее внимание в книгах стоит уделять техническим разделам входа в фазу и элементам управления ею. Пожалуй, это единственные точки соприкосновения всех взглядов, которые почти никогда не подвергаются критике и не ставятся под сомнение, на феномен.

## УСЛОВИЯ

### ДЛЯ ВХОДА В ФАЗУ

Поскольку техники входа в фазу связаны с особого рода работой мозга, то нужно создавать комфортные условия для его деятельности и его как можно меньше тревожили внешние раздражители. Желательно, чтобы не было слишком холодно или слишком жарко практику. Если в помещении, где осуществляются техники, слишком светло, то рекомендуется экранировать глаза от яркого света. Например, для этого хорошо подойдет специальная мягкая спальная маска-очки. Поскольку она не всегда хорошо держится, особенно во время беспокойного сновидения, можно также использовать обычные осенние шапочки темных расцветок из плотных тканей, которые можно натягивать на глаза. Конечно, всего этого можно избежать, если имеются плотные шторы, которые создают полумрак в комнате.

#### •• Любопытный факт!

*В светлых помещениях спальная маска на глазах помогает увеличить успешность попыток на 100%, а также позволяет находиться в фазе гораздо глубже и дольше, чем без нее.*

Кроме света, частыми раздражителями являются звуковые помехи. Поэтому нужно стараться заранее продумать и создать как можно большую звуковую изоляцию. Часто достаточно выключить звук в телефонах, закрыть дверь из комнаты и окна. Если это не помогает или за окном слишком шумно, то можно использовать обыкновенные беруши.

Также бывает нелишним предупредить окружающих людей, чтобы они вас не беспокоили. Желательно также, чтобы

на кровати с практиком больше никого не было, например супруга или супруги. Именно по этой причине практики стараются засыпать в отдельной комнате для применения отложенного метода или выхода в фазу после дневного сна. Иногда это даже вызывает привязанность практики только к определенному месту/кроватьи в доме («фазовая комната», «фазовая кровать»).

Чаще всего мешают осуществлять техники домашние животные, почему их следует заранее накормить и оставить за пределами комнаты, где будут осуществляться попытки.

## ОБЩЕНИЕ С ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ

Огромную пользу приносит обсуждение своего и чужого опыта с другими практиками. Это ведет к обмену информацией, получению новых знаний и взаимной помощи в определенных проблемах и вопросах.

Наибольшим эффектом обладает личное общение, а не только через почту, форумы и блоги. Поэтому желательно встречаться с единомышленниками лично. Это всегда интересно, так как фаза – одно из самых интересных переживаний человека, и описания других всегда показательны и увлекательны.

Ввиду того что тематика пока еще очень слабо освещена в обществе, могут возникнуть проблемы с поиском собеседников. Это можно решить простым распространением своих личных практик, что не может не заинтересовать кого-то из окружающих. Еще лучше сразу передавать обучающую литературу, например данную книгу.

### •• Любопытный факт!

*С каждым годом в мире появляется все больше семей, которые полным составом увлекаются фазой. Из зарегистрированных в Исследовательском центре ВТП случаев наибольший интерес вызывает семья, в которой фазой в соревновательной форме увлекается шесть самых близ-*

*ких людей из трех поколений (14–65 лет). В другом случае к активно практикующим родителям присоединился ребенок 8 лет.*

На сайте [www.aing.ru](http://www.aing.ru) существует не только самый большой прагматичный форум о фазе, позволяющий получать огромное количество информации и обмениваться ею, но и контакты координаторов Клубов практиков фазы по всему миру. Это некоммерческие объединения энтузиастов, которые просто встречаются для обмена опытом и его обсуждения. Это один из вариантов найти собеседников по своему месту жительства. Также можно легко стать координатором Клуба, если такового поблизости нет.

## ПРАВИЛЬНОЕ

### ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Серьезным помощником в изучении фазы сможет стать простое ведение дневника. Он поможет не просто четко фиксировать произошедшее, но и осознать его. При правильном ведении он поможет развиться анализу, который тут же сдвинет качество опытов совершенно на иной уровень. В общем, ведение дневника способствует исчезновению хаотичности в практике, превращая ее в структурированное и четкое освоение феномена.

Эффективный дневник должен содержать массу показателей, чтобы в случае необходимости можно было провести статистические исследования для выявления закономерностей. Обязательно в нем должны быть указаны дата, время суток, подробное изложение входа в фазу и переживаний в ней, описание сделанных ошибок, план действий на следующую фазу. В начале пути практику имеет смысл записывать даже неудачные попытки. После этого можно отмечать только удачные фазовые переживания.

Вот пример одной правильной записи дневника.

### **Данные:**

*Опыт №12*

*«Пожарная машина»*

*5 января 2008 г.*

*14:13*

### **Опыт:**

*Проснулся рано утром. После зарядки принял душ и позавтракал. До обеда смотрел телевизор и читал книги.*

*Лег немного поспать в 13:00 сразу после обеда. Было желание применить непрямые техники, на что была сделана установка. Первый раз проснулся на движении, но на попытке применить силовое засыпание, чтобы нивелировать его последствия, заснул. Во второй раз проснулся без движения и тут же попытался выкатиться. Так как не получилось, я попытался взлететь и встать. После этого стал делать фантомное раскачивание. Движение возникло в правой руке. Подделав его несколько секунд, решил попробовать прислушивание. Шум появился, хотя усиливаться не стал. Но перед глазами возникли образы, и я начал их разглядывать. Когда они через 5–7 секунд стали максимально реальными, я тут же решил применить выкатывание, и оно легко получилось.*

*Зрение было тусклым, словно через пелену. Но зато все остальные ощущения были на грани реального. Тут же подошел к окну. Почему-то на улице было лето, а не зима. Под окном стояла красная пожарная машина. На небе были очень низкие облака, а над ними солнце.*

*Дальше все быстро расплылось, и я оказался в теле, после чего встал и посмотрел на часы. Было 14:15.*

### **Ошибки:**

*1. Когда сработали фантомные раскачивания, нужно было во что бы то ни стало развивать их амплитуду или*

*сразу разделяться, а не просто раскачивать и уже тем более менять на другую технику. Ведь если раскачивание появилось, всегда можно добиться фазы.*

*2. То же самое с шумом. Не было яркого желания усилить шум или хотя бы вслушаться в него. Все выполнялось вяло.*

*3. Нужно было начинать с углубления, а не действий, ведь зрение не было четким.*

*4. Нужно было применять техники удержания.*

*5. Нельзя смотреть долго вдаль без параллельного удержания, а я рассматривал все под окном и на небе.*

*6. Нельзя забывать о плане действий.*

### **План действий на следующий раз:**

*1. Обязательное углубление фазы до максимума.*

*2. Нужно попробовать пройти сквозь стену.*

*3. Переместиться к тетушке в Нью-Йорк.*

*4. Переместиться к статуе Свободы и рассмотреть ее корону.*

## §12. КОЛЛЕКЦИЯ ТЕХНИК



### ОБЩИЕ

### ПРИНЦИПЫ ТЕХНИК

Перечисленные ниже техники могут быть использованы как при прямом методе входа в фазу без предварительного сна, так и при непрямом методе, осуществляемом на фоне пробуждения. Исключения составляют техники осознания во сне, которые перечислены отдельно, хотя и они косвенно не могут не влиять на вероятность успешности прочих методов. И ровно наоборот, все прочие техники не могут не влиять на повышение побочной вероятности возникновения осознания во сне. Кроме нескольких исключений, список не включает в себя неавтономные техники входа в фазу, основанные на каком-либо внешнем физическом или химическом воздействии.



Особенности использования методов детально описаны в соответствующих параграфах, и нужно просто по аналогии использовать перечисленные далее техники. Однако стоит сразу четко понимать основное их отличие. На фоне пробуждения при непрямом методе стоит цель найти рабочую технику, быстро перебирая наиболее интересные и понятные для вас. Как только что-то начинает работать, на технике нужно остановиться, усилить ее проявление и тут же пробовать разделяться. Работоспособность техник проявляется в яркости их проявления, когда, например, представляемое движение становится реальным. Возникновение любых реальных ощущений от техник на пробуждении говорит о том, что они работают, а практик уже в фазе.

При прямом методе техники играют второстепенную роль, с помощью них достигается плавающее состояние сознания (усыплением сознания или его активацией, в зависимости от характера выполнения техники), которому свойственны провалы на небольшие промежутки времени. Чем глубже провал (микросон), тем больше шансов сразу же попасть в фазу на выходе из него. При этом техники могут проявлять себя с самого начала и до конца. Это не имеет никакого значения без провалов сознания, в отличие от непрямых техник.

Также не стоит забывать, что прямые техники, выполняемые без предварительного сна, работают в 10 и более раз хуже, чем непрямые, выполняемые на пробуждении. Поэтому все перечисленные техники могут легко давать результат на фоне пробуждений, но для новичков быть совершенно бесполезными в ином исполнении.

Все техники описаны только в общих чертах, и подразумевается, что к текущему моменту практик уже имеет базовые представления обо всех механизмах возникновения фазы и способен все дополнительные нюансы додумать самостоятельно.

Чтобы перечисленные далее техники работали лучше, практически на фоне каждой из них можно применять некоторые технические хитрости, значительно увеличивающие шансы на результат. Во-первых, нужно стараться не просто выполнять техники «для галочки», а буквально вживаться в процесс, стараться слиться с ним всеми своими ощущениями. Во-вторых, можно немного, как можно более естественно, поднимать глаза вверх, но не открывая их. В-третьих, начинать использо-



вать техники, предварительно воображаемо перевернувшись на 180° относительно продольной оси физического положения тела (трафарета). В-четвертых, параллельно выполнению техник всегда пытаться вспоминать по ощущениям, как они уже работали или как фаза уже происходила. В-пятых, следует всегда иметь четкую мотивацию для входа в фазу, созданную, к примеру, максимально интересным планом действий.

Для всех техник, где какие-либо действия нужно воображать, следует использовать такой подход, будто воображаемые ощущения на самом деле являются настоящими, но почему-то неощущаемыми. Попытка почувствовать «реальные, но пропавшие» ощущения гораздо эффективнее, чем просто их представлять.

Также нужно помнить, что успешность применения техник может быть значительно повышена их отработками вне попыток попасть в фазу. В некоторых случаях, чтобы лучше понять и запомнить нужные ощущения, можно их сначала физически повторять (например, вращение).

Описанные далее техники являются каплей в море их реального многообразия. Достаточно сказать, что практически каждый фазер придумывает свои технические элементы и успешно использует их в практике. Учитывая разновидности отдельных техник и возможность одновременного применения сразу нескольких из них, общее их количество может достигать до тысячи. Однако все они имеют всего несколько основных разновидностей, зная которые можно с легкостью создавать сколько угодно техник самостоятельно.

## ТЕХНИКИ, ОСНОВАННЫЕ НА ДВИЖЕНИИ

### **Техника разделения**

Практик пытается сразу разделиться с трафаретом, не используя никаких техник создания состояния: выкатиться, взлететь, встать, вылезти и т. д.

### **Техника фантомных раскачиваний**

Фазер пытается двигать какой-либо частью тела, не напрягая мышц и ничего не представляя и не визуализируя. Например, это может быть рука, ноги, плечи, голова и даже челюсть. При возникновении движения главная цель максимально увеличить амплитуду раскачивания, а не скорость или площадь раскачиваемой части тела.

### **Техника представляемых движений**

Фазер пытается реалистично почувствовать какое-либо движение, которое он изначально просто представляет. Например, это может быть плавание, бег, ходьба, полет, кручение педалей ногами или руками. При выполнении техники необязательно ее визуализировать, так как главное – движение.

## **ТЕХНИКИ, ОСНОВАННЫЕ НА ЗРЕНИИ**

### **Техника наблюдения образов**

Фазер вглядывается в пустоту перед глазами, не открывая их. Как только он начинает видеть что-либо, он пытается это лучше разглядеть путем расфокусированного зрения, будто насквозь изображения, отчего оно становится более стабильным и реалистичным.

### **Техника визуализации**

Фазер пытается реалистично увидеть и рассмотреть предмет прямо напротив глаз на расстоянии не более 15 сантиметров.

### **Техника создания зрения**

Фазер пытается видеть реальную окружающую обстановку, не открывая глаз.

## **ТЕХНИКИ, ОСНОВАННЫЕ НА ВЕСТИБУЛЯРНОМ ОЩУЩЕНИИ**

### **Техника представляемого вращения**

Фазер пытается представить, что его тело вращается вдоль продольной оси. Конечная цель – добиться замены представляемых ощущений реальными. В целом вращение может осуществляться в любой плоскости, но не нужно пытаться его визуализировать или видеть себя со стороны, так как главный акцент делается на собственных вестибулярных ощущениях. Поворот глаз в сторону вращения значительно увеличивает эффективность техники.

### **Техника качелей**

Фазер пытается почувствовать, что находится на раскачиваемых качелях либо что его тело само раскачивается по такой же амплитуде. Главная цель – добиться реальных ощущений раскачивания и стараться делать полные круговые обороты.

## **ТЕХНИКИ, ОСНОВАННЫЕ НА СЛУХЕ**

### **Техника прислушивания**

Фазер вслушивается внутрь своей головы, пытаясь уловить там звуки или фоновое шипение. Если звук слышен, нуж-

но стараться его усилить как можно больше таким же пассивным вслушиванием.

### **Техника силового прислушивания**

Фазер активно, почти с внутренним напряжением пытается во что бы то ни стало услышать звуки внутри головы или фоновое шипение. Если это работает, он пытается максимально усилить эти звуки таким же активным вслушиванием.

### **Техника представления звуков**

Фазер пытается услышать внутри головы какие-то конкретные, определенные звуки. Лучше всего для этого подходят голоса, знакомая музыка, зов по собственному имени. Если они возникают, то практик пытается их сделать как можно громче.

## **ТЕХНИКИ, ОСНОВАННЫЕ НА ТАКТИЛЬНОМ ВОСПРИЯТИИ**

### **Техника мобильника**

Фазер пытается почувствовать лежащий в руке предмет, например мобильный телефон, яблоко, пульт от телевизора и т. д. При этом нужно стараться добиться реальности и полной детализации ощущений.

### **Техника представляемых ощущений**

Фазер концентрируется на тактильных ощущениях своего тела, начиная от того, будто на нем что-то или кто-то ле-

жит, и заканчивая ощущениями прикосновения кого-то или чего-то.

### **Техника напряжения мозга**

Фазер пытается импульсивно или статично напрягать мозг, как будто это мышца. Это вызывает ощущение реального напряжения внутри черепной коробки, давление, шумы, вибрации. В конечном итоге это техника создания и усиления вибраций, при которых возможен вход в фазу.

### **Техника безмускульного напряжения тела**

Выполняется как и напряжение мозга, но относится ко всему телу, которое следует напрячь, не напрягая физических мышц, что вызывает внутреннее давление, шумы и вибрации, в конечном итоге приводящие к фазе.

### **Техника искажения телесного восприятия**

Фазер пытается достоверно почувствовать, что его тело растягивается, уменьшается, раздувается, сплющивается, закручивается или искажается еще каким-либо образом.

### **Техника ветра**

Фазер представляет, что тело находится в потоке сильного ветра и пытается почувствовать как воздух обтекает все тело целиком или только его части.



## ТЕХНИКИ, ОСНОВАННЫЕ НА РЕАЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЯХ И ОЩУЩЕНИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА

### **Техника движения глаз**

Фазер делает резкие движения глаз влево-вправо, вверх-вниз. При этом сами глаза не открываются. При правильном выполнении возникают вибрации и возможно разделение.

### **Техника точки во лбу**

Не открывая глаз, фазер сводит их к точке в центре лба. Это не должно выполняться с силой и чересчур активно. Положение глаз должно принять естественную форму глубокого сна, что может привести к рефлекторному переходу в фазу или помочь другим техникам.

### **Техника дыхания**

Фазер концентрирует внимание на процессе дыхания и всех его деталях: расширение и сжатие грудной клетки, заполнение легких воздухом, прохождение воздуха через рот и горло. При этом возможен плавный переход в фазу или возникновение вибраций.

### **Техника фиксированной руки**

Фазер ставит руку на локоть и просто засыпает. В момент отключения сознания рука падает и напоминает о практике, что можно попробовать применить техники или сразу разделиться, так как во время обрыва сознания могло возникнуть нужное переходное состояние.

### **Техника тактильных раздражений**

Фазер перевязывает лодыжку или запястье веревкой либо надевает маску для сна. В моменты пробуждения, во сне или после провалов сознания эти вещи будут напоминать о нужных действиях.

### **Техника физиологического дискомфорта**

Практик мало ест в день практики или мало пьет воды, съедая много соленого. Также, наоборот, он может слишком много пить в нужный день. Физиологические ощущения дискомфорта будут чаще будить практика, вызывать осознание во сне или не давать глубоко заснуть при прямых техниках.

## **ТЕХНИКИ, ОСНОВАННЫЕ НА ЭМОЦИЯХ И НАМЕРЕНИИ**

### **Техника силового засыпания**

Фазер имитирует естественное засыпание, но контролирует сознание и в последний момент перед реальным его отключением применяет техники или сразу пробует выйти из трафарета. Техника может выполняться отдельно или параллельно при любой другой технике.

### **Техника намерения**

Практик входит в фазу только за счет сильного, максимально обостренного желания немедленно пережить фазу. Также это может быть более спокойное, но постоянное жела-

ние в течение дня. Особенно намерение эффективно не только во время попытки или задолго до нее, но и перед каждым засыпанием, которое можно будет использовать прямым или непрямым методом.

### **Техника вспоминания состояния**

Практик во время применения техник входа в фазу или без них пытается вспомнить ощущения уже имеющегося ранее опыта, пытаясь их вызвать напрямую, сразу к ним стремясь.

### **Техника вспоминания вибраций**

Чтобы вызвать вибрации, фазер пытается их просто вспомнить максимально детализированно в ощущениях или вызвать за счет сильного желания их пережить.

### **Техника перемещения**

Не используя техник создания фазы или разделения, практик сразу же настырно и уверенно пробует применить техники перемещения.

### **Техника мотивации**

Чтобы вход в фазу случился спонтанно или техники сработали гораздо лучше, практик создает максимально любопытный, интересный и важный план действий в фазе, который ему хочется непременно осуществить.

### **Техника страха**

Фазер пытается вспомнить что-то максимально страшное, ужасное, кошмарное, представить это рядом с собой, чтобы



вызвать у самого себя настоящий ужас, что в нужный момент становится равносильным фазе. Главный недостаток техники в том, что страх может сохраниться в фазе, и практик захочет сразу ее покинуть.

### **Техника полета**

Без техник создания фазы и разделения практик пытается сразу же создать ощущение полета.

### **Техника счета**

Для входа в фазу практик ведет обратный отсчет от 100 до 1, стараясь сохранить внимание или, наоборот, добиться провалов в сознании, в зависимости от метода входа в фазу.

### **Техника доттинга**

Практик переносит внимание по точкам на теле, расположенным на каждой проекции самых крупных суставов или в самих суставах. На каждой точке нужно останавливаться на несколько секунд или вдохов, пытаясь ее почувствовать как можно более четко.

ЛУЧШИЕ

СМЕШАННЫЕ ТЕХНИКИ

### **Техника плавания**

Фазер пытается максимально детализированно представить процесс плавания, почувствовать все его физические ощущения и даже ощущения воды, окружающей его. Плыть можно любым стилем.

### **Техника сенсорно-моторной визуализации (углубление)**

Фазер как можно внимательней и активней представляет, что уже разделился с трафаретом, и применяет техники углубления фазы, включающие в себя обострение всех возможных восприятий. Он представляет, что ходит по комнате, все разглядывает с близкого расстояния, трогает и т. д. То есть сразу выполняется углубление фазы без техник создания нужного состояния и разделения. (Самая лучшая техника по мнению многих опытных практиков.)

### **Техника каната**

Фазер представляет, что над ним висит канат и он лезет по нему вверх. При этом важно пытаться почувствовать движения рук, волокнистую поверхность веревки, ощущение подъема, а иногда можно добавлять и визуализацию процесса.

### **Техника визуализации рук**

Фазер пытается почувствовать, что трет руки перед собой, будто согревает их. При этом важно пытаться почувствовать движения рук, ощущения их соприкосновения, звук трения, а также стараться все это увидеть. Представляемые руки нужно тереть перед глазами на расстоянии не более 15 сантиметров.

## **НЕОБЫЧНЫЕ ТЕХНИКИ**

### **Техника похищения инопланетянами**

Практик представляет, что к нему в комнату попали инопланетяне, хватают его за щиколотки и вытягивают из трафа-

рета. Либо он представляет, что его вытягивают исходящим из космического корабля лучом.

### **Техника секса**

Практик пытается максимально детально почувствовать интимные ощущения полового акта.

### **Техника зубной щетки**

Практик пытается почувствовать, что чистит зубы. При этом он пытается почувствовать движения руки, ощущение щетки во рту, вкус зубной пасты. Также можно добавить ощущений, представляя себя стоящим возле зеркала в ванне.

### **Техника говорящей подушки**

Лежа ухом на подушке, практик пытается услышать звуки, мелодии, голоса, исходящие из ее толщи. Он может пытаться услышать как конкретные звуки, так и просто пассивно вслушиваться в то, что есть.

### **Техника гипервентиляции**

Во время попытки на пробуждении практик делает несколько десятков быстрых и глубоких вдохов, после чего могут сработать техники разделения или засосать в фазу. Для техник без сна гипервентиляция легких значительно менее эффективна и может занимать 10–30 минут.



## ТЕХНИКИ

### ОСОЗНАНИЯ ВО СНЕ

#### **Техника якоря**

В течение бодрствования практик вырабатывает привычку анализировать свое состояние, встречаясь с определенными якорями: руки, шум воды, лица людей и т. д. Постепенно эта привычка переходит в сновидение, давая шанс среагировать на якорь и понять, что все вокруг сон. Якорь должен не редко и не часто встречаться и во сне, и в бодрствовании. Чтобы более достоверно понять, насколько все вокруг реальность или сон, нужно при встрече с якорем пытаться взлететь или попробовать гиперконцентрацию.

#### **Техника развития сновидческой памяти**

Практик вспоминает утром и вечером все свои последние сновидения. Для более устойчивых результатов нужно вести дневник сновидений, стараясь вносить в него как можно больше сюжетов сновидений. Чем больше фазер запоминает снов, тем ярче они и тем чаще они становятся осознанными.

#### **Техника картографии сновидений**

Практик не просто ведет дневник сновидений, но и пытается на специальной карте отмечать места, которые ему приснились. Главная цель – составить общее пространство, где все места сновидений будут складываться в одну целостную картину мира.

### **Техника логического анализа сновидений**

Каждый раз при анализе сновидений, в уме или при ведении дневника фазер должен максимально критически относиться к логическим нестыковкам, на которые он не обращает внимания во сне, хотя они могут служить хорошим знаком, что все вокруг сон. Постепенно подобный критический анализ начинает работать во сне, что позволяет сны превращать в фазы. Особенно техника эффективна при анализе снов на пробуждении.

## **ВЫСШАЯ ТЕХНИКА**

### **Высшая универсальная техника**

Хорошо знакомый с фазой практик старается не использовать техники для создания нужного состояния. Он сразу пытается получить нужное состояние. Это больше похоже на сильное намерение пережить фазу вкупе с акцентированным воспоминанием ощущений, связанных с ней. Техника подходит только фазерам, имеющим внушительный опыт.

## §13. ИССЛЕДОВАТЕЛИ ФЕНОМЕНА ФАЗЫ





СТИВЕН ЛАБЕРЖ  
(STEPHEN LABERGE)

---

Стивен Лаберж родился в 1947 году в США. Получив степень бакалавра математических наук университета штата Аризона, в 19 лет поступил в аспирантуру в Стэнфордский университет на специальность химическая физика, однако в 1969 году ушел в академический отпуск.

Вернувшись в университет, в 1977 году обратился к проблеме психики человека. Одним из направлений его исследований было все, что связано со сном. Уже в 1980 году он получил степень доктора философии по психофизиологии. В 1987 году создал Институт осознанных сновидений (Lucidity Institute).

Стивен Лаберж внес наибольший научный вклад в изучение фазовых состояний. Достаточно сказать, что он один из первых в мире в полноценном научном эксперименте доказал возможность осознания во сне (после Кит Херн). Это было сделано подачей из сна определенных сигналов глазами в то время, когда, судя по приборам, человек спал. Вместе с тем была также доказана общность движения глаз в реальном теле и в воспринимаемом в фазе.

«Осознанное сновидение» – наиболее известная книга Лабержа, впервые изданная в 1985 году. В 1990 году в соавторстве с Говардом Рейнгольдом была выпущена книга «Мир осознанных сновидений».

Главная особенность всех работ и действий Лабержа заключается в абсолютной прагматичности позиции в отношении природы феномена. Пожалуй, это один из немногих авторов и исследователей, лишенный какого-либо иррационализма. Все, что можно прочесть и узнать из его книг, проверяемо и доступно каждому, хотя он и не предлагает заоблачных сверхвозможностей.

---

**КАРЛОС КАСТАНЕДА**  
(CARLOS CASTANEDA)

---



Ввиду стремления Карлоса Кастанеды следовать духовной практике «пути воина», которая подразумевает стирание личной истории, его биография точно не известна. Лишь про ранний период жизни Кастанеды можно утверждать, что родился он в промежутке между 1925 и 1935 годом, причем за пределами США. В 1960-х годах он поступил в Калифорнийский университет в Лос-Анджелесе, где за свои книги получил степень доктора философской антропологии.

Весь жизненный путь Кастанеды был посвящен изучению взглядов некоего Хуана Матуса или Дона Хуана, Качоры. Данный персонаж, вероятнее всего, является собирательным образом индейца-шамана, мага, носителя культуры древних толтеков.

Кастанеда написал более десятка книг, но к фазовому состоянию больше всего имеет отношение «Искусство сновидения», изданное в 1993 году. В книге содержится несколько действенных технических элементов входа в фазу через осознание во сне. Однако все это погружено в огромное количество мистификаций и лишено какой-либо прагматики.

Несмотря на то что основная направленность деятельности Кастанеды не касалась фазового состояния, он все равно стал одним из законодателей в данной сфере, так как его популярность в целом достигла грандиозных масштабов во всем мире. Умер он в 1998 году.





РОБЕРТ МОНРО  
(ROBERT A. MONROE)

---

Роберт Монро родился в 1915 году в США. В 1937 году получил степень по инженерии в Государственном университете штата Огайо. Долгое время работал на радиостанциях режиссером и сценаристом, пока не основал свою собственную радиокomпанию в Нью-Йорке, которая постоянно расширялась.

В 1956 году его компания также занялась исследованием влияния звуковых волн на возможности мозга.

В 1958 году Монро случайно на собственном опыте столкнулся с фазовым состоянием, которое его сильно заинтересовало и чему он в дальнейшем посвятил всю свою деятельность. В 1974 году он основал Институт Монро, деятельность которого была всецело направлена на изучение необычных состояний сознания и возможностей влияния на него аудио-стимулированием и прочими технологиями.

В 1971 году вышла его первая книга «Внетелесные путешествия». Затем были еще две «Далекое путешествие» (1985) и «Окончательные путешествия» (1994).

Роберт Монро внес наибольший вклад в популяризацию фазового состояния в обществе. Он понимал его больше как реальный выход души из тела. Однако стоит учесть слишком большое влияние мистики на труды и взгляды Монро. Особенно это заметно начиная со второй книги. В итоге вместе с распространением знаний о существовании фазы были также внедрены и типичные для этого явления заблуждения. Умер Монро в 1995 году.



ПАТРИЦИЯ ГАРФИЛД  
(PATRICIA GARFIELD)

---

Патриция Гарфилд родилась в 1934 году в США. Беспре-  
рывное ведение дневника сновидений с 14 лет дало ей и все-  
му человечеству огромные плоды познания снов, в том числе  
осознанных, то есть фазы.

Является одним из основателей Ассоциации по изучению  
сновидений (The Association for the Study of Dreams). Доктор  
философии по клинической психологии.

Патриция Гарфилд – автор множества работ, но самую  
большую известность получила ее книга «Творческое снови-  
дение» (1974). Это была одна из первых попыток подойти к  
фазовому состоянию с позиции прагматизма и популяриза-  
ции, что вызвало интерес и понимание во всем мире. Данное  
исследование содержит не только много хороших практиче-  
ских элементов, но и достаточно описаний сновидческой пра-  
ктики в различных культурах.



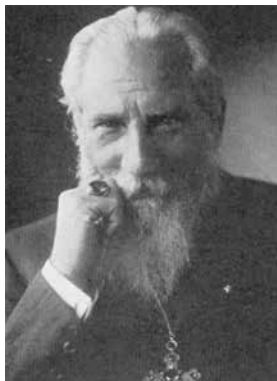
СИЛЬВАН МУЛЬДОН  
(SYLVAN MULDOON)

---

Сильван Мульдон родился в 1903 году в США. Считается американским пионером изучения фазы, но под эзотерическим термином «астрал». В 12 лет случайно проснулся в фазе, во время чего увидел шнур, соединяющий осязаемое и реальное тело. Во время переживания Мульдон подумал, что умирает. Но уже через некоторое время пришел к выводу, что это проявление «астральной проекции». Затем подобные переживания стали повторяться. Однако Мульдон так и не смог стать продвинутым практиком ввиду отсутствия полного контроля над самой практикой.

Скоординировав свои усилия с известным американским исследователем непознанного Гервардом Каррингтоном (Hereward Carrington), в 1929 году он издал нашумевшую книгу «Проекция астрального тела». Затем авторы выпустили еще две книги: «Случай астральной проекции» (1936) и «Феномен астральной проекции» (1951). Также Мульдон написал две работы вне соавторства с Каррингтоном.

Несмотря на нагромождение эзотерики, книги Мульдона, особенно самая первая, содержат много полезной практической информации и объяснений самых различных ситуаций, которые могут случиться в фазе или ей сопутствовать. Между тем именно Мульдон считается главным распространителем тех самых иррациональных эзотерических терминов и теорий, которые повсеместно вошли в употребление. Умер в 1971 году.



ЧАРЛЬЗ ЛЕДБИТЕР  
(CHARLES LEADBEATER)

---

Чарльз Ледбитер родился в 1847 году (по некоторым источникам в 1854 году) в Англии. Не доучившись в Оксфорде, принял сан священника, но очень активно увлекся оккультикой. В 1883 году Ледбитер становится членом Теософского общества, став одним из самых известных его участников.

Сочетание яркого ума и больших научных познаний в области паранормального привело его к написанию многих книг в самых разных областях. Одна из них: «Сны. Что это такое и как они вызываются» (1898) – была практически первым трудом, затронувшим феномен фазовых состояний. Однако повествование перегружено эзотерической терминологией и теориями. Доминирующим понятием в отношении фазы является астральный план. При всех недостатках книга не лишена полезных технических рекомендаций. Умер Ледбитер в 1934 году.

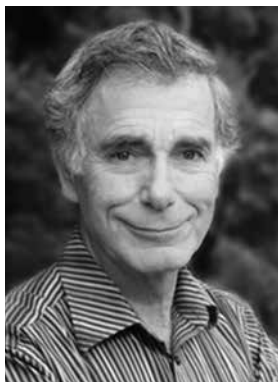


РОБЕРТ БРЮС  
(ROBERT BRUCE)

---

Роберт Брюс родился в 1955 году в Англии, но основная деятельность осуществлялась им в Австралии. Много лет изучая и продвигая феномен, в начале XXI века он стал одним из мировых лидеров в сфере так называемых «астральных проекций». Кроме того, он является специалистом во многих других паранормальных областях.

Роберт Брюс написал несколько книг, но главной и самой известной в мире является «Астральная динамика» (1999). Автор исповедует слишком явные эзотерические взгляды, что очень сильно отразилось на его теориях и терминологии. Имеющиеся полезные практические элементы достаточно часто погружены в большой объем никем не проверенной и не доказанной информации. Брюс является распространителем типичных предрассудков и стереотипов относительно фазового явления.



РИЧАРД ВЕБСТЕР  
(RICHARD WEBSTER)

---

Ричард Вебстер родился в Новой Зеландии и там же по сей день осуществляет свою деятельность.

Автор около 50 книг, разошедшихся по миру миллионными тиражами. Некоторые из них полностью посвящены фазе, например «Астральные путешествия для начинающих». Однако данная работа перегружена распространенными популярными заблуждениями относительно фазового состояния и теориями его объяснения. Техническая сторона представлена так же неэффективно.

Существует большая вероятность, что автор сам не имеет реального опыта практик, что можно сказать и в отношении содержания других десятков книг, посвященных разным направлениям.



ЧАРЛЬЗ ТАРТ  
(CHARLES TART)

---

Чарльз Тарт родился в США в 1937 году. В 1963 году получил степень доктора философии по психологии в Университете Северной Каролины. Также проходил обучение в Стэнфордском университете. Он является одним из основателей трансперсональной психологии.

Тарт стал одним из самых видных исследователей необычных состояний мозга после выхода в свет его первой книги «Измененные состояния сознания» (1969). В книге практически впервые была затета тематика входа в фазу через осознание во сне с позиции прагматизма. Однако в те годы считалось нормальным использовать ЛСД, марихуану и прочие вещества, опыты с которыми также описываются даже в контексте фазовых состояний.

## §14. ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ



Приведенные тесты могут содержать как один, так и несколько вариантов правильных ответов. Также они могут не содержать их вовсе. Поэтому стоит внимательно вчитываться в суть вопроса, обращая внимание на намеки и тонкости в нем.

Теоретические знания оцениваются как удовлетворительные, если ученик способен ответить точно хотя бы на половину вопросов. Если данный уровень не достигнут, слабые места стоит повторить снова или заново прочесть книгу. Иначе существует вероятность, что будут совершаться элементарные ошибки, которые будут мешать полноценной практике.

Если количество правильных ответов превышает 80%, то теоретические знания практика находятся на весьма продвинутом уровне и это обязательно положительно скажется на непосредственных переживаниях фазы.

Ответы находятся в дополнении в конце книги.



**1. При применении и проявлении не прямой техники фантомных раскачиваний неожиданно возник шум и реалистичные образы. Что можно сделать?**

- А) Продолжать делать фантомное раскачивание;
- Б) переключиться на наблюдение образов или прислушивание;
- В) попытаться делать все или некоторые техники одновременно;
- Г) выбрать наиболее ярко проявляющуюся технику и остановиться на ней.

**2. При пробуждении на несколько секунд были нечаянно открыты глаза. С чего лучше всего начать не прямые техники в таком случае?**

- А) С попытки разделения;
- Б) с техники наблюдения образов;
- В) с техники быстрого движения глаз;
- Г) с техники силового засыпания;
- Д) лучше просто вообще не начинать и заснуть с намерением снова проснуться и попробовать выполнить техники без изначального движения.

**3. Какие действия предпочтительны для прямой техники перед ночным сном на фоне долгого недосыпания и сильной усталости?**

- А) Монотонное выполнение техники наблюдения образов;
- Б) внимательность и концентрация на действиях;
- В) отсутствие плавающего состояния сознания;
- Г) быстрая смена техник;
- Д) качественное расслабление.

**4. Какие из перечисленных ниже действий непосредственно перед засыпанием повышают вероятность входа в фазу через осознание сновидения?**

- А) Осуществление прямых техник;
- Б) намерение осуществить не прямые техники по пробуждению;
- В) вспоминание сновидений прошлой ночи;
- Г) составление плана действий на случай входа в фазу таким образом.

**5. Если осознание возникло в самый последний момент сновидения, которое потом исчезло, какие действия из перечисленных ниже нужно предпринять, чтобы все равно попасть в фазу как можно быстрее?**

- А) Попытаться заснуть, чтобы потом снова осознать себя в сновидении;
- Б) тут же применить не прямые техники;
- В) сделать перерыв и попозже применить прямые техники;
- Г) начать вспоминать сновидения за всю ночь.

**6. Что нужно делать человеку, если его спонтанно выбросило из трафарета, когда он просто лежал или проснул среди ночи?**

- А) Возвратиться в трафарет и применить правильные техники разделения;
- Б) осуществлять намеченный план действий для фазы;
- В) сразу начать углубляться;
- Г) пытаться быстро создать зрение, если его не было;
- Д) применить технику силового засыпания.

**7. При входе в фазу начало получаться выкатывание, но только наполовину, а дальше ни при каких усилиях продолжить движение не получается. Что лучше сделать в этой ситуации?**

- А) Попробовать вернуться обратно и снова выкатиться дальше, и так несколько раз;
- Б) начать делать циклы не прямых техник;
- В) прерваться и через несколько минут снова вернуться к разделению;

- Г) попробовать разделиться взлетом, вставанием или вылезанием;
- Д) применить какую-либо непрямую технику создания фазы и снова вернуться к выкатыванию.

**8. Во время выкатывания практик неожиданно застревает в полу или стене. Что он может сделать в такой ситуации для продолжения фазы?**

- А) С силой пролезть сквозь препятствие;
- Б) применить технику перемещения;
- В) попытаться вернуться в трафарет и снова выкатиться;
- Г) применить сенсоризацию ощущений.

**9. Как углублять фазу, если практик во время разделения оказался в ситуации полета в темном бесформенном пространстве?**

- А) Техникой падения вниз головой;
- Б) никак;
- В) созданием и усилением вибраций;
- Г) ощупыванием самого себя;
- Д) перемещением в какое-либо пространство и углублением в нем вариантами сенсоризации ощущений.

**10. Если в течение 15–30 секунд техники углубления не сработали в полной мере, какие действия можно предпринять?**

- А) Продолжать пытаться углубиться;
- Б) выйти из фазы;
- В) попытаться вернуться в трафарет и снова применить техники входа в фазу;
- Г) приступить к осуществлению намеченного плана.

**11. В каких случаях засыпание в фазе вероятней всего?**

- А) При поиске нужного человека;
- Б) при общении с одушевленными объектами;



- В) при полном спокойствии и полной остановке каких-либо действий;
- Г) при бесцельных путешествиях;
- Д) при участии в сторонних событиях.

**12. По какому из перечисленных ниже признаков можно точно понять, что практик уже вышел из фазы и находится в реальности?**

- А) Часы показывают точное и одинаковое время, даже если отворачиваться и снова потом на них смотреть;
- Б) полная реалистичность ощущений;
- В) наличие в комнате близких, которые общаются с практиком;
- Г) внутреннее чувство того, что фаза прекратилась;
- Д) при наблюдении с близкого расстояния в течение 5–10 секунд кончика пальца с ним ничего не происходит.

**13. В каких случаях стоит умышленно прерывать путешествия в фазе?**

- А) Возникновение страха, что не получится вернуться вообще, или прямого страха смерти;
- Б) при реальной возможности куда-то опоздать в физическом мире;
- В) во время испуга, вызванного страшными событиями или объектами;
- Г) при необъяснимом животном страхе непонятного и неизвестного;
- Д) если кто-то в фазе настоятельно просит вернуться в реальность;
- Е) при возникновении острых болей в организме не по причине воздействия объектов и пространства фазы.

**14. Что будет происходить вероятней всего, если в фазе стараться избегать какого-то ужасного существа или опасного человека, которые будут пытаться настигнуть практика?**

- А) Им надоест, и они отстанут;
- Б) исчезнет страх перед ними;
- В) фаза будет происходить чаще обычного, дольше и глубже;
- Г) будет сохраняться больше нервов и эмоций;
- Д) чем больше будет боязнь, тем чаще они будут наступать.

**15. Какие сложности могут возникнуть у практика в фазе во время перемещения техникой двери?**

- А) Дверь не будет открываться;
- Б) за дверью будет прежнее или другое не нужное место;
- В) невозможно будет взяться рукой за ручку, так как рука будет проходить сквозь нее;
- Г) сложности с внутренней концентрацией на нужном месте;
- Д) за дверью будет часто возникать черная пустота.

**16. Практик в фазе находится в темном помещении, где все очень плохо видно. Имеется люстра, но нигде нет выключателя. Как максимально быстро зажечь свет?**

- А) Путем телепортации заново переместиться в это же место с настройкой на имеющийся свет или выключатель;
- Б) методом поиска объекта найти фонарик и осветить им;
- В) нужно потереть ладонями лампочки в люстре;
- Г) методом поиска объекта создать в комнате выключатель;
- Д) закрыть глаза и сконцентрироваться на том, что свет уже есть, и после этого открыть глаза.

**17. Во время общения с одушевленным объектом в фазе возникло желание увеличить компанию еще одним конкретным человеком. Какие два действия в данном случае предпочтительнее?**

- А) Предложить пойти в соседнее помещение, где техникой двери или угла создать присутствие нужного объекта;
- Б) громко позвать человека по имени, чтобы он пришел;



- В) переместиться в это же место, но с наличием обоих одушевленных объектов;
- Г) добавить нужного человека техникой закрытых глаз;
- Д) спросить у имеющегося объекта, насколько он не против увеличения компании.

### **18. Куда в фазе нельзя попасть, используя техники перемещения?**

- А) Внутрь мамонта;
- Б) в прошлое и будущее;
- В) в рай;
- Г) в эпизод фильма «Звездные войны»;
- Д) в раскаленную лаву.

### **19. Какие сложности могут возникнуть в фазе при получении информации от одушевленных источников информации?**

- А) Невозможность запомнить полученную информацию;
- Б) молчание объектов;
- В) неадекватность объектов;
- Г) сексуальное влечение, если источник информации противоположного (интересующего) пола;
- Д) лживость информации.

### **20. Каким образом можно в фазе повлиять на скорость выздоровления от простудного заболевания, характеризующегося насморком и болями в горле?**

- А) Длительным удержанием и усилением вибраций в течение всей фазы, входя в нее несколько дней подряд;
- Б) приемом аспирина, входя в фазу несколько дней подряд;
- В) путешествуя по жарким местам в фазе, входя в нее несколько дней подряд;
- Г) переживая стрессовые ситуации в нескольких фазах;
- Д) найдя врача в фазе и выяснив, что лучше всего предпринять в реальности или даже в самой фазе.

## §15. ВЫСШИЙ УРОВЕНЬ ПРАКТИКИ



### ПРАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УРОВНЯ

Общее познание о непрямых техниках и элементарных правилах углубления и удержания можно считать начальным уровнем практики. Знание всех технических деталей – базовый уровень. Теперь речь пойдет о высшем уровне практики, который значительно отличается от предыдущих по целому фронту действий.

Если практик все еще не способен умышленно попадать в фазу хотя бы несколько раз в неделю, то ему нет смысла читать данный параграф. Это может внести дополнительную путаницу в сознание и расфокусировать внимание на пока еще совершенно ненужные и непонятные вещи.

Изначально, при изучении практики фазы, процесс обучения строится по принципу усложнения – от простых познаний и техник к максимально сложным. Однако при достижении определенного уровня происходит обратный процесс, переход к упрощению практик за счет выделения главенствующих принципов. Сразу начинать с этих принципов невозможно, так как их возможно выделить только в самостоятельной практике при изучении базового уровня. Это происходит естественно у многих практиков. Задача этого параграфа заключается лишь в акцентировании внимания на тех вещах, которые в любом случае, осознанно или нет, пришли бы в голову постоянно практикующему фазу человеку.

Если на каком-то этапе практики приходилось владеть огромным багажом знаний, что неизбежно угнетало сознание и внимание, то с опытом все упрощается и сам процесс приносит гораздо больше удовольствия. Возможно, только высший уровень практики и можно считать реальной практикой фазы, так как только теперь настает гармония между практикой и реальной жизнью, не доставляя никакого дискомфорта практикующему.

Каковы горизонты практики высшего уровня и какой фазер может считаться практиком высшего уровня?

- Эффективность не прямых техник должна достигнуть не менее 90% от общего числа попыток.
- Вероятность возникновения осознания во сне, при желании его достичь, должна быть не меньше 80%.
- Лимит прямых техник 60–70% попыток, так как остальные 30–40% определяются внешними факторами, на которые повлиять невозможно.
- Углубление занимает минимум времени и осуществляется в процессе следования плану действий.
- Удержание менее энергозатратное и более пролонгированное.
- Применение фазы в той или иной форме происходит по первому желанию фазера.



- Даже практику среднего уровня под силу попадать в фазу по много раз в сутки (3–6 раз и более, не считая повторных выходов). На высшем уровне практики это должно стать повседневной нормой.

Если фазер не достиг такого уровня по всем показателям, то он все еще делает какие-то фундаментальные ошибки и ему есть к чему стремиться. Если он достиг этого уровня, он живет в двух мирах, а у его ног лежит безграничная Вселенная, где теперь только он один может определять свои действия и находить в них смысл. Уже никто и ничто не сможет внести более или менее существенные поправки в его опыт, кроме него самого.

## АБСОЛЮТНЫЙ ПРИНЦИП

Одним из определяющих принципов на высшем уровне практики становится чистое намерение. Практик уже знает, что именно ему нужно от тех или иных технических действий, и он просто напрямую стремится получить результат за счет объединения конкретного, акцентированного желания с элементами вспоминания состояния. Иначе говоря, фазер теперь стремится к желанию что-то сделать или пережить, а не к осуществлению ритуалов, которые помогают добиться того же, когда еще нет четкого понимания, что это такое.

Чтобы чего-то достичь, теперь практик просто этого хочет и добивается практически без других лишних действий. Смысл большинства техник пропадает, и они становятся нужны только в особенных случаях, когда лишь только с их помощью можно добиться результата в сложных ситуациях.

## НЕПРЯМЫЕ ТЕХНИКИ

При практике высшего уровня фазер удивляется не самой фазе, как на прочих уровнях, а скорее, неудачной попытке при



входе в нее. Особенно это касается достижения фазы непрямыми техниками. К такой результативности ведут три ключевых момента.

Если техники на пробуждении не работают за счет агрессивного подхода, то это всегда поправимо при правильном использовании силового засыпания параллельно техникам. При этом они все начинают работать, поэтому не важно, что именно делать. А ведь если техника сработала на фоне пробуждения, это четкий признак явной фазы. То есть они являются просто маркерами фазы. Многие опытные практики сразу же начинают использовать параллельное силовое засыпание при выполнении не прямых техник, почему у них либо сразу же получается выйти из трафарета, либо срабатывает первая же примененная техника.

Во время выполнения не прямых циклов опытный фазер не делает техники, потому что нужно делать техники, чтобы получить нужное состояние. Он просто напрямую стремится к фазовому состоянию и, чтобы контролировать сознание, делает какую-либо технику. На пробуждении стоит задача получить нужное состояние, определенный физиологический процесс. А если у вас именно так и если это состояние уже хорошо вам знакомо, то к нему сразу же и нужно стремиться! Вот и весь секрет. Словами практически невозможно объяснить, как это происходит, хотя в практике многие это делают интуитивно. Обычно это больше похоже на соединение вспоминания состояния, силового засыпания и обостренного намерения во что бы то ни стало попасть в фазу. Главное, стремиться к самой фазе напрямую.

Также огромное значение имеет исключительно логический момент, понимание которого взрывает эффективность не прямых техник. Дело в том, что каждый раз просыпаясь, практик фактически уже находится в фазе, в глубокой или поверхностной ее форме. То есть если человек проснулся, он уже физиологически в фазе по определению. Когда он это понимает, в момент попытки он действует куда более уверенно и сконцентрированно, получая взамен результат. Ведь не секрет, что значительная часть неудачных попыток, если не 90%, определяются даже не действиями, а простой неуверенностью в результате, что

находит отражение в происходящем за счет свойства фазы моделировать ожидание. Ожидаете, что ничего не выйдет, даже если уже в фазе, – так оно и будет. Уверены, что прямо сейчас все получится, потому что вы уже в фазе, – вот результат! Мы действительно уже в фазе на пробуждении. Можно даже так подходить к этому пониманию, что, проснувшись, нам нужно не в фазу попадать, а углублять ее. Это хорошо заметно на технике сенсорно-моторной визуализации, которая, по сути, заключается в выполнении углубления без какого-либо разделения или предшествующих технических операций. Не зря эта техника очень хорошо работает почти только у опытных практиков, а у новичков с ее пониманием проблемы.

## ПРЯМЫЕ ТЕХНИКИ

Главный вывод, к которому приходит опытный практик, прямые техники в действительности просты и не намного сложнее любых других. Проблема заключается лишь в понимании определенных деталей. Как только они проясняются, результат не заставляет себя долго ждать.

Несмотря на постоянное акцентирование внимания на том, что определяющим значением является плавающее состояние сознания, почти все новички упрямо ищут эффект в переборе разнообразных техник. Продвинутый практик, наоборот, практически не использует техник. Он сразу же стремится достичь плавающего состояния сознания, практически ничего не делая при этом и нисколько не напрягаясь. Именно поэтому из уст опытных фазеров можно слышать одно и то же выражение: «Да я ничего и не делаю. Я просто ложусь и жду фазы». И она приходит в 50–70% всех попыток. Это жутко контрастирует с подходом новичков, которые просто до изнеможения пытаются получить фазу, тратя на это уйму времени и сил, а в итоге имея результат лишь в 1–2% от всех попыток, причем в лучшем случае, да и то чисто случайно.

Разберем пример прямого входа в фазу продвинутых практиков. Фазер определяет, что интересного он будет делать в

фазе, ложится, приняв неудобную позу, и просто пытается заснуть, держа в голове мысль, что было бы неплохо попасть в фазу. Все! 3–10 минут, и он в фазе, на фоне выхода из одного из провалов в сознании. Если же он знает, что может быстро заснуть, он будет использовать чередование техник для фиксации сознания. Если его сознание, напротив, слишком яркое, он будет монотонно выполнять какую-то технику и ляжет в максимально удобном положении для сна. Но в большинстве случаев суть прямой техники заключается в попытке заснуть в неудобном положении, сохраняя на заднем плане мысль о фазе. Именно так это должно происходить, и именно так оно часто и хорошо работает.

Это легко происходит по той простой причине, что это лучшие условия для возникновения необходимых и качественных провалов в сознании (микроснов), на фоне выхода из которых возникает фаза. Если же фазер не получает результат за 10–15 минут, он просто ложится спать или просто прекращает попытку, ведь прямая попытка войти в фазу должна выполняться в удовольствие. Его отсутствие – это первый признак ошибки.

Однако более значимым моментом является то, как именно фазер относится к результату попытки. Не зря он просто держит в голове мысль о том, что неплохо было бы попасть в фазу. Это желание должно быть фоновой мыслью без какого-либо акцентирования внимания на ней. Практику должно быть все равно, получится у него или нет. Он должен отпустить контроль, желание, снизить значимость. И тогда все начинает работать. Если же он ложится осуществлять прямую технику на фоне обостренного желания попасть в фазу как бы то ни было прямо сейчас, то ничего не получится. Если нет спокойного, безразличного отношения к выходу – фазы не будет. Ее не будет, если есть волнение и осязаемое ожидание. Продвинутый фазер даже не пробует прямые техники, если он чувствует избыточное волнение или желание попасть в фазу. Он делает попытки, только когда хладнокровен и по большому счету безразличен к результату. На самом деле он, конечно, безразличен. Однако его намерение глубинное, а не поверхностное, физиологически мешающее получать нужный результат. Как только практик понимает важность этого принципа, эффек-

тивность его попыток входа в фазу резко возрастает.

Исключение может составлять прямой вход в фазу на фоне отложенного метода. Тогда роль техник может существенно возрасти, а глубинного намерения – снижаться, в зависимости от продолжительности бодрствования после пробуждения. Сами же попытки в таком случае должны приближаться по эффективности к непрямому методу.

## ОСОЗНАНИЕ

### ВО СНЕ

Меньше всего внимания и усилий у продвинутого практика занимает вход в фазу через осознание во сне. По сути, он делает только две вещи, чтобы среди ночи и уж тем более при отложенном методе гарантировать успех. Во-первых, он создает интересный план действий, который его будет туда манить. Во-вторых, засыпая, он просто хочет пережить опыт, особенно об этом не задумываясь и не делая из этого идею фикс. Все! Практик будет очень удивлен, если у него ничего не получится.

Опять же все упирается в создание правильного намерения. У опытного фазера оно кардинальным образом отличается от того, чем руководствуется новичок. У новичка намерение выглядит как «я хочу осознать себя во сне», а у фазера – «я сейчас осознаюсь во сне», за счет чего удастся внести программу более глубоко в подсознание. Тем более, оно уже натренировано к данному моменту предыдущей практикой, поэтому ему большего и не требуется.

## НЕАВТОНОМНЫЕ

### МЕТОДЫ

Опытные и очень продвинутые практики, достигшие высшего уровня управления входом в фазу, никогда не используют какие-либо внешние вспомогательные средства: приборы, работу с напарником, звуковые файлы, химические препара-

ты, растительные вещества и прочее. В этом просто нет никакой нужды. Если даже новичку во много раз легче попасть в фазу с помощью собственных усилий, то у продвинутого фазера это соотношение увеличено в десятки раз. Использование неавтономных методов всегда является уделом тех, кто вместо решения собственных классических для всех практиков ошибок в обычных техниках ищет решение проблем в чем-то стороннем.

## УГЛУБЛЕНИЕ

По сути, техники углубления у продвинутого практика внешне мало чем отличаются от техник базового уровня. Однако есть два основных отличия в характере их выполнения. Во-первых, опытный фазер предпочитает выполнять углубление одновременно с началом плана действий. Он не разделяется, углубляется и лишь потом осуществляет план действий, как новичок, а разделяется и сразу же приступает к плану, параллельно с этим обостряя реалистичность ощущений. Это плодотворно сказывается и на самом качестве углубления, и на элементарной экономии времени в фазе.

Во-вторых, это намерение углубиться, то, как оно осуществляется. Если новичок зачастую делает техники углубления, ожидая результат просто от самого факта их механического выполнения, то продвинутый фазер делает техники углубления с четким стремлением и желанием получить гиперреалистичную фазу, словно притягиваясь к ней с помощью тех же самых действий, параллельно вспоминая по ощущениям, что это такое. Техники ему лишь помогают лучше выразить это намерение.

## УДЕРЖАНИЕ

Пожалуй, единственное, с чем приходится сражаться продвинутому практику, – это продление фазы. Хотя и эта борьба чисто условна и вызвана стремлением к идеалу. По сути, опытный фазер и отличается от новичка тем, что вре-

мени пребывания в фазе вполне достаточно для него, ведь сколько бы он ни находился в фазе, это умножается на большое количество входов в фазу даже за один день. Следовательно, практик всегда выполняет все поставленные в фазе задачи, причем достаточно быстро. А если все задачи выполняются, то где причина быть недовольным длительностью фазы?

Первое, что отличает продвинутых практиков, – это постоянное наличие плана действий в фазе. Причем плана интересного и полезного. Практик всегда знает, что будет делать в фазе и как именно будет ее применять. Ему всегда хочется попасть в фазу, потому что у него есть много дел в ней, пусть даже иногда и бесполезных для физического мира. Мало того, многие продвинутые практики занимаются исследованиями, связанными с фазой, что дополнительно их стимулирует к практике и развитию.

Главная же проблема новичков в удержании фазы заключается, как ни парадоксально, в боязни фолла, то есть неумышленного возвращения в трафарет. Из-за этого они некорректно выполняют процедуры удержания, и у них почти полностью отсутствуют намерение удерживаться и уверенность в собственных силах. А ведь это является определяющим фактором в освоении фазы.

**Новичок выполняет техники удержания, чтобы его не вернуло обратно в трафарет или чтобы он не заснул; когда опытный практик выполняет техники удержания, чтобы удерживаться в фазе.** В результате в первом случае часто и стабильно выдергивает из фазы, а во втором опыты в разы более длительные и уравновешенные. Даже мысли о собственном теле в фазе опасны возвращением в него, что уж говорить о техниках, которые конкретно направлены на осознаваемую возможность возвращения.

На фоне всего нахождения в фазе, на фоне всех процедур удержания практик должен обладать максимальной уверенностью в том, что он будет в фазе ровно столько времени, сколько ему потребуется. Одного этого фактора достаточно для значительного продления средней фазы.

Относительно удержания продвинутыми практиками фазы существует очень четкая граница самого сильного про-



тивостояния человека и его организма. Это ложные фолы. Абсолютное большинство возвращений из фазы у них являются ложными. В зависимости от личных особенностей и уровня практика это значение может колебаться от 50 до 90% от всех возвращений в трафарет. Именно поэтому существует обязательное правило попытки повторного выхода из трафарета на возвращении в него. Но даже при его соблюдении очень часто опыт заканчивается ложным пробуждением, что спустя время становится ясным.

Отчасти проблема решается простым пониманием, что возврат в трафарет из фазы ничего не значит вообще. Если это произошло, то это мелкий штрих к опыту, на который даже не надо обращать внимания. Если вы только что были в фазе, она не могла так легко и быстро прекратиться. Опытному практику нужно всегда (всегда!) пытаться повторно войти в фазу и делать это максимально уверенно. А если в какой-то из разов повторно выйти больше не получилось, следует в обязательном порядке сделать как минимум два теста на проверку реальности (гиперконцентрация, выдох через зажатый нос, поиск нестыковок и т. д.), так как существует огромная вероятность, что фаза на самом деле все еще продолжается. Только последняя деталь – проверка реальности – может существенно увеличить опыт. То есть при практике высшего уровня фазер обязательно пробует выйти из трафарета повторно, а если не получается, то также обязательно тестирует реальность.

Причин, почему проблема с ложными возвращениями стоит так остро практически для всех практиков, много. Одна из главных – определенная неуверенность в своих силах при удержании фазы, что решается усилением намерения и внимания. Однако есть и специфическая проблема, которая практически не поддается контролируемому решению и вызвана удивительными особенностями сознания человека в измененных состояниях: ложная память.

Иногда в памяти фазера во время переживания опыта вдруг возникает кластер ложных воспоминаний, причем детализированных и эмоционально насыщенных. Они говорят о том, что он уже давно находится в фазе, вполне психологически приемлемое время. В результате фазер не



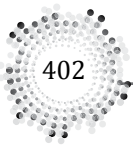
слишком сопротивляется фолу или даже сам его провоцирует. Когда же он возвращается в трафарет, то понимает, что фаза была гораздо короче, чем сложилось психологическое ощущение. Бывает, что только подробный анализ выявляет эту необычную проблему, а практик начинает понимать, что он был в фазе не 5 минут, как показалось, а всего 10 секунд. Рецепт противостояния этому странному проявлению сознания человека простой: никогда не прекращать фазу самостоятельно и всегда стараться ее продлевать как можно дольше.

В конечном итоге, опытный практик заботится не о длительности нахождения в фазе, а о количестве выполненных заранее поставленных задач. Именно этот показатель определяет конечный результат практики.

## УПРАВЛЕНИЕ

Профессиональный практик без проблем перемещается в фазе и находит ее объекты с первой попытки с помощью любых техник или без техник вообще, действуя на голом намерении. Для него не составляет труда одним пальцем поднять в фазе дом или гору, так как в его голове уже не осталось предрассудков и шаблонов, вызванных повседневным миром. Он может принять любую форму тела и вызвать какие угодно ощущения, не свойственные не только человеку, но и чему бы то ни было известному. Другими словами, если практик чего-то не может сделать в фазе, значит, он не достиг высшего уровня контроля над ней и ему есть над чем работать.

Фронт работ очень прост и понятен: намерение, уверенность и желание. Это те самые условия, которые определяют любые стороны управления фазой. Если что-то не получается, ошибку нужно искать не в технике, а в том, как она выполняется, внутри себя, внутри своего подсознания, которое никак не привыкнет, что теперь границы физического мира актуальны не всегда.



## ПРИМЕНЕНИЕ

Несмотря на то что продвинутому фазеру нетрудно применять фазу в любых известных прикладных направлениях, он не так много этим занимается. По ряду причин. Во-первых, когда счет опытам фазы переходит на тысячи и таковые происходят по многу раз в день, потребности просто не успевают за опытом. Попросту говоря, фазер уже сделал все, что только было ему нужно, и он достаточно редко к этому возвращается. Во-вторых, продвинутые практики только в очень редких случаях рассматривают фазу как инструмент для решения неких задач или проблем. Для них фаза становится жизнью. Ведь мы же не живем здесь, в физическом мире ради каких-то достижений в другом мире? Мы живем для этого мира. Так и фаза. Она хороша, чудесна и волшебна только потому, что она есть и мы можем в ней находиться. Поэтому продвинутые практики ничего от фазы не ждут. Они счастливы самим фактом возможности жить в двух мирах.

Если же брать конкретные области применения фазы, то главный фронт работ находится в наиболее сложной области – получении информации. Все другие направления в общем не представляют собой ничего сложного даже для практиков среднего уровня, что уж говорить об опытных. Но вот в отношении совершенства навыка получения достоверной информации приходится перманентно работать.

Но и тут возникает максимальное упрощение технологии. Ведь, по сути, техники получения информации нужны для создания посредников между человеком и подсознанием (или информационными полями, как некоторые считают). Эти посредники нужны, чтобы лучше понимать и видеть информацию. Но ведь все это опять же, посредники, ритуалы для новичков, которым не понятны внутренние и внешние действия механизмов, им по-другому их просто не объяснить. Опытный фазер в большинстве случаев использует абсолютно надежный способ получения информации: он ее получает напрямую. Мыслеформой мгновенно формулируется запрос, и тут же в памяти появляется на него ответ, как будто ты его уже знал. Это похоже на известное явление ложной памяти, только в данном случае сведения могут быть не ложными и нести

реальную пользу. Или задача что-то узнать может создаваться до входа в фазу, а сразу при разделении ответ по ней уже иметься в голове.

Точно так же происходит влияние на физиологию в фазе. Нужный эффект достигается не приемом лекарств и прочими воздействиями на тело в фазе, а путем прямого создания нужного эффекта. Правда, ввиду особенностей работы подсознания все же иногда рекомендуется использовать дополнительные «костыли» в виде таблеток и т. д., чтобы повысить эффективность реакции организма.

## РОЛЬ ПРАКТИКИ В ЖИЗНИ

Фазер высшего уровня живет в разумном балансе между практикой и реальной жизнью. Это выражается в успешной и счастливой физической жизни, которая совершенно не мешает и не отвлекает от практики, наоборот, дополняя ее определенными эмоциональными красками. Фаза – это дополнение к физической жизни, а жизнь физическая – дополнение фазы. Проблемы в обычной жизни катастрофически отражаются на практике, почему, даже исходя из стремления заниматься фазой качественно, никогда не нужно забывать о том мире, где сознание родилось изначально. К тому же саму фазу можно очень широко использовать для благополучия карьеры или собственного бизнеса.

Опытный практик всегда знает, когда у него время жизни, а когда время фазы. Он старается не переплестать одно с другим, и тогда все выходит наилучшим образом. К примеру, в рабочий день нужно стараться о фазе не думать и концентрироваться на более насущных вопросах. Когда же приходит время заняться практикой, нужно переключаться только на нее, забывая все другие насущные проблемы. Четко разграничив две жизни, практик будет чувствовать себя наиболее комфортно, и у него не будут возникать перерывы в практике, как это часто бывает с большинством практиков, придерживающихся иной философии.

Однако не стоит думать, что продвинутые фазеры обязательно входят в фазу каждый день без исключений. Иногда они тоже делают перерывы, осознанные или вызванные внешними обстоятельствами. Иногда просто не до этого чисто по обстоятельствам физического мира. В среднем, при всех возможностях, фазе уделяется 3–5 дней в неделю при способности попадать в нее от 3 до 6 раз каждый день и более. За год это дает до полутысячи полноценных фазовых переживаний, что позволяет продвигаться весьма широкими шагами во всех областях покорения феномена.

## СПОСОБНОСТЬ

### ОБУЧАТЬ

Если фазер достиг высшего уровня практики, то он стал представителем нового типа человека, возможно человека будущего, если рассматривать саму возможность феномена с точки зрения эволюции сознания человека. Теперь он является носителем редких технических знаний, дополненных полновесной личной практикой. Нужно четко понимать и осознавать, что это действительно очень редкий и ценный навык, о котором большинство людей не могут и мечтать. Эти знания не должны пропадать и тратиться только на личное благополучие и полноценную автономную жизнь в двух мирах. Мир прекрасен только тогда, когда внутренняя гармония синергирует с внешней.

Поэтому практику стоит больше уделять внимания окружающим людям и их отношению к феномену. Чем больше будет понимающих и практикующих вокруг людей, тем комфортней будет себя чувствовать сам практик. Конечно, подобную экспансию знаний о скрытых возможностях человека стоит осуществлять только под флагом теоретической нейтральности и с максимально прагматичных позиций, чтобы обрести наиболее широкий круг понимающих и не казаться изгоем, как это происходило долгое время.

Становится возможным не только личное обучение друзей и близких, но ведение местного Клуба практиков, открытие

филиала Школы внетелесных путешествий, написание собственных книг и статей, открытие сайтов, а также участие в качестве волонтера в экспериментах Исследовательского центра ВТП. При наиболее высоких достижениях можно даже вести собственные направления исследований в рамках Центра.

Главное, не тратьте свои опыты и знания впустую! Найдите им полезное для всего человечества применение. Вы теперь особенный человек, и пришла ваша очередь влиять на этот мир!

## §16. РЕАЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ ФАЗОВЫХ ОПЫТОВ



### ФАЗОВЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ

В этом разделе акцент делается не на самом факте достижения фазы, а на дальнейших внутренних действиях в ней: перемещение в пространстве, управление им, нахождение объектов и экспериментах.

Практики время от времени пытаются направить свои опыты на достижение какой-либо цели, но это уже совершенно иной уровень качества самой практики, нежели попросту вход в фазу. Однако это не уберегает большинство авторов, описывающих свои опыты, от массы ошибок, которые часто не позволяют получить от переживания максимум результативности. Нахождение и анализ этих ошибок позволят читателю избегать подобного в своей собственной практике:

- нет попытки разделения;
- нет углубления;
- нет удержания;
- увлечение сюжетом;
- нет плана действий;
- нет попытки повторного выхода.

### **ИРИНА ЦАРЕВА**

#### **Предприниматель. Калуга, Россия**

➤ *Вечером легла спать с четким намерением, что утром попаду в фазу для получения информации личного характера. По плану я решила, что встану в своей комнате и пойду к своей ясновидящей, которая, по моим задумкам, живет с соседями, а вернее, вместо них. Она поможет мне и расскажет ту информацию, которая мне необходима.*

*Я проснулась в 5.00, попила воды, походила по квартире, заглянула к сыну, укрыла его и отправилась ловить «волну». Засыпая, я чувствую, как накатывает волна расслабления, рассматриваю образы, стараюсь зацепиться и ворваться в фазу со второй или третьей такой волны. На этот раз с третьей попытки я попала в фазу. Чувствую, что лежу на кровати с открытыми глазами и голова в неправильном положении, обои отличаются от настоящих. Сразу решила выкатиться. Почувствовала пол, стала ощупывать его, как и стены, и шторы. Удивил цвет штор: в реале они просто фиолетовые, а в фазе с золотыми и серебряными переливами и светятся. Вспомнила, что ничего не делаю, и, зная о последствиях в виде фолы, побежала к двери.*

*Фаза была глубокая, поэтому дверь пришлось открывать. Бегу, а по пути ощупываю стены и даже чувствую выпуклость обоев. Хочется рассмотреть рисунок обоев лучше, но план важнее. Выхожу из квартиры и ломлюсь к соседям. Дверь открыта, и там много народу, но я точно знаю, что мне нужно пройти в дальнюю комнату – там меня ждет моя помощница ясновидящая. Поболтав с ней немного на разные темы, приступаю к своим вопросам. Чувствую, как зрение размывается, и я тут же начала*

*трогать и разглядывать все предметы на ее тумбочке: статуэтки, книги и т. д. Мысли, что веду себя немного неприлично, трогая чужие вещи, рассмешили.*

*Когда зрение снова стало очень четким, я продолжила задавать свои вопросы, а она с удовольствием отвечала на них. Я даже заподозрила неладное, так как она обычно не сразу начинает давать столь конкретные ответы. На интересующий меня вопрос она ответила точно и ясно (что впоследствии полностью подтвердилось), после чего я для верности задала уточняющий вопрос: решила уточнить мое имя, возраст, город проживания и имя сына. Она ответила точно на все вопросы, отчего я так обрадовалась, что забыла про удержание фазы и почувствовала, как меня постепенно стягивает обратно в тело. Я не сопротивлялась, так как знала, что в реале мне пора ехать по рабочим делам.*

#### **АНДРЕЙ КАПУРКИН**

**Математик. Москва, Россия**

➤ *Этот опыт произошел 12 июля 2011 года на III Съезде практиков фазы в Балаклаве, Крым. План действий был следующий: используя циклы непрямых техник, на отложенном методе добраться до ближайшего зеркала, нырнуть в него и переместиться к умершему отцу, поговорить с ним, затем попробовать получить информацию о собственном здоровье. Выбранные техники: плавание и вращение. Плавание выбрал, чтобы было немного похоже на дельфина: 3–4 волнообразных движения под водой, затем невысокий прыжок в воздухе и т. д.*

*Спал с 1.00 до 6.00. Встал по будильнику, попил воды, умылся и побрился. Лег в 6.10 с четким намерением быстро заснуть и часто просыпаться, агрессивно делая техники.*

*При первом же пробуждении (проснулся без движения с закрытыми глазами), забыв попробовать разделение, перешел к циклированию техник, начиная с плавания. Практически сразу возникло ощущение плавного волнообразного движения рук перед головой. Чувство было настолько сильное и новое для меня, что, в очередной раз забыв о рекомендованной попытке разделения, полностью ушел в эти плавательные ощущения.*



*Внезапно возникло понимание, что мое тело больше не является человеческим, а движения-нырки и полет выполняет дельфин, который является мною (или я им). Ощущение обтекаемого мускулистого тела, хвоста и какой-то странной хлюпающей дырки в черепе. Еще странное чувство «ширины» мозга в голове и явно не человеческое зрение. И то и другое было очень необычно, но я не стал анализировать, целиком отдавшись радости необычайно легкого движения в воде.*

*Отработав «нормальные» движения и полеты над водой, перешел к более разнообразным: на боку, на спине, кувыркаясь в воде и над ней. Полный восторг! Решил окончательно выпендриться и проехаться задом наперед на хвосте. Начав движение на хвосте, внезапно «подломился» на левую сторону, испытал боль в левом боку. До опыта были болевые ощущения в пояснице и левой ноге, связанные с физическими упражнениями. Боль остановила драйв, и все стало расплываться. Попытался удержаться за фазу, закусив губу, но ощущение «закушенности» не пришло, несмотря на четкое понимание, что все сделал правильно. Вернулось ощущение тела, лежащего на левом боку. Эмоции и радость от того, что все получилось, настолько переполняли меня, что даже не возникло желания попробовать еще раз попасть в фазу. Даже не переживал, что не выполнил план действий. Открыл глаза – на часах 6.50, и восторг, восторг, восторг!*

#### **МИХАИЛ СПЕКТОР**

##### **Предприниматель. Москва, Россия**

- *После семинара Михаила, во время которого у меня получился удачный выход, несколько месяцев ничего не получалось. Я очень старался, делал попытки по 3–4 раза в неделю – все равно нулевой результат. После некоторого перерыва я стал анализировать свои действия и пришел к выводу, что мое чрезмерное желание и стало, скорее всего, препятствием к успеху. Я решил возобновить попытки выхода в фазу, но на этот раз изменил подход. Я решил, что буду делать все точно по методике Михаила, но не буду создавать избыточный потенциал вокруг этой практики,*

*просто следовать методике, не ожидая результата, имея в виду, что результат обязательно когда-то появится, рано или поздно.*

*Примерно на третий день у меня получилось. Был замечательный опыт. Я понял, что просыпаюсь, лежа на животе, и сразу же, прежде чем выполнять не прямые техники, я попробовал разделиться – и сразу же получилось, – взлетел и оказался стоящим на полу. От такой легкой победы у меня захватило дух, в голове пронеслось: оказывается, все так просто! Я не стал терять время, беспокоясь немного, что от избытка эмоций меня выкинет обратно. Я огляделся – я в своей спальне, очень темно и ничего не видно. Рядом на полу стоит чемодан, который я уже 4 дня ленюсь разобрать.*

*Вспомнил об углублении, но при этом пришла мысль о том, чтобы переместиться куда-нибудь, где посветлее. Подумал, что там зрение будет лучше. Провалился на этаж ниже и попал в квартиру своих родителей. Там была такая же темень, но зрение стало четче. Стал щупать руками стену, чтобы углубиться, очень быстро мне это наскучило. И тут я вспомнил о своем любимом развлечении из моей практики осознанных сновидений (у меня довольно богатый опыт осознания во сне) и решил полетать в обличье летающего ящера. Я обожаю это делать, когда осознаю себя во сне, и редко могу удержаться от этого развлечения, а потому свой план действий я всегда делю на две части – одна практическая, вторая развлекательная.*

*Как только я обо всем этом подумал, я уже находился в теле дракона и летел над Камчатским полуостровом – там я провел детство, поэтому часто перемещаюсь туда. Ощущения, как и всегда, непередаваемые. Я полностью стал ящером. Это не то что воображение – это полное, реалистичное на все 300% ощущение того, что ты настоящий ящер. Я чувствовал, что у меня нет рук, а есть огромные сильные крылья. Видел и чувствовал свою вытянутую морду, мощный хвост и чувствовал, как сильно билось в моей огромной грудной клетке огромное сердце!*

*Все мое существо переполнилось небывалой силой, мощью, звериным духом. При этом даже моя ментальная*

*составляющая сильнейшим образом изменилась: я чувствовал совершенно несвойственные человеку эмоции, которые даже не могу описать, – это какая-то сила, веселая уверенность и азарт. Чувства обострились – ярчайшее восприятие цвета, острейшее зрение, тонкий нюх и какое-то неопишуемое звериное чутье. Находясь в таком приподнятом настроении, я решил продолжить свою развлекательную программу и стал пикировать на людей внизу, изрыгая пламя, и пугать их, но не желая причинить им вред. Мне просто нравилось, как они разбегаются во все стороны.*

*Поиграв таким образом какое-то время, я решил вернуться к практической стороне опыта и подумал о перемещении, но так как я все еще был драконом, то единственным способом перемещения, который пришел в мою голову, было полететь. И я полетел – куда, я так сам и не понял, влетел в облако, меня окутал серый туман, стало темно, и я уснул, что для меня вообще-то редкость – я обычно, наоборот, просыпаюсь. После этого опыта у меня еще 3 раза в течение недели получилось просто разделиться, и на уровне тела закрепилось знание о том, как это делается.*

### **БОРИС БЕНДЕР**

**Кинемеханик. Москва, Россия**

- *Один из первых моих опытов. Использовал метод прерывания сна. После нескольких часов сна встал, бодрствовал около часа, лег дальше спать. Через какое-то время стал засыпать, но сознание оставалось бодрым. Резко наступила тяжесть по всему телу и небольшие вибрации. Немного думая, простым усилием увеличил вибрации и распространил их по всему телу, особенно концентрируясь на голове. Открыл глаза и увидел стену своей комнаты со старыми обоями. Поняв, что я уже в фантомном теле, усилием заставил себя взлететь. Оказался в затемненной комнате и стремительно переместился к окну, через которое беспрепятственно выпрыгнул на улицу. Тут же увидел, что дом и улица – не мои, а скорее были чем-то общим между знакомыми улицами и домами моих друзей. Я падал вниз и*

*резко остановился в полуметре от земли. Меня охватил восторг от открывшихся возможностей, и я стал все разглядывать, ощупывать и даже пробовал принохиваться. Летая над землей, вырывал руками из земли траву, подносил ее к лицу, рассматривал и вдыхал ее запах. Запах обычного листа подорожника показался мне каким-то пресным, и я тут же неоправданно испугался, что это следствие неглубокой фазы, поэтому ринулся вперед на улицу, хаотично соображая – какая сейчас подойдет техника для углубления.*

*На улице была ночь или поздний вечер. По дороге изредка проезжали автомобили, а редкие прохожие недоуменно смотрели на меня. Но мне ни до кого не было дела. Я остановился на асфальтированной площадке рядом с каким-то киоском и стал орать на всю улицу, подпрыгивая и размахивая руками: «Я в фазе! Я в фазе! У меня получилось!» От радости я даже начал бить кулаками асфальт и несчастный киоск. Тут я испугался, что могу кричать и в реале настоящим телом (а в комнате я спал не один), после чего случился фол. Мне показалось, что я действительно пытался в реале что-то кричать, но получалось либо какое-то хрипение, либо просто вялые движения губ.*

*Тут же решил заново выйти из тела, что получилось так же легко. Я вернулся на похожую улицу, где продолжал летать между магазинами, домами, киосками, но вскоре сознание стало мутнеть, и фаза перешла в обычное сновидение.*

### **БОРИС БЕНДЕР**

**Кинемеханик. Москва, Россия**

➤ *У меня погибла двоюродная сестра, встретиться с которой последние годы никак не удавалось, поэтому меня сильно мучила совесть. Побывав на 40 дней у нее дома, я даже побаивался пробовать встретиться в фазе с ней, так как на меня сильно давила ситуация.*

*Ночью осознал себя во время обычного сновидения, и, видимо, из-за того, что голова была целый день забита грустными мыслями о сестре, фаза обрела форму квартиры, где она жила. Я стоял в коридоре, лицом к двери*

*в ее комнату. Замирая от волнения и страха, подошел и открыл дверь, при этом держал в голове мысль о строении комнаты и внешности сестры. Это действительно была ее комната, и там стояла сестра. Я вошел и не мог оторвать взгляда от нее. К моему великому облегчению, девушка выглядела вполне обычно, более того – она улыбалась и сама заговорила со мной. Я практически ничего не успел сказать, мне казалось, что она телепатически читает мои мысли и, что самое главное, – понимает и прощает меня. Она говорила успокаивающие слова, при этом не касаясь темы смерти, как будто я просто приехал к ней в гости. У меня словно гора с плеч свалилась. После этого я проснулся в нервном возбуждении и какое-то время не мог уснуть.*

### **БОРИС БЕНДЕР**

**Кинемеханик. Москва, Россия**

➤ *Осознал себя во сне почти сразу после засыпания. Я стоял в своей квартире, в коридоре. Удивившись такой внезапной фазе, тут же начал хвататься руками за стены, чтобы убедиться в их твердости, реальности и в то же время усилить фазу ощупыванием. Прошел в комнату. У стены была кровать, на которой спала моя мама. Ее лицо я не видел, а только тело под одеялом. Сама комната и коридор были точными копиями настоящих.*

*При мыслях о спящей матери мне почему-то стало не по себе. Я подошел к окну и увидел за ним какой-то фантастический пейзаж, похожий на картины из фильмов-катастроф: разруха, руины домов, непонятные нагромождения арматуры, кусков бетона, мусора, там и тут виднелись воронки от взрывов, а в некоторых местах я заметил фигуры людей.*

*Опасаясь фолла от рассматривания панорамы (а картина за окном простиралась на 180 градусов и терялась на горизонте, что, кстати, практически точно повторяло вид из моего настоящего окна), я отошел в комнату и стал щупать шкаф, а затем упал на корточки, ощупывая пол. К этому моменту чувство страха все больше и больше усиливалось: и от мысли о спящей матери, и от панорамы*

за окном. Буквально через несколько мгновений нахлынул настоящий страх, перешедший в ужас и панику. Я потерял контроль над своим критическим мышлением. Была только одна мысль: вернуться в тело. Я ринулся по направлению к своей кровати и внезапно оказался лежащим на ней. Я закрыл глаза, но не мог понять: лежу ли я в своем настоящем теле или же все еще нахожусь в фазе. Ужас мой усилился, когда я приоткрыл глаза и увидел, что моя мама стала подниматься со своей постели. Выглядела она как в фильмах ужасов и явно была настроена очень недоброжелательно ко мне.

Мне хотелось исчезнуть, раствориться, проснуться! Я хаотично пытался вспомнить техники экстренного выхода из фазы, но получалось что-то непонятное: я пытался замереть, расслабиться и шевелить пальцами ноги, чтобы нащупать связь с настоящим телом. В какие-то моменты мне казалось, что вот оно: связь восстановилась! Я открывал глаза, но все так же был в фазе, ведь комната менялась: теперь она была завалена различным хламом.

Попытки, которые заканчивались ложными пробуждениями, просто сводили меня с ума. Особенно шокировал момент, когда в одном из таких ложных пробуждений я приподнялся и увидел стоящую у изголовья кровати маму, все такую же угрожающую, напоминающую то ли вампира, то ли зомби из ужастика. Прибавьте сюда то, что она стала тянуть ко мне руки!

Я все пытался и пытался замереть и двигать пальцами ноги, уже не открывая глаз, не проверяя, где я. Через какое-то время я стал успокаиваться, но реальное тело никак нащупать не мог, что подтверждалось звуками из фазы: я слышал звонкое чириканье воробьев за окном, хотя на улице в реале была ночь. Но как раз чириканье и ассоциации с ним (вроде «день, тепло, воробьи, солнышко»), наверно, очень сильно мне помогли и успокоили: я наконец-то нащупал свое настоящее тело и оказался в реале. Тем не менее когда я тут же встал, около минуты проверял – не фаза ли это, для этого ощупывая предметы, убеждаясь в их твердости и прислушиваясь к ощущениям тела.

**АЛЕКСЕЙ ТЕСЛЕНКО****IT-инженер. Москва, Россия**

➤ Поскольку случайные фазы у меня редкость, приходится полностью полагаться на себя. Поэтому моими инструментами в этом деле всегда являются сильное намерение попасть в фазу, обязательно цель, ради которой я туда попадаю, и примерный план действий для достижения этой цели. Также часто использую программу «Астральная катапульта», помогающую просыпаться за ночь много раз под заранее подобранными звуковыми и голосовыми файлами.

Целью этого моего попадания в фазу было испробовать новый способ углубления. Заранее поставил «Астральную катапульта», чтобы включиться через 6 часов и спокойно заснул. Проснулся от работающей «катапульты». Не двигаясь, попробовал воображаемо пошевелить руками, вызвать вибрации, однако почувствовал, что это не срабатывает. Переключился на визуализацию. Немного пустив мысли на самотек, я ухватился за одну из картинок засыпающего сознания. Это была довольно масштабная картинка незнакомой мне улицы. Пытался пристально ее разглядывать, и картинка постепенно стала четкой и реалистичной, как в жизни.

Таким образом я попал в фазу с довольно неплохим первичным углублением. Реалистичность и осознанность были не выше среднего показателя, однако дальше углубляться привычными методами не стал, так как хотел испробовать новый. Решил поменять восприятие своего сознания, как бы заставить себя думать, что фаза, в которой я нахожусь, на самом деле реальность. И как только я действительно на несколько секунд задумался над этим, вся окружающая обстановка фазы стала настолько реальной, что это даже вызвало мое замешательство, что привело меня к фолу.

**АЛЕКСЕЙ ТЕСЛЕНКО****IT-инженер. Москва, Россия**

➤ Проснулся под утро. В голове играло так называемое «астральное радио» – это разного рода либо шумовые, либо голосовые фантомные звуки. В данном случае это были

шаги. Было такое ощущение, что рядом с моей кроватью быстро ходят несколько человек, ужасно хотелось выйти из предфазового состояния и повернуться, чтобы убедиться, что за спиной никого нет. Однако я пересилил себя и, наоборот, стал прислушиваться к этим шагам, отчего с каждой секундой росло чувство страха и громкость этих шагов. Почувствовав, что достаточно углубился, я резко выкатился из своего тела.

Сразу появилось зрение и довольно хорошая осознанность и реалистичность. Звук шагов пропал. Я был в комнате один. Перед сном я прочитал книгу «Контакт с умершими», и у меня было намерение встретиться с кем-нибудь из умерших людей. Фаза хоть и была глубокая, но буквально все в ней давило на психику. Например, вместо цветной и жизнерадостной картинки вокруг была серая, мрачная обстановка. Воздух ощущался как тяжелый и спертый.

И вот, когда я уже задумался о контакте с умершим и начал перебирать варианты, с кем же все-таки встретиться в фазе, раздался звонок в дверь. Он был настолько неожиданным, что очень озадачил и испугал меня. Кто там, за дверью? Но проверять мне это почему-то совсем не хотелось. Звонок повторился, и я уже в ужасе решил вернуться, но не тут-то было: от страха я углубился до такой степени, что вообще не чувствовал физического тела. Сбрав всю волю в кулак, я сумел расслабиться в фазе и спустя некоторое время почувствовал физическое тело. По возвращении из фазы сердце стучало раза в 3–4 быстрее нормы, а дыхание было интенсивным, как после марафонской дистанции.

### **АЛЕКСЕЙ ТЕСЛЕНКО**

**IT-инженер. Москва, Россия**

- В принципе, в этот раз я не собирался никуда выходить, но, проснувшись ближе к полуночи, решил все-таки попробовать войти в фазу. Начал совершать фантомные движения руками, появилась ужасная сонная лень, и захотелось бросить все попытки попасть в фазу и просто заснуть. Но я был настойчив и продолжил фантомные движения, однако вместо привычных вибраций при вы-



*полнении этой техники я просто заснул, продолжая во сне совершать фантомные движения. От этого, видимо, сознание оставалось бодрствующим, и я осознал, что нахожусь во сне.*

*Сразу выкатился из тела. Зрение отсутствовало, осознанность была не более 50% – в общем, неглубокая фаза. Чтобы не выпасть из нее, сразу принялся хаотично все ощупывать вокруг. Помогло. Появилось зрение, хоть и нечеткое. Я оказался в своей квартире. Решил для углубления побегать. С каждой пробежкой глубина фазы возрастала. В общем, достигнув стабильной фазы, решил, что неплохо бы подкрепиться, и направился к холодильнику.*

*Нужно сказать, что тогда я сидел на строгой диете и очень хотелось чего-нибудь сладкого или жареного. Однако открыв холодильник, я сильно разочаровался: внутри действительно было много еды, но только той, что нужно готовить (сырое мясо, рыба, укроп и т. п.). На нижней полке стояла газированная минеральная вода. Недолго раздумывая, взял бутылку и начал пить прямо из горла.*

*Ощущение и впрямь как в жизни: чувствовались пузырьки газа, особый вкус минеральной воды и то, как она проходит по горлу. В общем, все довольно реалистично, однако не было чувства утоления жажды и вдобавок вода казалась словно суховатой. Звучит смешно, но именно ощущение сухости воды немного подпортило впечатление. После фолы я понял, что, возможно, причиной этому была сухость во рту реального тела.*

*Обычно если на кухне или в холодильнике есть, к примеру, конфеты, я беру их буквально целую горсть и поедаю, пока путешествую по фазе.*

*После того как я выпил воды, захотелось зрелищ. Решил воспользоваться техникой создания объектов и людей, для чего закрыл глаза и сконцентрировался на образе девушки, которую хотел бы видеть на данный момент. Сильно пожелал этого, затем открыл глаза, сконцентрировавшись на области рядом с собой. Сначала воздух начал мутнеть, затем буквально за несколько секунд появилась ожидаемая особа прямо из воздуха и зажила полностью своей автономной жизнью: та же речь, что в жизни, и те же ха-*

*рактеристики поведения. Фол, к сожалению, произошел в самый разгар нашего общения...*

### **СЕРГЕЙ ЛУКАШОВ**

**Треjder. Одесса, Украина**

- *Практикой фазы я занимаюсь уже более двух лет. Вначале пытался это делать прямым методом, но после трех месяцев безуспешных усилий решил искать что-то другое и нашел метод прерываемого сна по Лабержу. Немного изменил его под себя и успешно попадал в фазу. Всего пережил больше ста выходов. Суть метода в том, что если почти выспаться и снова заснуть, то где-то через 30 минут всегда случается выход.*

*Самый интересный был такой. Только проснувшись, я, как всегда, выкатился из тела. Сразу после этого вышел на балкон. Проверил, что я в фазе, просунув руку сквозь стену. Всегда проверяю, в фазе я или нет, потому что иногда сложно отличить реальность от фазы, и кажется, что есть шанс в реале выпрыгнуть в окно или с балкона, например. Затем прыгнул с балкона и полетел вверх.*

*Летел, летел и вдруг уперся в какой-то плотный слой. Начал сквозь него пробираться. Пролез с трудом и оказался у входа в пещеру. Но самое интересное, что изменилось восприятие. Все стало стабильным как в реале, не меньше. Там я не мог пройти сквозь стены. Чувствовал вес тела. Мог все рассматривать, но при этом осознанность ничуть не терялась.*

*Полазил по пещере. Нашел людей. Поговорил. Ничего путного они мне не сказали. Но самое главное, что я там был где-то полчаса без всяких техник углубления.*

### **ПЕТР ВЕЛИЧКО**

**Менеджер. Москва, Россия**

- *Утром в очередной раз решил попробовать выйти, не особо надеясь на успех. Специально установил будильник с отсрочкой на полчаса, чтобы было время перед подъемом попытаться войти в фазу. Однако ничего не получилось. Я встал сделать разминку, но лень оказалась сильнее. Установил будильник на час вперед и снова лег. Заснул минут за*

*20 до сигнала, затем проснулся от будильника, но выключил его и решил немного полежать. Начал опять дремать и тут почувствовал, что что-то происходит. Не могу сказать, что это были какие-то вибрации. Даже на засыпание не было похоже.*

*Удерживая осознанность, усиленно начал себя загонять в фазу (осознавал в тот момент, что вхожу именно в нее). Делал я это путем интуитивного провала до грани, после которой либо заснешь, либо попадешь в фазу. Временами возникал шум в ушах. Зрение прояснилось уже в тот момент, когда находился на борту самолета и готовился к прыжку. Тут меня 1–2 раза чуть не выбросило из фазы, но мне удалось удержаться. Я оттолкнулся от борта и ушел в свободное падение. Парашют раскрылся слишком поздно, но при приземлении из фазы не выбросило. Я пошел по земле и стал все рассматривать, при этом удерживая осознанность и радуясь тому, что у меня наконец-то снова получилось. Попробовал еще полетать. Меня при этом чуть опять не выкинуло из фазы, но я смог удержаться и, в конце концов, взлетел. Неспешно полетал между деревьями. Очень запомнилась древняя стена, которую я исследовал. Все вокруг виделось необыкновенно четко, я хорошо слышал звуки и даже дышал полной грудью.*

*Затем вспомнил, что мне сегодня на работу, и сразу все как-то померкло. Решил, что пора выходить из фазы, и начал это делать. Уже почти вернувшись (переход был нерезким, секунды 2–3), вспомнил про заповедь фазера оставаться в фазе, пока не выбросит, но уже не смог удержаться и очнулся в кровати.*

*Во всем этом заметил одну особенность, какой до этого у меня не было ни разу, ни в одном из предыдущих опытов: я ощущал руку жены в своей руке, когда об этом вспоминал (раза 2–3 в течение всей фазы). Еще примерно за минуту до выхода ощупывал свое лицо (физическое), как бы контролируя, что я физический – на месте. По крайней мере, мне так показалось, что я это ощущал. Это контролировалось каким-то «иным» вниманием, так как я четко понимал, что мое физическое тело лежит на диване, а фантомное находится в фазе.*

*Вот последнее меня теперь и удивляет, так как периодически вспоминал про себя, лежащего на диване, находясь при этом в фазе, но меня не выбрасывало, пока не подумал о том, что пора встать, и не начал сам выходить из нее.*

### **АНТОН КОЛЫЧЕВ**

#### **Студент. Тверь, Россия**

➤ *Вышел я в фазу через сон. Накануне посмотрел передачу «Битва экстрасенсов». Под впечатлением мне приснилось, что я экстрасенс и меня просят найти кого-то. Почувствовав силу в своих руках, начинаю поиски на местности. Накладываю руки на какой-то постамент. Пошли сильные вибрации по телу. Вот тут я понял, что это сон. В тот же момент меня засосало куда-то. Зрение исчезло. Потом начало проявляться, и я понимаю, что выхожу из какого-то портала. Как из камина в Гарри Поттере. Выглядываю из этого портала в круглое помещение. Напротив меня такой же портал. Слева и справа – такой же. Вижу боковым зрением рядом с собой статую необычного существа. Выходить при этом полностью я не стал. Побавивался, что обратно не попаду.*

*Понимаю, что со мной начала говорить эта статуя, причем телепатически. По виду она напомнила мне существо инопланетного происхождения. Худощавое, вытянутое, сиреневого оттенка. Голова тоже необычной формы. Приблизительно похоже на инопланетянина неопределенного пола из Star Wars, в которых Оби-Ван Кеноби летит на незнакомую планету, где готовят солдат-клонов. Статуя сказала мне, что здесь лежит Осирис. Это его, Осириса, меня изначально попросили отыскать во сне. Причем я запомнил место над поверхностью. Это где-то между крайней пирамидой и сфинксом. Статуя сказала также, что я теперь могу получить ответ на любой вопрос. С тем я и ушел. Когда проснулся, еще долго не мог отойти от реальности пережитого. Кто такой Осирис, я понятия не имел. В школе я учился неважно и только потом, поискав в Интернете, немного почитал про него. В Египте никогда не был. Даже не знаю, где стоит этот сфинкс.*

**АНТОН КОЛЫЧЕВ****Студент. Тверь, Россия**

- Я находился во сне. Вокруг был лес, я бежал по нему и вдруг заметил еще одного бегущего человека. Я за ним. В процессе этой погони до меня доходит, что я преследую сам себя, и я тут же понимаю, что сплю. Дикий восторг. Буря эмоций: наконец я в фазе! Сразу вспоминаю, что накануне прочитал книгу «Вне тела», и начинаю придумывать себе ситуации. Пробовал выкатиться вбок из тела. Получилось. Начал крушить мебель в квартире, чтобы посмотреть, что будет утром. Разбил весь сервант. Взял картину со стены. Жалко было, но ради эксперимента насадил ее на угол стола и повесил уже рваную обратно. Пробовал перемещаться за границы своей квартиры, но исчезало зрение. До этого я не знал, как это бывает, теперь знаю. Я даже знаю, почему оно исчезает: разум не успевает придумать ситуацию, в которой я хочу оказаться. Но как только я желаю видеть, усилием можно вернуть зрение, и оно начинает проявляться, как фотоснимок в ванночке с проявителем.

Я решил излечить сам себя. И, как ни странно, после этого я оказался в своей комнате, около своего физического тела. Я наставил руки над ним, собрал силы, и тело засветилось синеватым цветом. Тут я, наверно, засмотрелся и, потеряв вибрации, уснул.

**НАДЕЖДА МАСЛОВА****Дизайнер. Москва, Россия**

- В районе 6 часов утра был спонтанный опыт фазы, после пробуждения от не заслуживающего внимания осознанного сна. Меня подкинуло вверх, причем вместе с одеялом. Забавно! Все это действие очень сильно ощущалось физически – так, как будто это не сон. Так и зависла. Кровати под собой не чувствую, а одеяло сверху чувствую. Подумала, что нужно открыть глаза, но почему-то испугалась. Вот и упала обратно в тело.

Проснулась, некоторое время полежала и опять засыпать начала. Вот тут-то и произошло самое интересное. Появилось ощущение отделения фантомного тела, гул

*и небольшой дискомфорт в голове. Но вполне терпимо. Я расслабилась. Получилось! Мой двойник начал падать вниз, а потом подниматься вверх надо мной. Я чувствовала разделение очень явно. Даже как руки затекли в неудобной позе. Но я отогнала от себя эту мысль, чтобы не проснуться.*

*Потом я поняла, что стою возле дивана. Зрения не было. В комнате было темно, и к тому же у меня были закрыты глаза. Я боялась их открыть, чтобы не проснуться. Думаю, буду смотреть через веки. Конечно, я увидела только смутные очертания окна, но этого было вполне достаточно, чтобы вылететь сквозь него на улицу.*

*Ощущения при этом были очень интересные. Мне казалось, что я задевала руками и ногами оконную раму. Потом по лицу хлестнули ветви деревьев, которые стоят под окном. Думаю, ну и что дальше делать? Потом вспомнила, что все эти эксперименты с ОС я затеяла ради того, что бы доказать С., что я тоже кое-что умею. И я громко крикнула его имя. Было ощущение, что меня протянуло куда-то через пространство. Я была уже не рядом с моим домом, а в каком-то другом темном месте.*

*Слышу голос: «Ну вот ты меня и нашла наконец!» Но ничего не вижу. В этот момент я чуть не визжу от восторга: «Да, я упрямая! Когда чего-нибудь хочу – обязательно добьюсь!» Потом я увидела силуэт, вроде как белое светящееся пятно в темноте. Понимаю, что он мне руку протягивает и говорит: «Держись!» Я тоже ему руку протянула. А от его руки, как радужные разводы, идут вибрации. Я схватила его за руку и начала ощущать свое тело. Да так четко!*

*Он меня за руку держит и спрашивает, вижу ли я что-нибудь или нет. Я говорю, что не вижу! Потом было ощущение, что я в воду ныряю. Вода была не холодная и не теплая, но приятная. Поныряла и начала потихоньку различать краски вокруг себя, но ощущение тела при этом стало теряться. Потом С. говорит: «Аккуратно, тебя сейчас рыбы за ноги кусают!» И действительно, я почувствовала, что кто-то мне по ногам зашебурился. Я испугалась и вылетела в другой сюжет, где вместо воды были деревья.*

*Это было около моего дома. Был осенний день. А вместо рыб под деревьями бегало несколько собак. Они лаяли и, подпрыгивая, пытались меня достать. Я стала перепрыгивать с дерева на дерево. Потом я подумала, что можно в собак ветки побросать. Но тут одна подпрыгнула так высоко, что чуть не схватила меня за ногу! Я испугалась и от этого вернулась в тело.*

### **НАДЕЖДА МАСЛОВА**

**Дизайнер. Москва, Россия**

➤ *Та ночь, когда это произошло, была очень беспокойной, так как мы должны были очень рано проснуться, чтобы ехать на экскурсию, и боялись проспать. Я несколько раз просыпалась среди ночи и, наконец, решила использовать свои просыпания и попасть в фазу.*

*Я благополучно осуществила выход и встала с дивана. Я находилась в той же комнате, в которой заснула, но обнаружила, что на стенах комнаты висят два зеркала, которых не было в реальности. Я посмотрелась в одно из них и увидела, что одета не в ту одежду, в которой засыпала. Потом я вспомнила о своей идее фикс – вытащить в фазу моего молодого человека. Подхожу к дивану, беру его за руку, а потом начинаю подталкивать к зеркалу. Я тогда подумала: «А вдруг он увидит себя в зеркале и осознается в моей фазе?»*

*Мы стоим перед зеркалом, и я вижу, что наши отражения расплываются. Тогда мне показалось, что у меня опять ничего не вышло, и я отпустила руку моего парня. А сама решила залезть в зеркало, чтобы переместиться. Залезаю на столик, засовываю в зеркало сначала руку, а потом голову и понимаю, что зеркало «закрыто» – за ним чернота и стена, из-за этого никуда переместиться невозможно. Тогда я решила применить технику вращения. Я раскрутилась и стала представлять себе понравившийся березовый лес из одного моего путешествия в фазе. Мне очень захотелось попасть туда снова.*

*Крутилась я, крутилась, но в лес так и не попала, хотя он явно мелькал перед глазами, только я не могла вовремя остановиться. Зато я в итоге попала в квартиру моей*

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

Я опять оказалась в своей постели, но на этом не успокоилась. Решила попробовать другой способ, чтобы вытащить своего друга к себе в фазу (ну, скучно мне одной там бродить!). Я обхватила его руками и стала скатываться с кровати. И мы действительно свалились с дивана, но не на пол, а как будто упали с горки, да так и зависли в воздухе. В комнате, в которой мы спали, было темно, а упали мы в день и все вокруг было очень яркое, ярче, чем в предыдущем сюжете. Ну, наконец, думаю, удалось мне его в фазу вытащить! И тут вижу, что руки, которые меня обнимают, явно не его. Поднимаю глаза и вижу, что обнимаюсь с другим мужиком! Чем-то он на моего друга похож, но лицо старше и немного другое, а волосы длинные и в хвост собраны. Я его от себя отталкиваю и спрашиваю: «Ты кто?» А он мне отвечает: «Ну я же тебе уже говорил свое имя. А может быть, ты просто видишь будущее?» Я слегка успокоилась и говорю ему: «Мне нужно платье, не хочу полуголой бегать». Он говорит: «Пошли купим». Я оборачиваюсь назад и вижу магазин. Мы идем туда, а точнее, летим сантиметрах в 30 над землей. Нас встречает молоденький продавец-мулат, показывает мне висящие на вешалках платья. Я в восторге! Направляюсь к ним... и тут оказываюсь снова в теле!

Так обидно было, хотя бы в фазе такие шикарные платья поносить бы!

**ДМИТРИЙ ПЛОТНИК (муж Надежды Масловой)**

**Инженер. Москва, Россия**

► Когда мы однажды возвращались с вечерней прогулки, наши ноги завели нас в магазинчик «Магия камня». В магазинчике мы приобрели каменную штуку, которая называется дру-



за (скопление кристаллов на каменной подложке, в нашем случае аметистов). По утверждению Н., эта штука должна каким-то образом «настраивать сны». Для этого друзу надо положить в изголовье кровати и просто лечь спать. Так мы и поступили. Утром нам надо было вставать очень рано, около 5 часов утра, чтобы успеть на экскурсию. Что называется, «колобродить» времени у нас не было, но я все равно попытался настроиться на сновидение. В какой-то момент я заснул, но продолжал видеть, что лежу на диване и пытаюсь настроиться на выход. В этот момент в районе спины возникло легкое ощущение, напоминающее воздействие от сущности. Я даже мысленно поддержал его, подумав: «Ну ладно, пришел, так действуй!» Ощущения стали усиливаться, теперь они напоминали волны, скользящие по спине. При этом по всему телу шло характерное ощущение, уже довольно подзабытое мной. Ощущение никак нельзя было назвать приятным, и я еще подумал: «Теперь понятно, почему я перестал сознательно стремиться к фазе». Однако отступить было поздно, и в какой-то момент меня понесло вверх, я только успел посмотреть назад на диван.

В следующее мгновение я оказался в просторном помещении. Оно было настолько большим, что я четко мог видеть только ближайшую ко мне стену. В помещении были люди. Все они что-то хотели от меня и постоянно лезли ко мне с разными глупыми претензиями. Я же регулярно на них «шикал», пытаюсь отогнать. В голове была только одна мысль: «Я должен найти Н.». Я все усилия направил на вспоминание того места, где мы уснули вдвоем, но память никак не хотела мне помочь. При этом меня постоянно отвлекали различные персонажи, один из них был особенно настойчив. В какой-то момент он даже пристал ко мне с просьбой открыть ему бутылку вина с помощью штопора. Я решил помочь ему, а когда открыл бутылку, подумал: «Какого черта? Я никогда еще не пробовал вина в фазе!» – и приложился прямо к горлышку. Вино оказалось довольно странным на вкус, больше похожим на разведенное в воде варенье из черноплодки с мелкими частичками ягод. Недопитая бутылка из моей

*руки куда-то делась, а я продолжил попытки выбраться из этого помещения.*

*В углублении единственной доступной мне стены находилось странное строение из досок, выкрашенных будто бы масляной краской (больше всего оно напоминало огромный сортир). Я было сунулся туда, но настойчивый персонаж предупредил меня, что «это портал, откуда могут нахлынуть незваные гости...». Я и сам не горел желанием туда лезть и ограничился тем, что снял с наружной стены строения небольшое мутное зеркало. Немного подумавшись со своим отражением (которое не всегда хотело следовать моим движениям головы), однако прилипчивый незнакомец и прочие люди никак не хотели отстать от меня. Тогда я решил немного их развлечь, и мы стали смотреться в это зеркало поочередно с каждым. Причем в зеркале они сильно отличались от «настоящих». Мне это быстро надоело, и я всех разогнал.*

*В конце концов я решил выйти из этого здания, сконцентрировавшись на возможной обстановке нашего спального помещения. Резко распахнул дверь, но оказался разочарованным, снаружи была незнакомая мне улица. Было похоже, что на дворе раннее утро, довольно сумеречное, на улице проносились одинокие машины. Я стал разглядывать машины, припаркованные у обочины. Вид у них был довольно странный. Неожиданно с улицы на меня свернула еще одна машина. Она подъехала ко мне, и я увидел занятную женщину, сидевшую за рулем. Одежда на ней была преимущественно зеленого цвета. Мы заговорили, а у меня постоянно вертелась мысль, что она говорит «как по написанному», будто цитирует книжку. Я ей так и сказал: «Сейчас ты скажешь то-то и то-то». Она посмотрела на меня, и я заметил ее странные глаза. Вместо обычных зрачков у нее в глазах были зеленые божьи коровки. Я понял, что начинаю возвращаться в реальность.*

*Очнулся. Понял, что лежу на спине, руки вдоль туловища, в левой ладони аккуратно держу ладонь Н. Пытаюсь вспомнить, как я умудрился так уснуть, но не могу. Неожиданно проснулась Н. и начала рассказывать свой опыт (см. предыдущий опыт. – Примечания автора, Михаила Радуги) ...*

**АЛЕКСАНДР СМАРЖЕК****Школьник. Челябинск, Россия**

➤ Мне снился сон, в котором захожу в подъезд, начинаю подниматься и вдруг: что-то не так! Стены какие-то белые, лифт я так и не нашел и тогда понял – это сон! Далее, глядявая на руки для большей осознанности, пошел в чужую квартиру. В ней был ремонт, а двери вообще не было. Я прошел в самую дальнюю комнату и, ничего там не найдя, понял, что пора перемещаться в другое место. Но не тут-то было! В комнату зашел какой-то человек, лет 30, явно собираясь на меня напасть, за что и получил удар по лицу. Но он не упал, а стал только злее. Я решил поиздеваться и взглядом поджег ему волосы на голове. Он бесился секунд пять, и волосы потухли. Тогда я посмотрел на вход: откуда появились еще несколько человек, и они все шли на меня. Я понял, что пора уходить, но меня вернуло в трафарет.

Тут же возникли небольшие вибрации, напряжением мозга я их разогнал и вспомнил, что всегда мечтал побывать на Луне. Меня тут же понесло... Не очень долго наслаждаясь полетом, я упал в серый песок. Когда встал, услышал, что я на Луне. Это сказал какой-то светящийся шар. Он был моим помощником, сопровождающим, что я сам сразу почувствовал. Дальше я попрыгал. Получилось высоко (Луна все-таки). Потом я что-то сказал этому шару и услышал эхо, что очень удивило, ведь на Луне нет атмосферы!

Потом увидел странное помещение, которое состояло из семи комнат для пыток (что-то вроде семи врат ада). В первой были какие-то вонючие кусочки, будто для пыток запахом. В остальных были всякие ножи и трупы собак.

Решил вернуться на Землю. Для этого пришлось прыгнуть в яму со зловонной жижей. Вернулся на Землю. Там побеседовал с другими практиками. Их подсознание, наверно, смоделировало... Решил куда-нибудь полететь, но взлететь не получалось. Тогда я залез на гараж и решил спрыгнуть с него. Тогда эти люди и мой путеводитель-шар заорали, что может случиться фол, и я слез. И в этот момент очнулся в кровати. На протяжении всей фазы глядявал на руки, так как остальные техники удержания забыл.

**РОМАН НАДТОЧИЙ****Студент. Евпатория, Крым**

➤ *Проснувшись посреди ночи, я наконец-то, как мне показалось, почувствовал те самые «вибрации», которые никогда не случались. Сосредоточившись, я попытался усилить их. Они проходили не по всему телу, а только по ногам. Я попытался поднять руку, и каково же было мое удивление, когда почувствовал, что отсоединяюсь от физического тела. Я приподнялся. Затем, недолго думая, попытался выкатиться с помощью руки, и тут у меня получилось!*

*Я начал падать вниз лицом с кровати. Испугавшись столкновения, резко открыл глаза. То, что я увидел, удивило меня еще больше, чем описанное выше: я завис в воздухе в паре сантиметров от пола. Недолго думая поставил руки на пол и встал на ноги. Я все прекрасно видел и осознавал. Чувствовал себя полным энергии. Затем, вспомнив книгу «Вне тела», я попытался углубить фазу падением вниз головой, но каждый раз просто бился об пол и не мог ничего с этим поделать.*

*После этого я помню, что пошел на кухню и начал есть банан, так как лег спать голодный. Странно, но все было как в жизни. Затем, как мне показалось, фаза перешла в обычный сон...*

**РОМАН НАДТОЧИЙ****Студент. Евпатория, Крым**

➤ *Это была моя четвертая фаза. И это было невероятно! Было самое долгое и интересное ВТП. Начну по порядку. Как обычно, я проснулся из-за прерванного сновидения и подумал: «А почему бы не попробовать выкатиться?» Сначала фантомное тело не поддавалось, но потом я медленно начал катиться с кровати. Упав на пол, я ничего не видел и первые секунды вообще думал, что я еще в теле и по-настоящему скатился с кровати.*

*Когда понял, что уже разделился, недолго думая побежал делать все то, что хотел проверить. Выбежав на кухню, я помчался к выходу. Проскочила мысль: «Интересно, а я не замерзну в одних трусах?» Заодно проверю, решил я, и от-*

крыл дверь. Сначала подул легкий прохладный ветерок. Передо мной стояла моя собака. Попробовал погладить ее, после чего она как-то удивленно посмотрела на меня. Затем, подпрыгнув, я начал парить в воздухе, как будто плаваю.

В этот момент я стал терять зрение и посмотрел на руки, чтобы вернуть его. Вдруг оказался там, где до этого выхода происходили события моего предыдущего сна, как мне показалось. Я висел в воздухе, метрах в двухстах над дорогой. Зрелище было потрясающее. Решил попробовать падение вниз головой, чтобы углубить фазу еще больше. Начал стремительно падать, но, вспомнив все прошлые попытки, меня вдруг обуял страх, и я решил остановиться. Однако меня несло по инерции, и все, что я успел, – это перевернуться на бок, а не лететь вниз головой. Я подумал, что сейчас разобьюсь в лепешку, и мысленно постарался заранее убрать боль. Произошло столкновение с землей. После удара меня немного подбросило, и я снова упал. При ударе мне было жутко больно руке, но длилась эта боль не больше секунды.

Встав, я увидел лужу крови и мою руку. Она была переломана жутким образом: локтевая кость торчала, все было в крови – зрелище ужасное. Как это было ни противно, но, вспомнив один фильм про девчонку со спонтанной регенерацией, я просто решил вправить руку. Это было ужасно неприятное ощущение, но я вставил локоть обратно. Произошел хруст. Но моя рука была по-прежнему вся изрезана и изуродована. Тогда я подумал, что раз здесь все под моим контролем, почему бы не научиться исцелять себя? Представил, что моя здоровая рука светится исцеляющим светом, и провел ею по поврежденной конечности. Каково было мое удивление, когда это сработало!

Пока это все происходило, я ни минуты не стоял на месте, чтобы не произошел фол. Я вышел через какой-то туннель, как я понял, под город, и увидел двух персонажей лет по двадцать пять. Это были обычные парни в кожаных костюмах. Вдруг, просто ради интереса, я ударил одного в нос. Он решил ответить, и они оба набросились на меня. Сначала я легко справлялся с обоими сразу, так

как не первый год занимаюсь тайским боксом. Но вскоре я понял, что врукопашную мне причинить им вред не получится. Такое чувство, что они были резиновые. Я побежал влево и увидел какой-то вход со ступеньками, которыми я не воспользовался. Вместо этого я перепрыгнул через перила и начал падать с пятиметровой высоты. Пока я летел, заметил, что на мне вдруг появился плащ. И тут я понял, что со мной хотят поиграть в «Матрицу», а те парни – клоны агента Смита. Продолжая убежать от них, я поднялся на какую-то крышу, прямо как в фильме, и, недолго думая, решил поискать трубу побольше. Трубу я не нашел, но нашел кое-что поинтереснее. На крыше был лысый пацан лет девятнадцати. У него была сигарета, и в момент, когда он выкидывал окурочек, я решил попробовать еще какую-нибудь силу. Я попытался управлять временем, и у меня это получилось: окурочек замедлил свое движение в воздухе, и я вернул его обратно владельцу, как бы перемотав назад время.

Парень удивленно посмотрел на меня и что-то спросил, но мне было не до него. На крышу забежал один из Смитов. Недолго думая я заморозил его во времени. Вскоре выяснилось, что пацан с сигаретой был фазером и уже долгие годы гуляет там. Говоря с ним, я решил освоить технику прохода через стены. Поднес руку к стене пальцами так, чтобы мизинец был ближе всех к полу, и попробовал просунуть руку сквозь стену. Мой компаньон начал смеяться надо мной. Он сказал, что для того, чтобы научиться, нужно много попыток и тренировок. Но вопреки его словам я просунул кисть в стену. Это было незабываемое чувство.

Он злобно взглянул на меня и сказал: «Думаешь, что ты самый умный?» Затем он сказал, что сделает так, что я больше никогда не вернусь в фазу. Вдруг внизу открылось что-то типа портала, и он нырнул туда. Недолго думая, я прыгнул за ним. То, где мы оказались, удивило меня еще больше: мы стояли возле кровати с моим физическим телом. Думаю, он хотел разбудить его, но я отговорил, сказав, что мы вместе сможем повеселиться. И он согласился.

**АЛЕКСАНДР КОНОВАЛЕНКО****Писатель, журналист. Украина, Киев**

➤ *Лег я поздно вечером... Точнее, это уже было почти утро. Снилось что-то, но я особого внимания на это не обратил, а потом проснулся и понял, что вставать не хочу, но пить хотелось просто зверски. Встал, выпил чаю. Потом вернулся, улегся, повернулся. Минуты за две накатило нечто. Я не уверен, было это еще в реале или уже в фазе, помню только, что лежал и смотрел на солнечные зайчики на стенах (солнце светит прямо в окно с утра). Вдруг ни с того ни с сего стемнело. Я сначала думал, что это просто солнце зашло за тучу, но нет – секунд за пятнадцать комнату поглотил абсолютный мрак. Все есть, а зрения нет. Абсолютно неожиданно и непреднамеренно.*

*Так как второе внимание я все-таки развивал, то понял, что, скорее всего, нахожусь не в реале. Хотя все это было чертовски странно, решил использовать момент для выхода в фазу – применил технику выкачивания (любимую). И... она меня впервые подвела, потому что я начал скатываться, но... вместе с одеялом, в которое завернут. А как еще в таком случае определять, фаза это или нет? Этот способ меня еще не обманывал ни разу... Ну да, стало темно, конечно, но я ведь и глаза просто мог закрыть, так я это себе объяснил в этот момент. Думал я, кстати, все это, лежа на краю дивана, размышляя, падать мне или нет. И таки упал. И боли не было. Ура! Фаза!*

*А вот тебе и первая проблема. Я-то совершенно точно знаю, что уже утро и рассвело, а в фазе какая-то жуткая темень, причем зрение есть, но не в нем дело. Тогда я попробовал включить свет (ночь в день я обратил пока не мог, но хоть посветлее сделать хотелось), и ничего у меня не вышло. Возник страх. Я не испытывал страха в фазе еще со времен первых своих опытов. Короче, я понял, что фаза какая-то сегодня плохая, и решил ретироваться, ибо такой непривычный и забытый ужас накатывал волнами.*

*С возвращениями у меня все в порядке – я закрыл глаза в фазе и полностью расслабил и разум, и тело. Через несколько секунд я уже лежал в кровати, накрыв голову подушкой. Снова было все в порядке, и я собрался вставать от*

греха подальше, но был остановлен тьмой, которая постепенно сгущалась и застилала глаза, причем так настойчиво, что я растерялся. Тогда я решил, что единственный способ что-либо изменить – это встать с кровати, и поскорее, иначе это может плохо для меня обернуться. Мне это удалось. Но темнота не отступала, и я натыкался на предметы в комнате. Переворачивая их, я, в конце концов, свалился на пол и через несколько минут оказался в стазисе (назову это так). В черном, непроглядном стазисе, где идея движения не имеет даже права на существование. Вот тут я уже не берусь говорить, сколько там провисел, потому что чувства времени не было совсем. Как и мыслей. Внутренний диалог совсем заглох, и я даже насильно не смог бы заставить его вернуться. Вы можете себе представить мое состояние? В конце концов я предпринял попытку сконцентрироваться на тактильных ощущениях, исходящих из реала. Хотя на тот момент сильно сомневался, что этот самый «реал» вообще существует. Получилось. Очнулся по-настоящему. Встал. Записал.

Оказалось, что с момента, как я сходил попить чай, все происходило в фазе, и это хорошо, потому что, падая, я сломал стул, и было бы очень обидно, произойди это на самом деле.

### **АЛЕКСАНДР ЛЕЛЕКОВ**

**Программист. Санкт-Петербург, Россия**

➤ Во сне я передвигался огромными прыжками, гораздо длиннее, чем у кенгуру, метров по 100–300. Мне такое снится регулярно, и обычно я сразу понимаю, что нахожусь во сне. И вот, во время одного из прыжков я прямо в полете осознал, что сплю и что точкой моего приземления будет небольшой грязный пруд. Как и предполагалось, я приземлился именно туда, ушел глубоко в воду. И в этот же момент оказался в трафарете, с руками и головой, наполовину отделенными от него.

Я немного занервничал, что и эта попытка входа в фазу будет безрезультатной, поэтому незамедлительно попытался разделить с телом. У меня не получалось выйти ни головой, ни руками, и тут я впервые развернулся вокруг



своей оси и выбрался. Потом плавно сполз или упал с кровати, но боли не почувствовал. Прополз 1–2 метра и понял, что могу вернуться в реал. Стал щупать ковер и еще что-то, правда не знаю, что именно (было темно), и – о чудо! – через 20–30 секунд я ощутил нечто похожее на то, что должен чувствовать маленький котенок, когда у него прорезаются глаза. Сначала все было мутноватым и расплывчатым, но в дальнейшем картина начала проясняться, комната озарилась светом, краски стали яркими и насыщенными. Я как мог пытался сдерживать волнение, и, как ни удивительно, это получалось.

Я походил по своей квартире и поразмышлял над тем, чем бы мне заняться. Понимая, что времени у меня не так много, решил поговорить со старцем, который ответит на мои вопросы. Открою дверь квартиры, решил я, и за ней будет всеведущий старичок. Там он меня и поджидал – в каком-то сером пальто, облысевший, лет так шестидесяти. Я спросил его: как мне чаще попадать в фазу? Но старик вдруг заговорил о том, что его в детстве изнасиловали. И это уже оказался не старичок, а бабушка. Ее история меня не очень заинтересовала, и я попытался уйти, предложив договорить потом. Но бабуля была настырная, и я не захотел ее обижать, так как посчитал, что это не обычный сон и тут есть свои правила: раз задал бабке вопрос, будь любезен выслушать ответ.

Мы пошли с ней в мою квартиру на кухню. И тут вдруг зазвонил телефон. Я испугался, что телефон звонит у меня в квартире и разбудит меня, из-за чего сразу начал смотреть на руки для удержания. Но ощущения были довольно стабильные, и я прекратил этим заниматься. Потом мы с этой дамой хотели что-то приготовить на кухне. Она сказала, что я могу разогреть сковороду без газа. А я вместо этого решил проверить технику, в которой надо дуть в сложенные ладошки, и вернулся назад в тело.

**МАКСИМ ЕМЕЛЬЯНЕНКО**

**Ангарск, Россия**

➤ Обычно ложусь в 4.00 утра, но тут лег пораньше, чтобы утром успеть посмотреть футбол. Где-то среди ночи

*проснулся и постепенно вылез из тела. Оказался в комнате, а где-то на улице слышалась музыка. В это время я практиковал Равенны, и было задание найти источник звука в фазе. Я полетел узнать, откуда исходит услышанная мной музыка. Пролетев два квартала, нашел дом, из которого доносились звуки. Это было четырехэтажное строение без окон. Но в районе четвертого этажа я нашел зарешеченный вход и влез в дом.*

*Внутри была заброшенная комната 10×10 м. Из-за стенки доносился рев, сильный гул. Туда вел проход, закрытый красной решеткой по типу жалюзи. Я их раздвинул и попал в большой зал. В полу стоял огромный, метров 5–7 в диаметре, динамик. Сверху его закрывала решетка. Я отодвинул решетку и встал на ее место. Звук был такой громкий, что вибрации динамика подбрасывали меня почти на метр вверх. Я орал от счастья, что выполнил задание, найдя источник звука, хотя из-за его громкости собственного голоса даже не слышал. Затем я отключился, но потом снова переживал фазу.*

### **ВЛАДИМИР БЕЛЕЦКИЙ**

**Студент. Красный Сулин, Ростовская область, Россия**

▶ *Дело было весной 2007 года. Играя в известную онлайн-игру, захотелось реального экшена, реального боя на мечах с героями игры. Несколько дней вынашивал желание и намерение это сделать в фазе. С такими мыслями ложился спать.*

*Однажды во сне появилось сознание. Зрения не было. Было только ощущение, что я стою на твердой поверхности. Начал взглядываться вниз. Увидел свои ноги, руки и асфальт. Это оказался перекресток без светофоров и столбов – только пересекающиеся дороги. Со всех сторон раскинулись поля какой-то растительности, похожей на кукурузу, примерно с меня ростом. Все место было под куполообразной сферой.*

*Не обращая внимания на окружение, подумал, что это оптимальное место для заварушки. И тут сознание начало свою игру. По всем четырем сторонам появилось движение в кукурузе, словно там кто-то бегал. Испытывая страх*

*перед неизвестным, создал в левой руке настоящий самурайский меч. Он был изогнутый, с какой-то гравировкой на лезвии и рифленной рукояткой. Никогда ничего подобного не держал в руках. Начал щупать его и рассматривать странные надписи. Но это длилось не очень долго.*

*Из кукурузы на меня прыгнуло некое человекообразное существо. От ужаса я отскочил в сторону и в полете сильным ударом разрубил его на две части. Меня так забрызгало кровью, что пришлось утереться руками, чтобы видеть пространство вокруг. Подойдя к телу, я посмотрел на лицо. Это был обычный человек, если бы не вампирские клыки. Осматривал я его где-то в течение 5 секунд, а потом сказал «спасибо» своему подсознанию. Экшен продолжился. Из кустов один за другим выпрыгивали существа, подобные первому. Я еле успевал с ними расправляться, наносил удар за ударом, наслаждаясь реалистичностью происходящего. Даже появились ощущения от их укусов, то есть я не был неуязвим.*

*Решил, что одного меча мне мало, и создал такой же в правой руке. Затем решил как-то осветить обстановку, почему резко махнул мечами перед собой и закричал: «Огонь!» Тут же мечи охватило пламя. Даже я сам испугался. Дальше было еще веселее, вроде как в фильме «Блэйд» или «Властелин колец». Но, проведя несколько поединков, я совсем забыл о концентрации, и все вокруг превратилось в сон, а сознание отключилось. Наутро остались лишь смутные воспоминания о том, что было дальше.*

### **ВЛАДИМИР БЕЛЕЦКИЙ**

**Студент. Красный Сулин, Ростовская область, Россия**

▶ *Неожиданно очнулся во сне, полностью осознавая себя. Находился среди своих друзей одногруппников. Мы гуляли по набережной моря и общались. Я рассматривал их лица, одежду и обстановку вокруг, чтобы удержаться в фазе и не потерять контроль. Вдруг наша староста протягивает какой-то черный предмет с большой красной кнопкой в центре. Говорит: «Это тебе!» Я сразу решил, что это пульт от чего-то. Недолго думая нажал на кнопку. Через секунду нас всех ослепила вспышка с морского горизонта.*

*Это был ядерный взрыв. Гриб вознесся в небеса, раздвигая облака. Все было необычайно красочно и реалистично. Тело начало разрываться от дьявольского зноя и взрывной волны. Прошло 5–6 секунд, и нас стерло с лица земли.*

*На какой-то миг все погасло. Было только сознание, что что-то произошло. Появился свет. Он был повсюду, и я не видел ничего, кроме него. Казалось, он пронизывал меня или даже был мною. Ничего намеренно я предпринимать не стал и просто замер. Через несколько секунд перенесся в странный город или даже мир.*

*На первый взгляд обычное место, не считая, что в небе вместо Луны была планета Земля. Не переставая поражаться данной картине, я пошел по улице. Люди почему-то ходили по карнизам зданий и нижним балконам. Машины летали над дорогой крышами вниз. Потряс головой и снова взглянул на картину, чтобы убедиться, что мне все это не кажется. Все оставалось прежним.*

*Подумав, что мне тут не место и что я такую жизнь после смерти не заказывал, поднял взгляд вверх на Землю и пожелал вернуться. Но странностей от этого не убавилось, так как вернулся я на ту же набережную, а не в тело. Все вокруг было, как и в первый раз, за исключением того, что я был простым пассивным наблюдателем тех событий, что пережил. Теперь я парил над нашей компанией. Поразила полная четкость всех действий и обстановки.*

*Вижу, как мне протягивают абсолютно тот же самый пульт. Наблюдая за этим, начинаю кричать самому себе, чтобы я не нажимал и что это уже было. Но все произошло заново, и я снова оказался в том городе. Посмотрев на все еще раз, просто решил вернуться в тело и тут же очнулся в нем, а затем спокойно уснул.*

## **ДЕНИС ГЛАЗОВ**

**Художник, резчик по дереву. Жигулевск, Россия**

➤ *Опыт, конечно, был не очень продолжительным, но в последнее время мои практики стали более интересными. Произошло это примерно часа в три ночи. Я проснулся с ясным сознанием и просто лежал. При этом было странное,*

но уже знакомое чувство, будто что-то идет не так, как обычно, что-то изменилось в восприятии. Потом я просто по привычке перевернулся на живот и, пролежав в этом положении некоторое время, услышал знакомый шум, который стал стремительно нарастать и достиг своей максимальной мощности. После этого еще возник пронзительный свист в правом ухе (почему именно в правом, я не понял), который прямо-таки пронзил весь мой мозг. Свист был довольно неприятным. И сразу же мое тело захлестнула волна мощной, холодной энергии. У меня захватило дух от таких сильных ощущений. Сразу понял, что сделаю все возможное, чтобы не упустить этот момент и выйти из тела.

Я без труда усилил этот шум «напряжением мозга», и шум превратился в рев. Тут же меня охватили вибрации небывалой ранее силы. Включилось зрение. Стал ощущать, что просачиваюсь вниз, сквозь диван, на котором лежу. Сознание было невероятно чистым. Я от радости чуть не потерял контроль, но мне удалось приглушить эмоции, и отделяться стало еще легче. Проходя сквозь диван, я слышал специфический звук, будто начинка дивана трещит. На какое-то время движение прекратилось. Осмотревшись в фантомном теле, с удивлением обнаружил, что наполовину погружен в диван. Ни минуты не медля, принял решение двигаться дальше.

В следующий момент ясно ощутил всем своим существом, что, миновав диван, начинаю проходить и сквозь пол (гула в голове уже не было). Провалился сквозь пол и завис на нижнем этаже (я живу в своем доме, и ниже располагается пустая комната, в которой никого в ночное время не было). Вокруг я ничего не увидел, кроме крошечной темноты. Вишу я в этой тьме, в полной неизвестности, а вокруг меня возник огромной силы гул, как от высоковольтных проводов. Чувствую, что этот вибрирующий гул и во мне тоже, а не только вокруг.

Откуда-то появилось непонятное беспокойство, чуть ли не страх. Я мельком вспомнил о трафарете и тут же, в мгновение ока, оказался снова на диване. Но уже не на животе, как я лежал изначально, а на спине. «Странно! – под-

умал я. – Может быть, я не полностью еще совместился с физическим телом?» Зрение оставалось. Я отчетливо видел всю комнату, как в реальности, но продолжать эксперимент не стал. Теперь жалею, ведь все еще был в нужном состоянии. Решил, что впечатлений на сегодня достаточно. Встал с дивана в физическом теле. Потом попытался просто уснуть, но на протяжении всей оставшейся ночи так и не поспал толком. Психика была слишком взбудоражена после пережитого.

### **ДЕНИС ГЛАЗОВ**

#### **Художник, резчик по дереву. Жигулевск, Россия**

➤ Ночью лег спать, но как-то не получалось уснуть. Ворочался, выбирая удобное положение для сна. Почему-то больше подошло на животе. Так и уснул, лежа на животе, руки вытянув вдоль тела. Через некоторое время просыпаюсь, будто разбудил кто. Продолжая по-прежнему лежать на животе, ощущаю гудение в теле и нарастающий шипящий звук в ушах. Вспомнил моментально о фазе и стал пытаться выйти из тела. Мне показалось удобнее и легче сделать выход через спину, взлететь вверх, что я и стал сразу осуществлять. Ощутил медленное движение вверх. Завис над кроватью, над трафаретом, но зрения еще не было. Вокруг только тьма. Повсюду сильный гул. Повисев немного в этом положении, приложил все возможные усилия для того, чтобы окончательно разделиться. Так спиной вверх и вылетел.

Оказался в комнате, в которой в это время и спал. Стою, осматриваю обстановку. Моя комната не совсем похожа на ту, которая в реале. На одной из ее стен увидел очень большое зеркало, которого здесь не было. Что интересно, глядя в него, я видел свое отражение, абсолютно четко и реально. Вдруг все вокруг стало затуманиваться и расплываться. Чувствую, что начинаю выходить из фазы. Поняв это, сразу начинаю максимально сосредотачивать внимание на окружающем пространстве, всматриваться, чтобы углубиться, и обстановка комнаты вновь проясняется.

Принимаю решение перенестись куда-нибудь, но не в конкретное место, а просто – куда занесет. Сразу оказался в

*странном месте, напоминающем вентиляционную шахту. В нем очень тесно. Эта шахта была освещена изнутри. Вдоль нее, по бокам, сверху, снизу были проложены трубы. Направился смело вперед по шахте. Заворачиваю то влево, то вправо, передвигаясь по ней на четвереньках. А самому жутко интересно, куда же она меня все-таки выведет?*

*Наконец, долез до выхода из шахты и вываливаюсь прямо посреди большого холла. Помещение очень походило на офис. Подхожу к окну, смотрю на улицу. Там вижу дорогу, а по ней проезжает огромное количество машин. Понимаю, что нахожусь где-то в городе, в знакомом городе, кстати сказать. Находиться здесь почему-то стало неинтересно, решил вернуться. Тут же оказался снова в кровати, как и спал, лежа на животе. Пока я совершал это путешествие, свое оставленное физическое тело я совершенно не ощущал, даже мимоходом вспоминая о нем!*

#### **АЛЕКСАНДР ЧЕРНАВИН**

##### **Студент, видеодизайнер. Ростов-на-Дону, Россия**

➤ *Увидев небо, совершив полет и быстро осознав себя во сне, я сразу попытался восстановить связь с реальностью и вспомнить что-то важное, что я хотел сделать во сне. И мне удалось: я вспомнил, что хотел задать вопрос случайному персонажу. Забавно, но этим персонажем оказался как раз тот человек, относительно которого и был интересующий меня вопрос. Мне не пришлось рассказывать о своей текущей ситуации в реале, о событиях и т. д. Я просто спросил напрямую: «Что мне делать?» – и получил короткий и четкий ответ, который я хорошо запомнил.*

*Затем я попытался уточнить, почему именно я должен это делать, ведь в тот момент мне это казалось весьма странным и немного не вписывалось в мои планы. Но тут внезапно заиграла композиция группы Fatboyslim под названием «Push The Tempo». Появились два странных персонажа с явно не очень добрыми намерениями. Я не мог от них избавиться и продолжить разговор. И что тут началось... И рукопашные бои, и погоня на автомобиле с перестрелкой из автомата. В общем, очевидно, что их целью было отвлечение моего внимания или попросту выброс меня из сна.*

*В определенный момент я сообразил, что раз они в моем сне, значит, они всего лишь созданы моим мозгом и нужно просто представить, что их нет. На секунду даже показалось, что мне удалось избавиться от преследователей. Но они просто появлялись в новом месте, и все повторялось. Еще через несколько минут промелькнула забавная мысль, что музыка-то тут не просто так. Я поднял руку и просто щелкнул пальцами, чтобы ее отключить. Наступила тишина, и оба этих парня замерли на месте, после чего я устранил их усилием воли.*

*Мне удалось сохранить спокойствие и даже вернуться к разговору. Но в этот момент я услышал вой сирены за окном (в реале) и от этого проснулся. Обидно.*

#### **ЕВГЕНИЙ РИАТРАОМОВ**

**Студент. Санкт-Петербург, Россия**

➤ *На ночь настраивал себя на фазу. Перед сном 15–20 минут просидел в позе по-турецки с соединенными пальцами рук, большого и указательного. Потом лег на спину и начал пристально, а потом плавно, как будто с безразличием, всматриваться в пространство сквозь закрытые веки. Спустя еще 15–20 минут хорошо расслабился, перевернулся на живот и вскоре заснул. Внезапно осознал себя лежащим на кровати, и ко мне вернулась мысль о фазе. Открыв глаза, оказался в своей квартире, только не в своей комнате, а в соседней. В ней никого больше не было.*

*Затем я встал, подошел к двери и сделал тест на реальность: решил рукой проткнуть дверь – при этом палец прошел насквозь. Курьез: в первый момент моего неуклюжего прикосновения к двери моя рука, как горох от стенки, отскочила от поверхности, не пройдя сквозь нее. Это меня удивило, но тут я уже аккуратней выполнил свой тест, и все получилось.*

*Вышел из комнаты. Стал внимательно взглядываться в детали окружающей обстановки. Все мне показалось очень точным, как в реале. Все было на своих местах. Тогда я решил сходить на два этажа ниже моей квартиры к знакомому для того, чтобы проверить реальность обстановки и у него дома. Так как в тот момент я находился в своей*



*прихожей, то сразу повернулся к входной двери и услышал звуки, которые доносились с лестничной площадки. Кто-то там шел. Я посмотрел через глазок и понял, что идет домой брат с женой. Мне не захотелось встречаться с ними в тонком мире. И я спешно вернулся в свою комнату.*

*Тут я испугался, что мое физическое тело осталось лежать на кровати не в моей комнате, а в соседней. И я поспешил проснуться, чтобы прийти в свою комнату. Но перед этим решил оценить точность расположения объектов вокруг. Посмотрел на стол: вроде все реально. Включил компьютер. Windows загрузился буквально за пару секунд. Посмотрел немного всплывающие программы: isq и т. д. Понял, что надо поторапливаться просыпаться, чтобы перенести свое физическое тело в свою комнату, хотя мое тело и так лежало в моей комнате, просто я это забыл.*

*Это заблуждение взялось из-за того, что я очнулся в тонком мире в своей квартире, но не в своей комнате, а в соседней. Это заставило меня поверить в то, что я и засыпал в другой комнате, а не в своей. Поэтому и спешил проснуться, чтобы встать и вернуться в свою комнату, чтобы меня там не видели спящим.*

*На протяжении всего этого опыта у меня было четкое, ясное осознанное состояние. Даже проснуться поначалу оказалось не так-то просто, так как неплохо закрепился в этом состоянии. Через 15 минут пришел брат с женой, которых я видел в глазок, когда еще был в фазе.*

#### **РУСЛАН ГАРИФУЛЛИН**

**Педагог. Бирск, Башкортостан, Россия**

- *Вечером взял шесть листочков бумаги и фломастером их пронумеровал. Потом в темноте их перемешал и не глядя выбрал два листка. Также в полной темноте эти два листка с неизвестными мне цифрами расположил в ванной комнате. Вышел из ванны, закрыл дверь и включил там свет. Оставшиеся четыре пронумерованных листка, также не глядя, выбросил. Цель: при возникновении ВТП или чего-либо очень похожего на ВТП пройти в ванну и узнать номера выбранных листков. Свет в ванне оставил для того, что-*

*бы перестраховаться, – стереотип «в темноте не вижу» может сработать как программа.*

*Ночь: возникло осознание себя. Но как будто бы не во время сновидения, а здесь и сейчас, в кровати. Ощущение напоминало дрему, но более глубокую и без сновидений. Подумал, что надо встать без физического тела. Поднялся. Ощущение себя в пространстве было очень неустойчивым, вплоть до потери координации движений. Добрался до ванной комнаты. Рассмотрел оставленные мной листки бумаги. На одном из них и вовсе не было никаких цифр, а был текст, какая-то записка или даже письмо с подписью его автора. Насколько помню, сюжет письма грустный и даже несколько трагический. Там сообщалось о гибели или несчастье кого-то, возможно, самого автора. Автор письма показался мне знакомым в реале. Возникла ассоциация с конкретным человеком. Второй листок не помню или не посмотрел, так как после прочтения первого очнулся в реальности.*

*После пробуждения проверил цифры: 2 и 3. Доступные предположения: произошла фаза с образом того, что желаешь увидеть. То есть я выдавал желаемое за действительное. Об этом говорит тот факт, что сквозь сильное желание быть в ВТП все равно прорываются доказательства, что это сон. А именно – появление того, чего нет и не было в реале. В частности, письма, вместо которого должен быть отмеченный цифрой листок.*

*Когда поднимал листок бумаги, всматриваясь в текст, была осознанность того, что я помнил задуманное с вечера и сейчас следую своему плану. При этом я понимал, что вижу не то, что должно быть. Такое со мной уже было – несовпадение с реалом, а значит, и отсутствие настоящего ВТП. Это огорчало. А может, это все-таки ВТП? Только несколько в ином эфирном слое, где наблюдаются различия с реалом? Содержание письма дословно не помню. Да и вообще, кажется, что не я его читал, а мне читали. Помню, что в конце всматривался в подпись (автора или нет – не знаю). А чуть до этого возникло понимание (или услышал?), о ком идет речь. Это подросток, с кем знаком по работе.*

**ДМИТРИЙ КИРИЛОВ****Предприниматель. Владивосток, Россия**

➤ *Ложась спать, поделал раскачивания и уснул. Снился какой-то неприятный сон. Проснулся. Хочу в туалет, но не сильно. Лег на бок, подумал, что в этой позе, наверное, удобно выкатиться из тела. Попробовал выкатиться. Что странно, проговорил про себя: «Это же сон, попробуй встать». Затем увидел, как из моего тела вышел мой знакомый, умения которого я в последнее время копировал. Ну ладно, говорю, а теперь я. Попробовал взлететь, и это сразу получилось.*

*Зрения нет, только ощущение парения. Говорю: «А теперь надо встать на пол». Встал. Стал ощупывать себя, лицо, шею, ноги. Зрения нет. Стал всматриваться в темноту с закрытыми глазами. Непроизвольно на мгновение открыл глаза. Вспомнил слова Михаила, что спешить не надо. Опять закрыл глаза и продолжил всматриваться в темноту. Ничего не вижу. Только какой-то узор. Некоторое время так всматривался, а результата нет. Тогда открыл глаза. Стою рядом с диваном. Изображение размытое. Чувствую, что в размытости около меня кто-то есть. Какие-то клешни. Попытался схватить их рукой. Ощущение, что рядом кто-то есть, исчезло. Изображение стало четче.*

*Решил попробовать что-нибудь съесть. Пошел на кухню. Увидел немытую посуду. Подошел к холодильнику, открыл его. Смотрю – копченая колбаса в пакете. Колбаса из пакета извлекалась не очень легко. Попробовал. Вполне обычный вкус колбасы, только слабее. Съел еще яблоко. Вкус яблока. Увидел в моей комнате свет. Там была жена в одних трусиках. Она на меня внимания не обращала. Промелькнула мысль о возможном сексе в фазе, но вспомнил совет Михаила попробовать пройти сквозь стену. Оказался в коридоре и, разбежавшись, боком прыгнул сквозь входную дверь. Раздался треск, как будто дверь была из фанеры, и я оказался в прихожей. В прихожей темно. Вместо входной двери стена. Слышу голос: «О, да здесь дверей нет».*

*Тут чувствую, что оказался в теле. Лежу на боку. Рука, которая была сверху, сильно онемела. Спать не хочу.*

*Пошел на кухню, выпил таблетку, немного поиграл. Повторного вхождения в фазу не хотелось. Страх не было, попросту не возникало желания опять оказаться в фазе именно сейчас. Интересен мой возврат в тело. Словно не просыпался, а именно вернулся в тело. Причем когда оказался в теле, глаза были открыты. Вызывают вопросы несколько моментов. Например, плохо помню, как я вышел в коридор. Я там словно сразу оказался. Хотя есть ощущение, что я все-таки совершал какой-то переход.*

### **ДМИТРИЙ КИРИЛОВ**

#### **Предприниматель. Владивосток, Россия**

► *Вечером лег, поделал раскачивания руками и ногами и уснул, правда, перед этим выбрав на утро технику визуализации. Ночью снилась пара снов. Под утро проснулся, по-моему, сходил в туалет, лег и стал визуализировать поручни у нас в спортзале. Очутился в зале, правда по другую сторону поручней. Осознания, что это фаза, не было. Рассматривал текстуру поручней и в этот момент задал себе вопрос: «Это фаза или нет?» Чтобы проверить, попытался взлететь. Но мне это не удалось. Тогда, сидя в позе лотоса, заскользил по полу назад. Понял, что это фаза, но взлететь не могу. Продолжая двигаться назад, пролетел сквозь стену, вылетел на улицу и довольно плавно спустился на землю. Вокруг было светло.*

*Сразу стал углубляться, рассматривая руки и трогая их. Затем вспомнил технику: сделать ладони лодочкой и продувать. Подумал: «Это же фаза, а не сон, а лодочки – техника продления сна». Но сделал лодочки. Действительно, визуальное восприятие улучшилось, картинка стала более четкой. Я оказался в квартире. Продувая лодочку, пошел к входной двери, открыл ее за ручку, а затем дверь в коридор. Очутился в подъезде. Было светло, чисто и тепло. Подошел к соседской двери и, повернув ручку, вошел в квартиру. Прямо – небольшая комната. В комнате шкаф вдоль стены, и около него спиной ко мне стоит соседка. Одета в коричневое белье, темную, по-моему, коричневую футболку и что-то разбирает в шкафу. Я приблизился к ней. Почему-то мои глаза на уровне ее бедер. Она наполовину разверну-*

лась и что-то сказала, то ли собачке, то ли кошке. Меня, по-моему, она не увидела.

Я прикоснулся к ней и попытался снять белье. Потрогал ее... Ощущения очень реалистичные. Стал возбуждаться, и все – фол. Проснулся на правом боку. Когда просыпался и открывал глаза, то слева увидел что-то вроде тени с моим контуром. Попробовал еще раз визуализацию, но сильно хотел в туалет, поэтому встал.

Интересно, что, когда смотрел поручни и задавал себе вопрос насчет фазы, было какое-то чувство, и я сразу ответил себе – да, это фаза, но все равно решил убедиться в этом. Когда шел по коридору, все время боялся, что случится фол. Кстати, лодочка – классная техника. Такая продолжительная фаза была у меня в первый раз.

### ЮРИЙ КОРЦ

#### Электромеханик. Бохум, Германия

➤ Долго не мог заснуть. Пикнули часы, час ночи. Лежал неподвижно. Слушал различные файлы, когда включился файл «Выделение астрального тела», то начало что-то происходить. Почти сразу же ощутил струю тока, бегущую по телу с некоторой пульсацией. Усилил вибрации путем «мозгового напряжения» – они тут же накрыли меня с головой. Поднял руки, причем сразу не понял, какие именно, так как ощущал обе пары рук одновременно. Поднял ноги – те же ощущения. Приказал себе встать. С большим трудом удалось разъединиться с физическим телом. Я как будто был приклеен к нему невидимым клеем, а в момент разъединения отклеивался с характерным разрывающимся звуком и тягучими ощущениями, словно в фильмах ужасов.

Когда встал, пришло разочарование, так как подумал, что встал вместе с физическим телом. Оглядел комнату – комната была моя на все 100%. Правда, к мелким деталям не присматривался, поскольку началось головокружение. Понял, что ноги не держат и как-то слабо дрожат. Сразу пришло объяснение, что ноги ослабли или онемели от долгого лежания. Головокружение усилилось, и я повалился опять на кровать, закручиваясь по часовой стрелке

*и попутно хватаясь за одеяло и подушку. Заворчала жена. Вроде чего ты бесишься среди ночи, спать не даешь. Тут я вышел из фазы и очнулся окончательно. Не шевелясь, прислушался: все тихо, жена сопит тихим сном, подушка и одеяло на месте, я лежу как и лежал, укрытый одеялом. Думаю, вот это да! Настолько реально было ощущение, что я проснулся и встал, видел комнату и т. д., что даже подвоха не заметил!*

*Не шевелясь, попробовал снова войти в фазу. После некоторого времени мне это удалось опять. Только на этот раз оказался в каком-то месте, напоминающем склад. Было темно. Попытался намерением включить свет, но получилось не очень удачно. Сознание работало четко. Осмотрелся. Точно склад, в котором много накрытых брезентом агрегатов. Ничего интересного.*

*Намерился попасть к морю. Меня понесло... Очнулся опять в теле. Теперь и не знаю, точно ли я тогда очнулся, или это было одно из ложных возвращений. Опять попытался выйти. Ничего не случилось. Приказывал себе встать, представлял себя в другом конце комнаты, переворачивался в теле вокруг своей оси – ничего.*

*Тогда начал долгий, но надежный процесс вылезания из тела по частям. Кое-как выполз и завис на уровне кровати. Немного побарахтавшись, принял вертикальное положение. Из окна шел тусклый свет, хотя была ночь. Сразу заметил нестыковку с реальностью: у меня должны быть опущены жалюзи! Но они висели собранные вверху. Пришла мысль, что я забыл их опустить. Намерился посетить друга и прыгнул в окно. Пролетев немного по траектории вниз, ощущал все прелести полета, но какая-то мощная сила потащила меня обратно в тело. Попытался еще раз. Были проблески осознанности, но что я там делал, уже не помню.*

## **ОЛЕГ КУДРИН**

**Менеджер. Москва, Россия**

➤ *Проснулся. Было еще темно, сходил «до ветру», посмотрел на часы – 4:15 ночи, лег в кровать на левый бок, закрыл глаза и... Такое впечатление, будто бы что-то светит мне в глаза. Я понимаю: такого не может быть, время 4:15, а из*

*бодрствующих – только я. В квартире больше никого нет, не считая спящей рядом супруги. Между тем свет все нарастал. Возник легкий страх вместе с любопытством, а что же будет дальше? А дальше становилось все ярче и ярче, я почувствовал опасность, но вместе с тем инстинкт исследователя брал верх. Я понимал, что происходит что-то необычное, ведь такого не может быть – яркий свет неизвестной природы режет глаза сквозь закрытые веки! Потом сама собой возникла мысль – меня проверяют. И следом – ПОЙДУ ДО КОНЦА!*

*В следующее мгновение я оказался в небольшом прямоугольном помещении с приглушенным светом. Вдоль стен находились уступы (я их обозначил для себя как лавки), на которых можно было сидеть. На одной из стен были круглые, диаметром около метра, иллюминаторы. Посмотрев в них, я понял, что нахожусь в глубоком космосе. За пределами помещения, в котором я себя обнаружил, шло грандиозное строительство. То, что я увидел, не могло иметь места в самых запредельных фантазиях в обычной земной жизни. Это была ферменная конструкция, причем элементы ее не имели логической структуры и издали были похожи на птичье гнездо. Конструкция представляла собой сдвоенную трубу таких колоссальных размеров, что диаметр только одной из этих труб можно сравнить с диаметром стадиона. Вокруг этой конструкции сновали и сутились небольшие космические корабли, видимо, выполняя какую-то работу.*

*«Это причальный портал», – прозвучал ответ в моей голове. Я обернулся, в дальнем углу помещения сидела красивая девушка, одетая вполне по-земному – в юбке и пиджаке. Очень странно, она напоминала одну известную эстрадную певицу, хотя сходство было неполным. Эта особа была намного интереснее.*

*Единственный вопрос, который меня донимал в те времена, я сформулировал бы так: что есть пустота, о которой говорят буддийские учителя? И я этот вопрос задал этой миловидной особе. Почему-то ни о чем другом я и не подумал, да и к тому же я женат. Однако вопрос мой прозвучал, а за ним последовал ответ...*

*То, что я испытал, не имеет аналогов в обыденной жизни, мало того, эти ощущения невозможно выразить словами – просто в языке людей не существует таких понятий, но я попробую. Это было похоже на то, что как будто бы меня вывернули наизнанку, причем все то, что было снаружи, оказалось внутри меня, то есть звезды, галактики, иные миры, вообще вся материальная вселенная. И это ВСЕ сжалось до таких крохотных размеров, что могло бы поместиться в игольное ушко. А я, находясь снаружи этой материальной вселенной, смотрю на нее одновременно со всех сторон, причем у меня не сотни миллионов глаз, а я одно большое поле, занимающее пространство вокруг этой сжавшейся вселенной, способное визуальнo охватить ее целиком! Сам же я бесконечен, не имею границ во времени и пространстве. Вокруг абсолютное безмолвие, и это безмолвие – я сам. Созерцая свою вселенную, я осознаю, что усилием мысли могу превратить ее в НИЧТО. Следующая мысль – но тогда нечего будет созерцать!*

*После этого меня стало как воронкой собирать с периметров моей вселенной, сворачивая внутрь ее, затягивая все глубже и глубже, пока я не оказался на кровати, на которую прилег, после того как сходил «до ветру». Это видение настолько меня потрясло, что я уже не мог спать, мне просто захотелось побежать на улицу и прыгать от радости и восторга. Мне захотелось всем рассказать о своем опыте, просто поделиться, но я подумал, что меня примут за шизофреника.*

*В общем, так я и жил с тех пор, вспоминая то яркое переживание и храня его в глубинах души, буквально каждый день мечтая и надеясь пережить подобное еще раз, пока не столкнулся с непрямыми техниками.*

## **МАРИЯ ФОРЦА**

**Модель. Москва, Россия**

➤ *Я долго боролась с лишним весом, но скидывала всего по несколько килограммов и вновь набирала их. Хотя я практиковала фазу уже два года, мне почему-то не приходило в голову, что там я могу помочь себе добиться желаемого результата – сбросить лишний вес. И вот, вспомнив о*



возможности похудеть с помощью фазы, я поставила себе четкую цель: войти в фазу во что бы то ни стало и провести опыт с едой.

Несмотря на перерыв в несколько месяцев, в это же утро мне удалось попасть в фазу, благодаря наблюдению образов! Когда я проснулась, тут же перед глазами появилась расплывчатая картинка незнакомой мне комнаты. Я сразу встала с постели и начала присматриваться ко всему вокруг. Эта комната оказалась моей кухней. Прямо передо мной стоял холодильник.

Во избежание фолла я стала рассматривать все предметы интерьера и трогать их. Как только я добилась нужной реалистичности всех ощущений, сразу подбежала к холодильнику! Недолго думая стала есть из него все то, что всегда любила. Через какое-то время, забыв о техниках углубления и удержания, я была возвращена обратно в тело.

В тот день я не подходила к холодильнику до вечера, так как у меня сохранилось ощущение психологической сытости из фазы. Отныне по вечерам я ела творог или бульон. Все остальные вкусовые ощущения я регулярно получала в фазе, чтобы компенсировать стремление к ним в реальности. Как итог всего через три месяца я весила 50 кг, а уже потом и 47, хотя мой первоначальный вес был больше шестидесяти килограммов.

### **ВАЛЕРИЯ ЛУКЬЯНОВА**

**Певица. Одесса, Украина**

- *Вечером во время попытки внезапно ощутила, что надо мной навис шар и он является мной. Несмотря на то что я в теле себя ощущаю, я и есть этот шар, который плавает вверху, в воздухе над моей кроватью. Я мысленно вошла в него, тем самым покинув тело. Глаза были еще приоткрыты, и я поняла, что уже ТАМ. Закрывает глаза плотнее и оказалась в том пространстве безраздельно. Я увидела огромный дом, там играла индийская музыка, жглись благовония, и я захотела залететь вовнутрь. Я залетела, но мне не понравился длинный и полностью темный коридор, сначала я радостно полетела вперед по нему, но потом реши-*

*ла вернуться... Я вылетела и полетела над крышей дома. Я видела несколько красивых белых котов и поняла, что хозяин дома любит котов. Мне захотелось его увидеть.*

*Наконец долетела до фасадного угла дома, и там было открытое окно... И снова белый кот лежал на балкончике на кровати, и я, отодвинув тюль, посмотрела, что внутри... И увидела парня. У него были кудрявые волосы каштанового цвета чуть ниже плеч... Он увидел меня, обрадовался и полетел за мной. Я немного смутилась, но была не против, ведь от него веяло позитивом, а это главное... Так интересно было летать, когда за тобой кто-то летит... Такое очень редко бывает в фазе...*

*Потом мы оказались в одном помещении, и я решила проверить, полетит ли он за мной, после того как встретил там своих друзей, или останется с ними... Я полетела в одно мелкое приспособление, чтоб вылететь из помещения, а он сразу понял, что там не пролезет, и резко вылетел на улицу, чтоб меня там встретить. А я быстро полетела в другое приспособление, но он тут же залетел назад и перекрыл мне дорогу. Нам обоим стало очень смешно, и он позвал меня пролететь в проход из разноцветных камней. Они были как бы в резине, и проход был узкий. Там было какое-то устройство, что держало резину, чтоб она не захлопнулась.*

*Он хотел убрать это устройство, чтоб мне было удобнее лететь, а оно захлопнулось вместе с ним! Он стал кричать и задыхаться. Я не знала, что делать и как помочь. Побежала к его друзьям за помощью, но они отказали в помощи! Тогда я вспомнила, что видела куски стекла, и полетела отломить кусок, чтобы порезать резину. Я боялась, что он задохнется, если я буду еще медлить, так как он уже не кричал. Я подняла с пола отвертку и бросилась к резиновой субстанции, проткнула в ней дырку и принялась рвать резину. Напряжение спало, и резина стала податливой. Сначала он не шевелился, но потом он выбрался, с благодарностью посмотрел на меня и улыбнулся.*

*Он предложил мне посмотреть его дом и хотел, чтоб я там осталась. Он показывал мне старинные шикарные комнаты, чтоб я выбрала себе одну из них. Но он кого-то боялся, и пару раз мы убежали... точнее улетали. И вот мы,*

наконец, долетели до той комнаты, что возле балкона. Там играла индийская музыка и горели благовония. Было хорошо... Но вдруг появились его друзья с какой-то травой. Мне предложили покурить. Я отказалась. А они все стали курить и нагло касались меня своими курительными трубками. Я когда увидела это, рассвирепела и сказала, что если хоть кто-то еще раз прикоснется ко мне, то очень пожалеет об этом. Я подпрыгнула и взлетела, сказав своему знакомому, что пока они курят, лучше помедитирую под потолком. И тут за мной взлетел какой-то его друг. Но, конечно, не медитировать, а поглазеть на меня и помешать мне.

Вдруг я что-то сделала, сама не понимаю что, но от моей ауры что-то отлетело в его сторону, и он врезался в стену очень быстро и сильно, как будто его толкнуло нечто огромное. Он быстро съехал по стене и упал на пол. Я смотрю, а на потолке стоит подставка, как второй пол, и все сидят и медитируют. Много людей. Кто-то в воздухе, а кто-то на подставке. Там же у всех, кто на подставке, рядом благовония. Медитирующие люди, как правило, сидят по парам – две девушки, два парня или парень и девушка. Между ними стоят разные фигурки, статуэтки... Некоторые фигурки из еды сделаны или вообще статуэтки-пирожные... Мне прямо так и захотелось откусить кусочек у одной статуэтки, и меня сразу вернуло в тело. Не надо было зариться на чужое!

#### **АНДРЕЙ ДМИТРИЕВ**

##### **Предприниматель. Севастополь, Крым**

➤ *Посмотрев видеоконцерт певицы Шакиры, я решил попасть в фазе на финальную часть ее выступления. После серии неудачных попыток на одном из пробуждений я выкатился из тела в коридоре старого дома моей бабушки. С четырех сторон меня окружали двери, и я решил использовать их для перемещения на концерт.*

*Подойдя ближе к одной из дверей, я услышал шум концерта, а приоткрыв дверь, почувствовал вибрации басов, ударяющих мне в грудь. В состоянии сильного эмоционального возбуждения я открыл дверь и вошел в темный, узкий ко-*

*ридор. Пройдя по нему несколько шагов, я оказался на сцене. Передо мной была многотысячная кричащая толпа людей. На сцене, спиной ко мне, пела Шакира, окруженная группой танцоров. А сверху, кружась, опускались миллионы блестящих конфетти, переливающихся целой радугой цветов под светом прожекторов.*

*Восхищаясь реальностью происходящего, я совершенно забыл об удержании фазы, и через несколько мгновений произошел провал в сознании. В следующую секунду я осознал себя лежащим на кровати, слушая бешеный ритм сердца.*

### **НИКОЛАЙ ЧЕРЕВКОВ**

#### **Наладчик на заводе. Тольятти, Россия**

➤ *Перед описанным случаем весь день и половину ночи читал личные опыты форумчан на сайте [www.aing.ru](http://www.aing.ru) – что мне и помогло. Перед этим последний раз опыт был примерно недели три назад, тогда я вошел в фазу, осознав себя во сне.*

*Итак, утром много раз просыпался и пробовал раскачивать фантомные руки. Ничего не получалось. Но вот последний раз получилось. Я был в полном сознании. Потом перешел в легкое просоночное состояние. Лежал на спине, левая рука на груди, правая согнутая в локте, туловище слегка на правом боку. Пробовал визуализировать разные образы, но не мог сделать картинку яркой. Потом совместил визуализацию с раскачиванием фантомной руки и прислушиванием... Удалось! Думаю, что только это и буду теперь применять.*

*Выглядело это так: я представил, как в обеих физических руках держу два рожковых ключа 19–22, сваренные между собой в длину. То есть получился как бы один длинный ключ, который я держу за концы левой и правой физической рукой. И правой фантомной рукой начинаю раскачивать внутри физической, которая держит край длинного ключа. Но не просто качаю, а держу правой фантомной рукой также ключ чуть меньше – 14–17, тоже рожковый, и вожу им по большому ключу другим его краем. Вот такая конструкция мне помогла войти в фазу! Звук от скольжения был приятный и становился все отчетливее. Образы ключей все реальнее становились.*

*Фантомная правая рука становилась все более и более правдоподобной, а ее движения все реальнее. Картинка этой конструкции наблюдалась с реального ракурса физических глаз. Она становилась все ярче и сочнее. Вот уж начал различать все шероховатости сваренных между собой ключей. Задний фон этой картинки. Различал номера на них. На одном было 17, на другом 3355. Еще удивился, что это за номер такой непонятный?*

*Рассматривал все мелкие детали ключей. В этот момент вспомнил, что всем говорит Михаил Радуга: «Помните, что первым делом при попадании в фазу нужно достичь максимально глубокого ее состояния». Ощутил легкую волну вибраций, прекратил раскачивать рукой, но начал жадно ощупывать ключи, тереть их пальцами. Рассматривать и тщательно всматриваться в детали своей комнаты. На диване я один. Правильно – жена ведь на работе.*

*Тут в голову пришла мысль: «Так, ну вроде уже пора действовать! Вот она, фаза!» Ключи исчезли, и я сел внутри трафарета. Думаю и замечаю, что очень яркое сознание, но надо протестировать реальность. Начал тыкать указательным пальцем в левую ладонь – не проходит. Рассмотрел руки, как в реале. Я еще сидел на диване как бы на трафарете. Решил оценить зрение – оно слегка мутное, но все разборчиво видно в комнате. Освещение приятное. Все как бы немного само себя изнутри подсвечивает. Освещение в комнате словно от красно-желтого вечернего солнца. То есть не как от электричества и не так, как свет из окна. Я подумал, что в реале должно еще только начать светать, так как было раннее утро.*

*Встал с дивана и начал по старой привычке тыкать рукой в стену – не проходит. Сам думаю, зачем тыкаю, ведь ни грамма не сомневаюсь, что это фаза. Прислушался к вибрациям. Мысленно их усилил. Они очень высокой частоты, очень даже приятные, и делали все тонкое тело невесомым. Глянул на себя: стою в трусах. На трафарет не смотрел (почему-то никогда этого не делаю). Восстановилось зрение. Пошел гулять по комнатам. Прохожу мимо ванной в кухню. Все расположение комнат и мебели реальное. Освещение золотистое – очень приятный желтый тон. Рассма-*

*триваю все вокруг. Сознание яркое и чистое, можно даже сказать, что оно сочнее, чем в реале. Замечаю детали несоответствия реальности. На столе на кухне лежат свежие крупные рыбины. Во, думаю, теперь я еще больше уверен, что это фаза, ведь у меня не могло быть дома такого в реальности. Рыба крупная, речная, похожа на сазанов.*

*Заглядываю в ванную комнату. Там тоже на доске лежат рыбины. Думаю, зачем мне это мозг показывает? При чем здесь рыба?.. Замечаю освещение в ванной, смотрю на лампочку: она как бы не горит, но свет, такой же золотистый, струится со всех сторон. Думаю, ладно, надо что-то предпринимать, хорош драгоценные мгновения тратить. Еще раз прошелся по комнатам, в зал и обратно в кухню. Решил зайти в спальню, где спит дочка. Захожу – ее там нет. Думаю, где же она? Прислушался, слышу ее сонное сопение. Оно доносится из зала. Захожу в зал, вижу ее. Она младше, чем в реале: ей не двенадцать, а лет восемь. Лежит на полу возле дивана. Увидела меня и говорит: «Папа, я маме расскажу, что ты снова начал заниматься астралом». Я ей ответил, что нет никакого астрала – это фаза! Потом она ушла к себе в комнату.*

*Оценил состояние: вроде нормально все. Подошел к окну, потыкал рукой в него – не проходит. Думаю, что же это сегодня не проходит ничего насквозь. Ну, думаю, сейчас пройдет точно! отошел от окна подальше, разбежался и нырнул в окно. Ничего не разбилось, и я ощутил структуру стекла, как оно проходит сквозь все мое тело. Очутился на улице. Там светлее, но стало вдруг мутно в глазах. Потерял ориентацию: где верх, где низ – не понять. Думаю, что это из-за стекла, которое всем нутром прочувствовал. Первая мысль в голову – слова Михаила: «...Всегда всеми возможными способами сопротивляться выходу из фазы при первых его признаках».*

*Пришло на ум удержаться и углубиться вращением, как я это обычно делаю. Вытянул правую ногу и начал интенсивно ею отталкиваться от чего-нибудь для того, чтобы возвращаться против часовой стрелки. У меня это всегда работало. А в этот раз почему-то не вышло. Дальше обычный фол. Без сопровождения звуковых и световых эффектов.*

*Все. Через минуту как очнулся в физическом теле, начал записывать этот опыт в смартфон. Сейчас буду регистрироваться на форуме, чтобы опубликовывать эту запись.*

## ОПЫТЫ ЗНАМЕНИТЫХ ПРАКТИКОВ

Далее представлены примеры фазовых опытов самых известных авторов и исследователей тематики – Мульдона, Лабержа, Монро, Кастанеды и Брюса. Однако если сравнить их опыты с некоторыми описаниями из предыдущей части, то окажется, что простой студент из провинции может переплюнуть любого из них технической грамотностью применения феномена и управления им.

Объяснение такой ситуации простое: наши знания смогли появиться лишь благодаря ими созданному фундаменту, каким бы он ни был. В свое время их работы были без преувеличения революционны. Теперь же совсем другой век и соответствующее развитие технологий. Придет время, когда и современные (2015) технические знания окажутся устаревшими.

Наберитесь смелости и, по аналогии с анализом из предыдущих частей книги, найдите в опытах авторитетных личностей самые типичные и распространенные ошибки с точки зрения современных знаний о фазе:

- нет попытки разделения;
- нет углубления;
- нет удержания;
- увлечение сюжетом;
- нет плана действий;
- нет попытки повторного выхода.

### **СИЛЬВАН МУЛЬДОН**

#### **Опыт из книги «Проекция астрального тела» (1929)**

➤ *...Несколько дней назад я проснулся около шести часов и лежал минут двадцать. Затем я опять задремал, и мне*

*приснилось, будто я стою на том же самом месте, которое я занимал в своих снах с метрономом...*

*...Мне снилось, что моя мать сидит в кресле-качалке и говорит мне: «Ты знаешь, что ты спишь?» Я ответил: «Черт возьми, ведь и правда». И на этом сон прекратился, и, казалось, как только прозвучал мой ответ, я проснулся в физическом теле в постели. Я был в сознании, но двигаться не мог, я не мог вымолвить ни слова, не мог пошевелить веками. Это состояние продолжалось около трех минут. И все это время мое тело дергалось, особенно конечности. Затем я внезапно пришел в нормальное состояние. Спустя примерно две секунды послышался громкий стук – как будто кто-то стучал по железной кровати деревянным молоточком. Звук был таким громким, что несколько напугал меня... Вспомните, что я был в совершенном сознании две секунды. Перед тем как прозвучал звук, поблизости никого не было, и это произошло при свете (полном). Такое физическое проявление определенно интересно для меня, по крайней мере потому, что подобного я никогда не испытывал. Однако я никогда и не пробовал, это произошло само собой...*

#### **РОБЕРТ МОНРО**

##### **Опыт из книги «Путешествия вне тела» (1971)**

► *...Проснулся рано и в семь тридцать вышел позавтракать. Примерно в восемь тридцать вернулся в номер и лег. Когда расслабился, начались вибрации, затем возникло ощущение движения. Немного спустя остановился и первое, что увидел, – мальчик на ходу подбрасывает и ловит бейсбольный мяч. Быстрый сдвиг, и я увидел человека, пытающегося засунуть что-то на заднее сиденье большого седана.*

*Предмет был похож на какой-то громоздкий аппарат, мне показалось, что это маленький автомобиль с колесами и электромотором. Человек вертел его так и этак, наконец уместил на заднем сиденье и захлопнул дверцу. Опять быстрый сдвиг, и я стою у какого-то стола. За ним сидят люди, стол заставлен посудой. Какой-то человек раздает сидящим за столом нечто вроде больших белых*



*игральных карт. Мне показалось странным, что игра в карты идет за столом, заставленным посудой, а сами карты удивили своим необычно большим размером и белизной. Снова быстрый сдвиг, и я оказался над улицами города, на высоте футов пятьсот (150 м), в поисках «дома». Тут я заметил радиобашню, вспомнил, что мотель расположен поблизости от нее, и почти мгновенно очутился в своем теле. Сел и огляделся...*

#### **РОБЕРТ МОНРО**

##### **Опыт из книги «Путешествия вне тела» (1971)**

► *...Вибрации наступили быстро и легко и не причиняли никакого неудобства. Когда они усилились, попробовал подняться вверх, выйдя из физического тела, но безрезультатно. Какую бы мысль или комбинацию мыслей ни пробовал применить, никак не мог сдвинуться с места. Тут на память пришел прием вращения (как будто просто переворачиваешься в постели). Начал переворачиваться и сообразил, что физическое тело вместе со мной не переворачивается. Медленно пошевелился и через мгновение оказался «лицом вниз», то есть в положении, прямо противоположном положению моего физического тела. Стоило мне произвести этот поворот на 180°, как в тот же момент появилась дыра (никакое другое определение не подходит).*

*Органами чувств это воспринималось как нечто вроде дыры в стене, толщиной фута два (60 см), расположенной отвесно и простирающейся бесконечно во всех направлениях. Контур дыры в точности соответствовал форме моего физического тела. Потрогал стену – ровная и твердая. Края дыры оказались довольно шершавыми (ощупывание проводилось не физическими руками). По ту сторону через дыру виднелась сплошная тьма, но не та, какая бывает в темной комнате. Она вызывала ощущение бесконечного расстояния и пространства, словно смотришь через окно в бескрайнюю даль. Казалось, будь мое зрение поострее, я бы, пожалуй, разглядел ближние звезды и планеты. Общее впечатление: передо мной – глубокий, открытый космос за пределами Солнечной системы, невероятно далеко от нее.*

*Потихоньку влез в дыру, держась за ее стенки, и осторожно высунул голову – ничего. Ничего, кроме тьмы. Ни людей, ничего материального. Поспешно нырнул обратно – слишком уж все это было странно. Совершил поворот на 180°, почувствовал, как соединяюсь с физическим телом. Сел. Яркий дневной свет – все такое же, как и перед выходом, несколько минут назад. Но это по ощущению, на самом деле прошел час пять минут!..*

### **РОБЕРТ МОНРО**

#### **Опыт из книги «Путешествия вне тела» (1971)**

► *...Просто поразительный случай! Не хотел бы, чтобы такое повторилось еще раз.*

*Лег спать поздно, часа в два ночи, очень уставший. Вскоре, без всякого усилия с моей стороны, начались вибрации, и я решил, вопреки необходимости отдохнуть, попробовать «сделать что-нибудь» (может быть, именно в этом и заключается отдых). Вышел из тела легко. Мельком, одно за другим посетил несколько мест, затем, вспомнив, что нужно отдохнуть, решил попробовать вернуться в физическое тело.*

*Мысленно представил себе свое тело и буквально в тот же момент очутился в постели. Но что-то сразу показалось мне не так. Над ногами у меня помещалось некое, похожее на ящик, приспособление, предназначенное, видимо, для того, чтобы удерживать простыни от соприкосновения с ногами. В комнате находились двое – мужчина и женщина в белом. Они тихо переговаривались между собой, стоя в близости от постели.*

*У меня мелькнула мысль, что что-то случилось: может быть, жена обнаружила мое тело бездыханным и срочно поместила меня в больницу. В пользу этого говорили стерильная чистота комнаты и присутствие незнакомых людей. Но все же что-то здесь было не то.*

*Через минуту те двое замолчали. Женщина (возможно, сиделка) вышла из комнаты, а мужчина подошел к постели. Я перепугался, ибо понятия не имел, что ему нужно. А когда он мягко, но крепко взял меня за плечи и склонился надо мной, глядя мне в лицо своими блестя-*

щами глазами, я испугался еще сильнее. Самое скверное состояло в том, что мои отчаянные попытки пошевелиться ни к чему не приводили. Казалось, все мускулы моего тела были парализованы. Внутренне содрогаясь от ужаса, я всеми силами пытался отпрянуть от нависшего надо мной лица. Затем, к моему неописуемому изумлению, он наклонился еще ниже и поцеловал меня в щеки. Я явственно ощутил прикосновение бакенбард и разглядел, что глаза его блестели от стоявших в них слез. После этого он выпрямился, выпустил мои руки и медленно вышел из комнаты.

Несмотря на сковывавший меня ужас, я сообразил, что ни в какую больницу жена меня не помещала и что я снова попал куда-то совсем не туда. Нужно было что-то предпринимать, но как я ни старался, напрягая всю свою волю, ничего не получалось. Через некоторое время я услышал в своей голове шипение, похожее на звук, издаваемый сильной струей пара или воздуха. Подчиняясь некоему смутному побуждению, я сконцентрировался на нем и стал им пульсировать, делая его то тише, то громче. Все сильнее и сильнее учащая пульсацию, я вскоре довел ее до вибраций высокой частоты. Попробовал подняться из тела – удалось беспрепятственно. Немного спустя слился с другим физическим телом.

На этот раз я был осторожен. Ощупал постель. За стеной раздавались знакомые звуки. Когда открыл глаза, в комнате было темно. Пошарил там, где должен быть выключатель. Он оказался на месте. Включил свет и вздохнул с огромным-огромным облегчением: я вернулся...

### СТИВЕН ЛАБЕРЖ

#### Опыт из книги «Осознанное сновидение» (1985)

➤ ...Я брел по сводчатому коридору, уведившему в глубь огромной крепости, и невольно остановился, восхищаясь величественностью архитектуры. Каким-то образом, созерцание великолепного окружения заставило меня понять, что это сновидение! Впечатляющее великолепие замка показалось моему прояснившемуся сознанию еще более удивительным. В состоянии сильнейшего возбуждения я стал исследовать воображаемую реальность своего

*«воздушного замка». Спускаясь в холл, я чувствовал холод камня под ногами и слышал эхо собственных шагов. Каждый элемент этого зачаровывающего зрелища казался реальным, и, несмотря на это, я прекрасно осознавал, что вижу сон! Может показаться фантастичным, но, невзирая на крепкий сон, я полностью сохранил все способности бодрствующего состояния. Я мог думать так же ясно, как всегда, свободно вспоминать подробности моей жизни и действовать намеренно, полагаясь на сознательные реакции. И ничто из этого набора способностей не могло уменьшить яркости моего переживания. Как это ни парадоксально, я бодрствовал в собственном сновидении!*

*Оказавшись перед развилкой коридора, я решил испытать свободу собственной воли, повернул направо и оказался перед лестницей. Меня заинтересовало, куда она может привести. Я мягко перелетел через ступеньки и оказался перед огромным подземным ходом. От подножия лестницы пещера медленно уходила вниз, утопая в непроглядной тьме. Внизу, в нескольких сотнях ярдов, я смог разглядеть нечто вроде фонтана, украшенного мраморной скульптурой. Мною овладело желание искупаться в его воде, казавшейся такой освежающей. Я направился вниз по склону. Однако я не шел: в своем сновидении я мог свободно перелетать с места на место – туда, куда хотел.*

*Приземлившись возле водоема, я сильно испугался, обнаружив, что фигура, воспринимавшаяся как статуя, на самом деле была угрожающе живой. Над фонтаном возвышался огромный, жутковатого вида джинн. Каким-то образом я мгновенно узнал в нем Стража Весны. Все мои инстинкты кричали: «Беги!» Но я вспомнил, что это ужасающее зрелище всего лишь сновидение. Прибодренный этой мыслью, я отбросил страх и не побежал прочь, а уверенно направился к призраку. Как только я оказался достаточно близко, по каким-то волшебным законам сновидения мои размеры стали равны размерам призрака, и я мог смотреть ему в глаза. Осознав, что причиной появления столь страшного чудовища являлись мои страхи, я решил обнять то, чего так трусливо старался избежать. Раскрыв объятия и сердце, я положил руки призрака себе*

на плечи. Сон стал медленно таять, и казалось, что сила чудовища переходит ко мне. Проснувшись, я ощутил себя наполненным вибрирующей энергией. Я был способен сделать что угодно...

#### КАРЛОС КАСТАНЕДА

##### Опыт из книги «Искусство сновидения» (1993)

► ...Я видел сон. В нем я разглядывал окно, пытаюсь выяснить, удастся ли мне рассмотреть расстилавшийся за стенами комнаты пейзаж. Вдруг какая-то похожая на ветер сила, которую я ощущал как звон в ушах, вытянула меня сквозь окно наружу. Причем за мгновение до этого мое внимание сновидения было привлечено какой-то странной конструкцией, маячившей в отдалении. Она была похожа на трактор. В следующее мгновение я осознал, что стою рядом с ним и внимательно его изучаю.

Я совершенно четко осознавал, что это – сновидение. Я осмотрелся, чтобы выяснить, не вывалился ли я из окна, на которое смотрел. Судя по окружавшему меня пейзажу, я находился где-то на ферме в сельской местности. В пределах видимости не было никаких зданий. Я хотел было как следует это осмыслить, однако все мое внимание было привлечено огромным количеством сельскохозяйственной техники, находившейся вокруг. Похоже было, что вся техника брошена. Я разглядывал сенокосилки, тракторы, зерноуборочные комбайны, дисковые плуги, молотилки. Их было так много, что я забыл о сне, с которого все началось. Потом я решил сориентироваться, осмотрев окрестности. На некотором расстоянии виднелось нечто, похожее на огромный рекламный щит, подобный тем, что во множестве расставлены вдоль всех дорог Америки. Вокруг него я увидел телеграфные столбы.

Стоило мне сосредоточить внимание на рекламном щите, как я в то же мгновение обнаружил, что стою рядом с ним. Стальная конструкция внушала страх. В ней была угроза. На самом щите было изображено здание. Я прочел текст – это была реклама мотеля. Со странной определенностью я был уверен, что нахожусь либо в Орегоне, либо в Северной Калифорнии.

*Я продолжал рассматривать пейзаж этого сна. Где-то очень далеко виднелись горы, а несколько ближе – зеленые округлые холмы. По холмам были разбросаны группы деревьев. Я решил, что это – калифорнийские дубы. Я захотел, чтобы зеленые холмы притянули меня к себе, но вместо этого был притянут далекими горами. Я был убежден, что это – Сьерра.*

*Там, в горах, меня покинула вся энергия, которой я обладал в сновидении. Но прежде чем это произошло, меня последовательно притягивали к себе все детали картины, на которые я обращал внимание. Сон перестал быть сном. Я воистину находился в горах Сьерры, по крайней мере, об этом говорило мне мое восприятие.*

*Словно сквозь фотообъектив с электронным увеличителем, я вглядывался в расщелины, валуны, деревья, пещеры. По отвесным склонам я поднимался к вершинам гор, и все это продолжалось до тех пор, пока я полностью не обессилел, утратив способность сосредоточивать внимание сновидения на чем бы то ни было. Я почувствовал, что теряю контроль. В конце концов я обнаружил, что больше нет никакого пейзажа, вокруг только лишь непроглядная тьма...*

### **КАРЛОС КАСТАНЕДА**

#### **Опыт из книги «Искусство сновидения» (1993)**

➤ *...Тогда мне казалось, что каждый прорыв в моем сновидении случался внезапно, без предупреждения. Появление в моих снах неорганических существ не явилось исключением. Это случилось, когда мне снился цирк из моего детства. Окружающая обстановка напоминала пейзаж маленького городка в горах Аризоны. Я принялся рассматривать людей, испытывая никогда не покидающую меня смутную надежду снова увидеть тех людей, которых я видел, когда дон Хуан впервые заставил меня войти в сферу второго внимания.*

*Наблюдая за ними, я ощутил всплеск нервозности – толчок, похожий на удар в солнечное сплетение. Толчок несколько меня отвлек, и я потерял из виду людей, цирк и городок в горах Аризоны. Вместо всего этого передо мной*

стояли две фигуры совершенно жуткой наружности. Они были тощие – не шире фута в плечах, и длинные – футов около семи. Они угрожающе нависали надо мной, как два гигантских земляных червя.

Я знал, что это сон, но я также знал и то, что я вижу. О видении мы с доном Хуаном беседовали, когда я был как в нормальном состоянии, так и в состоянии второго внимания. И, хотя я не мог тогда испытать это на собственном опыте, мне казалось, что понял идею непосредственного восприятия энергии. И в том сне, глядя на эти странные призраки, я понял, что вижу энергетическую сущность чего-то невероятного.

Я был очень спокоен. Я не двигался. Самым замечательным для меня было то, что они не рассеялись и не трансформировались во что-нибудь другое, оставаясь зримыми существами, по форме напоминаяшими свечи. В них было нечто, заставлявшее меня удерживать восприятие их формы. Я знал это, поскольку что-то говорило мне, что, если я не буду двигаться, они тоже останутся на месте.

В определенный момент все закончилось. Я проснулся от испуга и немедленно попал в осаду множества страхов. Мною овладела глубокая обеспокоенность – нечто подобное физическому страданию, какая-то печаль, не имеющая под собой оснований.

С тех пор две странные фигуры являлись мне каждый раз, когда я практиковал сновидение. Со временем получилось так, словно вся моя сновиденческая практика только затем и была нужна, чтобы я с ними встретился. Они никогда не пытались ни приблизиться ко мне, ни вступить в какое бы то ни было взаимодействие. Они просто недвижимо стояли передо мной все время, пока длился мой сон...

#### **КАРЛОС КАСТАНЕДА**

##### **Опыт из книги «Искусство сновидения» (1993)**

► ...Мне приснился самый необычный сон. Начался он с появления лазутчика из мира неорганических существ. Лазутчики, так же как эмиссары из сновидений, в течение

*последнего времени как-то странно исчезли из моих снов. Я не скучал по ним и не анализировал причин их исчезновения. На самом деле мне это было уже совершенно не нужно, и я даже забыл спросить дона Хуана об их отсутствии.*

*В этом сне лазутчик был вначале огромным желтым топазом, который я нашел за задней стенкой выдвижного ящика стола. В тот момент, когда я выразил свое намерение видеть, топаз превратился в пузырек шипящей энергии. Я испугался, что буду вынужден последовать за ним, и поэтому перевел взгляд с лазутчика на аквариум с тропическими рыбками. Я выразил намерение видеть и был сильно удивлен. Аквариум излучал слабое зеленоватое сияние, а затем превратился в большой сюрреалистический портрет женщины в драгоценных украшениях. Портрет светился тем же самым зеленоватым свечением, которое излучал аквариум.*

*Пока я наблюдал это сияние, ход сна изменился. Я шел по улице города, который казался мне знакомым. Это мог быть Таксон. Я разглядывал витрину магазина женской одежды и громко заявил о своем намерении видеть. Сразу же засиял черный манекен, выставленный на видном месте. Затем я начал всматриваться в служащую магазина, которая как раз появилась в окне, собираясь переоформлять витрину. Она посмотрела на меня. Выразив вслух свое намерение, я увидел, как она сияет. Я был так изумлен, что боялся, как бы какая-то деталь ее восхитительного сияния не увлекла и не поглотила меня, но женщина вернулась в помещение до того, как все мое внимание успело сосредоточиться на ней. Конечно же у меня возникло намерение пойти следом. Однако мое внимание в сновидении оказалось пойманным движущимся сиянием.*

*Сияние было направлено в мою сторону откровенно враждебно. Оно было исполнено отвращения и злобы. Я отскочил назад. Сияние перестало на меня действовать; темнота поглотила меня, и я проснулся.*

*Образы были настолько яркими, что я не сомневался, что видел энергию...*



## РОБЕРТ БРЮС

**Опыт из книги «Астральная динамика» (1999)**

➤ ...Я проснулся приблизительно в два утра, лежа на спине, все тело вибривало. Я понял, что я на грани спонтанной проекции. Мои руки и ноги уже начинали плавать. Однако я не хотел проецироваться. Я был утомлен, так как у меня перед этим был тяжелый день, и хотел только вернуться в сон. До этого момента у меня был очень интересный сон, и я хотел, по возможности, возвратиться в него. Я чувствовал себя тяжело и вяло, но сумел повернуться на левый бок. Колебания сразу прекратились, и чувство тяжелого падения вскоре исчезло также. Довольный, я улегся и снова расслабился, концентрируясь на фантастическом ландшафте, который я только что покинул; я дал ему название: «Преимущество». Я надеялся, что это поможет мне туда вернуться, поскольку эта уловка часто срабатывала.

Всего через несколько секунд я попал непосредственно в тот сон, который я оставил ранее. Переход был захватывающим. Сохранялась полная непрерывность бодрствующего сознания. Я не заснул и затем появился во сне, а проецировался непосредственно в состоянии полного бодрствования. Я внезапно оказался в заполненном, ярко освещенном универмаге, точно в таком же, как тот, в котором я был в предыдущем сновидении.

Передо мной темноволосая молодая женщина расставляла мебель в столовой. Я повсюду видел людей – посетителей магазина, служащих, упаковывающих товар, и т. д. Все выглядело и ощущалось реально, устойчиво и твердо. Это просто сносило крышу! Я подпрыгнул несколько раз, чтобы ощутить вес моего тела, затем ущипнул себя. «Ни фига себе!» Это было так же больно, как в реальной жизни, и мой вес тела чувствовался как обычно. Я был полностью одет и мог даже ощутить ткань моих носков, когда шевелил пальцами ноги в ботинках.

Я взглянул на мои руки. Они выглядели обычными и не таили. Я попробовал создать яблоко в моей руке, но ничего не получилось. Фантастический ландшафт ничуть не изменился. Странно, думал я, в нормальном ясном сне окружа-

ющая среда может изменяться и можно создавать объекты при помощи воображения. Несмотря на это, я полностью ощущал, что нахожусь в сновидении.

Я подошел к молодой женщине и спросил ее, что она делает. Она ответила, что «готовилась целый день», не упомянув, к чему именно. Я взял большую вазу цветов со стола в центре. Фарфор чувствовался как реальный фарфор, и цветы пахли как реальные цветы. Я потянул лепесток, оторвал его и съел. На вкус он был сухой, душистый и горьковатый, такой же, каким должен быть на вкус лепесток розы, но вкус не задерживался во рту, как это бывает обычно. Я наклонил вазу и выплеснул часть воды на руку. Она чувствовалась холодной и влажной, точно такой же, как реальная вода.

Я покружился, чтобы убедиться, что я действительно в ясном сне, как я думал. Я дернул льняную скатерть с главного стола. Почти получилось, ваза и несколько сервизов, упав на пол, шумно разбились. Несколько человек посмотрели, но вроде никого не волновал погром, даже того продавца, чью работу я только что испортил. Она пошла распаковывать и готовить вещи, как будто ничего не случилось, встряхивая новую льняную скатерть, чтобы снова накрыть стол.

Теперь я был более уверен в своей безнаказанности. Я спустился по коридору и толкнул несколько больших, дешево выглядящих предметов глиняной посуды с главной полки, по одному. Был очень шумный грохот разрушения, и разбитые черепки летели во все стороны. Кое-то глянул в мою сторону, но никого из присутствующих, казалось, это не волновало. Обрадовавшись, я пошел к кассам и прыгнул на одну из скамеек. Несколько человек снова посмотрели на меня, но никто ничего не сказал.

Я вернулся в тело и перекатился на спину, размышляя. «Ничего себе! Невероятно... насколько реально!» Я боролся с моим волнением и снова успокоился, пытаюсь вернуться в сон. Это становилось действительно интересным. Я снова стал удерживать сюжет и его название в памяти и попробовал вернуться назад в него, но без толку. Снова начались колебания, и я ощутил, что про-

ецируюсь. На сей раз проекционный рефлекс выхватил и вытолкнул меня из моего тела. Я появился у подножия своей кровати. Дом был тусклым и тихим, когда я плыл по моей спальне, решая, что делать. Я кинул быстрый взгляд на руки. Они выглядели странно удлинненными и начали таять.

Не желая продолжать ВТО, я влетел назад в мое тело и открыл глаза. Я полежал там мгновение, затем закрыл глаза и попробовал вернуться в сон. Колебания начались снова, и новая волна падения, тяжелого плавания проходили поверх меня, когда я снова начал проецироваться. Я остановился и перевернулся на правый бок. Проекционные признаки прекратились, но я не смог вернуться в мой сон. Я перевернулся на левый бок и снова осел назад. В этом положении я чувствовал себя намного лучше. Повторно удержав в памяти изображение и название фантастического ландшафта, я скоро опять оказался там.

Я вновь появился в магазине, где начинал мое последнее посещение несколько минут назад...

...Я снова опустился в мое тело и перевернулся на спину, пытаясь успокоиться и вернуться в мой сон. Я думал, что мое волнение прервало его. Колебания повторились, и я снова перевернулся на левый бок. Теперь я приловчился и понял, что проецирование в сон происходит намного легче, если лежать на левом боку. Настроившись снова и удерживая изображение магазина и название в моем разуме, я вернулся...

...Я решил поискать путь из аллеи и сделать некоторое дальнейшее исследование, как я внезапно почувствовал себя слабо и тяжело. Сила вытекала из меня, и я чувствовал себя как в замедленной съемке. Мои ноги при попытке двинуться медленно поплыли вверх, затем я упал чрезвычайно медленно на пол, слабый и парализованный. Люди переступали через меня, пока я лежал, но никто не обращал на меня никакого внимания. Я чувствовал себя подобно сдуваемому воздушному шару, упавшему на пол. Я был слаб и тяжел и больше не мог ощущать нормальный вес моего тела, а кроме того, не мог ощутить пол под собой.

*Я снова сполз в мое тело, на сей раз я полностью бодрствовал. Я перевернулся на спину и лежал, обдумывая значения этих опытов. На сей раз колебания не начинались, вероятно, потому, что теперь я был в значительной степени бодрствующим. Для меня было очевидно, что мое положение повлияло на тип опытов, которые я произвел. Я был слишком возбужденным и бодрствующим в то время, чтобы делать какое-либо дальнейшее исследование этого явления, поэтому я все это бросил и пошел выпить и записать этот опыт в мой журнал...*

## ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ПРИМЕРЫ

Как автор книги, далее я представляю наиболее интересные выдержки из своего дневника путешествий в фазе, которая впервые со мной произошла осенью 1999 года. Интересны выдержки тем, что они описывают становление практики с подросткового возраста до текущих дней.

Стоит отметить, что многолетний опыт и тысячи пережитых фаз очень сильно отражаются на прикладной стороне моей практики. Я уже давно и помногу раз реализовывал в фазе те намерения и желания, которые обычно возникают у каждого человека. Теперь для меня фаза – это чаще всего технические эксперименты, исследования и отработки навыков, на фоне элементарного получения удовольствия от самой практики и яркости ощущений. По этой причине даже наиболее современные выдержки из дневника не характеризуют реальной практики. Это только наиболее понятные примеры. Обычные мои фазовые опыты неподготовленный человек просто не понял бы.

Как и в предыдущем разделе, я предлагаю пройти и здесь теоретическую практику, проведя придирчивый анализ ошибок в приведенных опытах.

**ФЕВРАЛЬ 2001**

**Первый прием пищи в фазе**

➤ *Проснулся ночью и вспомнил о фазе. Эта мысль вызвала у меня сильное возбуждение, граничащее со страхом. Благо-*

даря этому попал в устойчивую фазу. Я стал экспериментировать с вибрациями, а разъединиться было страшно-вато. Постепенно вибрации стали настолько сильными, что меня произвольно вытолкнуло из трафарета. С трудом преодолевая страх, я парил в комнате. Постепенно, по мере появления зрения, ночь превращалась в день. В какой-то момент я 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 некой жидкостью. Возникла идея попробовать, насколько реальными окажутся вкусовые ощущения. Конечно удивляясь, подошел к столу, взял в руки стакан и поднес его к глазам, чтобы лучше рассмотреть. Затем неуверенно пригубил и сделал глоток. О, боже!!! Я даже не ожидал, что это будет настолько реально. В стакане был абсолютно настоящий томатный сок. Я явственно почувствовал его губами, языком, небом. Я истинно наслаждался его вкусом, когда он проходил по глотке. Я чувствовал холод стакана руками и губами – все было неотличимо от реальности.

Наслаждаясь вкусом и торжествуя над происходящим, я потихоньку прихлебывал сок и думал об появившихся передо мной новых границах. Но совершенно забыл о концентрации, и случился фол. После такого открытия весь день настроение было великолепное.

**МАЙ 2001**

#### **Предельное углубление полетом вниз головой**

- Сразу после обеда решил войти в фазу прямым способом, для чего стал пытаться использовать технику дотинга (концентрация внимания на разных участках тела). Однако во время расслабления столкнулся со сложностями: никак не мог успокоить мысли, посвященные другим вещам. С трудом смог сконцентрироваться на задаче. Провел расслабление. Затем в течение приблизительно двадцати минут снова осуществлял дотинг, но ничего не удавалось,

хотя время от времени появлялись слабые вибрации. Зато все больше хотелось спать. В один момент сознание отключилось, но так же мгновенно вернулось (как мне показалось, это заняло не больше минуты, что подтвердили часы после возвращения в трафарет) под воздействием предварительного намерения не спать, после чего я резко ощутил бодрость. Теперь меня поглощали вибрации, вызванные скачком физиологических состояний. Мне без труда удалось их усилить.

Затем я выкатился. Но вибрации тут же ослабли, и меня вернуло в трафарет. Тогда я повторил попытку разъединиться путем простого вылезания. С большими усилиями мне это удалось. И я завис в неопределенном пространстве и со смутными ощущениями. При разделении испытывал сильное чувство дискомфорта, которое склоняло меня к прекращению этой попытки, но я помнил, что такое иногда бывает и всегда проходит при погружении в более устойчивую фазу. Для углубления фазы на этот раз решил использовать полет.

Это удавалось, и я получал настоящее удовольствие от процесса. Полет по неизвестной причине не привел меня в самую глубокую фазу, поэтому для дальнейшего погружения я стал падать вниз головой.

По мере движения и углубления я испытывал легкое беспокойство, граничащее со страхом, но поначалу я это конт-ролировал. В определенный момент я понял, что нахожусь в таком глубоком состоянии, в котором не находился никогда. Это усиливало беспокойство. Ради эксперимента продолжал нестись вниз. Стали появляться мысли о невозможности вернуться в физическую реальность из такой глубины. Зрение то пропадало, то возвращалось, потому что меня волновали только мои ощущения, а не то, что можно было бы увидеть вокруг. То, что я видел, невозможно было описать словами, настолько это было необычно, неопределенно и реалистично, будто видел это каким-то другим органом зрения, несравненно более развитым, чем обычные человеческие глаза. Тела (ни реального, ни фантомного) не чувствовал.

*Впервые в жизни ощутил физически свои мысли: когда о чем-то думал, то начинал свободно перемещаться в пространстве, причем ясно чувствовал, что причина этого движения – мои мысли. Мои мозги будто шевелились при мыслях. Это чувство я испытал впервые, поэтому не могу сказать, насколько реально его испытал, если вообще возможно говорить о таком переживании объективно. Однако чувство было очень реальное. Я понял, что попал в очень глубокую фазу, и решил выбираться оттуда, беспокоясь за свою жизнь. Нетрудно предположить, что это было, мягко говоря, не очень легко. Испугался. Никак не мог войти в трафарет, получить над ним контроль. Наконец, смог его почувствовать, но тело было словно не мое. Мне не помогла даже концентрация на большом пальце ноги, чего было трудно ожидать. Расслабление, вместо того чтобы возвращать в реальность, углубляло фазу. Я совсем растерялся: не помогало то, что всегда помогало, а других эффективных способов возвращения больше нет. После долгих отчаянных усилий мне все-таки удалось войти в тело. Это произошло благодаря попыткам пошевелить чем-нибудь и концентрации на дыхании.*

### **ИЮНЬ 2001**

#### **Райский сад, насыщенный жизнью**

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

*Находился же я в крайне любопытном месте. Здесь отсутствовало небо – вместо него был большой голубой низкий купол, который распространял равномерно по всему*

*пространству странный свет. Пейзаж вокруг являл собой некий райский уголок, повсюду множество фонтанов и причудливой формы строений. В журчащих ручейках кишела рыба разных видов, на экзотических деревьях чирикала и пело множество пернатых (от обычных зеленых попугайчиков до диковинных фантастических птиц). Кругом, насколько хватало взора, я наблюдал цветение красивейших цветов. Среди всего этого великолепия были люди, увлеченные разными делами, которые нисколько не обращали внимания на меня. Я видел также множество орудий и предметов, известного и не известного мне назначения.*

*Передо мной было какое-то особенное, насыщенное жизнью бытие. Здесь не было места пустоте или статике. Всего было в избытке. Меня обуревали яркие эмоции, поскольку окружающий мир предстал мне не только необычным, но и был удивительно наполнен и даже избыточен. Все вокруг можно было рассмотреть в мельчайших подробностях. Я с жадностью разглядывал это изобилие, тем самым осуществляя концентрацию, и мне даже не приходилось думать о процедурах удержания. Совсем не хотелось выполнять заранее намеченные задачи. Я был наблюдателем и получал от этого удовольствие. Я ощущал себя пришельцем, чужаком в этом странном мире и очень радовался тому, что смог попасть в подобное место. За это я был искренне благодарен фазе. В жизни никогда бы такое не случилось. В очередной раз мне казалось, что это совсем не мой внутренний мир, а вполне реальный, но между тем все вокруг свидетельствовало о невозможности этого. Реальность таких картин по-прежнему пугает меня. Мне трудно привыкнуть к подобным вещам, ведь подобный опыт противоречит моим всем прежним знаниям и представлениям.*

*Угрозой была возможность отключения сознания и последующее засыпание. Я начал сильно переживать об этом, поэтому необходимо было перейти к более активной деятельности, чтобы сознание не утонуло. Недолго думая я решил пообщаться с людьми, ведь это самое интересное в фазе. К сожалению, на этот раз я не увидел*



никого из тех, с кем был знаком в реале. Но это меня не сильно расстроило, потому что мое внимание привлекла интересная сцена.

Двое мужчин запели. До этого они тихо-смирно сидели в сторонке и распивали неизвестную мне жидкость из бурдюка. По тону их голоса и внешнему виду можно было легко догадаться о причине внезапного вокального концерта – алкоголь. Пропев отрывки из известных песен, они перешли на матерные частушки и анекдоты. Вот тогда и началось самое интересное. Следовало ожидать, что они будут произносить только известные мне вещи, но, к моему сильнейшему удивлению, это было не так. Я стоял и очень внимательно слушал. Хотя частушки и были смешными, мне было не до шуток, ведь раньше я никогда их не слышал! А это значило, что в этот момент мой мозг буквально на ходу создавал вполне качественные проекции без всякого моего вмешательства в процесс. Может быть, все, что я слышал сейчас, в фазе, когда-то было случайно услышано в реале, но не заслужило моего внимания по какой-либо причине, а теперь в такой причудливой форме представлялось к моему сведению.

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

## МАРТ 2002

### Воздействие на физиологию

- Проснувшись во время утренних множественных пробуждений, не двигаясь физически, сразу же начал пробовать разделиться с трафаретом. После пары секунд попыток я понял, что это сейчас не получится, и стал всматриваться в пустоту перед глазами, пытаюсь различить какие-нибудь образы. Ничего не получилось, поэтому через несколько секунд я начал делать фантомное раскачивание, которое немного проявилось в ногах: обе ноги немного поднимались вверх, а затем опускались. При этом возникли слабый шум в ушах и небольшое гудение в теле.

Пытаясь увеличить амплитуду раскачиваний в течение 5–10 секунд, так и не смог чего-то существенного добиться

ся. Чтобы преодолеть своеобразный барьер, решил на время снова отвлечься на технику наблюдения образов, а потом продолжить фантомное раскачивание. Однако образы возникли такие яркие, что я понял, что на фантомное раскачивание можно не переходить, так как гораздо проще использовать новую ситуацию. Перед моим внутренним взором появилась река, а за ней крутой холм, сплошь усеянный высокими деревьями. Начал взглядываться, пытаясь охватить картину целиком, – с этой секунды она делалась все ярче и четче. Уже через 2–4 секунды я понял, что вижу ее так, словно смотрю в окно. Как только я это осознал, в то же мгновение выкатился из трафарета у себя в комнате.

Быстро встал и начал все ощупывать и разглядывать. Зрение было сразу. Глубина также была достаточно серьезной, и я видел все так же остро и зорко, как в реальности. Техники углубления привели к тому, что все стало гораздо четче и красочнее, чем я привык видеть в жизни. Это меня немного напугало. В голове даже мелькнула мысль вернуться обратно в трафарет, но я смог себя преодолеть и сразу сконцентрировался на поставленных задачах: лечение артериального давления, проведение эксперимента с изменчивостью жидкостей и несколько пунктов элементарного развлечения по настроению.

Открыл дверцу шкафа, за которой в реальности лежал пакет с медикаментами. Стал в нем искать какой-нибудь препарат, который должен будет меня вылечить от гипертонии или хотя бы поможет легче ее переносить. Копаясь в аптечке, периодически доставал из нее разные тюбики, упаковки, банки и разглядывал их для удержания в фазе. Одновременно пытался понять, что это за средство и насколько оно мне нужно.

Очень долго, где-то в течение 15–20 секунд, не мог найти ничего стоящего. Потом вдруг достал синюю баночку с таблетками. На ней было написано «LifeMix – жизнь без гипертонии. Все лучшие препараты в одном». Это было очень похоже на то, что я искал, поэтому тут же достал две таблетки, прожевал их и проглотил. Они были чертовски горькие и противные. На какой-то момент из-за этих ощу-

*щений я даже забыл про то, что нахожусь в фазе и нужно обязательно что-то делать, чтобы она не кончилась. Вместо этого наклонился, скривившись в гримасе и сжав руками лицо.*

*Неожиданно по телу пошла странная волна. Голова и лицо будто наполнялись изнутри кровью, от чего набухали мои губы, нос, щеки и веки. Не сказать, что это было неприятное ощущение. Оно больше было необычное. Особенно это касается внутренних ощущений в голове. Там словно что-то нагревалось и раздувалось. В какой-то момент мне показалось, что я сделал что-то не то.*

*Как только я так подумал, внутри моей головы словно лопнул большой пузырь, наполненный холодной водой. Тут же жар сменился прохладой, а голова и тело «сжались», как бы вернувшись к первоначальному состоянию. Внутри меня была необыкновенная легкость, свежесть. Было такое ощущение, что возник запас сил, ресурсов.*

*Чтобы не искать в следующий раз эту синюю банку, поставил ее в правый угол нижней полки. После этого решил закрепить эффект и пережить какое-нибудь физическое действие, которое всегда приносило боль в голове от поднимающегося давления. Выбежал в коридор, сел на пол, прижавшись спиной к одной стене, а ногами к противоположной. И стал ногами отталкиваться, прожимая спиной стену и тем самым имитируя физическую нагрузку. При этом я старался больше разглядывать все вокруг, фиксируя положение, из-за чего стена была очень тугой, и мне приходилось прилагать титанические усилия, чтобы хоть как-то выпрямить ноги. Затем я их снова сгибал и опять пытался распрямить.*

*Я уже не раз переживал физические нагрузки в фазе, и им всегда сопутствовало то же ощущение подъема давления в голове, на фоне чего иногда возникала боль, а дискомфорт мог даже оставаться в реальности, когда я выходил из фазы. На этот раз в голове была полная легкость, и я просто концентрировался на физических усилиях, а не на том, как мне этот процесс тяжек сам по себе. Кроме того, я пытался осознанно убрать из головы эту тяжесть и давление, стараясь задать такую же программу для физи-*

ческого мира. Помимо прочего, пытался по возможности сделать самовнушение.

Затем стал осуществлять следующие пункты плана...

## АПРЕЛЬ 2002

### Полет на огромной скорости

➤ В очередной раз проснувшись, решил попытаться попасть в фазу. Никаких признаков близкой фазы не было, но сразу получилось выкатиться. Испытав удивление от такого легкого выхода, стал углубляться ощупыванием: сначала полностью обшарил кровать, а затем ближайшие к ней предметы. Постепенно ощущения становились реальнее и реальнее. Но зрение не появлялось. Тогда решил идти на ощупь, надеясь, что зрение само появится, как это всегда раньше в таких случаях было. Во время продвижения по квартире уже через несколько метров стало появляться нечеткое зрение, которое я легко углубил концентрацией на руках.

Вместо того чтобы заняться какой-нибудь продуктивной деятельностью, проводить исследования, я решил повеселиться. Для начала резко взлетел вверх сразу сквозь несколько квартир, 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 устроить погром в квартире на первом этаже, но еще больше хотелось полетать, и я стремглав вылетел сквозь стену на улицу. Поднялся метров на пятьдесят и завис посередине двора. Чтобы сохранять фазу время от времени, смотрел на руки и только потом рассматривал детали пейзажа. Дух захватывало от высоты. Пролетали птицы, и чувствовалось дуновение ветра. Я испытывал настоящий кайф. В один момент немного забылся и чуть было не потерял фазу, но успел усилием 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 себя в роли военного истребителя. Не без тру-

да смог сконцентрироваться на цели и, резко набрав скорость, помчался в произвольном направлении. Чем больше возрастала скорость, тем сильнее становился гул в ушах. Каждой своей клеткой я 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...

#### **ЯНВАРЬ 2004**

##### **Галактика и встреча с родственниками**

➤ 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 всю мощь. В данный момент самым удобным способом расслабления и входа в фазу мне показались возбуждения (плавающее состояние сознания). Я оказался прав, так как уже после пятого-шестого раза резко почувствовал схватывающие меня со всех сторон вибрации. В данном случае не было необходимости их усиливать или углублять, так как организм уставший и он сам будет создавать максимально глубокое состояние, чтобы быстрее восстановить жизненные силы. Немного просто полежал и понаблюдал 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 бы раз я ни выкатывался, всегда возникает хоть доля подозрения, что реально падаю с кровати.

*В голове сразу пронеслось множество идей по поводу использования этого положения. Я сразу быстро составил приблизительный план действий, который в том числе включал на редкость бессмысленные вещи. Но для начала я в который раз решил понаблюдать космические пейзажи. Взял цель – космос. Меня тут же подхватила неведомая сила и с бешеной скоростью понесла прочь. Вдруг резко появляется зрение, и я оказываюсь зависшим в космическом вакууме в неизвестном месте. Не знаю, насколько реально я чувствовал 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 я быстро перестал обращать внимание. Я испытывал фантастически приятные ощущения от находящейся в моем поле зрения галактики. Необычность в восприятии, по-видимому, заключалась в фокусировке глаз сразу на большей части пространства, ведь в жизни мы редко на что так смотрим, а там все вокруг требовало полной параллельности глаз. Галактика была словно живой, и я отметил, что это, возможно, самое красивое из того, что я когда-либо видел.*

*Однако долго там находиться было нельзя, так как не на чем было сконцентрировать взгляд для удержания в фазе, ведь объекты очень далеки. Вернулся в пустоту и, замерев, 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 сильный теплый ветер. В ушах стоял шум. Когда ошупывал руками голову, казалось, прикасаюсь к голому мозгу, но боли не было.*

*Немного насладившись этим состоянием, ринулся в неизвестном направлении. После недолгого полета меня выбросило в моей комнате дома. На этот раз в ней все стопроцентно соответствовало реальности, хотя такая задача мной 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 со-*

седней комнате обнаружил маму и брата, которых давно не видел. Немного с ними поговорил ни о чем, только ради того, чтобы услышать их голоса и просто на них посмотреть. Это был для меня настоящий подарок. Но в тот момент я немного забылся и с большим трудом вернул контроль над состоянием, путем пресловутого падения вниз головой...

## ОКТАБРЬ 2006

### Встреча с убитым приятелем

➤ Не стоит принимать пищу, смотря новости. Весь сегодняшний завтрак оказался в унитазе, после того как меня вырвало от сообщения, что один мой знакомый, далеко не последний для меня человек в этом мире, этой ночью был зверски убит. Пару недель назад он пытался до меня дозвониться, но у меня не было желания с ним общаться на его очередных попойках. Тут же решил как-то это компенсировать для своего разума.

Лег. С большим трудом успокоился и начал концентрировать внимание на фантомных раскачиваниях руки. Они долго не возникали, но появившись, начали быстро возрастать в своей амплитуде и минут через десять, после небольшого провала сознания, я смог спокойно встать с кровати.

Углубления не потребовалось, и я, закрыв глаза, сразу сконцентрировался на образе своего знакомого. Меня тут же нечто подхватило и понесло в неизвестном направлении. Через несколько секунд меня буквально выбросило на кухню его квартиры. Как обычно, он сидел в кресле возле стола, заставленного коньяком. На меня внимания не обращал. Вид у него был нездоровый: множество ушибов, синяков, порезов. Хотя крови почти не было, из-за гиперреальности на все это было страшно смотреть, и меня снова подташнивало. Когда я подошел ближе, он обернулся ко мне и зарыдал... Я попытался спросить его, что произошло, ведь в новостях не сказали, как это случилось. Оказалось, во всем виноват его образ жизни. Он начал кричать, что хочет жить и что он больше не будет вести себя так, если снова будет жить. Я извинился, что не брал трубку.

*Посмотрел последний раз на него. И, вопреки своим же заповедям, сам вернулся в трафарет.*

*Уже вечером оказалось, что его объяснения произошедшего подтвердились. Что касается его поведения и внешнего вида, понятно, они были вызваны моими свежими эмоциями. Думаю, если встречу в фазе его через пару месяцев, он будет выглядеть и вести себя иначе.*

## **АВГУСТ 2008**

### **Эксперименты с перемещением и встреча с любимой**

➤ *Проснувшись около 8 утра, принял холодный душ, но все равно не смог разбудить в себе рабочее настроение. Решил снова лечь спать. Учитывая хорошее время для попыток попасть в фазу, все-таки решил попробовать что-нибудь сделать. Ни к чему, кроме как к фантомному раскачиванию, моя душа не лежала. Особо не надеясь получить эффект, монотонно и обыденно попытался лодочкой раскачивать кисть. Та, в свою очередь, быстро поддалась движению, хотя амплитуда изначально была совсем небольшая. Практически уже засыпая, заметил, что амплитуда резко возросла и рука начала буквально выкручиваться. Решил повнимательней следить за ситуацией и все больше выкручивал руку то в одну, то в другую сторону. В какой-то момент рука выкрутилась почти на 360°. Тут до меня дошло, что восприятие всего тела значительно изменилось. Явно начало что-то происходить. Попробовал выкатиться. Не получилось, но зато на фоне попытки это сделать возникли вибрации. Это послужило сигналом еще активней попробовать выкатиться. Попробовал, и оно пошло. С трудом, вязко, но пошло.*

*Выкатился в своей комнате, но состояние было неустойчивым: не было четких ощущений и тянуло обратно в трафарет. Начал хаотично все ощупывать. Постепенно тяга в трафарет исчезла, а через 5–10 секунд начало появляться зрение, и я выбрал технику углубления присматриванием. Это был решающий шаг. Фаза стала гиперреалистичной.*

*Тут же вспомнил, что нужно было попробовать сделать в этой фазе, и начал с главного пункта: экспери-*



ментов с перемещением. Хотелось точно еще раз проверить, насколько сложно перемещаться техникой двери в пространстве. Сначала закрыл дверь. Сфокусировал внимание на том, что за ней аудитория, в которой провожу занятия. Открыл дверь и вижу аудиторию. Прошел туда и снова закрыл дверь. Теперь сфокусировался на мысли, что вместо моей комнаты за дверью находится тренажерный зал, в котором занимаюсь. Открыл – вижу зал. Тут же закрыл дверь и снова открыл – все еще зал. Прошел в него и закрыл за собой дверь. Теперь сфокусировал внимание, что за ней открытый космос. Открыл дверь, но увидел коридор, который должен в реальности вести из спортзала. Закрыл и еще сильнее сфокусировал внимание на космосе за дверью. Надавил на ручку, чтобы проверить результат, но дверь как будто что-то удерживало с другой стороны. Пришлось применить силу, чтобы толкнуть дверь, но потом движение пошло легко. В этот момент заметил, что пространство расплывается, однако успел сконцентрироваться и напряжением мозга восстановил реалистичность. За дверью был открытый космос.

Я стоял на пороге спортзала, а буквально в шаге от меня было бесконечное пространство без верха и низа. Дышалось свободно. Из космоса веял ледяной холод. Опыт показал, что все-таки труднее попасть таким методом куда-либо, кроме как из помещения в помещение, вероятно, только лишь ввиду внутренних блоков человеческого сознания. Пока стоял и анализировал происходящее, меня стало засасывать в трафарет. Единственное, что можно было именно в этот момент применить, – ухватиться за ручку двери, что я и сделал, причем практически бессознательно, на автомате.

Чувствую: лежу в теле. Но рука четко продолжает держать ручку двери. Начинаю фантомную руку вращать во всех плоскостях и вскоре чувствую, что могу разделиться. Легко выкатился и снова оказался у себя в комнате.

Быстро довел состояние до гиперреалистичности призматриванием, смешанным с ощупыванием, и, почувствовав, что обязательную работу почти выполнил, дал волю

*желанию встретиться с девушкой, которую давно не видел, но продолжал питать к ней определенные чувства. Подошел к двери в ванну и, ни капли не сомневаясь, открыл ее, зная, что найду ее там, но попал в комнату.*

*Она сидела на диване и смотрела в сторону окна. Чувствовал, что она понимает, что я рядом. Подошел и сел напротив нее на пол. Стал ее трогать и гладить. Фаза была полноценной, и касания ощущались как невероятно реальные и удивительные. Простое поглаживание ее юбки приносило само по себе невероятные переживания, как и было когда-то в реальности. Было очень приятно чувствовать ее нежное и теплое тело под одеждой, тонкие коленочки и чулки.*

*Дотянулся до ее головы, и, когда начал убирать с лица волосы, она взглянула на меня и улыбнулась. Я увидел те самые глаза и ту самую улыбку, и мне ничего не оставалось, как улыбнуться в ответ. При этом продолжая водить руками по ее лицу, голове и, естественно, телу, чтобы соблюдать принципы удержания. Глаза ее были печальными, и улыбка была будто сквозь слезы. Но при всем этом глаза были более открытыми и искренними, чем когда все это происходило в реальности.*

*Она тоже начала трогать мое лицо и руки. Затем спросила, как у меня дела и чем я занимаюсь. Понимая, что такое общение лишь формальность, которая в фазе второстепенна, отвечал односложно, наслаждаясь самим фактом того, что я рядом с ней, могу прикасаться к ней, видеть ее взгляд и слышать нежный, до боли знакомый голос. Удивительно, но меня не одолевали необузданные сексуальные инстинкты, которые обычно возникают при общении с противоположным полом в фазе.*

*Пробыв с ней еще некоторое время, решил, что на сегодня свидание пора завершить, так как успею это сделать потом. Нужно было еще попробовать много раз входить в трафарет и выходить из него для отработки данного навыка, что было в изначальном плане действий.*

*Умышленно вернулся в трафарет и сразу начал пытаться из него выйти. Получилось легко выкатиться. Снова вернулся и снова выкатился. Однако после следующего воз-*

вращения связь с реальностью существенно возросла, и разделение стоило мне изрядных усилий, прежде чем я буквально вылез из трафарета. Для этого также пришлось применить силовое засыпание.

Встав в очередной раз посередине комнаты, я четко понял, что лучше в трафарет пока не возвращаться. Но умышленно, даже не закрепляя фазу углублением, все равно ринулся обратно, чтобы проверить предел собственных возможностей и еще больше отточить навык выхода. Только оказавшись в трафарете, сначала чуть смог сдвинуться, но потом меня полностью охватила волна пробуждения. Переключился на силовое засыпание, а затем наблюдение образов, так как первое не сработало. Образы не появились. Я возобновил попытки разделиться, хотя возникло полное ощущение окончательного пробуждения.

Попытался толкать вдоль себя руки и притягивать их обратно. Через несколько секунд фантомное движение возникло, а сознание сразу немного ушло вглубь от внешнего мира. Еще больше сконцентрировался на движении, и оно еще больше пошло. Сделал попытку встать. Почувствовал вязкость. Тело будто весило в несколько раз больше обычного. При любом расслаблении меня тут же приковывало обратно к трафарету. В какой-то момент мне удалось полностью разделиться и оказаться возле кровати. Я хаотично проверял все возможные техники углубления, но ничего не помогало, и меня вернуло в трафарет. Больше я не смог из него выйти.

## ДЕКАБРЬ 2008

### Фаза – парк юрского периода

- Проснулся после дневного сна в дремотном состоянии и сразу же попробовал выкатиться и взлететь, но ничего не получилось. Однако я чувствовал, что состояние очень близкое к фазе. Попробовал силовое засыпание и почувствовал, как сознание проваливается, а перед глазами возникли образы. Через несколько секунд решил попробовать еще раз разделиться, при этом подумал, что, если не получится, можно будет переключиться на на-

блюдение образов, раз уж они есть. Однако до этого дело не дошло, и я очень легко смог просто встать. Зрение самостоятельно появилось сразу. Быстро довел состояние до высокой реалистичности ощупыванием окружающих объектов и просматриванием к ним. Также успел бегло ощупать все свое тело и еще одновременно создать и усилить вибрации для гарантированного закрепления в глубокой фазе.

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

Все-таки удалось обуздать и сконцентрировать внимание, и я упал на что-то мягкое. Это была земля в лесу. Тут же начал всматриваться в почву перед глазами и ее ощупывать. Зрение почти мгновенно проявилось и стало крайне четким. Я стоял на четвереньках и какое-то время рассматривал все, что есть под рукой, – мелкие палочки, хвоинки, мох, разных форм полусгнившие или засохшие листья. Ползали всякие насекомые.

Затем я переключил внимание на себя. На мне были те же шорты и майка, что и в реальности. Само тело казалось необычно белым. Но больше всего удивило то, как нелегко давалось дышать. Мало того, что воздух был насыщен крайне отвратительными запахами, описать которые просто невозможно, так он еще был очень горячим и влажным. Попробовал дышать только носом – закружилась голова. Попробовал ртом – стало больно и горячо гор-

лу. Все-таки принял решение дышать горлом, так как боль легко убрал.

Обратил внимание на окружение. Вокруг лес. Солнца практически не видно. Деревья очень высокие и у них длинные ровные стволы. Вокруг много растений, похожих на папоротники, только они больше обычного, почти с мой рост. Только в месте, где я оказался, была небольшая полянка без них. Все было наполнено неестественными для обычного леса звуками. Вместо пения птиц – свисты и хрипы. Где-то вдалеке время от времени раздавался рев. Постоянно что-то хрустело и падало. А из-за огромных кустов метрах в тридцати от меня раздавалось устойчивое шепуршание и иногда глухие удары. Я сразу понял, что мой объект там.

Постоянная атака неизвестных мне насекомых всевозможных расцветок и размеров с воздуха и с земли вызвала нешуточный зуд. Я зачесался и решил уже пойти к цели. Пока шел, активно вглядывался то в руки, то в листья, которые срывал. Специально подбегал к стволам деревьев и дотрагивался до них. Очень старательно следил за гиперреалистичностью, так как теперь это стало самым важным фактором фазы. Вибрации также не утихали, так как я постоянно с самого начала управлял ими.

Подошел к кустам и осторожно заглянул за них. Там был ручей, окруженный болотистой почвой, из которой торчал огромный хвощ. А посреди ручья стоял мой объект, от вида которого я чуть не закричал от восторга. Не сделал этого лишь потому, что не очень хотелось привлекать его внимание. Это могло все испортить. И дело не только в определенном страхе, но и в желании просто на все это чудо посмотреть, полюбоваться красотой естественных событий.

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

Очень сильно боялся, что фазы может не хватить на большее количество ощущений, поэтому не выдержал и быстро побежал к тирранозавру за спину. Он мгновенно повернулся в мою сторону, но я как смог заставил себя сконцентрироваться на мысли, чтобы он меня воспринял как дружественный объект. Рискуя фазой, я даже замер, чтобы запрограммировать ситуацию. Огромная голова посмотрела на меня еще несколько секунд и равнодушно наклонилась снова вниз. Похоже, там была жертва.

Добежал до массивного хвоста. Быстро разглядев вблизи его структуру, двинулся к морде. При этом, панически боясь за фазу и ее глубину, делал огромные усилия, чтобы усиливать вибрации. Мои руки все время ощупывали шкуру ящера, пока я двигался вдоль него, утопая ногами по щиколотку в прохладной воде. Уж очень все было необычно и не хотелось по глупости быть выкинутым в реальность. Боязнь монстра полностью прошла, зато стал немного переживать из-за слишком большой глубины фазы. Невероятная мысль остаться здесь навсегда опять предательски меня настигла. Но я пока успешно обуздывал инстинкт самосохранения.

Трогая массивное и мускулистое тело ящера, я добрался до его передней части. Я не часто видел тирранозавров так близко, контактировал с ними, и стало немножко смешно от беспомощного вида передних лапок, похожих на клешни, так как у них всего две конечности с когтями. В общем, считается, что это рудимент, но именно этот ящер ими явно себе помогал разделаться с тушкой другого ящера, поддерживая ее. Тот, в свою очередь, мне показался весьма костлявым, не очень эстетичным. Часть его кишок свисала из огромной пасти тирранозавра. Я присел на корточки буквально в метре от пасти ящера и стал наблюдать за происходящим. Он же на меня внимания не обращал, даже когда я схватил откушенную ногу его жертвы (была похожа на куриную, но раз в сто больше) и откинул ее в сторону. Ящер, не взглянув на меня, прекратил трапезу и пошел за этим лакомством. Его движения были очень тяжелыми, а все мышцы задней части тела были напряжены, создавая ощущение чудовищной мощи.

*Пройдя полпути, ящер остановился и поглядел обратно на тушку. Стал возвращаться к ней. Я уже решил было покормить его с рук, но тут раздался вой сирены. Быстро поняв, что звуки доносятся из окна в физическом мире, тут же плюхнулся в воду вместе с головой, чтобы через программное свойство пространства избавиться от звука. В воде он действительно стал тише, но не исчез. Наблюдая в прозрачной воде камушки на дне, заткнул пальцами уши. Звук стал еще тише. Напряжением мозга опять усилил вибрации, от чего возник шум, в который я стал вслушиваться. Вой сирены окончательно пропал. Я снова встал, вытащил пальцы из ушей, и тут до меня дошло, что это была автомобильная сигнализация. «А если это от моей машины?» – всполошился я. Проклиная все на свете, вспомнил о теле, чтобы вернуться. Уже почувствовав его, вспомнил, что машина несколько дней в автосервисе... Звук сирены я слышал снова, но это была не моя машина, и не имело смысла прекращать фазу. Попробовал вернуться к своему объекту, но вой сирены так и не прекращался, из-за чего все мои попытки были сведены к нулю.*

## **ЯНВАРЬ 2009**

### **Получение информации, эксперимент и подводный монстр**

- *Когда я лег спать, появилось настроение попытаться попасть в фазу прямой техникой. Немного поразмыслив, тем самым успокоившись и расслабившись, начал концентрировать внимание на вращении вокруг своей продольной оси. Первую минуту не получалось прокрутиться больше чем наполовину. Но затем вращение стало полным и с каждой минутой давалось все легче и легче. Вращался то в одну, то в другую сторону. Периодически стали возникать провалы в дрему и поверхностный сон. Возвращаясь из них, я даже не пробовал предпринять попытку разделения, так как не чувствовал никаких симптомов приближающейся фазы. В какой-то момент провалился в бессознательность на большой промежуток времени (едва не уснул полностью), а когда очнулся, вращение было каким-то тусклым. Я усилил вращение, и оно будто завело во мне какой-то мо-*

*тор: все тело загудело от вибраций, хотя само вращение все еще было результатом визуализации, а не реальным по восприятию, как часто бывает. Заметил шум. Стало понятно, что если я не в фазе, то почти в ней, и первый раз попытался выкатиться. Без каких-либо проблем это получилось. Причем я не упал на пол, а завис в нескольких сантиметрах от него, как мне это показалось.*

*Не теряя времени, резко встал посередине комнаты. Я ее не видел, но четко понимал, что именно в ней нахожусь. Быстро ощупал пол, шкаф, постельное белье, свое туловище и т. д. В общем-то, я сразу чувствовал, что фаза глубокая, хотя зрения не было. Больше делал все по привычке и чтобы гарантировать долгую и уверенную фазу. Тем более что недавно был провал в сознании и следовало полностью очнуться, прежде чем приступать к действиям, иначе можно было легко отключиться. Через 5–10 секунд углубления стало проявляться и зрение. Как только обрел способность видеть, уставился на руки, разглядывая все линии на ладонях и пальцах. Фаза стала не просто реальной по восприятию – она стала гиперреалистичной.*

*В этот момент быстро определил цели: получить информацию по обучению и провести эксперимент со связью наблюдаемого тела в фазе на кровати с реальным. Сразу не вспомнил, что хотел сделать еще, но решил, что, пока буду решать первые две задачи, вспомню об остальных.*

*Все размышления о плане действий не заняли и двух секунд, а затем я, закрыв глаза, сконцентрировался на образе мудрого старца. Резко возник полет, и я достаточно быстро, всего через несколько мгновений оказался в какой-то лачуге, как будто ввалившись в нее из стены. Старец сидел ко мне спиной, почему я быстро обошел его, и тут же спросил, как мне улучшить технику преподавания на семинарах. Я ожидал, что мне в очередной раз будут предложены хитрости и уловки. Вместо этого он неожиданно сказал, что стоит активней работать над эмоциональной составляющей, над мотивацией людей, так как многие из них просто не прилагают нужных усилий, не совсем четко понимая, что их ждет и насколько это интересно. Хотя техники и стоит корректировать, это не имеет смысла*



*в текущий момент, так как люди не всегда мотивированы их осуществлять в полной мере.*

*Получив нужное и отложив анализ сведений на потом, я воспользовался случаем и задал вопрос, касающийся личных отношений с близкими людьми. Однако ответ заставил меня поникнуть, и я забылся на пару мгновений, которых хватило, чтобы все начало расплываться. Понимая, что техники удержания здесь бесполезны, просто попытался удержаться за фазу, схватив мудреца за бороду. В итоге оказался в теле, но все еще держу бороду, которую усиленно мну в руке, чтобы поток ощущений был как можно сильнее. Вскоре практически без усилий встал. Ощупав свободной рукой близкое пространство и поняв, что состояние достаточно стабильное, начал всматриваться в руку с бородой, поднес ее близко к глазам. Зрение начало проявляться, и через пару секунд я уже совершенно четко видел пространство и саму руку. В ней был зажат плотный клочок седых волос. Это меня рассмешило, но я попытался не отвлекаться и смог удержаться.*

*Тут же начал осуществлять исследования связи видимого на кровати тела в фазе с реальным, желание чего красным маячком горело в моей голове уже несколько дней. Возможно, пространство фазы само пришло мне на помощь, так как именно в этот раз мое тело действительно лежало на кровати, а ведь подобное происходило все реже и реже, хотя вначале сопровождало почти каждому переживанию.*

*Смотреть самому на себя в очередной раз было не очень приятно, в этом зрелище было что-то отталкивающее, вызывающее смешанные чувства. Возможно, оттого, что видимый мной человек не совсем соотносился с тем, как я сам себя ощущаю. Я начал трогать его ноги, живот, голову. Тяги обратно в трафарет это не вызывало. Наоборот, назло всем предрассудкам меня этот процесс углублял и удерживал в фазе, ведь была сенсоризация. В какой-то момент, трогая и рассматривая его лицо, я слишком ярко подумал, что это я, и на мгновение все расплылось, и я даже почувствовал чьи-то руки на своем лице. Но тут же*

*смог вернуться к осуществляемому делу и с той же четкостью его продолжил. Все стало понятно.*

*Тут меня осенило, что я так и не вспомнил, что еще хотел сделать. Было очень обидно, но пришлось подчиниться первому же желанию, чтобы сделать хотя бы что-нибудь, а не страдать остаток фазы над убогостью своей памяти.*

*На днях смотрел документальный фильм про глубоководных существ, и это вызвало сильнейшее желание оказаться где-нибудь на морской глубине и увидеть подобное своими глазами. Убрал руки с лица трафарета, закрыл глаза и сконцентрировался на подводном мире. Сначала был простой полет, а потом стал чувствовать повышенное сопротивление пространства, его вязкость. А появившийся во время полета шум в ушах стал приглушенным и сдавленным. Все это немного отвлекло от концентрации на цели, почему не смог быстро в нее попасть. Еще больше сфокусировал внимание. Появился холод и боль в ушах. Все тело начало сдавливаться. Движение прекратилось, и я понял, что нахожусь в воде и не дышу. Несмотря на obvious боязнь, все-таки открыл рот и вобрал в легкие воду, сделав вдох, испытывая крайне необычные ощущения только от одного этого момента.*

*Начал всматриваться в темноту перед глазами, и постепенно она немного рассеялась. Я знал, что не должен видеть на такой глубине, если бы соблюдались все законы физики, но все же надеялся на появление зрения. Если что, уже был готов создать мощный фонарь. Темнота сменилась серостью. Я стал видеть светлое дно. Метрах в пятидесяти над ним можно было разглядеть пространство, а сверху была полная темнота. Очень необычная картина на фоне еще более необычных ощущений сдавленного тела.*

*Едва только зрение вернулось, тут же двинулся вперед, еле передвигая конечностями. Двигаться было очень затруднительно, но это позволило мне провести сенсоризацию и тем самым удерживаться в фазе. Уже через несколько секунд я разглядел в серости над дном светлое пятно, которое приближалось ко мне. Еще несколько секунд, и я понимаю, что это достаточно крупное существо. Оно быстро оказалось возле меня, и стало понятно, что это неве-*

роятных размеров кальмар. Его тело уже было возле меня, а щупальца все еще тянулись вдалеке.

Было ощущение, что это некое инопланетное существо. Он начал кружить вокруг меня, ошарашенного происходящим и той реалистичностью, которая все это сопровождала. Незаметно все стало расплываться, и дальше я уже ничего не помню.

## ДЕКАБРЬ 2010

### Блюбери-Хилл и превращение в мумию Ленина

➤ Накануне был эмоционально тяжелый день из-за перелета из Лос-Анджелеса в Сиэтл, дороги в Йелм и почти сразу первого дня семинара. Поэтому попадание в фазу даже не стал планировать – лишь бы отоспаться.

Очень рано утром проснулся, и сразу захотелось пойти на кухню отведать невероятно вкусных угощений, которые мне испекла хозяйка дома. Было достаточно светло, и по пути на кухню я успел насладиться прекрасным видом речки и хвойного леса за окном. При этом подумал, что им тут неплохо живется с такими видами. Закусив чем-то очень вкусным и запив это молоком, пошел обратно спать. Лег в кровать и почти сразу услышал шум. Меня это ввело в замешательство, ведь так быстро и без обрывов сознания фаза приходит ко мне очень редко. А это был верный признак уже имеющейся фазы. Что-то было не так...

Вдруг меня осенило: в этих северных краях в это время суток просто не может быть так светло, как я только что видел, прогуливаясь по своему этажу! Это все было в фазе! И лакомство, и молоко, и пейзаж. И даже я со всем своим опытом никогда бы это не узнал, если бы не этот шум, который случайно выдал фазу, раскрыв ее, когда я вернулся в трафарет. Невероятно...

Я тут же выкатился и ринулся осуществлять ряд экспериментов.

Когда обязательный план был выполнен, меня вернуло в трафарет. Я опять легко из него выкатился и решил просто побегать по красивейшим окрестностям крошечной деревушки Блюбери-Хилл, в которой волей судьбы оказал-

ся и которая меня так поразила. Я ринулся в окно и потом стал быстро бегать в радиусе ста метров от дома, с интересом рассматривая все, что попадалось на глаза.

Когда меня снова вернуло в трафарет, план действий был полностью исчерпан и я не смог вспомнить еще каких-то важных дел. Но нужно было «дожимать» фазу до конца, используя ее ради еще чего-нибудь. Совершенно без причины мне пришла в голову странная идея оказаться в теле Владимира Ленина в Мавзолее на Красной площади в Москве. Без разделения сразу стал пытаться почувствовать себя им. Тут же мое тело как будто укоротилось. Я почувствовал точную позу, в которой лежит мумия, а также одежду. Я стал чувствовать окружающую обстановку и нешуточно испугался фазы впервые за очень долгое время. Из-за невероятной реалистичности ощущений возник дикий ужас, который заставил меня прекратить фазу по своему собственному желанию, вопреки мной же созданным инструкциям. С небольшими трудностями вернулся в трафарет. Открыл глаза. Вокруг крошечная тьма. Время: два часа ночи.

## МАЙ 2011

### Эксперимент с удержанием

➤ Проснулся по привычке в 6 утра, включил CNN, легко перекусил. Посмотрев последние новости, выключил телевизор. Затем стал внимательно просматривать план действий на сегодняшние фазы, добавляя новые детали. Первая фаза должна была быть посвящена эксперименту с удержанием за счет очень неудобного, почти болезненного положения ощущаемого тела в фазе. Во второй фазе нужно было провести опыт с целостностью физического восприятия тела: каким-либо образом отделить или отрезать руку и оценить ощущения. Другие пункты плана в этой и последующих фазах были более приземленными и непримечательными.

В 6:20 закрыл двери на балкон, всунул в уши беруши, надел маску на глаза, чтобы не мешал свет. Затем лег в удобное положение на животе, еще раз подумал о плане действий и сразу решил попасть в фазу прямой техникой. Сначала не стал делать техники, а позволил себе почти заснуть.

*В какой-то момент мысли стали теряться, а фантазии превращаться в сюжеты. Сознание резко вернулось в трафарет, и я неудачно попробовал разделиться. Затем начал очень медленно и пассивно делать технику вращения. Сознание опять стало расплываться, возник очередной неглубокий провал, и я опять очнулся. На этот раз разделиться не получилось ни вставанием, ни взлетом, ни выкатыванием, но было четкое ощущение близкой фазы. Подключил сенсорно-моторную визуализацию, представляя, что уже разделился, хожу по комнате и выполняю углубление фазы. Где-то на третьей минуте, после очередного микропровала сознания, воображаемые ощущения стали заменяться реальными.*

*Сначала ощущения стали реальными, а затем я их быстро сделал гиперреалистичными смесью ощупывания, приставивания и сильного намерения. Далее тут же упал спиной на пол, поджимая под себя ноги, пытаюсь создать в бедрах ощущение растяжения, которое должно было помочь долго удерживаться в фазе, ничего не делая, как уже однажды получалось. Однако ноги тянулись очень легко, и никакой боли и растяжения уже не возникало. Чувствуя, что так и фаза быстро кончится, стал еще активной выкручивать ноги. Небольшое ощущение боли наконец появилось. Понимая, что на большее рассчитывать сейчас не приходится, решил проверить, насколько таких слабых ощущений хватит для удержания фазы. Замер, держа ноги в максимально болезненном положении, и стал считать секунды, одновременно наслаждался совершенно нетипичным спокойствием в фазе. Обычно ведь нужно хаотично что-то делать, насыщая себя ощущениями, чтобы продлить фазу. На 26-й секунде ощущения утратили остроту, равно как и боль. Еще через несколько секунд я оказался в теле. Повторно попасть в фазу не удалось, что говорит о полном исчерпании фазового состояния.*

**ИЮНЬ 2012**

**Хитрый вход в фазу**

➤ *Прилеж днем полежать, но нечаянно заснул. Проснувшись, по привычке решил попасть в фазу, но был солнечный день,*

*а маски на глазах не было. Что бы я ни пробовал, яркий солнечный свет сквозь веки прерывал эффект от любой техники и отвлекал внимание. Казалось, уже ничего не получится.*

*Разве у меня есть право на неудачную попытку, если я всем говорю, что это легко?! Мне пришла в голову одна необычная идея. Я стал во что бы то ни стало представлять, как переползаю через край кровати и забираюсь под нее. Ощущения лишь на пятую часть были реальны и это было почти только воображение. Как только я оказался под кроватью, где темно и нет такого яркого света солнца, в глазах все сразу потемнело и ощущения стали реалистичные. Я вылез с другой стороны кровати в глубокой и стабильной фазе, а в комнате уже была ночь и горела лампочка...*

#### **СЕНТЯБРЬ 2014**

##### **Типичная исследовательская фаза**

➤ *Проснулся, начал пробовать попасть в фазу, но сразу у цели оказаться не получилось, как и последующее разделение с трафаретом. Техники тоже очень вяло работали и не давали эффекта. Тогда я стал тут же пытаться уснуть снова. Через несколько секунд, когда мое сознание уже почти отключилось, я снова попробовал разделить и понял, что это сейчас получится.*

*Вместо разделения я решил поиграться со свойствами неуглубленной фазы и начал совершать различные метаморфозы с восприятием тела, так как это было близко к плану в фазе. В какой-то момент мои ноги были как у новорожденного и росли где-то от груди, чуть не от шеи, от левой руки осталась только растущая из плеча кисть, а правая рука стала в несколько раз больше настоящей. Ощущения нового тела были очень яркие и ошеломляюще реалистичные. Затем я легко выкатился с кровати на пол и быстро принял привычный вид. Зрение было нечетким, поэтому я начал трогать и рассматривать все вокруг: пол, кровать, ковер, стол и т.д. Через несколько секунд ощущения стабилизировались.*

*Еще в процессе углубления я в очередной раз внес изменения в ощущения и внешний вид руки для наблюдения*

возможной корреляции анатомического изменения тела в фазе и реального физического тела. Так как такой эксперимент пассивен по своей сути, нужно было еще чем-то себя занять, чтобы фаза быстро не закончилась. Я сфокусировал внимание на ощущениях измененной анатомии и просто решил изучить окрестности фазы – заняться любимым делом в ней.

Сначала я просто открыл несколько ящичков в столе, чтобы посмотреть их содержание, а потом оказался на улице, выпрыгнув в окно. Людей не было, и это позволило относительно долго перебежками перемещаться по разным частям улицы, рассматривая различные обыденные предметы улицы и растения. Цели никакой не было, кроме как можно более длительного пребывания в фазе с концентрацией на ощущениях измененного тела. Это также служило дополнительным фактором удержания состояния.

Вдруг в поле моего зрения появились люди, и мне стало очень интересно понаблюдать за ними, чтобы насладиться эффектом управления этими объектами неким непонятным ресурсом то ли моего мозга, то ли еще чего-то. Я совершенно четко понимал, что это рискованно с точки зрения удержания фазы, но любопытство было сильнее разума. Как всегда казалось, что смогу контролировать осознанность, но в один из моментов я перестал понимать, что в фазе, и просто уснул во время общения. Эксперимент был прерван, но все время до засыпания удавалось поддерживать внимание на главной задаче – измененном восприятии руки.

## ДОПОЛНЕНИЕ



### ПРИСЫЛАЙТЕ СВОИ ОПЫТЫ!

Если вы смогли попасть в фазу, то Исследовательский центр ВТП всегда рад изучить ваш опыт и, возможно, использовать в своих работах. Поэтому присылайте свои самые любопытные истории на электронную почту [aing@aing.ru](mailto:aing@aing.ru). Не забывайте указывать ФИО, возраст, страну и город, а также род деятельности.



## 5-БАЛЛЬНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ФАЗОВОГО ОПЫТА

- *При наличии сомнения относительно любого из пунктов вместо целого балла дается только половина балла:*
- *Умышленный вход в фазу любой техникой +1*
- *Наличие или достижение реалистичности пространства +1*
- *Нормальное и длительное нахождение в фазе (от ~2 мин.) +1*
- *Умышленное применение фазы для какой-либо цели +1*
- *Умышленные исследования фазы и эксперименты в ней +1*

В качестве дополнительного развития аналитического мышления, увеличения уровня практических знаний и повышения намерения читателю предлагается самостоятельно попытаться оценить часть или все опыты, описанные в данной книге по предложенной системе.

## ОТВЕТЫ НА ИТОГОВОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

1. А, Б, В, Г.
2. Г.
3. Б, В, Г.
4. А, Б, В, Г.
5. Б.
6. В.
7. А, Г, Д.
8. Б, В.
9. В, Г, Д.
10. А, Г, А+Г.
11. Б, В, Г, Д.
12. Д.
13. Б, Е.
14. В, Д.
15. А, Б, Г.
16. Д.
17. Б, Г.
18. –
19. А, Б, В, Г, Д.
20. Б, В, Д.

## 4 ГЛАВНЫЕ ОШИБКИ В ПРАКТИКЕ ФАЗЫ

Чаще всего практиками совершаются 4 основные ошибки во время переживания фазы. Чтобы фазовые опыты всегда были долгие и качественные, достаточно избавиться от этих типичных недостатков:

- 1 – нет углубления;
- 2 – нет удержания;
- 3 – нет плана действий;
- 4 – нет попытки повторного входа в фазу после ее прекращения.

## ШКОЛА ВНЕТЕЛЕСНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ

Если вы хотите глубже изучить феномен фазы на практике, то кроме книг и сайта вы можете посещать семинары и регулярные занятия Школы внетелесных путешествий – настоящего конвейера внетелесных переживаний и осознанных сновидений! Это первая специализированная структура на территории бывшего СССР. Мало того, ни в одном другом месте мира занятия не обладают такой степенью эффективности, как в Школе. Часто эффект бывает сразу же после первого или второго занятия. Этому способствует исключительно практический, рациональный и прикладной подход к феномену. Нет никаких теорий и пустых лекций. Только реальное практическое обучение. Каждый вправе называть феномен фазы по-своему – внетелесное путешествие, астральная проекция, осознанное сновидение, – но технические средства все равно общие, и именно им можно обучиться в Школе.

Кроме занятий в Москве, постоянно проводятся семинары во многих городах России и других странах. Чтобы на них попасть, нужно оставить заявку по электронной почте или по телефону. Если же у практика много опыта, то он может открыть филиал Школы и обучать других людей в своем городе/регионе или по всему миру через Интернет.

Обо всем подробно можно узнать на сайте, где также можно поделиться своим опытом на форуме и получить советы от многих сотен других реальных практиков.

**Сайт:** [www.aing.ru](http://www.aing.ru),

**Электронная почта:** [seminar@aing.ru](mailto:seminar@aing.ru)

**Тел.:** +7 (926) 695-89-61

(звонить в будни с 10.00 до 19.00  
по московскому времени)

## ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР ВТП

**OOBE Research Center** – Исследовательский центр ВТП (внетелесных переживаний) основан в 2007 году. Изначально выполнял функцию поиска упрощенных методик обучения феномену фазы путем массовых экспериментов в рамках Школы внетелесных путешествий, результатом чего стала данная книга. Впоследствии был расширен до изучения всех сторон явления, по которым ведется постоянная экспериментальная практика: поиск и изучение фундаментальных свойств фазы, поиск и отработка лучших методов управления состоянием, поиск и отработка всех направлений прикладного использования феномена, популяризация и т. д.

Идет постоянный набор волонтеров для экспериментов! Для участия необходимо базовое знание английского языка и умение входить в фазу не менее раза в неделю. Местоположение практика не важно ввиду современных средств коммуникации. Не тратьте свой опыт впустую – добавляйте в план действий наши эксперименты!

**Подробнее:** <http://research.obe4u.com/>

---

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ

**Фаза, фазовое состояние –**

зонтичный термин для широкого кластера явлений, объединенных включением центров осознанности в мозг человека во время фазы быстрого сна.

**Непрямые техники –**

вход в фазу в течение первых 5 минут после пробуждения от сна и при минимуме физических движений.

**Прямые техники –**

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

**Осознание во сне –**

вход в фазу через возникновение осознания непосредственно в сюжете сновидения.

**Сонный паралич –**

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

**Трафарет –**

реальное физическое тело, не ощущаемое в фазе.

**Углубление фазы –**

способы доведения фазы до максимальной реалистичности и стабильности окружающего пространства.

**Удержание фазы –**

способы предотвращения фазы от засыпания, реального или ложного пробуждения.

**Фазер –**

практик фазовых состояний.

**ФБС –**

фаза быстрого сна (фаза БДГ, REM-фаза); фаза сна, характеризующаяся повышенной активностью мозга, сопряженной с быстрыми движениями глаз и сновидениями.

**Фол –**

непреднамеренное прекращение фазы путем спонтанного возвращения в повседневную реальность.

**Циклы не прямых техник –**

самый легкий способ попасть в фазу через быстрое многократное чередование определенных техник по пробуждении от сна, пока одна из них не сработает.

## ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ СЕМИНАРЫ



2008. Екатеринбург, Россия



2008. Москва, Россия



2009. Алматы, Казахстан



2009. Киев, Украина





2010. Красноярск, Россия



2010. Севастополь, Крым



2011. Лос-Анджелес, США 1



2011. Лос-Анджелес, США 2



2012. Иркутск, Россия



2012. Киев, Украина



2012. Санкт-Петербург, Россия



2012. Севастополь, Крым



2013. Москва, Россия

*Научно-популярное издание*

Серия «Нектар для души»

16+

**Михаил Радуга**

**Фаза. Взламываем иллюзию реальности**  
**Сверхвозможности человеческого мозга**

Заведующая редакцией *Ж.И. Фролова*  
Выпускающий редактор *О.М. Зарина*  
Технический редактор *Т.П. Тимошина*  
Корректор *Н.И. Струэнзе*  
Компьютерная верстка *Р.М. Кадряева*

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги и брошюры

Подписано в печать 10.04.2015

Формат 60х90/16. Усл. печ. л. 32.5.

Тираж (Фаза) 2000 экз. Заказ №

Тираж (Сверхвозможности) 2000 экз. Заказ №

ООО «Издательство АСТ»

129085, РФ, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комната 5

• ————— Для заметок ————— •

• ————— Для заметок ————— •