

Владислав Радов

# Как продлить Ваше внетелесное путешествие на 2 часа!

## 1. Какие новые возможности Вы получаете в этой методике.

Я всегда мечтал находиться вне тела столько времени, сколько захочу, увеличив при этом качество этой практики. Слышал много раз, что кто-то вылетает из тела на целых 4 часа! И возвращается лишь потому, что уже пора вставать, будить детей и вести их в школу.

Поверить в такое было трудно. Я не понимал, откуда собственно может взяться дополнительное время, если я уже по ощущениям выжал из имеющегося у меня подхода всё возможное.

Открытием стал факт, что нужно полностью поменять подход к внетелесной практике. Например, нужно понимать, что практика внетелесных путешествий отличается от практики осознанных сновидений. И если хочешь получить результаты в выходах, то надо практиковать выходы, а не осознанные сновидения. А также понимать важность дневной осознанности.

Следствием таких перемен стало радикальное увеличение не только длительности, но и качества внетелесных путешествий. Длительность увеличилась в 5 раз, не меньше. Я был поражён и шокирован в первую очередь тем, что раньше был буквально зомбирован верой в короткие внетелесные путешествия (ВТП). Более того, открылись дополнительные возможности использования внетелесной практики. Чисто практические и применимые в физическом мире возможности.

Как вы поняли, книжка является неким «продвинутым курсом», созданным не только для новичков. Переходом на следующий уровень практики. То есть книга будет полезна не только тем, кто только недавно столкнулся с темой внетелесных путешествий, но и тем, кто уже что-то читал на эту тему и что-то пытался делать. Полезна она будет и для тех, кто считает свою практику вполне успешной.

Уже и так достаточно книг, в которых о внетелесных путешествиях рассказывается с нуля, так сказать. Где всё начинается с недоумённых восклицаний: «Ой! А что это было?»

В этой книге мы сразу возьмёмся за дело. Я не буду тут описывать как «это» впервые случилось со мной или с кем-то ещё.

Не побоюсь ошибиться, сказав, что у 95% людей, практикующих ВТП, само это путешествие длится от нескольких секунд до нескольких минут. Настоящими профи себя считают люди, у которых длительность достигает 10 минут. При этом всё время вне тела идёт борьба за качество. И эти профи, конечно, покривятся в сомнениях, когда я им скажу, что длительность вполне может достигать 2 - 4 часов. Я и сам раньше захотел бы сжечь на костре такого еретика, который заявляет столь фантастические вещи.

Однако я хотел бы добавить к этому ещё пару слов. У многих людей, которые думают, что практикуют ВТП, на самом деле этого самого выхода из тела никогда не было. Были осознанные сны с ощущением выхода из тела.

Но для начала скажу, что не нужно путать этот метод с практикой осознанных снов или фазы. Предлагаемый подход совершенно другой. Никаких снов и их использования мы рассматривать не будем. Настоящий выход из тела не имеет отношения к сну. Если произошёл настоящий реальный выход из тела, то нет разговора даже про короткий провал сознания. Происходит как бы переключение сознания на другую волну, но это не провал.

**Для начала перечислю те преимущества, которые Вы получите.**

# Увеличение длительности внетелесного опыта.

# Получение более лёгкого и доступного способа выхода из тела.

# Улучшение качества ВТП.

- # Возможность получать достоверную информацию о событиях и людях, а не искаженные ложные сведения, больше похожие на красочные галлюцинации.
- # Встречи с реальными людьми в тонком теле, а не с моделированными персонажами
- # Влияние на события.
- # Открытие безграничных возможностей путешествий, самореализации, познания себя.
- # Возможность увидеть на личном опыте, что ты являешься не физическим телом, а бесконечным и вечным сознанием. Один этот пункт стоит всех остальных пунктов.

Этот список далеко не полон и отражает также практическую пользу от выходов из тела.

То есть ту пользу, которую можно применить в физическом мире. Вы действительно можете получить достоверную информацию из физического мира или встречаться с реальными людьми вне тела. И это приносит в занятие внетелесными путешествиями некий вполне определённый и новый смысл! Причём без всякой мистики.

На это сделан упор в предлагаемой методике.

С другой стороны, многие люди, практикующие осознанные сны (ОС), приходят к выводу об отсутствии смысла этого занятия именно в плане получения практически понятной пользы. Не смотря на то, что осознанные сны вполне могут ощущаться как полноценная реальность, пространство осознанного сна является неким моделированием. И это тоже интересно, конечно, поскольку, по сути, является встречей с собственным подсознанием. Ты попадаешь в свой внутренний мир. Кто-то вполне может видеть и в этом смысл, а кто-то отнесётся как к развлечению. Вам решать. Для меня осознанные сны – это в первую очередь ощущения, а не смыслы.

А выход из тела даёт возможность столкнуться с некой реальностью, выходящей за пределы собственного внутреннего мира и использовать это практически.

**В чём же отличие настоящего выхода из тела от осознанного сна?**

Настоящее ВТП – это попадание в реальный тонкий мир, находящийся в другой частотности, по отношению к частотности мира физического, если можно так выразиться. Вы убедитесь на собственном опыте, что это пространство является настолько же объективно реальным, насколько объективно реален физический мир. Для достижения реального выхода из тела требуется время на наработку навыка, измеряемое в среднем несколькими неделями.

ОС – пребывание в пространстве сновидения. Виртуальном пространстве, которое объективно нигде не существует, кроме как внутри вас. Это моделирование событий, созданных вашим сознанием и подсознанием, в которых вы являетесь активным действующим лицом и пребываете в пространстве, сравнимом с устойчивой материализованной фантазией.

Реальность тонкого мира, в который попадаешь при настоящем ВТП, доказывается весьма просто. Без всяких духовно-философских дискуссий и концепций. На практике. За счёт получения информации, которая до этого не находилась в вашей памяти ни намеренно, ни случайно. Её просто там не было. Эта информация не принадлежит вашему телу и мозгу. Но при этом вы можете вынуть из тонкого мира такую информацию о событиях, людях и явлениях физического мира. И эта информация будет ДОСТВЕРНА.

Я далеко не единственный, кто в своих внетелесных путешествиях набрёл на особый вид реальности. На матрицу физического мира.

Роберт Брюс в своей книге «Астральная динамика» назвал этот слой тонкого мира **ЗОНОЙ РЕАЛЬНОГО ВРЕМЕНИ**. Это некая буферная зона тонкого мира, находящаяся наиболее близко к физическому миру и буквально дублирующая его в реальном времени.

То есть всё, что происходит в физическом мире, происходит и там.

Эта зона станет главным объектом нашего внимания, будучи чем-то совершенно удивительным и практически полезным.

Именно через эту буферную зону вы можете влиять на физический мир и получать информацию о чём угодно. Вам откроется понимание того факта, что вы и ваш мозг – это не одно и то же. Вы осознаете безграничность своего «Я», не имеющего к мозгу вообще никакого отношения.

## Конкретный пример

Допустим, вы вышли из тела и решили прогуляться в зоне реального времени где-то в вашем городе. И оказались в каком-то районе, в котором вы вообще никогда раньше не были. Если город достаточно большой, то такие места всегда есть. И вы сможете наблюдать дома, трансформаторные будки, дороги, тропинки, мусорные контейнеры, которые стоят именно там и выглядят так же, как и в реальности.

Вы не просто окажетесь там, но и увидите в реальном времени всё, что там сейчас происходит. Не моделирование и виртуальную иллюзию, а РЕАЛЬНО ПРОИСХОДЯЩИЕ СОБЫТИЯ.

Это настолько круто, что все ваши представления о реальности перевернутся, а вы станете иным человеком. Исчезнут ограничения и страхи! А Маргарита на метле теперь не покажется таким уж сказочным персонажем. Только вам не нужна будет метла для полётов. Хотя,..... это дело вкуса :)) Можно выбрать и борова :))

Вам может даже повезти, и вы увидите, как некий грузовик что-то выгружает из кузова в этот момент. Например, кирпичи или песок.

Теперь вы можете вернуться в тело и проверить, приехав в это место физически. И вы увидите то же самое. И эти кирпичи будут и на том же месте. Если вы зададитесь целью узнать, давно ли привезли эти кирпичи, то окажется, что их привезли именно тогда, когда вы были вне тела.

«Я проводил такой опыт, - скажете Вы, - но ничего похожего на получение достоверной информации не выходило»

Капельку терпения. Ниже я объясню причину того, почему почти всегда информация искажена настолько, что вообще перестаёт быть информацией. И объясню, как этого избежать.

«Я занимаюсь осознанными снами вот уже десять лет, - скажет скептик, - но что-то ни разу не попадал ни в какую зону реального времени.»

И мне нечего возразить. Действительно. Если в методиках используется сон или провалы сознания в любом варианте, то попадание в эту буферную зону не происходит фактически никогда.

Человек всегда попадает в пространство виртуального моделирования. Ничего реального там нет.

Есть и ещё причина, почему информация, полученная из тонкого мира, может быть искажена. Зона реального времени действительно соответствует физической реальности. Но как только вы туда попадаете, эта реальность может начать видоизменяться, от ваших же собственных мыслей, эмоций, чувств, ожиданий и стремлений.

Рецепт прост – нужно быть максимально нейтральным. Чистым сознанием. Независимым нейтральным присутствием. В этом СЕКРЕТ получения подлинной информации. И это напрямую влияет на ДЛИТЕЛЬНОСТЬ вашего пребывания там и на КАЧЕСТВО.

Однако, такая нейтральность является особым навыком, отработке которого я уделю в этой методике много внимания.

Хотите увидеть конкретного человека в том месте, где он сейчас и находится в физическом мире?

Да не вопрос. Вернее вопрос практики.

Хотите получить информацию, находящуюся в физическом мире и недоступную вам?

Тоже решаемо. Есть работающие приёмы, которые я объясняю в данной методике.

Вы можете даже попасть в конкретный дом, в котором вы не только никогда раньше не были, но и находящийся далеко от вас в другом городе.

Конечно, не всё так прямолинейно. И требуются специальные подготовительные мероприятия, чтобы попасть именно в тот самый дом. Если вы с бухты-барахты попытаетесь выйти из тела и попасть туда, то конечно не попадёте. В лучшем случае вы окажетесь в виртуальной модели какого-то дома.

Требуется соблюсти ряд правил, условий и совершить некоторые действия, чтобы достичь нужного результата. То же самое касается встреч с людьми и влиянием на события.

Если брать самые простые примеры, то естественно, всё начинается с угадывания цифры или игральной карты, положенной кем-то на возвышение в вашей же комнате. Это однозначный тест. Только карту или листик с цифрой надо положить значением вверх, чтобы вне тела вам не понадобилось его перевернуть.

Если произошёл настоящий выход из тела в зону реального времени, ты вы безошибочно увидите правильное значение. Тут есть технические тонкости тоже. Но об этом отдельный разговор.

«Влад, стой! - скажете вы. - А почему тогда до сих пор никто не проводит серьёзное изучение этой темы, если всё обстоит так, как ты и говоришь?»

И я вам отвечу почему.

Во-первых, мало кто вообще знает о зоне реального времени и о том, как именно надо удерживаться в ней, чтобы тебя не снесло в виртуальные миры снов. По незнанию, людей просто сносит, и в результате получается не информация вообще, а сплошное её искажение. Затем из этого делается неверный вывод, что информация будет искажена всегда. И дух исследования умирает на этом.

Во-вторых, тему путешествия по тонким мирам вообще не принято считать чем-то прагматичным. Это всегда рассказы о захватывающих полётах, встречах с неорганическими существами, о восторгах, ожившей книге фэнтези и ещё бог знает о чём. А люди с научным складом ума вообще не видят в этом исследовательской перспективы.

Те же, кто стремится продвинуть прагматичный подход, не имеют правильной методики. Точнее сказать, не имели методики до этого момента. Теперь я вам как раз такую методику и предлагаю.

Вы, возможно, не поверите в то, что я вам рассказываю. Но я и не предлагаю верить. Тут как раз тот самый случай, когда тема вполне достойна того, чтобы её проверить на собственном опыте.

С момента опубликования моей книги «Выходы из тела. Управление реальностью» прошло пять лет. За это время моя практика сделала существенный рывок вперёд и на данный момент я даже не согласен с некоторыми выводами той первой книги.

К тому же за это время я помогал и просто общался на темы выходов из тела не менее чем с тысячью человек. И теперь решил выложить свои секреты в открытый доступ. У меня много друзей, и я совершенно не собираюсь жертвовать своим добрым именем и репутацией, предлагая вам какие-то нереальные выдумки. Всё реально и всё РАБОТАЕТ.

Однако тут надо добавить и ложку дёгтя. Всё конечно реально и работает, но пока не у вас.

Как и везде, у кого-то всё будет получаться на ура, у кого-то сложнее, а у кого-то вообще долго ничего не будет выходить. Это нормально. Так бывает везде. При этом методика вполне лёгкая и для понимания, и для освоения.

### **Вы думаете, что что-то действительно достойное не может быть освоено легко?**

Всё должно осваиваться играючи. Тут не надо пахать так, чтобы переплюнуть по трудолюбию Папу Карло :))

Не усилия важны, а увлечённость. Увлечённому человеку всё даётся ИГРАЮЧИ, вовремя и прямо в руки. Со стороны кажется, что он трудится и пыхтит, но на самом деле он НАСЛАЖДАЕТСЯ ПРОЦЕССОМ.

### **Несколько слов о возможности создать «там» свой мир.**

Конечно, кроме чисто практических возможностей, вы можете использовать все возможности реализации фантазии и моделирования. Любое развлечение к вашим услугам. Любое ощущение. Вплоть до возможности создать собственный мир. По такому пути почти все исследователи и пытаются идти.

Но я скажу вам одну вещь. Для того, чтобы быть эффективным создателем своего мира и пребывать там целые часы напролёт без перерыва, вам нужно для начала научиться удерживаться всё в той же зоне реального времени.

Это БАЗОВЫЙ НАВЫК, позволяющий открыть многие двери и многие возможности. Я не призываю и не предлагаю вам заниматься лишь прагматичными и применимыми в физическом мире целями. Вы можете заниматься чем угодно и даже строить свою вселенную.

Но без отработки базового навыка вам будет трудно создавать что-то устойчивое и увеличить свою собственную устойчивость там. Результаты будут весьма слабыми.



И тогда включится механизм неуспеха. То есть сначала уменьшится энтузиазм и запал. Затем придут мысли, что пребывание в этих виртуальных иллюзорных пространствах по сути бессмысленно. И вы откажетесь от этой затеи, даже не дойдя до какого-то приемлемого результата.

Так что я не против виртуальных путешествий в мир фантазии. Просто мало у кого даже они получаются сколько-нибудь захватывающими и вдохновляющими без правильного подхода. И без правильного подхода это всегда короткие путешествия.

То есть повторю ещё раз для ясности:

КЛЮЧ к увеличению качества и длительности ваших путешествий вне тела заключается в наработке базового навыка устойчивого пребывания в зоне реального времени.

***Это достигается как через определённую методику выхода из тела, так и через предварительную работу с сознанием.***

### **Ничего лишнего. Никаких ненужных практик**

Я предлагаю подтверждённую реальным опытом методику, которая бьёт в самый центр той причины, из-за которой и происходит выход из тела. Задействует не косвенные практики, а действует напрямую в причину. Напрямую по адресу.

Это позволяет не застрять где-то на стадии предварительных упражнений. Сокращается время для наработки подсознательной реакции организма, и повышается эффективность.

Речь идёт о переносе сознания. И значит надо в первую очередь это сознание хотя бы осознать, а затем применять приёмы, которые точно способствуют его переносу.

В этом смысле методика уникальна и является единственной в своём роде. Это правда. Попробуйте поискать что-то более точное, адресное и эффективное, чем этот метод.

## **Книги по астралу бесполезны. А книги по осознанному сну вообще не о том.**

Перестаньте, наконец, возлагать все надежды в практике на эти книжки про астрал, от которых никакой практической пользы. Многие книги конечно хорошие и познавательные, спору нет, но освоить по ним реальный выход из тела почти невозможно. Вернётесь к ним, когда научитесь устойчиво пребывать вне тела, если захотите.

Конечно, не нужно самому изобретать велосипед, но и это тоже не те велосипеды, на которых можно покататься.

## **2. Зона реального времени.**

Все материалы, представленные в данной книге, имеют сугубо ПРАКТИЧЕСКУЮ направленность. Это никакая не философия и не размышления на тему. Это чёткая, проверенная практическая информация, пригодная к применению.

Я не хочу говорить об устройстве тех тонких миров, в которые человек способен отправиться. Все, кому ни лень, пытаются описывать эти миры. И если сам реальный практический опыт бывает часто одинаков или очень похож у разных людей, то выводы из этих опытов просто поражают своим разнообразием.

Ум услужливо предоставляет возможность создавать бесконечное количество концепций по одному и тому же поводу. Так что я не хочу

размещать непознанное и тайну в рамки своих привычных удобных представлений, чтобы создавать ещё одно описание, и говорить, что я знаю об этом что-то достоверно.

На самом деле нам очень мало известно. Поэтому мы не будем здесь пытаться создавать концепцию о том, как устроен мир. Таких концепций создано достаточно и без нас. Наша цель чисто практическая – иметь возможность проникать, изучать и использовать тонкие миры.

Для удобства и чтобы можно было вообще говорить о некоторых вещах, мы принимаем условную схему. Просто для удобства, а не потому что схема точно отражает реальность. Но схема в данном случае способна отразить одно из качеств изучаемого явления, поэтому допустима в этом смысле. Ох, как заумно я сказал.

И вот, исходя из этого допущения, мы сталкиваемся с таким явлением, как “зона реального времени”.

Можно говорить с уверенностью, что человек способен воспринимать некую полную копию физического мира, существующую в реальном времени в тонком мире. Таким образом, и сам физический мир и его тонкоматериальная копия связаны друг с другом неразрывно. По сути, это разные проявления одной и той же реальности.

События, происходящие в реальности в физическом мире, мгновенно и полностью отражаются в этой зоне. Хотя возможно, что наоборот. Сначала события происходят в этой зоне реального времени в тонком мире, а затем мгновенно дублируются в физическом мире. Или всё происходит одновременно везде.

Можно сказать, что это САМЫЙ БЛИЗКИЙ к физическому миру слой реальности, который буквально является некоей его матрицей. Это не астрал, не ментал, не эфир и т.д., в традиционном значении этих слов, а совершенно самостоятельный пласт реальности тонкого мира.

***То есть буквально, вы выходите из тела и оказываетесь в копии физической реальности.***

И видите всё то, что происходит сейчас в реальном времени в физическом мире. Причём, это обычно первое, с чем вы сталкиваетесь, выйдя из тела.

Однако, нужно учитывать, что вы смотрите не физическими глазами и видите не физический мир. Но об этом позже.

Зона не стабильна. Как я и говорил ранее, она подвержена изменениям в соответствии с состоянием человека. В соответствии с его мыслями, чувствами, эмоциями, ожиданиями и стремлениями.

И таким образом, нужно соблюдать определённые условия пребывания в этой зоне, чтобы абсолютная копия реальности не превратилась в некое подобие осознанного сна.

Для этого первым и главным условием являются ЧИСТОТА СОЗНАНИЯ и ваше НЕЗРИМОЕ ПРИСУТСТВИЕ. Вам нужно быть там незримой точкой чистого наблюдающего сознания, чтобы сохранялась стабильность зоны. Это совсем другое поведение, нежели возможно в осознанных снах.

В осознанных снах вы активный участник происходящих событий. Вас видят и с вами взаимодействуют персонажи, которые являются полностью иллюзорными моделями. Ничего настоящего там не происходит.

А в зоне реального времени вы не должны быть действующим лицом происходящих событий. Иначе теряется весь смысл. Вы ведь наблюдаете реально происходящие вещи и реальных людей в реальном времени. Фактически вы попадаете в физический мир как незримый призрак. Вы видите, а вас не видят.

И если вдруг с вами в таком случае начинается какое-то взаимодействие реальных людей, то почти всегда это означает, что реальность кончилась, и вас снесло или начало сносить в виртуальные пространства.

Исключением может быть только случай, когда с вами из физического мира взаимодействует человек с экстрасенсорными способностями.

***Одна из причин, почему люди не получают достоверной информации вне тела, состоит в стремлении быть активным участником происходящих событий.***

Люди создают себе там тело, ощупывают его, одевают, углубляются, всем интересуются, всё трогают, пробуют на вкус, общаются с персонажами и испытывают ещё тысячу разных ощущений, как будто обладают там физическими органами чувств. В результате оказываются где угодно, но только не в зоне реального времени. И говорить об информации, влиянии невозможно. А реальные встречи в таком случае сильно затруднены.

Более того. Такая активность и углубление в происходящие в тонком мире процессы является одной из причин малой длительности данной практики. Всё длится обычно от силы несколько минут. А чаще, меньше минуты.

***Длительность вашего внетелесного путешествия вырастет сразу в несколько раз и будет постоянно увеличиваться, если вы будете там наблюдающей и нейтральной точкой сознания.***

### **Конкретный пример, который многое объясняет.**

Допустим, вы вышли из тела. То есть провала сознания перед этим не было, и вы оказались в своей комнате. В этой книге, как вы поняли, мы вообще не рассматриваем ситуацию, когда вы сразу оказываетесь непонятно где, являясь участником событий. Вы должны оказаться в тонкоматериальном аналоге той комнаты, в которой и совершаете этот выход. Это начальное базовое условие, достигающееся отчасти как раз за счёт отсутствия провала сознания в момент выхода.

Далее, будучи фактически точкой сознания, вы перемещаетесь на кухню и видите, как ваша мама печёт пирожки, к примеру. И это не иллюзия и не галлюцинация. Мама действительно сейчас физически находится на кухне и печёт пирожки, а ваше физическое тело лежит в другой комнате.

Вы наблюдаете всё как есть, и ничего не меняется, если вы сохраняете чистоту сознания. То есть отсутствуют эмоции, чувства, мысли, ожидания, стремления, страхи и тд. Это вполне возможно. Хотя, зависит от того насколько сильно вы любите мамины пирожки :))

Но стоит вам захотеть как-то поучаствовать в событиях, и полная копия реальности сразу начнёт меняться. Это не означает, что всё сразу разрушится и исчезнет. Вначале изменения будут незначительными, но нарастающими. И информация будет искажаться постепенно.

Например, вы захотели попробовать пирожок, и сразу у вас как будто появилось тело. Хотя ощущение тонкого тела может быть и до этого, не являясь критически меняющим что-то фактором. Вы берёте пирог в руки и можете его даже попробовать. А мама в этот момент может даже как-то отреагировать на это ваше действие.

Это уже говорит о том, что пошло искажение, и вы вылетели из зоны реального времени в тот слой реальности, который принято считать астралом. Ведь реальная мама в физическом мире не может вас видеть и как-то на вас реагировать.

### **Вы представляете себе, какие это перспективы?**

Это настоящая свобода. И в первую очередь – это абсолютное понимание того, что ваше сознание не ограничено лишь рамками физического тела. Это потрясающее открытие.

Зона реального времени даёт понять, что вы, будучи сознанием, на самом деле вечны. И лишь пребываете сейчас в иллюзии того, что родились или умрёте.

На самом деле вы были до рождения физического тела, и останетесь после его смерти.

Опыты с зоной реального времени не оставляют никаких сомнений в этом.

Так что я вас поздравляю. Возможно, что эту книгу стоило прочитать хотя бы лишь для этого. Чтобы узнать о возможности осознать свою безграничность на практике. А затем и реализовать эту возможность.

### **3. Доминантная цель.**

Не лишним будет сказать, что в таком деле как выходы из тела, всё, что связано с предварительной внутренней настройкой, как раз и является ОСНОВНОЙ ПРАКТИКОЙ.

Сам выход из тела – это уже результат. Эффект от предварительной настройки. Это нужно хорошо понять. Без этого базового понимания нет глубины практики, а есть попытки, прыгая по верхам, стремиться получить глубокий опыт. Однако опыт остаётся поверхностным, потому что изначально был поверхностен сам подход.

В своей первой книге я писал о том, как бросил курить. Лишь позже я понял, в чём состоял сам механизм, позволивший мне забыть о курении навсегда в первый же день. Я неосознанно применил приём, состоящий из двух пунктов.

Первый пункт – я сделал цель бросить курить главной на ближайший месяц. Вообще ничего не было важнее. Ни атомная война, ни даже сдача экзамена по сопромату )))

Второй пункт – я запретил себе думать о курении. Вообще обо всём, что с этим связано. Даже в том случае, если бы мне захотелось похвалить себя за само это бросание курить.

И в таком случае получалось, что я и не занимался никаким бросанием, а просто вычеркнул эту проблему, КАК ОБЪЕКТ ВНИМАНИЯ. Курение исчезло из моего внимания так, как будто его не было там никогда.

В результате я выкинул эту проблему из своей жизни почти сразу. Без всяких ломок и мыслей о перекурах. У этой проблемы просто не было шансов проявиться при такой внутренней настройке.

С помощью этого приёма из своей жизни можно выкинуть всё что угодно.

Точно также с помощью этого в жизнь можно что-то внести, лишь поменяв вектор с отсутствия внимания к какой-то теме, наоборот, на заполнение этой темы вниманием к ней.

***Любой навык начинает мощно проявляться, если вы поставите приобретение этого навыка на первое место в своей жизни в течение какого-то времени, и затопите его своим вниманием.***

При таком подходе месяца обычно достаточно, чтобы почти любой навык перевести с любительского на почти профессиональный уровень.

Есть такое свойство мозга, которое называется нейропластичность. Это способность мозга подстраиваться под новые условия. Образовывать новые нейронные связи.

Когда вы учитесь ездить на машине или велосипеде, то мозг в этот момент прокладывает новые связи, помогающие телу освоить новый навык. Первые попытки проехаться с инструктором по городу, управляя машиной, обычно вызывают в человеке очень сильное напряжение. И сколько бы ни длилась поездка, а в первый день ученик как начал плохо, так и заканчивает обычно не лучше.

Новые нейронные связи прокладываются в мозге быстро, но не мгновенно. Но вот проходит день-два. Вы снова садитесь за руль с инструктором и вдруг замечаете, что что-то изменилось. То, что давалось вначале с огромным трудом, теперь делается легче, и вы даже начинаете видеть дорогу.

В конечном счёте, автоматизм достигает такой степени, что вы способны управлять машиной, вообще не прилагая сознательных усилий, и думая при этом о чём-то своём.

Тело само знает, как управлять. Вы в этом почти не участвуете и снова периодически перестаёте видеть дорогу, как в первый раз ))) Многие ловили себя на мысли, что вот уже минут десять как вообще забыли про дорогу, но машина всё равно едет правильно.

В случае выходов из тела ситуация похожая. И подключить к этому мозг тоже бывает полезно )) Тем более, что, применяя определённую последовательность действий, мы работаем с телом весьма плотно. Например, на стадии расслабления тела. И не только расслабления.

Стало быть, способность мозга к нейропластичности использовать не только можно, но и необходимо. А это значит, что имеет значение НАРАБОТКА НАВЫКА. Перевод сознательных команд на уровень подсознания. Уровень автоматизма и рефлекса.

У каждого человека в мозге есть доминирующие области. Доминирующие области образуются тогда, когда человек сознательно или бессознательно уделяет чему-то повышенное внимание.



Особенно это проявляется у высоких профессионалов своего дела. Порой кажется, что они какие-то волшебники, которые делают вещи, совершенно недоступные неподготовленному человеку.

Уровень их внимания к своему делу настолько велик, что в мозге образовался большой доминантный центр, через который проходит значительно большее количество нейронных связей, чем у человека, лишь поверхностно знакомого с азами этой профессии.

Порой доминантный центр настолько велик, что буквально подавляет другие центры и человек становится фанатом в этой доминирующей области, часто становясь совершенно беспомощным в самых простых житейских делах. Всем известен из кино этот образ чёкнутого профессора, который в своём деле абсолютный гений, но и шагу не может ступить по жизни без посторонней помощи.

Я не предлагаю вам стать чёкнутыми профессорами и фанатиками выходов из тела, но уровень внимания к выходам должен быть достаточно велик, чтобы в мозге образовалось большое количество новых связей, определяющих доминантный характер этого вашего нового увлечения.

Поскольку если вы новичок, то у вас там вообще таких связей нет. И чтобы этот доминантный очаг начал образовываться, надо сделать целью освоения выходов из тела главной на какое-то время. Сделать целью сам процесс. И иметь сильное желание достичь интересного результата.

Сформировать доминирующую цель.

Точно также как я сделал в случае с курением. Ничто не должно быть важнее этого на тот промежуток времени, пока вы нарабатываете новые нейронные связи и формируете направленное течение энергии внимания.

Однако я понимаю, что пишу это не для тибетских монахов, занимающихся йогой сна и имеющих возможность весь день посвятить практике.

Руководство ориентировано на социальных людей, живущих в цивилизации, и посвящающих значительное количество внимания самым разным темам.

И для такого случая разработан особый подход.

Даже если вы можете посвятить темам, касающимся выходов из тела, не более пары часов в день, то и в этом случае мы сможем сформировать нужный доминантный центр.

Вначале всегда идёт этап первичного погружения в тему. Человек читает, смотрит видео и заинтересовывается новой для него темой и возможностью. Далее идёт некий этап созревания в этой теме, который часто сопровождается коротким, но захватывающим опытом осознанного сновидения. Теперь человек понимает, что это существует, и он может это освоить. В конечном счёте, он доходит до понимания, что для получения интересных результатов надо приложить к теме не только внимание, но и правильное действие.

Опустим подробности и перейдём к ситуации, когда этот человек уже понял, что очень заинтересован изучением этого феномена. Заинтересован больше, чем все остальные. Но времени на освоение не хватает.

В таком случае надо сознательно понизить значимость всех своих других занятий.

Чтобы они происходили и делались как бы на фоне главного увлечения выходами из тела. Совсем не обязательно, что в таком случае должна пострадать работа или семья. По сути, я говорю вещи, которые и так известны всем, кто чем-то сильно увлечён или был увлечён.

Вся жизнь такого человека проходит как бы на фоне этого увлечения. И, кстати, ему становится интереснее и легче жить, поскольку даже если ему не нравится его работа или необходимость каких-то других действий, то теперь все эти неудобства меркнут на фоне доминантного увлечения.

И появляется некая заповедная область, в которую он не пускает уже никого постороннего. А то время, которое он может посвятить этому занятию, почти священо и неприкасаемо.

Если при этом цель наработки навыка выхода из тела была назначена главной на какое-то время, то доминантная область будет формироваться успешно. И надо ЗАБЫТЬ ПРО УНЫНИЕ и разочарование, если результаты пока не проявляют себя ярко.

Процесс идёт, даже если внешне себя пока никак не проявляет. Помните об этом и ЗАБУДЬТЕ О РАЗОЧАРОВНИЯХ И ОЖИДАНИЯХ.

Всему своё время. Идёт внутренняя работа, сила которой в спокойной непрерывности и ежедневном ЦИКЛИЧНОМ ПОСТОЯНСТВЕ.

Огромная сила заключена в том, чтобы совершать необходимые действия ежедневно, а не форсировать лишь по выходным, даже если в выходные вы превышаете суммарный объём работы, который могли делать ежедневно. Тут срабатывают какие-то тонкие моменты.

Например, если какая-то практика должна делаться 10 минут каждый день, то даже если вы в выходной 2 часа подряд будете её делать вместо того, чтобы делать каждый день, то это не покроет потерь, которые даёт ежедневное постоянство.

#### **4. Присутствие в настоящем моменте.** **Осознанность. Сознание.**

Предлагаемые в этой главе методики имеют прямое отношение не только к успешности выходов из тела, но и к увеличению длительности и качества таких путешествий. По сути, когда мы говорим о внетелесном путешествии, то в первую очередь речь идёт о переносе сознания. Стало быть, работа с сознанием играет важнейшую роль.

Это КЛЮЧЕВАЯ тема методики. И тема, в которой часто больше всего недопонимания. Что такое осознанность и присутствие в настоящем моменте? Присутствие чего или кого?

Это присутствие тебя. И раз так, то мы подходим к ключевому вопросу всех исканий человека. К вопросу:

## Кто я?

Вопрос только на первый взгляд кажется простым. И чтобы разобраться и понять его некоторую трудность или неоднозначность, надо исходить из базового ощущения. Из того, что называется ощущением «Я ЕСТЬ» или осознанностью.

На мой взгляд, самым простым способом понять, что такое осознанность, является вспоминание себя в детстве или юности. Надо войти в какую-то далёкую, но хорошо запомнившуюся ситуацию из детства. И не просто в ситуацию, а в тогдашнего себя. Посмотреть глазами ребёнка и почувствовать его ощущениями. Но нам нужна не сама ситуация. Тужен ты.

Ведь согласишься, что это был ТЫ. Причём ты себя не чувствовал ребёнком. Было другое тело, мысли, намерения, жизненный опыт, но это был ты. Сейчас внешне ты такой, а в то время был другой, но это ты в обоих случаях.

ПОЧУВСТВУЙ ЭТО.

Войди в какие-то ещё воспоминания. Опять внешне всё будет не так как сейчас, но всегда это будешь ты.

Теперь выйди из прошлого в настоящий момент, сохраняя ЧУВСТВО СЕБЯ. Это очень просто. Здесь нет ничего замысловатого и не надо себя искать. Ты это ты. Искать некого. Надо лишь отбросить всё, что не является тобой. А тобой не является всё что подвержено изменениям. Ты не тело, не эмоции, не ум, не мысли, не интеллект, не чувства, не память. Одно лишь чистое сознание. Присутствие здесь и сейчас.

Вот осознанность и приводит тебя к себе. Переводит внимание из внешних объектов на себя. Не на мысли, характер, тело и так далее, а просто на «я есть».

Поняв, что это вообще такое, ты теперь можешь быстро в это переходить, переводя внимание снаружи внутрь. Например, можно просто закрыть глаза. Тот, кто видит темноту перед глазами – это ТЫ.

Если на первых порах быстро не получается, то сядь перед какой-нибудь нейтральной стеной в метре от неё. И не концентрируясь ни на каком элементе этой стены, внимание направь как бы в противоположном от стены направлении. В себя. Но в себя как некое

бесформенное присутствие. Об этом присутствии ничего невозможно сказать, кроме того что оно есть. Никаких качеств, о которых можно было бы говорить.

Текст этой главы не имеет никакого смысла, если ты будешь пытаться это только понять!!!

**ЭТО НУЖНО СДЕЛАТЬ.**

Понимать ты будешь пытаться умом. А ум – это не ты. И в этом корень заблуждений. Многие пытаются медитировать, стремясь через изменённые состояния сознания выйти на «себя». Но это глупости.

Настоящая медитация – это полное отсутствие изменённого состояния сознания. Это сознание в своей истинной неизменности, а не наоборот. Речь, на самом деле, даже не идёт ни о каких состояниях. Ничего, кроме простого чистого присутствия.

В настоящей медитации не нужно куда-то улетать! Наоборот. Надо остаться здесь и сейчас.

В первом упражнении, когда вы вспоминали себя в детстве, вам нужно было просто осознать, что вы не являетесь ничем таким, на что можно было бы указать и дать характеристику. Вы что-то сверх этого.

Вы - сознание. Всё остальное происходит вокруг вас как сознания. Развивается или стареет тело, меняется характер, жизненный опыт заставляет вас становиться другим человеком. Вы становитесь жёстче или добрее. Но на самом деле это всё не вы.

Вы – это только присутствие, которое наблюдает весь этот круговорот изменений. Вы – это покой сознания. Отбросьте всё, что вы раньше называли собой, и вы станете **ПОКОЕМ ПРИСУТСТВИЯ**. Что бы ни происходило, вы теперь знаете, что вы не это. А вслед за покоем **ПРИДЁТ И СИЛА**.

Теперь вам нужно наработать очень простой навык. Нам опять потребуется нейтральная стена. Садитесь около неё в метре и начинаете её наблюдать. Теперь вспомните о присутствии или осознанности. И ваше внимание автоматически как бы разделяется на две части. Одна часть внимания продолжает смотреть на стену, а другая часть внимания направлена в себя. В «я есть». В осознанность.

**СДЕЛАЙТЕ ЭТО.**

Обратите внимание, что осознанность обязательно должна быть расслабленной. Осознанность – это, по сути, и есть расслабление. Очень естественное состояние, которое не нужно удерживать усилием. Весь смысл в том и состоит, что осознанность становится естественным и постоянным спутником вашей жизни лишь после того, как вы ощутили это как расслабление, а не как упражнение или специальную практику. Осознанность – это не практика. Вы не практикуете самого себя, а просто являетесь собой. Возвращаете себе подлинного себя.

Это колоссальный по важности и ценности навык, не смотря на свою лёгкость. Этот навык делает вас счастливым. Почему? Потому что теперь вы имеете возможность не вовлекаться ни в какие передраги и события.

Внимание, направленное внутрь, не допустит этого.

Раньше вы полностью погружались в гнев, мысли, растерянность и так далее. А теперь внимание, направленное в «я есть» не позволит вам уйти в это, всегда вытаскивая и позволяя сохранять пробуждённость сознания.

**ВЫ СТАЛИ ПРОБУЖДЁННЫМ!!!**

Я не шучу и не говорю о просветлении. Пробуждение – это то, что произошло с вами после осознания «я есть» и разделения внимания. Ведь пробуждение – это когда вы не забываете подлинного себя.

Вы не погрязнете в каких-нибудь телевизионных глупостях или ужасах, которые вам рассказывает соседка. Тот покой, который воцарится в вас, не позволит вам быть зомбированным никакой идеей или эмоцией.

Вы всегда будете как бы выше этого. Или сможете наблюдать со стороны, не будучи вовлечённым чужими мыслями и эмоциями в ненужные вам переживания.

Это разделение внимания действует, как вы поняли, в основном тогда, когда глаза открыты. Закройте глаза и полностью погрузитесь в «я есть». Всё внимание там. Затем откройте глаза и отследите, как часть внимания потребовалась, чтобы начать наблюдать внешние объекты и реагировать на них, а другая часть внимания так и осталась внутри. **СОХРАНЯЙТЕ ЭТО ВНУТРЕННЕЕ ВНИМАНИЕ.** Это самое ценное, что вообще может быть!

Вы сделали САМОЕ ВАЖНОЕ упражнение в жизни! Самую важную практику!

Закрывайте и открывайте глаза столько раз, сколько нужно, чтобы хорошо это почувствовать.

### **Пример из жизни.**

Я помню, как однажды не спал всю ночь. На работе был конфликт с клиентом. Я был совершенно прав, а клиент был настоящая свинья, как я тогда думал :))

Придя домой, я всю последующую ночь продолжал в воображении спорить с этим клиентом или представлял как продолжу этот спор на следующий день. Появлялось всё больше и больше аргументов в мою пользу. Я был прав на 100%. И я крутил и крутил эту беседу до рассвета. Не мог остановиться.

Где-то в 3 часа ночи я уже начал понимать, что что-то тут не то. Что я буквально не могу перестать спорить с воображаемым человеком. Настолько сильно я был захвачен эмоцией и мыслями. Утром я был разбит и измучен, как будто отработал ночную смену у станка.

Если бы такой конфликт с этим человеком произошёл у меня сейчас, то я вышел бы из этого конфликта через несколько секунд, после его фактического окончания. Не после начала, а после окончания.)) Стоило бы перейти в другую комнату, и я бы сразу начал подзабывать, что там за ссора была только что.

И всё это благодаря осознанности и разделению внимания. То внимание, которое направлено в «я есть», никогда не позволяет быть в ситуации дольше, чем эта ситуация фактически длится.

Я всегда здесь и сейчас. Если сейчас этого конфликта нет, то я и не кручу мысли по этому поводу и не имею в отношении этого эмоций.

По сути, будучи самым этим присутствием в настоящем моменте, этим «я есть», человек делает шаг в сторону так называемого просветления. Став пробуждённым, можно сделать ещё один шаг и стать просветлённым. Список просветлённых на сегодняшний день огромен :))

Но это уже другая тема.

***“Самое интересное для нас то, что именно это пребывание в чистом сознании как раз и является ключом к РАСШИРЕНИЮ ВОЗМОЖНОСТЕЙ внетелесной практики.”***

Люди спят на ходу. Они думают, что днём бодрствуют, но они на самом деле спят. Это особый сон. Не такой как ночью. Это сон забвения себя.

ПРОСЫПАЙСЯ. Тук-тук.

Всё что происходит, связывает внимание спящего наяву человека и заставляет реагировать в соответствии с заложенной в него бессознательной программой.

Человек думает, что он очень увлечён выходами из тела, а на самом деле всё время и вся энергия у него уходит на переживание о только что поцарапанном бампере автомобиля, о дорожной пробке, о необходимости оправдываться за опоздание, о том, как его несправедливо послали на три весёлых буквы в интернете.

И на кучу чего ещё. Причём человек НЕ ВИНОВАТ. Он не властен над этим, потому что спит.

Он вынужден реагировать в соответствии с той программой, которая в нём сидит.

Пробудиться – это как минимум осознать свои программы. Осознать, что каждое твоё действие является неким шаблоном поведения, даже когда действие предполагает слом шаблонов.

Так же как пробуждение во сне означает осознание сна и осознание своего присутствия в нём, так же и в бодрствующем состоянии пробуждение – это осознание своих автоматических реакций.

Способность увидеть свои действия и реакцию на раздражители как бы со стороны. Увидеть, как ты вовлекаешься в это. Есть ты подлинный, а есть набор реакций, которые с тобой происходят, в которые ты вовлекаешься.

Изначально нас увлекают мысли, которые и включают соответствующие этим мыслям реакции. Если не отождествлять себя с мыслью, то возникает довольно странное и важное ощущение, что мысли существуют как бы сами по себе. Они не имеют к тебе отношения. Ты можешь наблюдать их, не идя за ними и не реагируя.



Допустим, пришла мысль. Не называй её сразу своей мыслью. А просто посмотри на неё без реакции. И вот мысль как пришла, так и ушла, а ты остался неизменным. Не вовлечённым в круговорот других мыслей по поводу этой мысли и в круговорот реакций в виде эмоций или действий.

### **Наблюдение мыслей.**

И заключительным упражнением, которое я предлагаю тебе делать, является так называемое наблюдение мыслей.

В предыдущем упражнении мы разделяли внимание, направленное внутрь в «я есть», и направленное наружу на стену. Теперь внешним объектом для нас становится не стена, а мысли.

Они так же являются внешним объектом внимания, как и стена, условно говоря. Но только они осознаются почти там же, где осознаётся и собственное присутствие. Где-то в голове. Если в случае со стеной мы могли чётко разделить направленность туда и назад, то в случае с наблюдением мыслей разделение происходит как бы в одном и том же месте.

Чтобы преодолеть эту весьма условную сложность, которой на самом деле не существует, мы применим один приём. Вначале будем просто наблюдать за мыслями, не разделяя внимание. Вы просто садитесь и отслеживаете приход мыслей. Не пропускайте ни одну мысль и не пытайтесь задавить её или остановить. Они сами остановятся лишь потому, что вы наблюдаете их.

Сделайте это сейчас. Сядьте и наблюдайте мысли. Глаза можно держать как открытыми, так и закрытыми. Сразу, как только вы начали наблюдать мысли, они как бы затормозились. Можно сказать, что мысли не любят, когда за ними наблюдают. Потому что в таком случае вы буквально понимаете, что мысли вам не принадлежат. Они не ваши. И мысли не являются Вами.

Они приходят и уходят, не цепляя вас и не вовлекая никуда. И когда они вас не цепляют, то они начинают исчезать. Без всяких усилий по их остановке. Естественным образом. Усилия даже вредят.

Возможно, будет несколько сложновато с непривычки первые 10-15 минут. Но затем это упражнение наполняется лёгкостью. Вам становится легко наблюдать мысли, не вовлекаясь в их смысл и не отвлекаясь на посторонние дела. Они просто приходят и уходят.

И теперь мы снова разделим внимание. Снова одна часть внимания направлена в наблюдение мыслей, а другая является присутствием в настоящем моменте. Осознанностью.

Часть внимания переходит в того, кто собственно и наблюдает мысли. Вы вновь становитесь самой осознанностью, часть внимания от которой направлено в наблюдение мыслей. Вы являетесь присутствием в настоящем моменте, которое уделяет часть внимания наблюдению за мыслями.

Очень скоро Вы начнёте наблюдать не столько слова, пролетающие в голове, сколько отсутствие слов. Те промежутки времени, когда внимание, направленное в мысли, на самом деле наблюдает пустоту и их отсутствие. Со временем эти пустые промежутки будут увеличиваться. А затем мыслительный процесс может и вовсе на какое-то время остановиться. И выражение «чистое сознание» перестанет быть таким уж загадочным и непонятным.

Впоследствии этот навык разделения внимания сыграет ключевую роль в процессе выхода из тела.

Не поленюсь повторить ещё раз – Вам нужно лишь сделать это. Начать наблюдать и видеть на собственном опыте происходящие изменения. Пусть ваше интеллектуальное понимание станет следствием практики, а не следствием чтения данной главы.

Обычно, когда человек осознан и пребывает в этом состоянии присутствия здесь и сейчас, то мысли просто проходят мимо. Это медитативное состояние. Ты просто есть и всё. Внимание является тобой, и всё остальное происходит НА ФОНЕ ТЕБЯ.

В данном упражнении мы уделяем часть внимания наблюдению за мыслями точно так же, как всегда уделяется какая-то часть внимания, чтобы наблюдать стену, идти, разговаривать с человеком и так далее. Вы можете всегда и непрерывно быть самим собой, не вовлекаясь ни в какие события настолько, чтобы забыть в них себя.

В этом состоянии присутствия в настоящем моменте можно находиться вообще всё время бодрствования.

И тогда полностью поменяется само качество жизни.

Вы станете намного свободнее и счастливее.

Вопрос «кто я?» отпадёт сам собой. И никакие передряги и стрессы не смогут выбить вас из гармоничного психологического состояния. Это особое удовольствие. Очень тонкое наслаждение. При условии, что нет напряжения.

### **Не упражнение.**

Я назвал эту часть главы «не упражнение», поскольку в финальной стадии этих занятий по поиску «я есть», наблюдению стены, наблюдению мыслей, Вы придёте к пониманию, что в состоянии разделённого внимания можно вообще находиться постоянно во время бодрствования.

Это перестаёт быть упражнением, а становится самой жизнью.

Вы больше не упражняетесь в этом, а переносите этот навык в повседневность. В выполнение профессиональных или домашних дел, в общение, и конечно в практику выходов из тела.

Когда вы сможете без всяких напряжений, расслабленно и спокойно пребывать в этой осознанности, то Ваша жизнь **ПОМЕНЯЕТ КАЧЕСТВО**.

Вы станете свободным и счастливым человеком, над которым мысли и внешние обстоятельства не властны, поскольку Вы **НАШЛИ СЕБЯ**.

Говоря о напряжении, я имею в виду напряжение, создаваемое Вашим устремлением. Практика может привести к осознанности, но сама осознанность не является практикой. Это просто присутствие в настоящем моменте. И всё. Не способ чего-то достичь, а иное восприятие жизни.

Но когда вы устремлены, то перестаёте быть в настоящем, мыслями переходя в будущее. И это создаёт напряжение в осознанности. Это важнейший для понимания момент. Именно поэтому я говорю, что надо быть в процессе.

Не переживайте, если такой навык приходит не сразу.

Мы ведь вообще договорились, что Вы выбросите из головы привычку к переживаниям и осуждению себя по всяким придуманным поводам. Это нормально, когда, увлекшись мыслью или событием, вы забываете об осознанности.

Даже просветлённый человек скажет вам, что он подвержен вовлечению в мысли. Даже просветлённый! Просто эта вовлечённость сразу им отслеживается и отбрасывается.

Так что вам не за что ругать себя, если вы забываете об осознанности. Перестаньте огорчаться по этому поводу, потому что огорчение это о прошлом. А прошлого уже нет. Важно лишь возвращаться в это. В настоящий момент. В присутствие. Мягко, расслабленно возвращаться в «я есть».

***И чем устойчивее этот навык, тем шире возможности вашей внетелесной практики.***

Перечитывайте эту главу заново. На самом деле информация исчерпывающая. Если вы чувствуете, что ничего не произошло и не изменилось в вашем восприятии этой темы, то лишь потому, что вы пытались понять всё умом.

Я настаиваю, что понимать не нужно вообще. Просто СДЕЛАЙТЕ СЕЙЧАС те действия, которые тут предлагаются.

## **5. Концентрация внимания.**

Эта глава является дополнением к главе «Присутствие в настоящем моменте. Осознанность. Сознание»

Я решил выделить эту тему в особую главу, чтобы рассказать об одной тонкости.

Тонкость заключается в том, что практика концентрации внимания, при всей своей полезности, как правило, содержит в себе напряжение. Практикующий напряжён, выполняя её.

Возможно, для каких-то целей это напряжение не имеет значение и даже приветствуется, но не для выходов из тела. Нам требуется естественное расслабленное состояние. Причём расслабленное не только физически, но и психологически. А также само внимание к какому-то объекту не должно содержать в себе напряжения.

Нам требуется осознанность, а не концентрированность. Концентрация является напряжением, а осознанность расслаблением. И концентрированность просто не нужна, если есть осознанность.

И теперь возьмём такие рассмотренные ранее упражнения, как наблюдение стены или наблюдение мыслей. Не имеет значения, что в одном случае используются глаза, а в другом нет. В обоих случаях на самом деле значение имеет лишь внимание.

С одной стороны, это медитативное упражнения, поскольку часть внимания направлено в «я есть». С другой стороны, это концентрация, поскольку другая часть внимания направлено на внешний объект.

Если говорить просто, то расслабленное медитативное пребывание в «я есть» должно «победить» напряжённую концентрацию внимания на внешнем объекте (мыслях или стене).

Вам нужно сохранять расслабленность, направляя часть внимания на внешний объект.

В таком случае мы получаем мягкую и расслабленную концентрацию, от которой не устаёшь, и которая вообще не ощущается как некое упражнение. Вы просто пребываете в этом естественно и без затрат энергии. Физической, психической или какой-то ещё.

Естественное спокойное расслабленное наблюдение из «я есть» за любым внешним объектом.

## **6. Энергия**

Материал этой главы логично вытекает из главы «Присутствие в настоящем моменте. Осознанность. Сознание»

Я долго занимался изучением вопроса об энергии, необходимой для внетелесных путешествий. Поиском некой ПЕРВИЧНОСТИ энергии. Того, что непосредственно влияет на успешность самого выхода из тела, а также на его продолжительность и качество.

И пришёл к выводам, которые первоначально не показались мне такими уж основополагающими, однако впоследствии истинность этого понимания подтвердилась на практике.

Прочитайте дальнейший текст вдумчиво, а не поверхностно.

Прочувствуйте суть, а не просто поймите на уровне ума.

Мы пойдём правильным путём, если в вопросе энергии, необходимой для выходов из тела, будем исходить из ПЕРВИЧНОСТИ СОЗНАНИЯ И РАЗУМА.

Под сознанием я понимаю чистое присутствие человека в настоящем моменте.

Сознание не имеет качеств и формы.

Оно ПРОСТО ЕСТЬ и даёт человеку ощущение, что и он тоже есть, воспринимает и присутствует СЕЙЧАС.

А вот разумом назовём здесь соединение сознания и такого инструмента как ум. И в таком случае разум – это уже нечто, обладающее формой и качествами, в том числе качеством НАПРАВЛЯТЬ энергию.

В уме появляются мысли, которые становятся действующим фактором в зависимости от того верим ли мы этим мыслям или нет. Это ключевой момент.

Взять, к примеру, такую практику как пранаяма, или что угодно другое, изначально созданное, как практика развития и работы с энергетикой. Мы можем прочесть в руководстве к этому учению слова о том, что энергия праны НАПРАВЛЯЕТСЯ РАЗУМОМ.

То есть ты можешь сколько угодно дышать, хоть с задержкой дыхания, хоть одной ноздрей. Не важно. Но если твой разум не настроен правильно, то никакого энергетического развития человек не получит.

Первично сознание, а следом за сознанием первичность получает разум.

Ваши мысли и вера в эти мысли.

Интересно, да? Можно сколько угодно делать вид, что работаешь с энергией, но мысль, как более тонкая субстанция, способна разрушить или дать силу этой работе.

Из этого следует важный вывод о том, что если ты способен осознавать действие мыслей на тебя, то этого может быть вообще ДОСТАТОЧНО для работы с энергией.

Разум – это и есть атомный реактор энергии.

Человек изначально обладает гигантским запасом энергии, но эту энергию СВЯЗАЛИ мысли. Не просто мысли, которые сейчас проносятся в твоей голове, а те мысли, на которых ты вырастил убеждения, мировоззрение, отношение к жизни и отношение к себе.

Те мысли, которые создали твою веру и твою обусловленность и ограничение. Те мысли, которые дают тебе право говорить, что ты понимаешь этот мир и настолько адаптировался к его странностям, что просто не замечаешь их.

Человек закрылся в скорлупе своих представлений, в своей зоне комфорта, в вере в свою ограниченность и недостаток энергии.

И вот такой человек начинает заниматься энергетическими практиками. Вероятно, какой-то результат будет, поскольку разум привёл человека к мысли, что энергетику можно увеличить и развить. Человек позволил себе поверить в эту мысль. И вот получается какой-то положительный результат от практики.

Но человек так и не доходит до главной мысли, что вообще вся энергия как раз и заключена в разуме.

Сама мысль о необходимости получения дополнительной энергии извне ошибочна, поскольку основана на мысли об изначальном недостатке энергии.

ТО ЕСТЬ НА НЕГАТИВНОЙ МЫСЛИ.

И если человек поверил в недостаток тонкой энергии, то обречён теперь всю жизнь только и делать, что заниматься прокачкой энергией или чем-то подобным.

То есть, самого НЕДОСТАТКА ЭНЕРГИИ НЕТ, но есть мысль о недостатке и необходимости прокачки.

Стоит человеку по каким-то причинам забросить практику такой прокачки, и вот он становится самым несчастным человеком, потому что чувствует недостаток энергии в себе. А на самом деле его просто связала вера в мысль о недостатке.

Однако, это касается именно тонкой энергии. Как раз той, которая нужна для внетелесной практики.

Безусловно, физический организм нуждается в грубом виде энергии, получаемой от пищи, солнца, воздуха и так далее. Это другая частотность энергии, если можно так сказать. Грубая энергия, которая к выходам из тела имеет весьма небольшое отношение.

И действует грубая энергия на выходы из тела совсем не так однозначно, как ожидалось бы.

Например, ослабленный физически человек способен выходить из тела даже легче, чем заряженный этой грубой физической энергией.



Из этих размышлений следуют выводы и понимание значения намерения, как важного действующего фактора. Поскольку намерение буквально является движущей силой энергии, следующей за мыслью.

Сама мысль не обладает энергией.

На самом деле мысли просто приходят и уходят, если человек не отождествлён с ними.

**РАБОТАЕТ ВЕРА В МЫСЛЬ!** Отождествление с ней.

И если бы мы сейчас говорили не о внетелесной практике, а, к примеру, о просветлении, то я бы сказал, что требуется просто не отождествляться с мыслями. Быть чистой осознанностью. Быть чистым сознанием. Не быть никуда направленным. Это и есть просветление.

Но мы говорим о внетелесной практике, поэтому должны учиться работать с мыслями в форме намерения, а не просто уходить от отождествления с ними.

На "бытовом" уровне намерение можно было бы сравнить с желанием, с тем отличием, что намерение включает в себя некое решение что-то получить.

И казалось бы на этом всё. И вроде бы сила намерения в таком случае измеряется силой этого решения получить. Но не всё так просто. Отчасти именно поэтому у людей не получаются выходы из тела, что их намерение так и остаётся на поверхностном уровне ума. И тот элемент действия, который включает в себя намерение, не проявляется.

То есть намерение не перешло в подсознание. Оно осталось на уровне хочу, хочу, хочу. И я решил, я решил, я решил. Когда намерение остаётся на поверхностном уровне сознания, то элемент действия практически не работает, а просто включается внутренний диалог про намерение. Человек якобы намеревается, но на самом деле он лишь говорит об этом.

Намерение должно как бы **ОПУСТИТЬСЯ В ПОДСОЗНАНИЕ.**

Стать решением, о котором человек уже даже не говорит. Потому что незачем. Элемент действия намерения включается через подсознание, а не через слова. И тогда действие намерения

происходит само по себе, и помимо сознательной воли и сиюминутных желаний человека.

Сначала у человека есть желание, мотивация, энтузиазм, вдохновение, цель. Но потом бац, и всё перешло в подсознание. Сознание стало чисто от всего этого, потому что включился более мощный механизм реализации.

И это буквально ощущается. Тебе просто уже даже не хочется об этом говорить, поскольку тебе не надо убеждать самого себя. Выход из тела, как правило, происходит уже благодаря этой подсознательной команде, которую ты внёс в него, а не из-за сиюминутного решения, принятого наспех вечером. Поэтому техники выполнения конкретных действий вторичны.

Сила намерения способна развиваться. Когда человек не создаёт сумбур в своей голове и не отказывается от ранее принятых решений, уже опущенных в подсознание, то СИЛА РАСТЁТ.

Намерение как бы расширяет себе пространство.

То есть, если человек вдруг начинает крутить в сознании некое новое решение, которое противоположно или не в тему уже опущенному в подсознание старому решению, то возникает конфликт. Реализация прежде принятого решения встречает сопротивление в виде собственного ума человека. И ни о какой силе намерения в таком случае речи нет.

Сила намерения растёт благодаря своей же реализации. То есть реализованная сила увеличивает силу. Отказ от своего же решения, уже опущенного в подсознание, является способом лишить себя силы.

Но намерение – это ещё не всё. Мы значительно увеличим свои возможности во внетелесной практике ещё одним важным элементом. И этот элемент работает и сознательно, и подсознательно. Сила этого элемента в том и состоит, что мы его осознаём.

Этот дополнительный элемент является самым выражением сильного желания и вдохновения. Самым выражением энтузиазма, не являясь при этом мешающей и ненужной эмоцией.

Это **ПРЕДВКУШЕНИЕ**.

Предвкушение проникновения во вдохновляющую тайну внетелесных путешествий.

Я заметил одну зависимость, которая работает не только у меня. Это в каком-то смысле универсальное явление. Если делать попытки выхода из тела, не неся в себе предвкушения новых открытий и предвкушения погружения в эту вдохновляющую тайну, то выход из тела становится или невозможен вовсе, или становится смутным и не интересным.

Энергия сознательного предвкушения как будто заливает собой практику выходов из тела.

Многие замечали, что стоит вдохновиться на практику, прочитав какую-то вдохновляющую книжку, как вдруг выход из тела в этот же вечер или следующее утро становится простым делом.

Всё происходит как бы САМО СОБОЙ.

Но если ты проснулся утром или ночью и нудно решил попробовать выйти из тела без всякого предвкушения, то сможешь убедиться, что выход из тела стал очень труден.

Вспомните, от чего у вас рождалось предвкушение. Наверняка от ожидания праздника или от ожидания встречи с любимым человеком. Вот с внетелесными путешествиями то же самое. Надо ЛЮБИТЬ это занятие. ЛЮБИТЬ САМ ПРОЦЕСС, даже если пока не всё выходит. Любить саму мысль, что судьба позволила тебе столкнуться с этим и познать.

Не становитесь рабом своей цели. Жизнь происходит только в настоящем. Любите процесс, раз уж это ваше увлечение.

Если вы выбросите из головы всё давление, которое оказывает на вас результат, то ваша работа станет по-настоящему безупречной. Вы станете по-настоящему креативны.

Если вы поймёте, что в этой жизни важна сама игра, а не результат, то и ваши результаты станут непревзойдёнными и сильными.

Поставьте цель и дальше ПРОСТО ИГРАЙТЕ. Просто наслаждайтесь самим процессом. А предвкушение позволяет наполнить процесс дополнительной энергией.

Предвкушение – это вера в мысль, которая задействует основную энергию для внетелесных путешествий.

Но это не навязчивое желание, не эмоция и не стремление контролировать выход из тела. Это чистое вдохновение без стремления во что бы то ни стало получить сейчас результат.

Любовь к самому процессу внетелесной практики, включающей в себя как успехи, так и паузы.

Относитесь к паузам и временным трудностям как части практики, как ко времени, когда вы накапливаете потенциал для будущего успеха. Никогда не огорчайтесь из-за неуспеха.

Многие новички выходят из тела только за счёт этого вдохновения. Ни о каком намерении в их случае речи, как правило, вообще не идёт.

Они часто переполнены ощущением предвкушения чего-то невероятного. И если удаётся совладать с эмоциями, то у них многое получается буквально на “ровном месте”.

Но через какое-то время этот запал новизны уходит, да к тому же кругом говорят о том, что чудес не бывает. И вот предвкушение сменилось на пустую долбёжку техник. И всё. Можно уверенно сказать, что такой человек скоро забросит выходы из тела.

Внутри человека сидит куча бессознательных программ, которые вызывают такие же бессознательные реакции. Человек думает, что отреагировал сознательно, но на самом деле он не властен над своей реакцией.

Это и есть сон наяву. Сон забвения себя. Отсутствие пробуждённости.

Человек превращается в набор реакций по любому поводу. Он в плену этого. В клетке. В тюрьме. Поэтому и не получается разогнать правильное ощущение для выхода из тела, создать правильный настрой.

Поэтому не получается выйти на это важное в практике Предвкушение.

Человек как бы закрыт, его восприятие и мысли становятся костными, не пластичными. Теряется дух исследования, потому что ум навеивает ему скучную песенку о том, что всё уже известно, что ничего нового быть не может, что всё это самообман и тому подобное.

Он не ожидает этого предвкушения и оно не приходит. Он остаётся в скучном положении человека, которому якобы всё уже известно.

Эдакий всезнайка. Становится не нужно новое, не нужно неизвестное, не нужно предвкушение. Человек как в скорлупе.

Его уже почти и нет. Остался лишь набор заученных реакций.

Посмотрите на людей. Как правило, весь их мир – это набор заученных реакций, который всегда даёт один и тот же скучный результат. Люди заостенели, потеряли пластичность и жажду развития, жажду открытий. Жалкое зрелище.

О каком уж там предвкушении вообще может идти речь? В лучшем случае всё умирает на стадии попыток монотонного применения техник выхода из тела. Затем и это умирает, потому что нет интересного результата.

**ПРОСЫПАЙТЕСЬ!** Вырывайтесь из этого. Выходите из зоны комфорта, чтобы стать открытым для нового опыта. Не забивайтесь в скорлупу скучного всезнайства и предсказуемого поведения и мышления.

Итак, энергия или действует сама по себе, или направляется разумом, и её недостатка нет. То есть какая-то возможная блокировка течения энергии в организме тоже создана разумом. В результате стресса или травмы.

Вы понимаете к чему я? Я к тому, что всевозможные методики прокачки энергии, методики набора и концентрации энергии в определённых местах не только бесполезны, но и часто вредны, без осознания первичности сознания и разума.

Разблокировать нужно не энергетические каналы и чакры, а сознание, условно говоря. И тогда течение энергии восстановится САМО СОБОЙ.

Это другой и более высокий уровень практики. Человек может сколько угодно прокачивать прану и гонять ци, но если в сознании перемен нет, то толку от таких упражнений не будет. Во всяком случае, для выходов из тела точно.

Выход из тела, кстати, вообще легче получается, когда человек тяжело болен или близок к смерти. Казалось бы, с энергией у него точно всё плохо, а человек легче выходит из тела.

А когда физическое тело умрёт и исчезнет эта самая энергия, которую многие любят гонять по телу, то выход из тела получится вообще в 100% случаев :-)) Почему бы это?

А потому что это другая частотность энергии. Другой уровень. Прокачка энергии по каналам и чакрам – это скорее физический уровень, к выходу из тела имеющий только опосредованное косвенное отношение.

Управление энергетическими потоками происходит вниманием. Куда направляем внимание, туда течёт и энергия. Нам не требуется копить энергию и запасать её в каких-то местах, как часто советуют.

Давайте позволим подсознанию самому управлять этими процессами автоматически, лишь сняв соответствующие барьеры, возвращаясь в состояние чистого сознания. Воспринимая мир из присутствия в настоящем моменте.

Организм сам знает, что ему надо делать с энергией. Если бы подсознание умело разговаривать, то попросило бы об одном – чтобы мы ему сознательно не мешали.

По незнанию, невежеству или по глупости. Невозможно предположить какая идея придёт человеку в следующий момент. Возможно, он решит, что запасать нужно не только энергию, но и кровь. И начнёт руководить процессами кровообращения. Затем человеческий ум решит, что надо управлять нервной деятельностью, и начнёт как-нибудь прочищать нервные каналы или вынет мозг и помочет его мочалкой.

Именно так человек вмешивается в процессы, которые текут автоматически. И единственная помеха их плавному и правильному течению – это некие идеи и соображения, которые выплывают в разуме и заставляют нас поверить им.

К примеру, человек решил пробить какие-то там энергетические пробки с помощью энергии кундалини. Что это такое и с чем это едят на самом деле вообще никому не известно. Но он с усердием, достойным лучшего применения, садится и начинает работать с чакрами, гонять энергию снизу вверх или по кругу. Не важно как. Но на самом деле блокирование энергии произошло на уровне ума. Как ты не гоняй что-то там по кругу, а если не очистил сознание от ментального хлама, то всё это занятие почти бессмысленно. Уровень воздействия не тот.

Энергия сама начинает работать так как и положено после того, как человек очистил своё сознание от веры в мысли, от приверженности идеям, от убеждений, от ложных отождествлений, от склонности к автоматическим реакциям, от постоянных погружений в виртуальное прошлое или будущее. То есть если он стал осознан. Стал присутствием в настоящем моменте.

Опять мы приходим к этому. В этом случае энергия начинает работать правильно, сильно и гармонично. Все эти пробки и блокировки, которые нужно чем-то там пробивать, постепенно исчезают сами. И что более важно – не образуются новые! Ум больше не создаёт блоки и препятствия течению энергии.

Если вы занимались различными энергетическими практиками, то возможно были удивлены тому, что в разных системах направление и смысл течения энергии может быть самым различным.

По сути, если взять все возможные методики прокачки энергии по телу, то кажется, что ситуация почти абсурдна. В разных системах энергия течёт часто противоположно, а количество энергетических центров отличается порой в несколько раз или вообще применяется какой-то отличный от всех других подход.

Из этого многообразия можно сделать вывод, что энергия течёт так и туда, куда ты её направляешь. Но это было бы ещё нормально. Хуже другое. То, что каждая система считает свой подход в этом вопросу единственно верным и дающим эффект.

И получается в таком случае, что это всё не более чем плацебо. Реальная сила заключена в сознании.

То есть я предлагаю совершенно другой уровень отношения к энергии. Вам всё время предлагали или что-то накачивать, или что-то гонять по телу. На самом деле это всё для выходов из тела играет какую-то роль, только если вы осознаёте первичность действия разума на энергию. Всё управляется сознанием.

Если вы являетесь присутствием в настоящем моменте, сознанием, осознающим свою первичность по отношению ко всему остальному, то энергия начинает САМА СОБОЙ течь гармонично и правильно. И она больше не связана прошлым или будущим. Вы находитесь только в настоящем, и это даёт вашей энергии возможность течь сильно и правильно.

И это напрямую влияет как на успех самого выхода из тела, так и на увеличение его продолжительности и усиление открывающихся возможностей для получения достоверной информации и других практически ценных навыков.

Вопрос действительно состоит в обладании энергией. Но только это энергия другого уровня. Теперь многие поймут, почему главный герой книг Кастанеды рекомендовал делать не прогон энергии по телу, а перепросмотр. И почему он вообще говорил не об энергии, а только о Силе.

## **7. Внутренний диалог.**

Не надо останавливать внутренний диалог специально. Мысли имеют силу, только если ты на них реагируешь, если отождествляешься с ними, идёшь за ними. На самом деле достаточно наблюдать мысли, чтобы они потеряли силу, напор, навязчивость. И быть этим наблюдателем. То есть находиться в осознанности.

Наблюдение за мыслями отчасти уже останавливает их, не являясь способом остановить, и не имея цели остановить. Мысли, когда их наблюдаешь, исчезают сами.

Не надо их давить и останавливать. Такое насилие вызывает напряжение и в действительности остановкой внутреннего диалога не является.

Это попытка контролировать. А всякая такая попытка является напряжением и мешает выходу из тела. Это одна из самых



распространённых ошибок, которую упорно предлагают делать – останавливать внутренний диалог.

Но не обязательно наблюдать именно мысли. Важно быть осознанным. Наблюдение при этом может быть за чем угодно. Можно наблюдать ту же стену или тело и это будет отключать слова в голове.

Можно сформировать любую однонаправленность ума. Например, долго произносить одно и то же слово или считать удары сердца. При условии, что вы осознанны, это всегда влияет на внутренний диалог нужным нам образом.

## **8. Расслабление тела и эффекты, сопровождающие выход.**

Многие недооценивают значение расслабления, считая, что главный секрет состоит в остановке внутреннего диалога или в работе с энергией. Но я бы поставил расслабление физического тела на ПЕРВОЕ МЕСТО среди факторов, влияющих на успех выхода из тела. Во всяком случае, на первых порах. Выводы делайте сами.

Поскольку в данной методике не используется сон в качестве непосредственного элемента выхода из тела, то расслабление тела приобретает решающее значение.

Впоследствии, когда ваши сознательные команды “опустятся” на уровень подсознания, то вы увидите, что сон даже менее удобен для наших целей.

Его труднее контролировать и как-то использовать. А в данной методике вы сами направляете процесс.

Вам должен нравиться сам процесс. Это ведь действительно интересные и приятные ощущения. Расслабление тела уже само по себе очень приятно.

Затем начнутся какие-то эффекты, говорящие о приближении момента выхода из тела.

Радуйтесь и этим эффектам тоже. Получайте удовольствие от самого процесса, имея при этом цель, но не подгоняя себя к ней. Всё придёт в нужное время. Нароботается автоматизм и всё заработает, как положено.

Так что расслабляйтесь не только телом и в отношении результата тоже. Это важнейший фактор успеха. Своей расслабленностью и увлечённостью процессом вы приближаете выход из тела настолько эффективно, насколько это вообще возможно. Не пренебрегайте этой рекомендацией.

Все упражнения и практики приобретают силу, от систематичного повторения. По разу в день или через день. Чем больше времени отрабатываются упражнения, тем активнее и быстрее срабатывают нужные нам процессы. И тем быстрее и мощнее навык опускается в подсознание, создавая нужный рефлекс. Они могут заработать и за три дня практики. Но тут всё индивидуально.

Как я и сказал, сознательная команда постепенно опускается в подсознание и начинает работать в автоматическом режиме. Это в первую очередь и приводит к стабильным выходам из тела. А для этого команду требуется СИСТЕМАТИЧЕСКИ ПОВТОРЯТЬ.

Тема расслабления тела на сегодняшний день уже изучена и развита вдоль и поперёк, и я не хотел бы тут изобретать что-то. Поэтому предлагаю вашему вниманию методику расслабления, которая применяется в йоге.

С тем отличием, что мы не будем использовать визуальных образов и жёстких поверхностей. Однако и утопать в мягких перинах тоже не нужно, как вы понимаете.

Создайте комфортные условия, позволяющие расслабленному телу никуда не сползать и не осаживаться. Продолжительность 20-50 минут.

## Описание практики.

Для проведения расслабления необходимо устроиться удобнее, лёжа в позе мертвеца. Ноги несколько разведены, руки свободно лежат вдоль тела. Удостоверьтесь, что положение вашего тела и одежды абсолютно удобны, и что вам не придётся осуществлять никаких движений во время практики.

Закройте глаза и не открывайте их в течение всей практики.

Ещё раз проверьте положение вашего тела и одежду. Во время расслабления желательно оставаться осознанными. Не позволяйте себе спать. Мысленно проговаривайте: «Я не буду спать».

Сейчас сделайте глубокий вдох, и в то время как вы вдыхаете, почувствуйте спокойствие, распространяющееся по всему телу. В то время как вы выдыхаете, позвольте вашему телу полностью расслабиться.

Осознавайте всё ваше тело, лёжа в полной тишине. Осознайте всё тело с головы до ног. Позвольте каждой части вашего тела полностью расслабиться. Удостоверьтесь, что нигде нет никакого напряжения.

Осознайте все части тела, которые находятся в контакте с поверхностью. Осознавайте соприкосновения рук, ладоней с полом, локтей с поверхностью, лопаток, ног, соприкосновения пяток, икр, задней поверхности бёдер и поверхности, осознавайте все части тела, которые находятся в этом контакте. Осознавайте соприкосновения головы и кровати. Осознайте всё тело, которое находится в контакте с кроватью.

Почувствуйте, что всё ваше тело становится очень тяжёлым. Пробудите чувство тяжести в каждой части вашего тела. Всё тело становится очень тяжёлым, настолько тяжёлым, что оно просто утопает, погружается в кровать. Осознайте эту тяжесть.

Сейчас время для того, чтобы ещё раз проговорить в уме своё решение. Повторите решение 3 раза. В нашем случае мы принимаем решение наработать навык сознательного выхода из тела. Повторяйте это решение с выражением и чувством уверенности. Помните, что принятое решение, обязательно сбудется.

Осознавайте поочерёдно каждую часть вашего тела. В то время как какая-то часть тела называется, ваше сознание должно перейти к этой части без каких-либо физических движений, и ваше сознание должно переходить от точки к точке достаточно быстро и плавно. Как будто внимание перетекает.

Осознайте большой палец правой руки, второй палец, третий, четвёртый, мизинец, тыльную сторону кисти, ладонь, запястье, предплечье, локоть, верхнюю часть руки, плечо, подмышку, правую сторону груди, правую сторону талии, правое бедро...

Осознайте большой палец левой руки, второй палец, третий, четвёртый, мизинец, тыльную сторону кисти, ладонь, запястье, предплечье, локоть, верхнюю часть руки, плечо, подмышку, левую сторону груди, левую сторону талии, левое бедро...

Осознавайте большой палец правой ноги, второй, третий, четвёртый, мизинец, верхнюю часть ступни, подошву, пятку, лодыжку, икру, колено, бедро, правую ягодицу...

Осознавайте большой палец левой ноги, второй, третий, четвёртый, мизинец, верхнюю часть ступни, подошву, пятку, лодыжку, икру, колено, бедро, левую ягодицу...

Осознавайте правую ягодицу, левую ягодицу, обе ягодицы, нижнюю часть спины, среднюю часть спины, верхнюю часть спины, правую лопатку, левую лопатку, всю заднюю часть шеи, всю заднюю часть головы, всё лицо...

осознавайте подбородок, нижнюю губу, верхнюю губу, правую щёку, левую щёку, правое ухо, левое ухо, нос, правую ноздрю, левую ноздрю, верхнюю часть носа, правый глаз, левый глаз, правое веко, левое веко, правая бровь, левая бровь, лоб, центр между бровями. Осознавайте центр между бровями...

(Вы можете переводить ваше внимание по всем частям тела несколько раз, столько, сколько вам необходимо для дальнейшего расслабления. А также, вы можете регулировать скорость прохождения вниманием по частям тела, выбирая оптимально удобную)

Осознавайте всю правую ногу целиком, всю левую ногу, обе ноги вместе... Осознавайте всю правую руку целиком, всю левую руку, обе руки вместе... Осознавайте всю заднюю часть тела, всю переднюю

часть тела. Осознавайте всю голову... Осознавайте всё тело, всё тело в целом...

Попытайтесь пробудить чувство холода в теле. Представьте, что вы на морозе, и ваши ноги ощущают сильный холод. Всё ваше тело замерзает. Ощутите это чувство холода.

Пробудите ощущение тепла в вашем теле. Воссоздайте чувство тепла, которое вы ощущаете летом. Представьте, что вы находитесь на солнце. Всё ваше тело чувствует сильное тепло. Переживайте это ощущение тепла.

Удостоверьтесь, что вы находитесь в состоянии осознания и не спите.

О том, что расслабление проведено успешно, будет свидетельствовать ряд ощущений. Например, вы перестанете чувствовать тело. Не сможете ощутить, как у вас лежат кисти рук: ладонями вверх или ладонями вниз. Или, например, вы поймёте, что не смогли бы сейчас просто так вскочить и куда-то пойти. Что для того, чтобы встать потребовался бы процесс возвращения в обычное состояние.

Могут возникнуть и ощущения, которые обычно происходят на следующих этапах выхода из тела. К примеру, вдруг ваше тело станет лёгким, как пушинка, или увеличится в объёме.

### **Возникновение различных эффектов перед выходом из тела**

Бывает, что достаточно одного лишь расслабления, чтобы начались эти эффекты. В особенности, если человек достаточно долго занимается этой практикой.

Это может быть ощущение волн, проходящих сквозь вас с более редким ритмом, чем ритмы сердца или дыхания.

Это могут быть так называемые вибрации, начинающиеся где-то в голове или наоборот в ногах, распространение которых можно развить, увеличив интенсивность дыхания или волевым усилием.

Часто возникают очень яркие картинки, возникающие перед мысленным взором практикующего, и называемые гипногическими образами.

К числу эффектов можно также отнести появление резких звуков.

На самом деле вариантов много. И у каждого возникает что-то своё. Нужно просто помнить, что появление таких эффектов означает, что до момента выхода из тела остался фактически один шаг. Это означает, что вы на пороге тонкого мира. Эффекты лишь сопровождают процесс и исчезают, когда выход из тела произошёл.

## **9. ПОДГОТОВКА К ВТП.**

Если вы читаете книгу не по порядку, пропуская главы, которые кажутся вам несущественными, стремясь сразу перейти к делу, то это неправильный в данном случае подход.

Данную книгу рекомендую читать так, как вы читали бы художественную литературу. Как какой-то рассказ или роман. Потому что здесь так же, как и в художественной литературе, пропуская главы, вы теряете нить повествования и понимание происходящего.

### **Предвкушение.**

В практике внетелесных путешествий предварительная настройка и подготовка является основным элементом успеха, а не дополнительным или косвенным. Я подробно говорил об этом, поэтому остановлюсь лишь на чисто практических моментах.

Я надеюсь, что вы увлечены и заинтригованы темой внетелесных путешествий достаточно, чтобы испытывать сильный интерес и сильное желание достичь в этом успеха.

Это важные, создающие успех факторы, а не просто какие-то пустые эмоции или так называемая “пустая вода” ни о чём.

Многие замечали, что после прочтения какой-то вдохновляющей книги или просмотра видео на тему выходов из тела, этот самый выход в тот же вечер или ночь получается легко и даже как-то сам собой. Без применения каких-то многоступенчатых сложных схем. Но при условии, что вы заинтригованы и испытываете некое вдохновение, которое выражается как предвкушение чего-то особенного и желанного.

Если, приступая к практике, вы чувствуете ПРЕДВКУШЕНИЕ перед новыми открытиями и ощущениями, то психологическую настройку можно считать правильной.

Это предвкушение похоже на предвкушение встречи со старым другом или любимым человеком. Что-то такое родное, тёплое и ваше. Путешествие в ваш мир. Это буквально так и есть.

Вы совершаете путешествие в пространство, которое можете назвать своим, и которое одарит вас многими радостями и зарядит положительным настроением.

Всё, что касается психологического настроения, является важнейшим элементом успеха!

Не пренебрегайте этой рекомендацией. Энергия вдохновения и предвкушения играет в успехе выхода из тела ключевую роль.

### **Время, место и комфорт.**

Как правило, наиболее удобным и результативным временем для внетелесных путешествий является поздний вечер, ночь и раннее утро. Вы можете практиковать и днём.

По сути, я не заметил ограничений, связанных с состоянием организма в разное время суток. Вечером, ночью или ранним утром просто удобнее, если вы живёте в социуме, ходите днём на работу и так далее.

Впоследствии вырабатывается привычка к практике именно в это время суток, и дневные выходы могут быть немного труднее для реализации из-за непривычности времени.

В сущности, вопрос состоит не в том, когда практиковать, а в том чтобы быть для этого достаточно бодрым и отдохнувшим. Недостаток сна испортит любую практику в любое время.

Поскольку мы не используем сон, как некое изменённое состояние сознания, способствующее попаданию в ОС, то раннее утро не всегда является абсолютно оптимальным временем. Мы ведь не занимаемся ОС.

Но одно можно сказать с уверенностью – нужно высыпаться.

Вы не сможете качественно проводить мероприятия по расслаблению и работе с сознанием, если вас просто клонит в сон.

Комната должна быть проветрена, без сквозняков, без отвлекающих факторов. Например, электроприборов, внезапно включающихся и издающих звук на фоне общей тишины. В вопросе создания комфортных условий, думаю, и так всё ясно. Первые же попытки выходов покажут вам, что может быть не в порядке.

Не заметил какого-то улучшения качества за счёт положения тела головой на север.

Не рекомендую использовать для практики слишком мягкие кровати и матрасы. Я, конечно, не говорю о необходимости лежать на голых досках, но и утопать в перинах тоже вредит.

Небольшой дискомфорт в виде достаточно твёрдой постели даже полезен, поскольку помогает не заснуть.

Но не только поэтому. Слишком мягкие кровати заставляют постепенно расслабляющееся тело, произвольно менять положение, оседая или проваливаясь куда-то.

В любом случае вам придётся какое-то время создавать себе условия, основываясь на получаемом опыте. Кому-то совершенно не мешают шумы за окном, а кто-то вздрагивает от любого шороха и вынужден как-то заглушать возможность слышать. Экспериментируйте и подбирайте условия под себя. Нужно просто достичь нормальных комфортных условий.

Хотя это и очевидно, но всё же скажу ещё о нескольких существенных факторах.



Перед попытками выхода из тела желательно не переедать и отказаться от алкоголя. А также желательно не попадать в какие-то стрессовые и конфликтные ситуации, заставляющие вас активно включать ум для бесконечного обдумывания и вспоминания этих ситуаций.

## **Медитация.**

Сидячая медитация 20-30 минут для очистки ума. В случае, если вы ещё не можете устойчиво пребывать в осознанности большую часть времени бодрствования.

Описание медитации дано в главе «Присутствие в настоящем моменте. Осознанность. Сознание.» Наблюдение за мыслями или наблюдение стены. Возможно, и просто сидение в «я есть».

А также чтобы настроиться на практику. Медитация становится своеобразным ритуалом. Знаком того, что весь мир и все заботы сегодняшнего и завтрашнего дня оставлены позади и теперь в вашем внимании только тонкие миры и ваши путешествия по ним.

Не пренебрегайте определённым ритуальным ощущением. Как будто вы переключаетесь на другой режим взаимодействия с миром.

## **Положение тела**

В большинстве случаев наиболее удобным положением тела является поза на спине с вытянутыми ногами и руками. Чаще всего лучше обойтись без подушки. Начните с этой позы.

Кто-то из практикующих считает, что наиболее правильной позой будет положение на боку. Кому-то удобнее свернуться калачиком или лежать на животе. А кто-то вообще выходит из тела только сидя. Как вы понимаете, разброс вариантов слишком велик, чтобы его как-то систематизировать и выделить лучший. Всё индивидуально. Но начать лучше с обычного положения на спине.

Если вы делаете попытки выхода из тела именно в положении лёжа на спине, то вытянув руки вдоль тела, вы можете затем поднять одну руку в предплечье вертикально. То есть согнуть в локте. Плечи и локти

лежат на поверхности кровати, а предплечье одной руки поднято вертикально. Это помогает дольше не уснуть, но не всем подходит.

А лучше просто высыпайтесь. Нас вообще не интересуют полусонные состояния.

Экспериментируйте. Никто не скажет вам, какое положение для вас оптимально. Все ответы даёт только личный опыт.

## **10. Получение достоверной информации из зоны реального времени.**

Под получением информации я понимаю значительно более широкий спектр возможностей, чем многие думают. Это всё что касается физического мира. Не только прикинуться шпионом, но и вообще всё!

Будучи неким незримым призраком или точкой сознания, можно увидеть конкретного человека в реальном времени; любое событие; слышать любой разговор; наблюдать реально происходящее в данном месте природное явление; незримо присутствовать на каких-то собраниях; встречаться «там» с другими людьми, знакомыми с методикой выхода из тела и получать информацию от них. И многое, многое другое.

Представляете, какие это возможности при условии, что человек всегда ограничен в передвижениях и в каких-то ещё действиях?

Физический мир и социум налагает кучу ограничений. В тонком мире их нет. Там вы суперчеловек! Это другой уровень возможностей.

Ваш индивидуальный эволюционный скачѐк.

Например, ваша работа связана с дальними долгими командировками. Теперь в свободное от работы время вы можете побывать дома, не приезжая туда физически! Увидеть родных и вообще увидеть всё то, что сейчас там происходит. И естественно, что в таком случае вы можете продолжать участвовать в жизни своей семьи совершенно буквально. Однако Вас не будут видеть и для общения всё равно придѐтся возвращаться в физический мир и использовать вероятно электронные средства связи.

Но нужно понимать, что вне тела у человека нет физических органов чувств. Нет, к примеру, физического зрения, которое является восприятием отражѐнного света. В тонком мире воспринимается не свет, а информация. Способность видеть строится по другим законам, и развивается, как и любая другая способность.

В физическом мире физическое зрение является основным, и другие каналы получения образной информации от объекта, как правило, подавлены. При этом развитие таких информационных каналов в физическом теле относят уже к области экстрасенсорного восприятия, и считается некой способностью или даже даром.

Но когда человек оказывается вне тела, то эти информационные каналы начинают работать сами по себе лишь потому, что отключен физический канал и включены органы чувств тонкого тела.

Хотя с непривычки, мир там может казаться чѐрно-белым или каким-то иным. Но это лишь вопрос практики, которая и развивает эту способность достаточно быстро.

Таким образом, вы фактически сразу же становитесь экстрасенсом, в дальнейшем лишь глубже развивая эту способность в себе. Это является просто естественным восприятием в тонком мире, а не даром, передающимся только избранным.

Сложность в получении информации состоит отчасти в том, что в тонком мире вы будете получать от предмета или живого существа информации гораздо больше, чем получали от него в физическом мире. Может получиться каша из образов, ощущений, которые к тому же подвержены флуктуациям и изменениям.

Всѐ зависит от того, на какую именно информацию вы настроены и каково ваше состояние сознания в этот момент.

Если правильно настроиться, то можно получить чёткую и достоверную физическую информацию, не искажённую и излишне не дополненную ничем.

Например, Вам нужно получить отражение чисто физической информации от ситуации или объекта в виде возможности увидеть какой-то предмет или место, находящееся явно за пределами ваших физических возможностей.

В таком случае вам нужно находиться в тонком мире в состоянии отстранённого наблюдателя с чистым непредвзятым сознанием, не проявляющего никакого интереса к происходящему.

В этом случае окружающий вас аналог физического мира будет выглядеть и сообщать вам такую же информацию, какую вы получили бы, наблюдая всё физическими глазами в физическом мире.

Без искажений, флуктуаций, изменения предметов и потоков оживших слепков эмоций и мыслеформ от них.

Некоторое внешнее отличие от физической реальности конечно будет. Это ведь не физический мир и вы видите не физическими глазами.

Но это отличие не исказит подлинность информации. Вот что важно!

То есть почти как в реальности. При соблюдении определённых правил и условий, Вы буквально можете зайти в любое место, где никогда раньше не были, и увидеть там людей, предметы, ситуации именно так или почти так, как они выглядят или действуют в этот момент в реальном времени в физическом мире.

Будут всё же некие нестыковки с реальностью, поскольку трудно быть полностью отрешённым от происходящего и увиденного, но они, скорее всего, не исказят требуемую вам информацию, если вы будете на неё настроены.

Любое погружение внимания в ситуацию или проявление интереса к происходящему будет производить искажение в получаемой информации.

Концентрируя внимание на каком-то объекте или человеке в тонком мире, вы начнёте получать информацию, которую в физическом мире называют сверхчувственным восприятием.

Это тоже конечно интересно и даёт возможность глубже проникнуть в понимание объекта или психологию интересующего вас человека, но такая информация требует специальной работы по её расшифровке и осознанию. Понимания символизма и устранения влияния на информацию самого наблюдателя.

То есть тёмный лес, с которым нужно разбираться, чтобы начать понимать.

А вот снятие физической информации может быть точным и сразу понятным.

К тому же если вы перестаёте быть непредвзятым наблюдателем, а начинаете проявлять интерес к объектам, событиям и людям, которых вы наблюдаете, то даже если изначально вы были в зоне реального времени, то вас вынесет в иллюзорные пространства, которые сравнимы с пространствами осознанных снов.

Там уже о получении достоверной информации речи нет, но можно развлекаться. Это уже мир фантазии и моделирования любых ситуаций. Развлекаловка по полной. Никаких ограничений.

На темы широких возможностей моделирования и погружения в мир фантазии говорится и пишется много, поэтому в данной книге я делаю акцент на практически применимых, прагматичных и полезных темах. Однако это не значит, что я противник развлечений :))

**Вот список основных причин, которые наиболее сильно влияют на возможность получения достоверной информации из зоны реального времени.**

1. Методика самого выхода из тела.
2. Чистота сознания.
3. Степень и продолжительность внимания к объектам тонкого мира
4. Осязательные тактильные ощущения, использующиеся вне тела для изучения объектов тонкого мира.
5. Искажения при перемещении

## Конкретные примеры

### Пример 1

Например, вы перемещаетесь летом по городу вне тела. И вдруг вдоль бордюров замечаете снежные заносы. Летом. Как будто ветром снег нанесло. Приближаетесь и видите реальный снег. Температуру, скорее всего, ощутить не получится, если это реальный выход из тела, а не ОС. Но явно это снег. Затем поднимаете взгляд и видите, что деревья без листьев и покрыты инеем. Возвращаетесь в тело и физически идёте в то место. И видите клубы тополиного пуха вдоль этих бордюров.

То есть пришедшая "там" невзначай мысль о снеге исказила изначальную информацию, а затем искажение пошло дальше и перекинулось на всё остальное, превращая лето в зиму.

На счёт ощущения температуры от снега. Сначала её ощутить не удастся, поскольку это реальный выход из тела, и ты не можешь что-то взять и пощупать. Но если ты проявил такое намерение, то почувствуешь и температуру и то как он тает в руке. Но это фактически будет означать, что реальность кончилась, и ты оказался в ОС. То есть дальше вся информация будет искажена. Чем меньше тактильных ощущений, тем реальнее информация.

Например, выйдя из тела, вы начинаете производить так называемое углубление, ощупывая себя. Для ОСа это приемлемо. А для попадания в зону реального времени недопустимо. Если здесь и может идти речь о каком-то удержании состояния, то оно происходит за счёт осознания себя самим вниманием, являющимся нейтральным присутствием в настоящем моменте.

### Пример 2

Это касается и пресловутого угадывания игральных карт. Допустим, кто-то положит вам в комнате две карты. Естественно положить надо так, чтобы вы даже случайно физически не могли заметить их значение. Причём одну карту надо положить значением (лицом) вверх, а другую рубашкой вверх.

Если произошёл настоящий выход из тела, и вы оказались в зоне реального времени в своей комнате, то карта, лежащая лицом вверх, будет угадана. А вот информация о карте, которую пришлось переверачивать, чтобы увидеть её значение, может быть искажена.

Информация также может быть искажена и с картой, первоначально угаданной, если вы начнёте всматриваться в неё. То есть в начале вы получили верный результат, а затем могут начаться изменения и флуктуации, если вы продолжите смотреть не карту, уделяя ей избыточное внимание.

### **Пример 3**

Я думаю, что с чистотой сознания всё понятно. Тонкий мир пластично реагирует на любые наши внутренние движения. Материализуются страхи, ожидания, стремления и так далее. Поэтому так важна медитативная практика и навык пребывания в чистом присутствии здесь и сейчас. Навык восприятия себя нейтральной точкой сознания, на фоне которой всё и происходит. Всё происходит на фоне Вас. И этот навык нарабатывается в состоянии бодрствования.

То есть ошибка происходит тогда, когда, решив получить какую-то скрытую в реальности информацию из зоны реального времени, человек приступает к получению информации предвзято. Или когда он включает ум и начинает фантазировать по этому поводу. В результате этого он сам начинает моделировать неверный результат. Подходить к этому надо с чистым не предвзятым умом. Все мы знаем, как быстро реагируют тонкие миры на движения в уме.

Если вы подвержены страхам, то вы можете, выйдя из тела, встретить любое пугающее явление или существо. Например, прямо у себя в комнате обнаружить нечто, вызывающее страх, ставшее материализацией ваших ожиданий. На самом деле зона реального времени – это лишь дублирование физического мира. НИКАКИХ астральных чудищ и пугающих потусторонних явлений там быть просто не должно.

### **Пример 4**

Допустим, в момент выхода вы на короткое время провалились в сон. А затем вдруг осознали себя в каком-то месте. То есть совсем не в аналоге той комнаты, в которой и совершаете выход. Вы попали в ОС.

То же самое касается момента пробуждения. Этот момент нельзя считать удобным для попадания в зону реального времени. Но он вполне удобен для попадания в осознанный сон.

Поэтому методика, которую вы используете, должна предполагать как минимум отсутствие провала сознания в момент выхода и не

использовать сон как-то ещё, кроме как для того, чтобы выспаться перед практикой.

### **Пример 5**

В случае перемещения в какую-то удалённую от места вашего выхода из тела точку пространства, искажения могут быть как следствием суммы всех уже рассмотренных случаев, так и результатом недостатка информации.

Например, вы решили попасть в незнакомое место, используя лишь его фотографию. С большой долей вероятности можно сказать, что вы именно в этом месте не окажетесь и находящихся там в данный момент реальных людей не увидите. А попадёте в некую виртуальную модель.

Просто информации с фотографии оказалось недостаточно. Здесь срабатывает некая критическая масса имеющейся информации. Ведь вы попадаете в энергоинформационный мир.

Но это уже относится к теме способов успешного попадания в заданную точку пространства для получения оттуда достоверной информации или для совершения реальной встречи, и рассматривается отдельно.

## **11. Переход на следующий уровень.**

Информация, изложенная в этой книге, позволит каждому радикально улучшить качество своей внетелесной практики. Не только новичкам, но и опытным астролётчикам. Новичкам она даст возможность сразу



получить в руки глубокий подход, позволяющий изначально опереться на знания, дающие возможность эффективно и быстро развиваться.

А тем, кто давно и успешно практикует внетелесные путешествия, опираясь на какую-то свою схему выхода из тела, книга даст возможность проанализировать свои собственные подходы к практике и внести в неё качественные изменения. К примеру, можно объединить предлагаемые тут приёмы с методикой Роберта Брюса.

И я буду очень рад, если книжка окажется полезна вам в анализе подходов или выработке определённой последовательности действий, основываясь на опыте и имеющихся знаниях.

Однако, данная книга, хотя и опубликована, как самостоятельный и полезный в практике источник информации, но при этом она является ещё и составной частью моей комплексной методики.

Книга является описательной частью моей системной технологии внетелесных путешествий.

Вы можете применять раскрытые здесь секреты и находки к вашей индивидуальной практике, и я гарантирую, что вы получите положительный эффект.

Это всё так. Но теперь я предлагаю Вам

**УЖЕ СЕЙЧАС НАЧАТЬ ПЕРЕХОД НА ДРУГОЙ УРОВЕНЬ ПРАКТИКИ.**

Предлагаю надавить на газ :))

И в связи с этим, хочу предложить Вам свою готовую универсальную ПОШАГОВУЮ СИСТЕМУ, основанную не только на материалах данной книги, но и идущую в своём развитии дальше.

**Но главное**, я предлагаю своё ЛИЧНОЕ УЧАСТИЕ в Вашей практике. Голой информацией в наше время никого не удивишь, даже если она эксклюзивная.

Часто люди, которые приобрели какой-то метод, в его освоении спотыкаются не только на кочках и ухабах, но и на ровном месте. Многие не могут даже стартовать, имея на руках всю пошаговую последовательность действий. Или останавливаются на полпути, не имея возможности задать вопрос в отношении каких-то затруднений.

Поэтому моё сопровождение Вашей практики является основным предложением. И уже в дополнение к этому основному предложению вы получаете пошаговую систему и другую полезную информацию.

Я не являюсь никаким духовным учителем, предлагающим некое учение. Ничего подобного. Я скорее тренер конкретного навыка, который не является даром для избранных, а как раз таки поддаётся тренировке.

Заходите на сайт

[radov1.ru](http://radov1.ru)

Если возникают какие-то затруднения с сайтом, то вы всегда сможете найти меня в социальной сети «ВКонтакте».