

*Вячеслав Желудков*

ОСОЗНАННЫЕ  
СНОВИДЕНИЯ  
И  
ВНЕТЕЛЕСНЫЙ  
ОПЫТ

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Вячеслав Желудков

# **Осознанные сновидения и внетелесный опыт**

Теория и практика

Издательские решения  
По лицензии Ridero  
2021

УДК 2  
ББК 86.4  
Ж52

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

**Желудков Вячеслав**

Ж52 Осознанные сновидения и внетелесный опыт : Теория и практика / Вячеслав Желудков. — [б. м.] : Издательские решения, 2021. — 174 с.  
ISBN 978-5-0053-2477-1

В этой книге автор делится своими знаниями, которые приобрел за тридцать лет духовной практики. Вы узнаете, что представляет собой феномен осознанных сновидений и как реализуется внетелесный опыт. Вы откроете для себя простые техники для их осуществления.

Книга предназначена для всех, кто интересуется осознанными сновидениями, внетелесным опытом и хочет научиться этим практикам.

**УДК 2  
ББК 86.4**

16+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	9
Что дают осознанные сновидения и внетелесный опыт ..	9
От автора .....	16
Глава 1. Когда туфли не жмут .....	19
Новая жизнь .....	20
Глава 2. Начало духовного поиска .....	22
Глава 3. Первые осознанные сновидения и внетелесный опыт .....	24
Новый урок от жизни .....	25
Глава 4. Встречи с близкими в Духовном мире .....	26
Встреча с отцом .....	26
Встреча с тестем .....	27
Встреча с бабушкой и крестной .....	28
Комментарий к встречам .....	29
Глава 5. Встречи в Духовном мире. Опекун .....	30
Люди Света .....	30
Первое знакомство .....	31
Настоящее имя Анжелы .....	33
Размышления о встречах с Анжелой .....	35
Глава 6. Встречи в Духовном мире. Наставники .....	36
Первая встреча с Наставником .....	36
Вторая встреча с Наставником .....	38
Размышления о встречах с Наставниками .....	40
Мы Люди Света .....	40
Глава 7. Встречи в Духовном мире. Помощники .....	42
Первая встреча .....	42
Вторая встреча .....	44
Мысли вслух .....	45
Глава 8. Встречи в мире Духа. Реальность и вымысел .....	47
Реальность Духовного мира .....	47
Встречи в мире Духа. Пояснение .....	48
Люди Света, мобы и джины .....	49
Встреча с джином .....	51

Глава 9. Сновидения это наша вторая реальность .....	53
Почему для нас так важен сон .....	53
Сон и наши духовные тела .....	54
Сновидения и их реальность в наших руках .....	54
Сновидения это наша вторая жизнь .....	55
Глава 10. Концепции осознанных сновидений .....	56
Три концепции осознанных сновидений .....	56
Нет никакого Духовного (Астрального) мира. Осознанные сновидения происходят в голове практика .....	57
Осознанные сновидения и Духовный (Астральный) мир отличаются друг от друга .....	58
Осознанные сновидения происходят в Духовном (Астральном) мире .....	59
Глава 11. Вещие сны – доказательства Духовного мира ...	61
Физический мозг и подсознание .....	61
Вещие сны и наша интуиция .....	62
Вещие сны и мировые открытия .....	63
Вещие сны доказательства нашей души .....	64
Глава 12. Отличие осознанных сновидений от внетелесного опыта .....	65
Что не видят исследователи .....	65
Отличие ОС от ВТО .....	66
Доказательства Майкла Ньютона .....	67
Глава 13. Ментальное тело и наши сновидения .....	69
Наши духовные тела .....	69
Ментальное тело и сновидения .....	71
Глава 14. Внетелесное переживание. Влияние этого опыта на нашу жизнь .....	72
Внетелесное переживание у неподготовленного человека ...	72
Внетелесное переживание у опытного практика .....	73
Глава 15. Внетелесные путешествия и ваши страхи .....	75
Сущности астрального плана .....	75
ВТП и распространенные страхи .....	77

Глава 16. Влияние алкоголя и психотропных веществ на ОС и ВТО .....	79
Влияние алкоголя на практику ОС и ВТО .....	79
Галлюциногены и психотропные вещества, их влияние на ОС и ВТО .....	81
Глава 17. Энергетическое тело и наше питание .....	82
Мясо – есть или не есть .....	82
В12 и здоровье физического тела .....	83
Сыроедение – польза или вред для практики .....	84
Какое питание способствует лучшей практике .....	85
Какие продукты нужно исключить и ограничить .....	86
Как лучше питаться перед практикой .....	86
Правильное питание залог успеха в практике .....	87
Глава 18. Эфирное тело и духовная практика .....	88
Эфирное тело и любовь .....	88
Кундалини и сексуальная энергия .....	89
Как ускорить свое развитие .....	91
Что произойдет если не терять жизненную силу .....	91
Глава 19. Как расслабиться и войти в транс .....	93
Почему трудно расслабиться .....	93
Что делать для успешной релаксации .....	94
Техника «Постепенное расслабление» .....	95
Техника «Визуализация образов» .....	97
Пояснение .....	98
Глава 20. Как попасть в осознанный сон .....	100
Что надо делать, чтобы осознанный сон стал реальностью .....	101
Глава 21. Осознанные сновидения через медитацию .....	104
Осознанные сновидения и медитация .....	104
Важные моменты практики медитации .....	104
Как делать технику медитации .....	105
Как работает медитация для осознания себя во сне .....	106
Из моего опыта осознанных сновидений .....	107
Глава 22. Осознанные сновидения за одну ночь. Техника ..	108
Осознанные сновидения. Практика .....	109

Важные нюансы .....	110
Что делать, если перебит сон .....	110
Какие результаты ждать от практики .....	111
Другой вариант стресс метода .....	111
Проверка реальности в сновидениях .....	112
Следующий шаг .....	113
Глава 23. Выход из тела за одну ночь. Техника .....	114
Предисловие к практике .....	115
Выход из тела. Стресс техника .....	115
Новая жизнь .....	119
Глава 24. Выход в астрал. Лучшие техники .....	120
Как выйти в астрал .....	120
Астральная проекция и ее реализация .....	121
«Тактильная техника» .....	122
Техника «Визуализация образов» .....	124
Техника «Внутренний звук» .....	125
Выход в астрал. Практика .....	126
Как делать техники выхода в астрал .....	127
Два варианта использования техник отделения .....	128
Как проявляют себя техники .....	129
Серебряная нить (серебряный шнур) .....	129
Как включить зрение в астрале .....	130
Осознанные сны .....	130
Главный секрет выхода в астрал через транс .....	131
В этот самый момент раскрывается Существование .....	132
Глава 25. Внетелесный опыт через медитацию .....	133
Медитация бесконечности .....	133
Внетелесный опыт. Практика .....	134
Техники вызова бесконечного пространства .....	135
Что будет происходить .....	136
Комментарий к практике .....	137
Глава 26. Обучение осознанным сновидениям и внетелесному опыту .....	138
Отличие индивидуального обучения от группового .....	138
Как проходят наши занятия .....	139

Почему акцент делается на выход из тела .....	139
Подлинность внетелесного опыта .....	140
Практика посещения планет солнечной системы .....	141
Глава 27. Астральные путешествия. Ваш первый опыт .....	142
Астральные путешествия и Духовный мир .....	142
Астральные путешествия в космосе .....	143
Бестелесное состояние – наша природа .....	144
Глава 28. Астральная проекция. Основные моменты .....	146
Астральная проекция и физический мир .....	146
Внетелесный опыт через эфирное тело .....	147
Определение тела выхода .....	149
Определение настоящего и созданного вами астрала .....	149
Глава 29. Выход из тела. Ответы на вопросы .....	151
Как выйти из своего тела .....	151
Внетелесное переживание и его подлинность .....	153
Околосмертный опыт и его отличие от практики ВТО .....	154
Глава 30. Внетелесная практика. Советы для начинающих .....	156
Внетелесная практика – это выход из матрицы .....	156
Внетелесная практика. Техники реализации .....	157
Основные моменты успеха в практике ОС и ВТО .....	158
Глава 31. Духовная практика – путь к Просветлению .....	160
Духовная практика и самореализация .....	161
Практиковать медитацию .....	161
Научиться осознавать себя во сне .....	162
Осуществить выход из тела .....	162
Развивать свое второе энергетическое тело .....	163
Цель духовной практики – стать счастливым .....	163
Глава 32. Реальность или сон разума .....	165
ОС и ВТО – первая ступень духовного развития .....	166
Как разрушить барьер .....	167
Как познать реальность .....	168
Терминология, используемая в книге .....	170
Дополнительные материалы .....	172
Об авторе .....	173





## **ВВЕДЕНИЕ**

*«Под медитацией я подразумеваю только это: когда вы можете выпрыгнуть из своего грубого тела — вот что такое медитация»  
Ошо*

Часто возникает вопрос, зачем практиковать осознанные сновидения (ОС) и внетелесный опыт (ВТО). Выскажусь из своего опыта об их предназначении.

Однажды став на путь искателя (практика), вы никогда не свернете с этого пути. Так как то, что вы при этом получите, не сравнится с тем, что даст вам жизнь простого обывателя.

Овладев внетелесной практикой, вы измените свою жизнь, наполнив ее внутренним светом. Ее качество поменяется. Многие вещи откроются вам, и на все вокруг вы станете смотреть другими глазами.

### **ЧТО ДАЮТ ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И ВНЕТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ**

#### **Лечение себя во сне**

Практикуя осознанные сновидения и внетелесный опыт, вы сможете лечить себя. Это можно реализовать, как будучи в ОС и ВТО, так и сделав установку на выздоровление при засыпании. Эта практика ускоряет процесс исцеления организма.

Однако вы должны понимать, что не все болезни можно вылечить только одной внетелесной практикой. Если болезнь серьезная, то здесь нужен комплексный подход. Лечить необходимо в первую очередь физическое тело. А в дополнении во сне

воздействовать и на тонкое тело тоже. Только тогда можно будет получить реальный результат выздоровления.

### **Избавление от комплексов, страхов и фобий**

Иногда человек испытывает тот или иной страх, который преследует его в течение жизни. Некоторые страхи являются подсознательными (из прошлой жизни) и от них трудно избавиться. В таких ситуациях может помочь психолог или гипнотерапевт. Но от некоторых из них можно избавиться самому. Занимаясь внетелесной практикой, вы можете воссоздать любую отрицательную для вас ситуацию и освободиться от своих страхов.

**Пример.** Если вы боитесь высоты, то находясь в ОС или реализуя ВТО нужно увидеть себя стоящим над пропастью. Зная, что вы находитесь вне тела, вы можете броситься в бездну без боязни погибнуть. Более того, освоив этот опыт и осуществляя полет, вы испытаете ни с чем не сравнимое чувство восторга. Вы избавитесь от страха и будете знать, что у вашей души есть крылья.

### **Управление реальностью**

Занимаясь внетелесной практикой, вы сможете управлять своей реальностью. Изменить свою жизнь и стать ее хозяином, а не марионеткой. Это станет возможно, когда вы уже наберетесь опыта и будете осуществлять не только осознанные сновидения, но и внетелесный опыт.

Находясь вне тела, вы сможете с тонкого плана воздействовать на людей и изменять многие моменты своей настоящей и прошедшей жизни.

### **Астральные путешествия**

Осуществляя осознанные сновидения и внетелесный опыт, можно побывать в разных невообразимых местах. После их по-

сещения вы станете чувствовать в себе прилив жизненных сил, как будто были в незабываемом отпуске.

Этот опыт один из ярких моментов практики ОС и ВТО. Редко, когда путешествуя по Астральному (Духовному) миру, попадаешь в одно и то же место. Духовный мир бесконечен как сама Вселенная и в этом его прелесть. Никогда не надоедает то, что ты там видишь.

Путешествуя по Духовному миру, вы откроете для себя много замечательных мест во Вселенной. Владея навыком ОС и ВТО, вы всегда сможете вернуться туда, где бывали прежде. Думаю, что многие из них мы бессознательно посещаем во сне, так как они были знакомы нам и раньше. Тут работает закон притяжения. Подобное притягивает подобное.

### **Хроники Акаши**

Хроники Акаши (или архив Акаши) эта вселенская библиотека всего что произошло и еще произойдет. Осуществляя осознанные сновидения и внетелесный опыт, вы можете получить там жизненно важную для себя информацию. Большинство этих знаний всегда открыты для практика. Вы сможете узнать ответы на многие вопросы своей жизни.

Ответы на важные (и не очень) вопросы можно получить и в обычном сне. Однако, когда занимаешься практикой ОС и ВТО сделать это гораздо проще. Перед засыпанием нужно поставить себе цель на получение необходимой информации. После осознания себя во сне вам не нужно перемещаться в поисках архива Акаши (хотя это тоже возможно сделать), достаточно встретить любого персонажа в сновидении и попытаться получить от него нужную для себя информацию. Информация может прийти как от реально существующего бестелесного существа, так и от вашего подсознания (ментального тела), которое может принять вид знакомой или незнакомой личности. Кто это будет не так важно, главное потом проверить насколько правдиво было то, что вы узнали.

**Приведу простой пример.** Мне нужно было купить хороший телефон. Выбор по рекламе был большим. И я не знал, что выбрать. Информация о покупке была получена в осознанном сне. Мне сказали номер телефона, по которому я должен позвонить.

На следующий день я увидел новое объявление, половина цифр которого совпала с номером во сне. Купленным телефоном я остался доволен.

**Пояснение.** Не всегда информация, полученная из Духовного мира, будет точной на сто процентов. Всегда будут погрешности. Как и в случае с номером телефона. Редко, когда он совпадет полностью. Если часть цифр совпадает, это уже хороший признак того, что полученная информация будет верна.

Это лишь один из примеров, когда можно получить помощь из хроник Акаши. Но я советую вам быть осторожными вначале при получении нужной информации, когда вы станете решать более глобальные проблемы в своей жизни. Ваше подсознание может вас разыграть, и полученная информация будет не верной. Наберитесь сначала опыта в простых вопросах. При получении ответов из осознанных снов проверяйте их своей интуицией, тогда вы никогда не ошибетесь.

## **Встреча с близкими, ушедшими в Духовный мир**

Через осознанные сновидения и внетелесный опыт можно встретиться с близким человеком, закончившим земное существование.

Жизнь на Земле для любого человека рано или поздно завершится. Таков закон жизни. Потеряв близкого, оставшимся здесь подчас трудно продолжать жить дальше. Потеря выбивает почву из-под ног, приводит к депрессии и унынию.

Благодаря практики ОС и ВТО можно встретиться вновь со своим близким человеком и понять, что смерть это всего лишь переход на новый этап нашего существования. Далее в главе «Встреча с близкими в Духовном мире» я расскажу о своем опыте этих встреч.

## **Встреча со своим Наставником**

Осознанные сновидения и внетелесный опыт позволяют встретиться со своим Наставником. Этот опыт станет благословением для вас. Поменяется отношение к жизни и занятиям духовной практикой.

У каждого этот опыт происходит по-разному. Здесь все будет зависеть от вашей жизненной ситуации. Если в вашей жизни все благополучно и вас не нужно наставлять на «истинный путь», то встреча со своим Наставником может произойти не скоро. Так как Наставники стараются не вмешиваться в ход жизненных событий, чтобы не мешать нам в выборе нашего пути.

Иногда встреча с ними происходит тогда, когда нужна помощь, и ты нуждаешься в поддержке. Так было у меня. Об этом вы можете прочесть в главах «Встречи в Духовном мире».

Наставники никогда не приносят на блюдечке готовый вариант развития событий нашей жизни. Они стараются сделать подсказку, а дальше выбор будет всецело за нами. Как вы поступите должны решать только вы и никто другой. Скорее всего (так мне подсказывает интуиция), эти встречи спланированы заранее до нашего рождения. Поэтому их не будет много, так как тогда теряется весь смысл наших уроков здесь на Земле.

## **Радость от жизни**

Когда вы станете практиковать осознанные сновидения и внетелесный опыт, у вас всегда будет приподнятое эйфорическое настроение. Это чувство редко бывает в нашей жизни, но после практики ОС и ВТО оно есть всегда.

Это естественное состояние всех, кто серьезно занимается духовной практикой. Испытав его один раз, вы поймете, что осознанные сновидения и внетелесный опыт это не просто какой-то вид сна. Это состояние нашего бестелесного (не физического) существования. Именно поэтому люди практикующие ОС и ВТО

менее подвержены стрессу и жизненным невзгодам, так как имеют твердую почву под ногами.

### **Познание бессмертия своей души**

Этот бесценный опыт самый важный и ради него стоит заниматься духовной практикой. Бессмертие души познается, когда осуществляется внетелесный опыт, через эфирное (энергетическое) тело. Если это произойдет с вами, то это изменит вас.

К этому опыту необходимо стремиться любой ценой. И цена здесь не столь высока как может показаться. Вы должны относиться ко сну как к работе (внутреннему труду). Если у вас уже были осознанные сновидения, то реализовать этот опыт будет гораздо проще. Есть разные техники сделать это. Об этом вы прочитаете в главах «Выход из тела за одну ночь. Техника» и «Выход в астрал. Лучшие техники» (раздел «Тактильная техника»). Там будет вся информация для реализации этого опыта.

Когда первый раз осуществляешь выход из тела, то испытываешь настоящий восторг. Это переживание нужно обязательно испытать, если вы хотите узнать на своем опыте, что вы не есть ваше тело.

### **Самореализация**

Если посвятить свою жизнь практике ОС и ВТО, то через этот опыт можно достигнуть истинной самореализации – Просветления. Это высшее предназначение нашего рождения на Земле. Если практик (искатель) достигнет самореализации (Просветления), то он откроет для себя Нирвану (Рай).

Многие искатели достигли высшего состояния через медитацию, будучи осознанными во сне. Это произошло у Ошо.

Единственное что хочю добавить, чтобы достичь Просветления, также необходима и практика медитации на развитие энергии кундалини. Подробно об этом вы прочитаете в главах

«Эфирное тело и духовная практика», «Духовная практика — путь к Просветлению» и «Реальность или сон разума».

**Комментарий.** На самом деле способов применения ОС и ВТО гораздо больше. Здесь я выделил основные из них. Только от вас зависит, захотите вы изменить свою жизнь и получить то что дают осознанные сновидения и внетелесный опыт.



## ОТ АВТОРА

Осознанные сновидения (ОС) и внетелесный опыт (ВТО) — это мой внутренний экстаз. Это то, что наполняет тебя внутренним светом. Этот опыт бесценен и божественен по своей внутренней сути. Он меняет всю твою жизнь.

Сейчас много разной информации для чего нужно практиковать ОС и ВТО. Однако мне бы хотелось рассказать о самом важном. Почему испытал осознанные сновидения и внетелесный опыт, ты снова и снова стремишься реализовать их.

Когда люди далекие от духовной практики узнают, что ты практикуешь осознанные сновидения и внетелесный опыт, то часто задают резонный вопрос. А зачем ты этим занимаешься? Чем тебе жизнь не угодила, что ты прячешься от нее за ОС и ВТО? И можно понять человека, не испытывавшего ни разу в жизни этот опыт и задающего такой вопрос. Кому-то это может показаться уходом от реальности. Что-то вроде попадания в секту.

Все в жизни работает по своим законам. Подобное притягивает подобное. Когда я узнал, что человек может выходить из тела и совершать внетелесные путешествия, то какая-то невидимая внутренняя программа включилась во мне. Что-то давно забытое стало выходить из глубины подсознания и требовать от меня реализовать этот опыт. Это желание было настолько глубокое, что чем бы в жизни мне не приходилось заниматься, оно всегда было со мной и хотело реализации.

В жизни всегда так, тебя привлекает то, что близко тебе по духу. Поэтому человек и стремится туда, где находится его сердце и зовет душа.

Когда я впервые стал осуществлять осознанные сновидения, то с удивлением начал замечать, что после них у меня всегда приподнятое эйфорическое настроение. Это чувство после ОС

находится с тобой целый день. Ты, как будто возвращаешься из божественного мира, прихватив с собой его частицу. Причем эти сильные эмоции, которые ты испытываешь, редко бывают от обычного глубокого и здорового сна. Но реализуя осознанные сновидения, они есть всегда.

Когда я научился выходить из тела, то эти эмоции стали еще сильнее. Трудно объяснить тот восторг и радость, которые переживает человек осуществляя осознанные сновидения и внетелесный опыт. Хотя эти два состояния, ОС и ВТО одинаковы (по внутренней сути), но при внетелесном опыте тебя переполняют еще более сильные чувства.

Очень хорошо об этом сказал Ошо. Когда человек выходит из своего тела, то он испытывает экстаз — подлинное значение которого в переводе с английского означает стоять снаружи. Именно когда ты находишься снаружи своего тела, то испытываешь экстаз. Это сильное эйфорическое чувство, которое редко бывает (если бывает вообще) в забитой проблемами жизни современного человека.

Экстаз, который переживает практик после осознанных сновидений и внетелесного опыта не случаен. Ведь человек не тело. Будь мы тело, все было бы наоборот. Это наше естественное состояние до рождения на Земле, просто мы забыли и не помним этого. Именно поэтому, когда выходишь из его оков, ты испытываешь этот беспредельный восторг и радость, которые будут долго находиться с тобой. Это чувство незабываемо и несравнимо ни с чем. Оно наполняет тебя духовными энергиями, оставляя позади всю серость, которая бывает в жизни. Именно этот экстаз и дает опору, показывая тебе что ты на правильном пути.

Вот почему человек, никогда не испытывавший этого состояния, не сможет понять тебя и твои занятия внетелесной практикой. Если слепой не видел ни разу в жизни что такое свет, то как ты можешь ему это объяснить?

Как объяснить человеку, что занятия внетелесной практикой это не уход от жизни, а это и есть сама жизнь, ее основа. Если человек не испытывал ни разу что значит быть вне своего тела

и того экстаза что при этом чувствуешь, сможет ли он понять тебя, и то чем ты занимаешься? Возможно, не имея такого опыта поверить в это?

Только разумный человек сможет поверить, что такой опыт возможен. Но одной веры недостаточно. Нужна реализация. Если вы еще не испытывали осознанных сновидений и у вас не было внетелесного опыта, но верите, что это возможно, не останавливайтесь на одной лишь только вере. Найдите в себе желание и мотивацию добиться этого.

И тогда произойдет чудо. Вы откроете свой внутренний экстаз, и он всегда будет вместе с вами. И все невзгоды жизни, какими бы они ни были, не смогут нанести никакого урона вашему внутреннему существу.

Вы сможете это сделать. Откройте свой внутренний экстаз.

**Вячеслав Желудков автор книги «Осознанные сновидения и внетелесный опыт. Теория и практика».**

## ГЛАВА 1. КОГДА ТУФЛИ НЕ ЖМУТ

Каждый человек по-разному приходит к духовной практике. В начале книги расскажу, как в свое время к этому пришёл я.

Все началось с книги «Когда туфли не жмут». Это была первая книга Ошо, которую я прочитал. Она буквально вытащила меня из депрессии и указала направление в жизни. Произошло это когда я был еще молод и далек от духовной практики.

Все в жизни происходит не случайно. Мы получаем уроки, которые должны пройти. Так случилось и со мной.

Потеря близкого человека выбила почву из-под ног. Мир перестал существовать. Мне не хотелось жить. Я будто пребывал в пустоте. Часть меня умерла вместе с моей потерей. Но больше всего добивала мысль, что нельзя вернуть все назад. И ты ничего уже не изменишь. Скажи кто-то тогда, что через тридцать лет я напишу об этом — никогда бы не поверил.

В тот период жизни после своей потери я пребывал в безликом состоянии. Жизнь потеряла свой смысл. Она не приносила радости, а только новый тоскливый день. Дни менялись, а я вел серое существование. Депрессивные мысли поселились в моей голове и я не знал, как дальше жить.

Все поменялось в один день. На работе коллега принес затертые страницы перепечатанной книги тогда еще неизвестного мне учителя Ошо. Это была перепечатка «Когда туфли не жмут». Коллега предложил ее прочесть. Тогда мне было не до чтения книг (хотя я любил читать) и тем более не до духовной литературы. Я был морально опустошен. К тому же был молод и духовность в тот период меня меньше всего интересовала. Молодость хотела свое, а все эти духовности для старого поколения, считал тогда мой незрелый ум.

Я согласился взять книгу. Хотя это был просто дружеский жест чтобы не обидеть человека. Все-таки книга была принесена

специально для меня. Читать ее я не планировал. Полежит несколько дней и верну обратно, думал я, забирая ее домой.

Дома от нечего делать я стал перелистывать затертые страницы, пытаюсь понять о чем она. Книга «Когда туфли не жмут» оказалась историями (притчами) даосского мудреца Чжуан-цзы рассказанными своим ученикам мастером Ошо. Я стал пытаться ее читать. Хотя сильно сомневался, что она для меня.

Понемногу углубляясь в чтение со мной стало что-то происходить. Какая-то невидимая струна начала звучать внутри, когда я прочитывал страницу за страницей. По мере углубления в чтение звучание струны становилось все громче и громче, превращаясь постепенно в симфонию духовного оркестра моего внутреннего существа. Мне потребовалось прочитать треть книги, для того чтобы стена бездуховности развалилась, открывая проход в новую жизнь.

## **НОВАЯ ЖИЗНЬ**

Что тут началось в моей жизни! Я словно заново родился. Книга «Когда туфли не жмут» воскресила меня. Подняла из мертвых. Жизнь снова заиграла своими красками. Что-то новое, как будто давно забытое, стало возвращаться в мою жизнь наполняя ее внутренним светом и целью для существования.

Я ходил с книгой опьяненный новым знанием, рассказывая всем, кому только можно и нельзя о том сокровище которое было спрятано в ней. Я не мог себя сдерживать. Мне хотелось делиться этим с окружающими. Это был первый духовный опыт, который дало познать Провидение. И мне хотелось рассказать об этом всему миру.

Кому только я о ней не рассказывал. Достаточно было однодневного знакомства, я загорался и не сдерживая себя начинал цитировать по памяти содержание книги. Или просто открывал ее и читал новому знакомому какую-либо из страниц, которая произвела на меня неизгладимое впечатление. Я не мог остановиться, какая-то неведомая сила толкала меня просвещать дру-

гих. Эта одержимость завораживала. Я словно нашел свое призвание.

Люди по-разному реагировали на рассказы о моем новом знании. Кто-то проявлял интерес. Кто-то просто тактично выслушивал меня, оставаясь при своем мнении. Были и те, кто воспринимал книгу в штыки. И все это было естественно, ведь у людей не было тяжелого опыта, который тяготил меня все это время. Их жизнь была спокойная и размеренная, они были далеки (как я когда-то) от духовных переживаний.

Наверно так и чувствует себя человек потерявший смысл в жизни и обратившийся к религии. В ней он получает цель к существованию. Но религия была не для меня, я всегда был далек от этого. Учение Ошо заменило ее. А книга «Когда туфли не жмут» наполнила меня новой внутренней энергией, дав силы и стремление к существованию.

Потом в мою жизнь придут и другие учителя. Но только Ошо мог вывести из тьмы на свет. Он показал что все потери в жизни, как бы они не были горьки, всего лишь уроки, дающие возможность закалить наш Дух.

Многим людям не хватает толчка для занятий духовной практикой. Так было и со мной. Жизнь сильно травмирует тебя нанося рану, а затем ты находишь духовное лекарство и понимаешь, что это навсегда. Книга «Когда туфли не жмут» и учение Ошо стало тем лекарством, которое вылечило меня от травмы жизни.

Конечно это все индивидуально и у каждого человека должно быть свое лекарство. Если вы найдете его, то ваша жизнь всегда будет светить яркими красками, защищая от всего плохого, что рано или поздно приходит в нашу жизнь.

В завершении я хочу процитировать цитату из книги:

*Когда туфли не жмут, о ногах забывают; когда пояс не жмет, о животе забывают; когда сердце истинно, забывают о «за» и «против».*

## ГЛАВА 2. НАЧАЛО ДУХОВНОГО ПОИСКА

После этого начался мой путь духовного поиска. Я стал запоем читать разные книги по духовной тематике. Ошо, Кастанеда, Роберт Монро и многие другие прочитанные за эти годы. Сейчас уже не вспомнишь сколько их всего было.

Из них я узнал, что есть феномен осознанных сновидений и человек может выходить из своей физической оболочки.

Какой-то невидимый переключатель изменил свое положение, и я осознал в каком направлении нужно смотреть и двигаться. Я понял, что должен овладеть этими практиками и в этом в конечном итоге есть мое призвание.

Но узнать про осознанные сновидения и внетелесный опыт и реализовать их, это не одно и то же. Нужно еще и научиться этому. В книгах давались техники и различные практики, но тогда я понял, что недостаточно прочитать технику чтобы ее реализовать. Освоение практики без живого учителя — это долгая и трудная работа. Некому тебе подсказать и указать на ошибки.

Я стал ходить по разным учебным заведениям, искать того, кто мог бы научить меня ОС и ВТО. Но везде мне говорили, что не могут в этом помочь. Тридцать лет назад не было учителей в этой области. Но я не сдавался и не унывал, духовный поиск был силен во мне.

В процессе своего поиска я закончил разные сопутствующие курсы: ароматерапия, биоэнергетика, курсы целительства и другие. Но все это мало что давало для практики осознанных сновидений и внетелесного опыта.

В конечном итоге мне пришлось учиться самому. Идти через тернии к звездам, методом проб и ошибок. Потребовались годы внутренних усилий, чтобы прийти к успеху в практике. Много

раз я застревал на своем пути. Некому было подсказать и направить меня.

Сейчас, когда я сам обучаю этим практикам то понимаю, что каждому человеку нужен учитель. Только так можно быстрее прийти к успеху. Но тогда у меня не было выбора, я должен был учиться сам.



## **ГЛАВА 3. ПЕРВЫЕ ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И ВНЕТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ**

Больше всего в духовной практике мне помог Ошо. Именно его книги стали для меня вдохновением для осуществления ОС и ВТО. Ошо не зря называют учителем учителей. Именно благодаря ему я впервые вошел в осознанные сновидения и реализовал внетелесный опыт.

Первый выход из тела — это как второе рождение. Незабываемые чувства. После этого опыта понимаешь, что ты не есть тело. Что ты что-то гораздо большее. Этот опыт изменяет тебя, делает другим, более духовным и мудрым. Более подробно как его реализовать я расскажу в главе «Внетелесный опыт через медитацию».

Много лет я практикую медитацию. Медитация как нельзя лучше подходит для осуществления ОС и ВТО. Если заниматься ею перед сном, то осознанные сновидения начинают происходить сами.

Однако невозможно жить только одной духовной практикой. У каждого из нас есть своя карма. Это то что мы хотим получить от жизни.

Карма есть у каждого человека. Она как якорь приземляет и мешает обрести крылья. Также было и у меня. Много лет я относился не серьезно к практике ОС и ВТО. Это было просто как приятное дополнение к земному существованию.

Мой дух должен был получить от жизни в физическом теле то для чего я родился. Поэтому духовная практика была долгое время на втором месте.

Знаете что я сделал, когда смог в первый раз осуществить выход из тела?

Я забросил на время эту практику. Я понял, что добился своего и теперь это будет моим навсегда. Но внутренний голос сказал мне — не сейчас, еще не время, ты еще успеешь.

Да, именно так и произошло. Я был влюблен тогда и отношения с девушкой для меня были важнее чем внетелесная практика.

В молодые годы осознанные сновидения и внетелесный опыт были больше развлечением. Мне нравилось бывать в разных местах Астрального мира и видеть то, что не встретишь на Земле. Я совсем не стремился повстречать в мире Духа кого-то, кто повлияет на мою жизнь. Но как оказалось, это является важным фактором в духовном развитии. Так как после этих встреч ты понимаешь, что Духовный мир **реален**.

## НОВЫЙ УРОК ОТ ЖИЗНИ

Все опять поменялось в моей жизни, когда я вновь получил урок. Этим уроком стала долгая и тяжелая болезнь, которая свалилась на меня внезапно. Именно благодаря ей я изменил свое отношение к Духовному миру и практике ОС и ВТО.

Все эти уроки: болезни, невзгоды и несчастья приходят не просто так в нашу жизнь. Они закаляют наш дух и дают понять, что мы двигаемся не в том направлении.

Когда болезнь была преодолена, моя карма приблизилась к своему завершению. Теперь я знал, что нельзя больше терять время. Я должен ускорить свое развитие и помочь в этом другим.

Слишком много в нашем мире зла и бездуховности. И как не банально это прозвучит, но духовная практика — это именно то средство, которое изменит в конечном итоге жизнь здесь на Земле.

Дальше вы прочитаете про те встречи в мире Духа, которые оказали влияние на меня и изменили мое отношение к духовной практике.

Сильное влияние оказывают встречи с близкими, ушедшими навсегда в Духовный мир.

## **ГЛАВА 4. ВСТРЕЧИ С БЛИЗКИМИ В ДУХОВНОМ МИРЕ**

Потеря близкого это большое горе для любого человека. Теряя близких, мы теряем часть себя. Эмоции и чувства, испытанные при утрате, не пожелаешь и врагу. Но жизнь такая, какая она есть, и изменить это не в наших силах.

Иногда после своего ухода наши близкие приходят к нам сказать, чтобы мы не волновались и у них все хорошо. Этот опыт, как правило, происходит в первый месяц после физической смерти. Так как потом та часть эфирного тела, что связана с нашим миром разрушается, и дух человека не может больше попасть в физический мир.

Однако эти встречи могут произойти и после, спустя много лет. Это уже будет зависеть в первую очередь не от нас живущих на Земле, а от наших близких ушедших в Духовный мир.

Я расскажу о трех встречах, которые были у меня с близкими людьми. Они происходили в разный период жизни. Каждая встреча по-своему повлияла на меня.

### **ВСТРЕЧА С ОТЦОМ**

У моего отца была тяжелая жизнь. Он родился в самый разгар Отечественной войны. Его отца (моего деда) забрали на фронт, где он погиб, сражаясь за Родину.

Отец был самым младшим в семье. В двенадцать лет его мать (моя бабушка) отдала в Суворовское училище. И на этом его детство и юность закончились. Началась взрослая армейская жизнь. Раннее взросление и вместе с этим та часть жизни, которая бывает из-за алкоголя, отложили на него свой отпечаток.

С детства я рос один без отца. Его жизнь сложилась очень тяжело, что способствовало раннему уходу. Когда это произошло, я уже практиковал внетелесную практику и был информирован о том, что происходит с душой после смерти. Именно поэтому мне было проще осознать и понять нашу встречу.

Вскоре после своего ухода отец пришел ко мне во сне, чтобы в последний раз попрощаться. Отчетливо помню его задумчивый и молчаливый вид, какой он был всегда при жизни. На мой вопрос, как он себя сейчас чувствует, последовал отрицательный ответ. Я чувствовал, что своим приходом он хотел извиниться передо мной. За все плохое что произошло в нашей жизни.

Тогда мне было трудно понять, что во многом это была не его вина, а вина лживой пропаганды алкоголизации нашего общества, которая отложила отпечаток на всю его жизнь. Это я понял позже, когда сам уже был в его возрасте.

## **ВСТРЕЧА С ТЕСТЕМ**

Так сложилось, что в последние его дни мы жили вместе. Когда с ним случился несчастный случай, то никто из нас и подумать не мог что это будет его последнее время на Земле. Казалось, что несколько дней в больнице, и он снова будет рядом как прежде.

Однако у судьбы всегда свои планы на каждого из нас.

Через несколько дней после его ухода в Духовный мир, я проснулся от того что он зовет меня по имени. Его голос, зовущий меня, был настолько реальным, что казалось он стоит возле двери в комнате. Я не испытывал никакого страха. Это произошло в первый раз в моей жизни, и именно поэтому я не был к этому готов. Я не знал, что делать. Видимо в тот момент мое сознание находилось в трансовом состоянии, но из-за неожиданности всего происходящего я вышел из него и опыт прервался.

Через несколько дней тесть пришел ко мне снова во сне. Он выглядел счастливым и жизнерадостным. Находясь рядом с ним,

я чувствовал себя тоскливо. Он был уже Дома, а мне еще предстояло много работы здесь на Земле. На мой вопрос, как он себя чувствует, он улыбнулся и загадочно произнес, что у него появились новые возможности. Что это были за возможности я не стал уточнять. Его счастливый вид говорил сам за себя.

## **ВСТРЕЧА С БАБУШКОЙ И КРЕСТНОЙ**

Эта встреча произошла в нелегкий период жизни, когда я еще не полностью избавился от долгой болезни. Была еще одна проблема (семейная), сын по ночам плохо спал. Мне приходилось по нескольку раз за ночь вставать и делать ему смесь, после которой он мог заснуть. Но не всегда мог уснуть я. Пребывание в трансовом (просоночном) состоянии тогда было частым явлением у меня.

В одну из таких ночей ко мне пришли бабушка и моя тетя (крестная). Уже много лет как их не было в нашем мире, и я не помню, чтобы они хоть раз когда-нибудь мне снились. Они пришли, чтобы проведать сына. Это было прямо сказано мне. И от меня требовалось лишь одобрение, для того чтобы они смогли его обследовать. На что я конечно с радостью согласился.

Именно после их визита и возникло желание написать о Людях Света. Я понял, откуда все эти рассказы об ангелах и высокодуховных существах, которые иногда приходят к людям, когда их тело спит.

Бабушка и крестная были не совсем теми людьми, которых я знал при жизни. Моя интуиция мне четко сказала, что это именно они. И в тоже время я чувствовал, что это были не личности, они были чем-то большим. Это была их истинная духовная сущность, окруженная сильной аурой, свет которой и навевал мне мысль о Людях Света. Если при встрече с духом отца и тестя я чувствовал, что это они как личности. То здесь было ясное ощущение не личности, а сущности, что-то гораздо большее, чем было в них при жизни. От них исходили сильные высокодухов-

ные вибрации. И если есть на свете Рай, то в тот момент я чувствовал, что они именно оттуда.

## **КОММЕНТАРИЙ К ВСТРЕЧАМ**

Чтобы встретить близкого человека после его ухода из нашего мира нужно эмоциональное спокойствие. Если из-за горя вы будете сильно переживать, то этот опыт вряд ли состоится. Так как сильные отрицательные эмоции обнуляют вашу энергетику, и вы не будете иметь осознанность и чувствительность необходимую для встречи.

Поэтому часто близкий человек приходит не к тому, кто его сильно любил при жизни, а к тому, кто открыт в данный момент для контакта с ним. Так это было у меня при встрече с тестем. Моя жена очень сильно переживала после его ухода и из-за этого возможно и не произошла их последняя встреча.

Как правило, встреча с близким ушедшим в Духовный мир происходит в первый месяц после его ухода, пока эфирное тело не разрушилось полностью. После этого дух человека покидает физический мир, переходя в то место, где находится наш настоящий Дом. Происходит воссоединение человека с его оставленной в Духовном мире энергией. И он из личности (того, кто помнит только эту жизнь) становится сущностью (вспоминает кем он был до рождения на Земле).

Однако, если наши близкие решат, что нам нужна помощь или поддержка, то они смогут это сделать, если посчитают нужным. Но в этот раз, не имея эфирного тела, им потребуется много духовной энергии, чтобы выйти на контакт с нами.

То, что при этой встрече мы увидим, будет зависеть от нашего мировоззрения. Кому-то может показаться, что он встретился с ангелом или высшей сущностью, но лично мне больше нравится термин Люди Света. Именно ими мы являемся в Духовном мире. Просто мы забыли и не помним этого. Такова цена нашего «контракта» на пребывание здесь в школе жизни, что зовется Земля.

## ГЛАВА 5. ВСТРЕЧИ В ДУХОВНОМ МИРЕ. ОПЕКУН

Люди Света в Духовном мире, во время сна являются нашими частыми спутниками. Если в трудный период своей жизни мы нуждаемся в поддержке, то всегда ее получим в той или иной форме. Помощь, которую нам окажут, будет зависеть только от нас.

У человека, практикующего внетелесный опыт и осознанные сновидения, найдется немало историй о встречах в мире Духа. Есть они и у меня. Я расскажу о самых интересных и значимых.

Единственное, опущу некоторые подробности. Отдельные моменты были очень личные. В других давались знания в отношении не только меня, но и моей семьи.

### ЛЮДИ СВЕТА

**Пояснение.** В этой книге используется термин Люди Света. Чтобы моим читателям было понятно, это не мифические ангелы, а люди без физической оболочки (тела).

Практикуя осознанные сновидения и внетелесный опыт можно встретиться со многими интересными личностями, получить опыт общения и важную для себя информацию. Нужно лишь научиться различать с кем ты общаешься. Настоящий ли перед тобой Человек или это выдумка твоего спящего подсознания.

Сделать это проще чем может показаться. Живой Человек не ведет себя, как компьютерный моб, действующий по определенному сценарию. Он именно Живой и непредсказуемый. Вы никогда не услышите от него того, чего подсознательно ждете.

Люди Света обладают всеми качествами, которые есть у духовных людей. Они более человечные, чем большинство из нас. Не имея человеческой формы и нашего физического ума, они лишены всех тех отрицательных качеств, которые есть у нас. Общаясь с ними, получаешь истинное удовольствие, как от общения с другом, которого давно не видел.

Моя вера в то, что Духовный мир реален, началась с нескольких встреч в нем. Это произошло в тяжелый период жизни. Когда длительная болезнь лишила меня радости жизни и возможности заниматься духовной практикой. Осознанные сновидения и внетелесный опыт у меня по-прежнему происходили. Но все это было на автомате, в моменты, когда болезнь на время отступала.

## **ПЕРВОЕ ЗНАКОМСТВО**

Одной из первых, кто повлиял на мое отношение к Духовному миру, была женщина. Она стала часто появляться в моих сновидениях.

Вначале она появлялась в моих снах как обычный свидетель, присутствуя рядом. А я стал обращать внимание, что мне часто снится одна и та же женщина. Никогда до этого у меня не было столько встреч с одним и тем же человеком. Именно это сделало меня внимательным в сновидениях.

Затем я стал замечать, что она пытается привлечь мое внимание.

Наше знакомство произошло, когда я осознал, что нахожусь во сне. Это случилось после конфликта с мобами (бессознательные персонажи сна, о них я расскажу далее), которые не захотели продавать мне билет на транспорт (что только не приснится). Тогда я сильно разозлился. Потом понял, что нахожусь во сне. Я стоял на остановке, размышляя, чем заняться, и тут появилась она.

Видимо думая, что я в бессознательном состоянии, она решила надо мной подшутить. Подошла близко ко мне сзади, так



что я почувствовал прикосновение ее энергетического тела. И совсем не ожидала того, что я с ней заговорю.

Я привожу нашу беседу из своего дневника.

— Вы коллега Наставника? — спросил я, повернувшись к ней. Я уже встречался с ним, отсюда и был мой вопрос.

Ее реакция на мои слова была совсем не такой как у мобов из газетного киоска, с которыми я «поругался» только что (они только смотрели на меня без участия, не понимая, что я от них хочу). Это была реакция живого человека, попавшего в неловкую ситуацию. Она смутилась, не ожидая от меня этого вопроса (поняв, что я осознан).

— Давай отойдем отсюда, — ответила она. Мы отошли в сторону и я, обращаясь к своей новой знакомой, снова спросил:

— Как вас зовут?

— Какая тебе разница, — нехотя ответила она и внимательно посмотрела на меня.

— В следующий раз, когда вас увижу, буду знать, что сплю — пояснил я.

— Анжелка, — ответила женщина. Я ожидал любого ответа, но только не такого. Было видно, что она не хочет говорить свое настоящее имя.

— Анжела? — переспросил я.

— Да, — ответила она.

Я стал разглядывать лицо своей новой знакомой. Анжела выглядела смущенной. Было видно, что она совсем не готова к нашему знакомству. У нее было темное худое лицо, чертами похожее на арабскую женщину. Волосы темные и вьющиеся. Именно так, до этого и после, я все время ее видел. Хотя в Духовном мире изменить внешность и тело не проблема. Люди Света, опекающие нас, если только не захотят над нами подшутить все время приходят к нам в одном и том же облики, чтобы мы могли их узнать.

— А у тебя одно имя? — спросила она.

— Да, — ответил я. И назвал свое полное земное имя.

Тогда я не мог понять, почему она спрашивает одно ли у меня имя. И только, когда прочитал книгу Майкла Ньютона «Путешествия души» понял суть ее вопроса.

У каждого из нас есть свое настоящее (сакральное) имя, которое мы получаем, рождаясь в мире Духа. Те имена, что есть сейчас (и были в прошлых жизнях) не являются подлинными. Настоящее только то, что есть у нас в мире Духа. Там ты никогда не услышишь имени Вася, Петя или Маша. Настоящее имя такое, что произнося его, можно иногда язык «сломать». Оно уникально. Именно по нему можно легко найти любого развоплощенного человека. И еще можно встретиться с тем, с кем ты уже знаком (хотя это не всегда так просто). У каждого из нас свои уникальные вибрации. Именно по ним можно найти кого захочешь.

— Тебе подходит имя Анжела, — говорю я комплимент и просыпаюсь.

## **НАСТОЯЩЕЕ ИМЯ АНЖЕЛЫ**

Наши встречи во сне по-прежнему происходили. Они длились в течение года. Она часто пыталась надо мной подшучивать, проверяя осознан я или нет. А я всегда был рад видеть ее, даже когда не осознавал себя (такие сны я хорошо запоминал).

После первого знакомства она перестала быть инициатором наших встреч. Им был я. Тогда мне очень требовалась духовная поддержка, и я всегда находил ее.

В одну из этих встреч, я узнал ее настоящее имя.

Осознав, что нахожусь во сне, меня почти сразу вернуло в тело. Почувствовав, что по-прежнему в трансе, легко снова попал в Духовный мир.

Навстречу мне шла жизнерадостная Анжела. Увидев меня, она улыбнулась, и произнесла фразу, которую я иногда употреблял, будучи бессознательным (не буду писать эту глупость). Не отреагировав на шутку, я пошел рядом с ней и стал ее расспрашивать.

— Ты вместе с Наставником? — спросил я. Они появились в один и тот же период моей жизни. И я не думал, что это совпадение.

— Почему ты называешь его Наставником? — вместо ответа спросила она.

— Ну, он мне советы давал в отношении моей семьи, — стал объяснять я.

— А как его зовут? — я не унимался. Мне хотелось узнать ответы на все вопросы.

Ангела назвала его имя, но я не мог ничего понять. Было чувство, что мне говорят на каком-то неизвестном языке. Я стал пытаться воспроизвести в уме, что она мне сказала. Та еще задача, когда находишься в тонком теле.

Видя, что я в ступоре моя спутница заявила:

— У меня много работы, — сказала она, намекая, что нам пора расстаться. Я же все пытался вспомнить имя, которое она назвала.

В этот момент меня снова выбросило из сна. Я не собирался так просто сдаваться. Такой опыт происходит не каждый день. Тело по-прежнему было в трансовом состоянии и я, выйдя из него, опять оказался рядом с ней. Получив фиаско с именем Наставника, я хотел узнать ее настоящее имя. И она его сказала, однако все повторилось, как и с первым именем. Я не мог понять, что мне говорят.

Видя мою растерянность моя спутница «сжалилась» над мной и сказала перевод ее имени на русский язык — Дикая Степная Лошадь.

После этого меня окончательно вернуло в тело. Лежа, я прокручивал все события в голове, чтобы не забыть записать их в дневнике.

**Комментарий.** Не всегда все можно описать словами. Когда тело спит, а душа бодрствует, то все события, которые происходят с нами, воспринимаются умом тонкого тела. После пробуждения нужно чтобы память физического ума запомнила все, что только что произошло во сне. Для этого надо прокручивать в го-

лове весь увиденный опыт. Только тогда можно быть уверенным, что все запомнится, так как это было на самом деле.

## **РАЗМЫШЛЕНИЯ О ВСТРЕЧАХ С АНЖЕЛОЙ**

Появление Анжелы (я буду называть ее этим именем) в моих снах не было случайным. Если бы эти встречи носили одноразовый (мимолетный) характер, как всегда это происходит во сне, я бы не обратил на них никакого внимания. Но первый раз в моей жизни все было в точности наоборот. Ее присутствие сделало меня внимательным к тому, что мне снится. В итоге я получил опыт, которого у меня раньше не было.

В моих встречах с Анжелой нет ничего экстраординарного. Они мало чем отличаются от встреч со знакомым человеком. Но что отличает живого человека от бездушного моба? Его поведение, как живого и непредсказуемого. Именно по этим критериям каждый сам может определить, с кем он встречается в Духовном мире, в то время, когда тело спит.

## **ГЛАВА 6. ВСТРЕЧИ В ДУХОВНОМ МИРЕ. НАСТАВНИКИ**

Как узнать, когда ты встретишь своего Наставника, истинный он или плод твоего спящего подсознания? Сделать это проще чем может показаться. Надо получить от него информацию, которую можно проверить.

Информация, которую вы получите, будет зависеть только от вас и вашего Наставника. Очень часто такой опыт происходит, когда нуждаешься в помощи. Или когда ты к нему уже готов.

Встреча с Наставником не такая простая задача, как видится мне. Мои первые встречи были совершенно без инициативы с моей стороны. Это был жест их доброй воли, чтобы поддержать меня в трудный период жизни.

Когда встречаешь своего Наставника, то полностью меняется твое отношение к внетелесной практике. Начинаешь серьезнее относиться к своим действиям в Духовном мире. Так как понимаешь, что ты являешься его частью. Твои поступки и действия также оказывают на него воздействие, как и он на тебя.

Я расскажу о двух встречах, которые помогли мне осознать, что ОС и ВТО больше чем просто развлечение. К этому опыту надо относиться серьезно, если хочешь чтобы тебя в мире Духа также воспринимали.

### **ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С НАСТАВНИКОМ**

Первая встреча с одним из Наставников произошла во сне, совершенно без моего желания. Это случилось, когда я серьезно заболел, но еще не подозревал об этом.

Не могу сказать, куда я попал, так как до этого был просто обычный сон. Затем все поменялось, и я оказался в большом

зале. Передо мной за столом на возвышении сидели три человека. Один из них поднялся и заговорил со мной. Хотя это был не разговор, а монолог. Я стоял перед ним и слушал, что он мне говорит.

Этот человек (Наставник) сказал, что в скором времени нас (в семье) ждет несчастье. И стал рассказывать какое (писать об этом не буду — это личное).

У меня на тот период времени уже было постоянно плохое самочувствие и услышать, что тебя ждет еще что-то нехорошее, да к тому же в своем сне. Этого мне совершенно не хотелось. Я сделал то, о чем потом пожалел. Прервал свой сон.

— Я не хочу об этом слышать! — эмоционально произнес я и заставил себя проснуться. Мне потребовались усилия, чтобы выйти из сновидения.

Целый месяц этот сон не выходил у меня из головы. Не было никаких предпосылок, что может случиться то, о чем сказали. Конечно, никому рассказывать об этом я и не собирался. Мало ли что приснится. Такой рассказ только бы способствовал притяжению негативной энергии. И это могло произойти. К тому же начавшиеся проблемы со здоровьем отвлекали меня от того, что может случиться.

Можете себе представить, когда через месяц все, о чем мне было сказано, произошло реальной жизни! И то несчастье, про которое сказал Наставник, случилось в нашей семье. Сказать, что я был удивлен, значит, ничего не сказать. Самое главное, что изменить то, что мне предсказали, было невозможно. Это все равно бы произошло, даже если я об этом рассказал своим близким.

Эта встреча изменила меня. Уже не требовалось доказательств, что Духовный мир реален. Поменялось отношение к осознанным сновидениям и внетелесному опыту. На эти практики я стал смотреть совершенно по-другому. Я понял, что ты увидишь в Духовном мире и кого встретишь там зависит только от тебя.

## ВТОРАЯ ВСТРЕЧА С НАСТАВНИКОМ

Следующая встреча уже с двумя Наставниками произошла через пять месяцев после первой. Моя болезнь была в самом разгаре, и я практически не занимался духовной практикой.

Однажды ночью у меня спонтанно сработала астральная проекция на пробуждении. Спустя время вернуло в тело. Почувствовав, что нахожусь в трансе я легко вышел из него опять. Через какое-то время снова возвратило в тело, но я опять вышел из него.

И тут что-то поменялось в окружающем меня Духовном мире. Я полетел, совершенно не управляя своим полетом. Какая-то неведомая сила тянула вперед. Я расслабился и не сопротивлялся ей, не представляя, что ждет меня дальше. Неведомая сила, продолжала тянуть все дальше и дальше, ускоряя мое движение.

В конце путешествия передо мной оказалась высокая скала. Я летел прямо на нее. Подлетая к ней мое ускорение, замедлилось, и я влетел внутрь через овальный проход. Сразу возникло чувство, что попал в Храм. Однако рассмотреть его я так и не успел.

Мой полет закончился, когда меня притянуло к себе духовное существо, управлявшее им. Это был Наставник, но совсем не тот, что принес плохую весть. Я оказался прямо напротив него, буквально в полуметре. Было ощущение, что Наставник держит меня своим энергетическим телом. Я чувствовал это всем своим существом. Он держал меня и не давал вернуться в тело. Не дав мне опомниться, он произнес:

— Слушай меня и не перебивай! — сказал он так, как говорит учитель ученику. Эта фраза меня ошеломила. Перебивать собеседников моя «любимая» дурная привычка, особенно когда я слышу то, что мне интересно. Наставник хорошо знал меня.

Ошеломленный я молчал, а он стал говорить, что ждет меня и мою семью в ближайшее даже не время, а годы. Информация была короткая и лаконичная. Она касалась только одного собы-

тия. Была в ней какая-то недосказанность. То, чего я не мог понять. Поэтому решил переспросить Наставника уточняющим вопросом. Его реакция меня озадачила.

— Не знаю, — произнес он и отвернулся от меня. Причем никогда еще в Духовном мире я не видел, чтобы так отворачивались. Он просто оказался стоящим ко мне спиной, словно у него не было никакого тела.

— Не уверен, — опять сказал он, также разворачиваясь ко мне без поворота через бок. В его ответе я почувствовал, что он не хочет говорить всего. Он явно не ожидал моего вопроса. Я не стал настаивать, так как и так получил больше, чем должен был для нашей первой встречи.

Во время нашей беседы появился второй Наставник, который принес плохую весть, пять месяцев назад. Я сразу понял, что это именно он, хотя видел его всего один раз. Он появился слева от меня словно ниоткуда. И просто стоял и слушал, не вмешиваясь в наш разговор.

Ощущения что меня держат, больше не было. Появилось чувство, что пора уходить.

— Я могу еще сюда прийти? — спросил я. Мне не хотелось покидать это место.

— Да, но не больше одного раза в день, — весело сказал Наставник, и я почувствовал смех в его ответе.

Дай мне волю, я бы не ушел из Храма, пока не узнал все, что только можно.

— Я сейчас проснусь, — сказал я с тоской. Наставник ничего не ответил, но с любовью посмотрел на меня, словно отец, провозжающий своего ребенка.

Видение Храма стало постепенно рассеиваться, теряя свои очертания и реалистичность. Затем я вернулся в тело.



## **РАЗМЫШЛЕНИЯ О ВСТРЕЧАХ С НАСТАВНИКАМИ**

Я не могу ничего вам рассказать о том, что мне сказали. Знаю, что читая мой рассказ, вам хотелось бы услышать, что это было. Но это очень личное. Рассказ об этом может повлиять на будущие события в моей семье.

Если бы Наставник не сказал об этом, я бы вряд ли стал смотреть в том направлении.

Ведь самое интересное, мне ведь не говорили ничего сверхъестественного, такого во что бы я не поверил сам. Нет, информация была земной и личной, которая касалась только меня и моей семьи.

Это не та информация, которая была в первый раз. Там меня просто поставили перед фактом, что это случится. А сейчас сказали о возможностях, которые могут произойти. И здесь уже все будет зависеть от нас. Мы должны решать, осуществлять это или нет. Но когда совет идет из Духовного мира, то поневоле начинаешь задумываться...

После встречи с Наставником моя болезнь достигла своего апогея. Мне было так плохо, что во мне стала пропадать вера, что я буду жить дальше. Жена была в положении, но я уже мало верил, что смогу дожить до рождения сына.

Когда опускались руки, я всегда вспоминал слова Наставника о той возможности что ждет меня в будущем. Неслучайно эта встреча произошла именно тогда, когда я дошел до крайней точки. Это давало надежду, что болезнь будет побеждена и в моей жизни все станет, так как прежде.

Что в конечном итоге и произошло.

## **МЫ ЛЮДИ СВЕТА**

Наше земное воплощение является всего лишь временным явлением. Настоящий наш Дом не тут, а в Духовном мире. Здесь мы временно и проходим школу жизни. Учимся стать лучше, более духовными, чем сейчас и в прошлых жизнях.

Мы не помним, но именно **мы** являемся Людьми Света. Мы те духовные существа, которые, находясь в развоплощенной форме, в трудный момент жизни приходят на помощь другим. Нужно всегда помнить и стараться не забывать, кто мы есть на самом деле.

## **ГЛАВА 7. ВСТРЕЧИ В ДУХОВНОМ МИРЕ. ПОМОЩНИКИ**

Очень часто мы нуждаемся в ответах на тот или иной вопрос. Их можно найти в разных местах, в зависимости от того где проходят наши поиски. Занимаясь медитацией, практикуя внетелесный опыт и осознанные сновидения можно получить ответы на свои вопросы в Духовном мире. Если этого очень захотеть.

Я расскажу о двух случаях, когда я просил помощи. В первом я ее получил, во втором нет.

### **ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА**

Это произошло через четыре месяца после рождения сына. По ночам он плохо спал и мы с женой конечно тоже. Это создало в нас сильный стресс, переживания за него и его здоровье. Однажды мы увидели у него на руке странную шишку, появившуюся без всякой причины.

Приход к врачу привел в изумление больше его, чем нас. Как оказалось, такая проблема бывает у детей, начиная с трех лет, но никак не у четырехмесячных. Эта новость не обрадовала нас.

Шишка никак не лечилась медициной. Нужно только было наблюдать за ней, чтобы она не росла. С возрастом она должна была пройти сама. Время могло быть от нескольких месяцев до лет. Ожидание только усиливало наш стресс.

Через несколько дней, находясь во сне, я осознал что сплю. В сновидении были моменты похожие на розыгрыш, что помогло мне осознать себя. В итоге произошла встреча с Духовными помощниками (я буду называть их так). Их было трое, двое мужчин и женщина.

Я сразу воспользовался случаем, чтобы узнать все о сыне. На первый вопрос о его здоровье мне дали утвердительный ответ, что все будет хорошо. Причем ответ пришел не сразу. Было чувство, что мой Помощник телепатически спрашивает кого-то незримого. После непродолжительной паузы он дал мне утвердительный ответ.

Затем я спросил его про шишку на руке. Но он ничего не понял из того что я говорил. Нужно было как-то ему объяснить. В этот момент у меня сработала интуиция, и я получил первый опыт передачи и приема зрительного образа, вместо мысленного диалога.

Я мысленно передал своему собеседнику образ детской руки с шишкой на запястье. Причем этот образ я сам хорошо видел. В сознании возник экран, а на нем изображение руки.

После передачи образа мой Помощник все понял. И сразу на этом же экране появился второй образ, который он мне передал. Это была та же детская рука, с обернутой вокруг магнитной лентой. Мне пришлось переспросить его мысленно, чтобы убедиться, что это именно магнитная лента.

Этот опыт был первым, когда на свою проблему я получил реальный ответ из Духовного мира.

Испытывая благоговение, я поинтересовался у моих Помощников, были ли мы знакомы раньше (имея в виду мир Духа). Женщина стала что-то говорить, но я не мог слышать. Казалось, что она находится где-то далеко, а здесь присутствует лишь ее образ. Ситуацию исправил второй Помощник, который до этого все время молчал.

— Ты вспомнишь все там, у него, — сказал он. И я понял, что он имеет в виду Храм и Наставника.

После этого сна я стал искать то средство, что мне показали. И нашел его, но не для детской руки. Магнитные браслеты были только для взрослых. Дальнейшие поиски не давали результатов.

Неизвестно чем бы все это закончилось. Я уже стал думать, как сделать браслет самому, но через два месяца после встречи

с Помощниками шишка на руке у сына прошла, и проблема разрешилась сама собой.

## **ВТОРАЯ ВСТРЕЧА**

Второй случай произошел через некоторое время после первого моего знакомства с Помощниками.

Находясь в ремиссии после болезни мне тяжело было заниматься духовной практикой из-за пониженной энергетики. К этому добавился еще и хронический недосып. После первой встречи с Помощниками у меня созрела мысль попросить помощь другого рода.

Я хотел, чтобы каждый раз, когда меня будут видеть бессознательным во сне, мне говорили, чтобы я осознавал себя (умно не правда).

Чем я и воспользовался в следующий раз, будучи в осознанном сне.

Вспомнив о своем желании, картина сновидений поменялась, и я оказался рядом с тремя Помощниками, которые оказали мне помощь в первый раз.

— Он здесь, — услышал я, как один из них сказал остальным. Я почувствовал неловкую паузу, поняв что меня не ожидали увидеть.

— Больше не будем ему помогать, — сказал второй.

После его слов мне стало не по себе. Проблемы в реальной жизни сделали свое дело. А тут еще услышать, что тебе не будут больше помогать и в мире Духа. Если в тонком теле можно расстроиться, то это со мной произошло.

В сердцах (с эмоциями) я попросил не переставать оказывать мне помощь.

— Ладно, ладно, — ответил тот из Помощников, что сказал, не будем помогать. И я понял, что он так решил пошутить.

Выждав паузу после его слов, Остапа (меня) понесло. Видно не зря астральное тело является эмоциональным. Вместо того чтобы сразу попросить то что хотел, я стал рассказывать о своих

проблемах. Причем, когда я сказал, что жене хуже, чем мне (имея в виду сон) женщина с пониманием посмотрела на меня, и я почувствовал ее сочувствие в отличие от мужской стороны.

Закончив свою «исповедь» я уже открыл было рот, чтобы сказать самое важное (ради чего все было затеяно), но тут меня выкинуло из сна. Причем было чувство, что это не пробуждение, а именно прерывание сна по чьей-то воле. Вначале я никак не мог понять, почему так произошло. Интуиция говорила, что Помощники здесь ни при чем. Потом я понял.

Это был мой выбор. Выбор моего духовного Я.

За два года болезни и хронического недосыпа я размяк. Я никогда не искал легких путей. Меня всегда воротило от подлизывания и блата. Не хочу сказать, что всегда шел напролом, усложняя себе жизнь. Но искать для себя поблажек в мире Духа? Что может быть хуже для своего развития.

После этого случая я оставил всякие мысли искать снисхождения в Духовном мире. Что может быть лучше поражений? Только победы. Но чтобы их ценить ты должен заслужить (приложить усилия), а не получить просто так на блюдечке. Иначе от этого не будет никакого толка, так как незаслуженное никогда не сделает тебя счастливым, а только покажет тебе, кто ты есть на самом деле.

## **МЫСЛИ ВСЛУХ**

Помощь, которую оказывают Помощники в Духовном мире, напрямую зависит от нас.

Рождаясь на Земле, мы сами выбираем какие испытания должны пройти. Вся «прелесть» их состоит в том, что мы не помним того что выбрали. Иначе в этом не было бы смысла.

И если дух человека не хочет суровых испытаний, то его нельзя винить. Ведь мы все находимся на разных уровнях своего духовного развития, и в этом нет ничего плохого. В процессе рождений на Земле, пройдя через многие жизни (и тела), мы за-

калимся и разовьемся до высшего состояния человеческого сознания — Просветления.

Именно сам путь тернистый и трудный закаляет дух человека и дает в конце пути вознаграждение — истинную Самореализацию. Только так человек может получить удовлетворение от заслуженной награды. Иначе в ней нет никакого смысла.

## **ГЛАВА 8. ВСТРЕЧИ В МИРЕ ДУХА. РЕАЛЬНОСТЬ И ВЫМЫСЕЛ**

Встречи в мире Духа реальность или вымысел? Как это определить? Эти вопросы наверно будут возникать у вас, когда вы станете практиковать осознанные сновидения и внетелесный опыт.

Многие практики, встречаясь с кем-то в Духовном мире, задают себе закономерный вопрос. А действительно ли я контактировал или мне это все только приснилось. Несмотря на то, что опыт был осознанный с начала и до конца. Были встречи на самом деле или все это только в подсознании? И этот вопрос очень важный.

Как все-таки определить является опыт реальным или это все фантазии спящего ума? Давайте разбираться.

Я не являюсь последней инстанцией в этом вопросе, выскажу только свое мнение. Каждый практик в своем конкретном случае должен сам, исходя из своего опыта определить, были его встречи настоящими или нет. Доказать кому-то что-то невозможно. Можно только лишь принять на веру.

### **РЕАЛЬНОСТЬ ДУХОВНОГО МИРА**

Как видится мне, встречи с существами потустороннего мира могут быть как реальными, так и нет. Если встречи реальны то, как правило, это происходит в Духовном (Астральном) мире. Если встречи не «реальны» (созданы нашим спящим разумом), то они не происходят внутри нас (в подсознании). Это происходит в Духовном мире. Все что мы видим в этот момент (и с кем контактируем) создано из материи астрального плана нашим четвертым ментальным телом.



В момент сна наше ментальное тело может создать все что угодно. Поэтому нужно научиться различать реальность это или вымысел. Здесь я имею в виду именно встречи с духовными существами. Так как материя, созданная нашим разумом, является подлинной в Астральном мире.

Кроме того, попадая в те или иные места Духовного мира, иногда просто завораживает от тех величественных сооружений, которые ты видишь перед собой. Можно с уверенностью сказать, что все они были созданы коллективным разумом. Только наивный практик может думать, что эти объекты (иногда это целые города) создал он сам.

Здесь на ум приходит изречение Шекспира из «Гамлета»: «Есть многое на свете, друг Горацио, что и не снилось нашим мудрецам».

Это в полной мере относится к Духовному миру, когда ты видишь все то, что там есть.

## **ВСТРЕЧИ В МИРЕ ДУХА. ПОЯСНЕНИЕ**

Действительно наивно думать, что выйдя из тела или осознав себя во сне, стоит только кого-то позвать и ваш умерший родственник, Наставник или другая видная личность бросит все и кинется к вам по первому зову.

Не надо думать, что научившись осознанным сновидениям и внетелесному опыту, с вами сразу же захотят вступить в контакт. Такого не будет, за редким исключением. Это нужно заслужить. Как бы банально это не звучало.

Ведь многие практики, воодушевившись первыми удачными опытами, ведут себя как слон в посудной лавке, забывая, что незримое око следит за ними и их поступками.

Здесь я ни в коем случае не хочу сказать, что кто-то будет судить и осуждать за те или иные действия в Духовном мире. Нет. Но если вы хотите развить себя духовно и встретить своего Наставника, а затем и Мастера (своего духовного учителя), то должны перестать вести себя как великовозрастный ребенок

в песочнице. Который, почувствовав себя в ней хозяином сразу начал «шалить», забыв про приличия и внутренние тормоза.

## **ЛЮДИ СВЕТА, МОБЫ И ДЖИНЫ**

Я решил дать некоторые определения персонажам, которые встречаются в мире Духа. Они могут быть как реальными, так и созданными нашим спящим разумом. Также они бывают сущностями (животными) низшего астрального плана, которые могут принимать ту форму, что захочет видеть в них наше спящее сознание.

Названия эти условные (вы можете придумать свои), чтобы было легче разбираться с кем происходит контакт, когда полностью осознаешь себя и свои действия.

### **Мобы**

Этих «товарищей» распознать легче всего. В мире Духа и в нашем спящем подсознании они ведут себя как простые безмолвные статисты. Иногда они произносят какие-то умные слова, но это всего лишь наше желание услышать что-то разумное от них. Определить мобов по этим критериям очень просто.

Мобы могут быть как продуктом нашего ментального тела, так и низшими сущностями (животными) астрала. Они принимают ту форму, которую хочет видеть наше спящее подсознание.

Нужно ли с ними иметь дело? А будет ли вам интересно общаться с говорящей куклой или роботом? Этот вопрос каждому решать самому.

### **Джины**

А вот эти «друзья» очень хитры. Они могут прийти первыми, когда хочешь увидеть кого-то нужного тебе. Джины могут легко принимать любое обличие, воспроизводя все в точности, как вы себе можете представить.

Эти создания способны ввести в заблуждение любого начинающего практика. Можно с уверенностью сказать, что джины, как и мобы являются плодом работы спящего подсознания и существами, населяющими астральный план.

Здесь нельзя быть уверенным на все сто процентов, кто они. Так как экспедицию в астрал, чтобы их изучить не отправишь. Нужно руководствоваться только своим опытом.

Как все-таки распознать джина? Очень просто, нужно всего лишь пообщаться с ним поближе. Попытаться получить от него нужную информацию, задавая конкретные, интересующие вас вопросы.

Джины не выдерживают интеллектуального натиска, так как им нечем думать. Они быстро «сдуваются», возвращаясь обратно в свою «бутылку». Часто они превращаются в обычных безликих мобов. Ниже я опишу свою встречу с одним из них.

### **Люди Света**

Люди Света – это именно те существа, с которыми надо стремиться встретиться в Духовном мире. Но есть одна проблема, это не так просто сделать. Большинство моих встреч с ними было инициативой с их стороны.

Нельзя сказать, что это всегда так. Иногда с ними можно встретиться абсолютно случайно. Хотя случайность в мире Духа это закономерность. Часто подсознание отправляет тебя в те места, где ты уже был до рождения на Земле. И там происходит встреча.

Большинство Людей Света, как видится мне, не являются нам чужими. Это Наставники и родственные души из нашей группы с кем мы развиваемся (учимся) вместе. Об этом очень хорошо написал в своих книгах Майкл Ньютон.

Людей Света легко определить. Они ведут себя как обычные непредсказуемые люди. На уровне подсознания вы сразу поймете, с кем имеете дело. Интуиция в Духовном мире работает гораздо лучше, чем в физическом.

В отличие от мобов и джинов у них, как и у нас есть чувство юмора. И это тоже является одним из критериев узнать кто перед тобой. Но самый лучший способ узнать, что это они — получить нужную вам информацию. Задавайте им дополнительные вопросы. Так как человек в Духовном мире, если не захочет вам отвечать, будет вести себя непредсказуемо (как в реальной жизни), а джин просто замкнется в себе, либо будет нести какую-то ахинею.

## **ВСТРЕЧА С ДЖИНОМ**

Так получилось, что я долгое время не видел свою давнюю знакомую Анжелу. Поэтому воспользовавшись опытом осознанного сна, решил наконец, восполнить этот пробел.

Осознание себя произошло в месте, напоминающем ночной парк. Гуляя по нему и разглядывая местные достопримечательности я, спустя время, решил позвать Анжелу.

Ничего не произошло. Позвал еще раз. Тишина. Позвал третий раз...

Невдалеке, словно ниоткуда появились две фигуры и стали приближаться ко мне. По внешнему виду они напоминали двух женщин. Приблизившись, одна из них как мне показалось похожая на «Анжелу» произнесла:

— Это моя мама, — сказала «Анжела», представляя свою спутницу.

«Мама» за все время присутствия не проронила ни слова, находясь рядом как безмолвный персонаж. Я так и не успел ее разглядеть, так как все внимание было приковано к моей знакомой. К тому же меня огорошило появление «Анжелы» с мамой.

Еще не поняв с кем имею дело, я стал разглядывать «Анжелу». Она совсем была не похожа на ту, которую я много раз видел. Ростом выше, телосложение отличалось большими объемами, и лицо совсем не походило на нее. У настоящей Анжелы лицо всегда было живое, а здесь была сплошная бесчувственная маска.

Этот опыт, когда джин подменяет собой знакомую личность, был у меня первым. Я не знал, что делать дальше. Время шло, я мог проснуться в любой момент. Пока я находился в растерянности, раздумывая, что мне предпринять, к нам присоединились и другие безликие персонажи. Образовав кружок, они сели рядом, не предпринимая ничего. Словно чего-то ожидая.

Наконец мне это все надоело. Включилась интуиция, подсказав, что нужно делать. Я отозвал «Анжелу» в сторону и попросил ее назвать имя Наставника. Настоящая Анжела его знала, и сама называла его мне. После моей просьбы «Анжела» сразу замкнулась в себе, опустила вниз глаза и отвернулась. Послышался какой-то бред про новый дом и детскую кроватку. Я сразу понял, что это была не она.

Проснувшись, у меня было чувство, что я потерял всю энергию. Такое часто бывает при общении с низшими сущностями Астрального мира. При общении с Людьми Света этого никогда не происходит.

**Комментарий.** Практикуя осознанные сновидения и внетелесные путешествия, ты общаясь с различными персонажами, приобретаешь бесценный опыт. Именно он (опыт) дает возможность определить, насколько реальными были встречи. Чем больше будет встреч, тем легче будет разбираться с кем ты общаешься.

Здесь начинаешь понимать житейскую мудрость, что лучше качество, чем количество. Только от самого практика и его стремлений в мире Духа будет зависеть это. Каждый волен выбирать сам, к чему ему стремиться, и какой опыт ему нужен.

## **ГЛАВА 9. СНОВИДЕНИЯ ЭТО НАША ВТОРАЯ РЕАЛЬНОСТЬ**

Сновидения — это наша вторая реальность. Человек спит треть своей жизни. Третью часть жизни, как нам кажется, мы тратим на то чтобы, вечером закрыв глаза открыть их утром вновь. Однако сон необходимое звено нашей жизни. Мы можем прожить долго без еды, но без сна не проживем и нескольких дней.

А теперь представьте, что вы можете не просто спать, а жить другой наполненной радостью и блаженством жизнью. И это все могут дать вам ваши сновидения.

### **ПОЧЕМУ ДЛЯ НАС ТАК ВАЖЕН СОН**

Каждую ночь, когда мы погружаемся в сон, наши тонкие тела покидают свое физическое тело, отправляясь в Духовный мир. Всегда, когда вы спите и видите сновидения, вы находитесь за пределами своего тела. По-другому и не может быть. Ведь наши корни не здесь, а в мире Духа. Физическая оболочка служит нам прекрасным инструментом познания как себя, так и окружающего физического мира. Мы получаем на Земле опыт, который невозможно реализовать в Духовном мире.

Этот опыт происходит не только с нами, людьми, но и со всеми живыми существами, населяющими нашу планету. Так как в процессе своей эволюции каждое существо должно перейти на более высокий уровень своего развития, а это невозможно сделать, не получая опыт в физическом мире.

## **СОН И НАШИ ДУХОВНЫЕ ТЕЛА**

Основное объяснение того что мы спим наука приводит из разряда физиологии. Дальше заглянуть она не может.

Но если включить интуицию, то понимаешь, что не только одна физиология должна восстанавливать свои функции во время сна. Ведь если бы наш дом был здесь, то не было бы такой сильной зависимости от простого погружения в сон. Да и нужен ли был бы он тогда? Ведь если человек тело, то для отдыха и для восстановления необязательно было бы спать. Хватило бы полежать энное количество часов пока физиология не восстановит сама себя.

Физический мир, как бы прекрасен он не был, не является нашим домом. Именно сон дает возможность восстановить нашему Духу (помимо тела) свою истинную природу, чтобы с утра проснувшись в своих физических телах, мы могли снова учиться и работать — совершенствуя себя и меняя мир вокруг нас.

Именно через сон восстанавливаются (заряжаются энергией) все наши духовные тела и в первую очередь второе эфирное (энергетическое).

## **СНОВИДЕНИЯ И ИХ РЕАЛЬНОСТЬ В НАШИХ РУКАХ**

Сновидения — это не просто какие-то картинки, которые мы видим ночью. Они содержат в себе разную информацию. Не вся она бывает полезна. Как наше тело очищает себя за ночь от шлаков и токсинов, так и наше ментальное тело (подсознание) очищает себя от различной полученной информации. Большинство картин сновидений содержат в себе обычный не нужный «мусор» того что было с нами днем и не только это. В них также есть фрагменты из наших прошлых жизней.

Если начать спать осознанно (или поставить себе конкретную задачу перед засыпанием), то можно научиться получать информацию из тех бессвязных картин сновидений которые мы

видим подчас во сне. Только сам человек, если захочет, сможет сделать это. Все всегда находится в руках каждого из нас. Если вы захотите, то вы сможете не просто видеть сновидения, но и получать из них нужную для вас информацию.

## **СНОВИДЕНИЯ ЭТО НАША ВТОРАЯ ЖИЗНЬ**

Если человек начнет запоминать свои сновидения, то начнет понимать, что они наполнены жизнью. Особенно это ярко проявляется, когда становишься осознанным в них. Большинство людей просто бессознательно спят и попросту теряют самую прекрасную часть своей жизни — это то что на самом деле представляют собой сновидения.

Мир сновидений — это сказочный мир куда каждый может попасть и почувствовать себя вновь ребенком. Впрочем, возможности сновидений настолько огромны что каждый человек может использовать их так как он захочет.

Чтобы получить все то что могут дать вам сновидения нужно научиться спать осознанно. Тогда вы сможете управлять этим опытом и получать любую необходимую для вас информацию.

С опытом вы сможете научиться быть осознанными в сновидениях буквально часами (по внутреннему ощущению). И это не фантастика, я пишу об этом исходя из своего опыта.

Вы будете жить во сне совершенно другой жизнью. И эта жизнь нисколько не станет мешать вам жить здесь на Земле. Наоборот, она будет дополнять и обогащать земное существование, наполняя его новыми красками вашего бытия.



## **ГЛАВА 10. КОНЦЕПЦИИ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ**

Чтобы лучше разобраться что представляют собой осознанные сновидения и внетелесный опыт (выход из тела) начну с объяснения концепций осознанных сновидений. Занимаясь духовной практикой нужно знать, что они собой представляют.

Существуют три основополагающие концепции осознанных сновидений. Не каждая концепция может быть полезна для развития своего духа. Но все же каждый человек волен сам выбирать то, что подходит для его духовного развития, опыта и понимания устройства Вселенной, в которой мы живем.

Дальше я буду использовать в основном только термин осознанные сновидения, но это также будет подразумевать внетелесный опыт (выход из тела) и обычные сновидения.

### **ТРИ КОНЦЕПЦИИ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ**

**1.** Нет никакого Духовного (Астрального) мира. Осознанные сновидения происходят в голове практика.

**2.** Осознанные сновидения и Духовный (Астральный) мир отличаются друг от друга.

**3.** Осознанные сновидения происходят в Духовном (Астральном) мире

А теперь давайте по порядку попробуем разобраться где же здесь истина.

## НЕТ НИКАКОГО ДУХОВНОГО (АСТРАЛЬНОГО) МИРА. ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ В ГОЛОВЕ ПРАКТИКА

Эта концепция не выдерживает никакой критики. Она полностью бездуховная.

Подумайте сами, если нет никакого Духовного мира, то стало быть нет у человека и души. А если нет души, то жизнь дается тебе один раз, второго шанса уже не будет. С такой концепцией человек становится полностью бездуховным, не имеющим моральных преград в своих действиях. И ведь самое интересное, если вы оглянетесь вокруг, то поймете, что эта бездуховная концепция незаметно вошла в нашу сегодняшнюю жизнь.

Вокруг нас стало много безнравственных людей, которые не верят (так как не имеют этого опыта) в жизнь после жизни, ни в то что у них есть душа. Если бы у них был такой опыт (или вера) они не совершали бы негативных поступков по отношению к другим людям. Но нет, они живут сегодняшним днем, а дальше хоть трава не расти. И поэтому в мире, котором мы живем, так много зла и обмана от людей, не имеющих ни духовных ни моральных качеств.

**Комментарий.** Чтобы не быть голословным посмотрите первую часть документального фильма «Идущие к черту» и вы поймете, о чем я хочу сказать.

Но вернемся к этой концепции. Люди, пропагандирующие что все происходит только в голове практика, далеки от духовности и не испытывали настоящего опыта. Только тот, у кого не было подлинного опыта, может придерживаться этой точки зрения. Если бы у человека был опыт в духовной практике, то эта точка зрения исчезла бы из его ума.

Это полностью атеистическая концепция, которая подразумевает что нет никакого Высшего разума (Бога) и соответственно все религии мира не являются подлинными — получается они обман.

Концепция что нет никакого Духовного (Астрального) мира и осознанные сновидения, и выход из тела происходят только

в голове нежизнеспособна. Она не дает практику реализовать свой духовный потенциал. Это тупиковый путь духовного развития человека. Если вы действительно хотите получить реальный опыт занимаясь духовной практикой, то эта концепция (если будете ее придерживаться) не даст вам его реализовать. Так как эта вера подрежет вам ваши крылья, и вы никогда не реализуете настоящий подлинный опыт.

### **ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И ДУХОВНЫЙ (АСТРАЛЬНЫЙ) МИР ОТЛИЧАЮТСЯ ДРУГ ОТ ДРУГА**

Хотя эта концепция ближе к истине, но и она имеет свои изъяны. Она подразумевает под собой, то что Духовный (Астральный) мир существует где-то отдельно от нас, а осознанные сновидения и обычные сновидения происходят только в голове спящего. Хотя это и ближе к истине, но не является ею.

Ведь человек это неотъемлемая часть природы, который не может жить отдельно от нее. Так почему если есть Духовный (Астральный) мир мы не можем иметь с ним постоянной связи? Или эта связь должна произойти только тогда, когда умрет наше физическое тело?

А что же тогда представляют сны и осознанные сновидения? Только то что описывает сегодняшняя наука и физиология?

Но большинство людей занимающиеся этими исследованиями не имеют никакого личного опыта в этом. А те, кто имеют хоть какой-то опыт, сами не верят в себя и свои духовные возможности. Наивно думать, что живя в век технологий и окружив себя гаджетами мы стали больше знать о науке внутреннего бытия.

Это также объясняет почему сны плохо запоминаются, когда человек просыпается утром. Потому что они не происходят в нашем физическом уме. Иначе мы бы помнили их очень хорошо. Сновидения происходят в тонком теле (фиксируются в его памяти) и если вы хотите их запомнить, то нужно с утра, как только проснулись, прокручивать их в своем уме. Это прокручивание

и дает возможность записать их в клетки нашего физического мозга. В противном случае они могут быть быстро потеряны спустя короткое время после пробуждения.

Также подтверждением что сновидения происходят в Духовном мире служат вещие сны, которые рано или поздно случаются в жизни любого человека. Подробнее об этом вы прочитаете в главе «Вещие сны — доказательства Духовного мира».

Все это доказывает то, что мы всегда имеем связь с Духовным миром и по-другому быть не может. Так как именно там и есть наш настоящий Дом.

## **ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ В ДУХОВНОМ (АСТРАЛЬНОМ) МИРЕ**

Это самая древняя концепция. Скажу исходя из своего опыта и опыта других практиков — именно она является истиной. Люди, владеющие практикой осознанных сновидений и внетелесного опыта, с древнейших времен умели общаться с духами Астрального мира. Этот опыт может происходить как в осознанном сне, так и в обычном сновидении.

Раньше эта практика была в первую очередь для посвященных. Для человека, живущего простой мирской жизнью, это было недоступно. Сейчас, когда мы живем в мире где скрытое стало явным, этот опыт может стать и вашим. Нужно всего лишь этого захотеть и реализовать на практике. Если вы станете придерживаться (верить) в первые две концепции, то вам труднее будет реализовать этот опыт. Так как ваша вера станет вам мешать.

Однако, здесь есть и свои подводные камни. Практик может научиться осознанным сновидениям, но при этом не иметь опыта реальных встреч. Так как это зависит в первую очередь от его духовного развития и от того, дано ли ему свыше иметь такой опыт.

Если человек по своей сути бездуховный и безнравственный, то сомнительно, что он станет объектом, с которым захотят

иметь контакт духовные существа. Так как там истинная сущность человека видна как на ладони. По мере того как будет развиваться дух человека будут происходить и эти встречи.

В конечном счете, то что вы получите занимаясь духовной практикой, даст вам в жизни то что не могут дать никакие материальные блага. Материальные блага дают только ложное чувство временного удовлетворения. Но человек может быть счастлив только тогда, когда наполнен внутри себя, а не снаружи. Только духовная практика дает это всегда и на всю жизнь.

И последняя, истинная концепция осознанных сновидений, это та которой так не хватает человеку для реализации своих духовных возможностей.

## **ГЛАВА 11. ВЕЩИЕ СНЫ — ДОКАЗАТЕЛЬСТВА ДУХОВНОГО МИРА**

Вещие сны происходят рано или поздно с любым человеком в процессе его жизни. Независимо атеист он или верующий. Они являются доказательством того что Духовный мир существует. Конечно атеисту это трудно принять, легче придумать глупые объяснения этому факту. Для человека же занимающегося духовной практикой этот опыт служит благословением.

Можно прочесть о различных случаях вещих снов, происходивших со многими людьми. Мне часто пишут люди, рассказывая свои вещие сны, сбывшиеся в дальнейшем в их жизни. Этот опыт есть и у меня. Все это лишний раз подтверждает, что сны это не какой-то феномен физического ума, а способность нашей души получить информацию из Духовного мира и использовать ее во благо своего развития.

### **ФИЗИЧЕСКИЙ МОЗГ И ПОДСОЗНАНИЕ**

Что такое наш физический мозг? Когда-то это было соединение двух клеток наших родителей (сперматозоида и яйцеклетки). В процессе роста из них появляется на свет будущий человек.

Человек рождается, затем растёт минуя фазу детства, юности и переходит в зрелый возраст. Растёт и развивается при этом и мозг человека. Однако из-за того, что он растёт — растут ли при этом его способности? Мозг умственно отсталого может иметь большой размер и вес, а мозг гения нет. Однако последнего нельзя сравнивать с первым.

И самый главный вопрос. Когда человек спит откуда в спящем мозге может появиться информация о будущих событиях?

Скептики (атеисты) говорят, что у человека есть подсознание (которое якобы появилось в процессе эволюции). Для них этот вариант кажется самым правдоподобным, иначе нужно будет поверить в Духовный мир. Но даже если мозг эволюционировал, то откуда в нем появляется информация о грядущих событиях именно во время сна, в тот момент, когда он спит?

Для духовного человека здесь нет проблем. Подсознание всегда было и будет у любого человека, живущего на Земле. Это наша сокровищница. Здесь, в нашем ментальном теле (подсознании) скрыты все наши прошлые жизни, жизнь до рождения на Земле и даже (хоть в это трудно поверить) будущие жизни. Ведь в будущее возможно заглянуть, иначе вещие сны были бы невозможны.

## **ВЕЩИЕ СНЫ И НАША ИНТУИЦИЯ**

Вещие сны и наша интуиция тесно связаны. Интуиция – это более простой способ получения информации из своего подсознания (ментального тела), которая в свою очередь берет ее из Хроник Акаши.

Хроники Акаши это вселенская библиотека всего что уже произошло и произойдет еще во вселенной. Способность нашей души получать информацию (которая сбывается) оттуда, лишней раз доказывает существование Духовного мира.

Отличие вещих снов от интуиции в масштабе получаемой информации. Если видя вещий сон, человек видит целиком или часть того что должно произойти, то при интуиции он попросту знает что это случится.

Вещие сны чаще видят женщины и интуиция тоже сильнее развита у них. Это подарок природы нашей прекрасной половине. Так как ментальное тело (подсознание) у женщин является мужским (сильным), а у мужчин ментальное тело женское (слабое). Именно поэтому интуиция сильнее развита у женщин и вещие сны они видят чаще чем мужчины.

Однако, если оглянуться вокруг, то большинство открытий и изобретений делают мужчины. Сильный мужской ум может за-

ставить (если захочет) работать «слабое» (женское) ментальное тело и добиться того что он хочет во внешнем и внутреннем мире.

## **ВЕЩИЕ СНЫ И МИРОВЫЕ ОТКРЫТИЯ**

Большинство открытий происходят, когда физический мозг «отключается». Иногда ученый, долго думающий над решением проблемы, не может получить нужный результат пока его физический мозг находится в активном состоянии.

Часто это происходит, когда человек, который долго не мог найти решение задачи забывал про нее и в период малоактивного состояния мозга получал ответ в виде готового решения.

Все открытия приходят из нашего подсознания (ментального тела), а ум служит всего лишь получателем готового решения. Этот фактор является доказательством того что у многих выдающихся ученых открытия происходили во время сна.

Так было с Дмитрием Менделеевым, открывшим свою знаменитую таблицу Менделеева, которую он увидел во сне.

Великий французский ученый Рене Декарт, автор множества открытий в различных областях не скрывал, что толчком для них послужили увиденные им вещи сны.

Исследования Отто Леви стали основой теории химической трансмиссии нервного импульса. Свои эксперименты, приведшие к открытию, Отто Леви увидел в своих снах.

Немецкий химик Фридрих Август Кекуле увидел во сне формулу бензола.

Нильс Борн увидел во сне структуру атома и стал основоположником атомной физики.

Канадский физиолог Фредерик Бантинг увидел во сне подсказку, которая помогла ему открыть инсулин.

Венгерский журналист Ласло Биро увидел во сне устройство шариковой ручки.

Томас Эдисон специально заставлял себя спать днем (предварительно поставив себе конкретную задачу) и часто после пробуждения знал на нее ответ.



Если перечислять всех ученых, изобретателей, писателей и поэтов, которые увидели свои открытия и произведения во сне, то можно написать целую книгу, посвященную этим фактам.

## **ВЕЩИЕ СНЫ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА НАШЕЙ ДУШИ**

Вещие сны служат простым доказательством как наличия у человека души, так и того что этот мир, в котором мы живем не является нашим домом. Иначе откуда бы приходила вся та информация, которая находит свое подтверждение после того, как человек увидит ее во сне. Именно из Духовного мира и поступают во время сна те знания и открытия что приходят к человеку во время сновидений.

Вещие сны не являются снами для избранных. Любой человек может получить знания из Духовного мира если поставит себе такую цель. Здесь необходимо проявить свою волю и желание в получении нужной информации.

Практик, умеющий осознавать себя во сне и выходить из своего тела, сможет сделать это гораздо чаще. Так как в момент этого опыта он является осознанным и получить необходимую информацию становится легче. Этот фактор является веским аргументом в пользу того чтобы научиться осознанным сновидениям и внетелесному опыту.

## **ГЛАВА 12. ОТЛИЧИЕ ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ ОТ ВНЕТЕЛЕСНОГО ОПЫТА**

Мы подошли к очень важному вопросу. Чем отличаются осознанные сновидения от внетелесного опыта? Это первый по значимости вопрос, который возникает у начинающих (и не только) практиков.

У многих складывается ложное убеждение, что осознанные сновидения (ОС) кардинально отличаются от внетелесного опыта (ВТО). Что ОС якобы происходят в спящем уме (в подсознании), а ВТО за пределами нашего физического тела. Некоторые идут еще дальше, утверждая, что выход из тела тоже происходит в голове (об этом я рассказывал ранее в главе «Концепции осознанных сновидений»). Однако это не так.

Эти опыты одинаковы по своей внутренней сути. Отличие здесь только в реализации их на практике.

### **ЧТО НЕ ВИДЯТ ИССЛЕДОВАТЕЛИ**

Сторонники того что осознанные сновидения (и обычные сновидения) происходят в спящем уме приводят доводы всевозможных лабораторных исследований. Где проводились (и проводятся до сих пор) опыты над спящими добровольцами, как умеющими входить в осознанный сон и выходить из тела, так и нет. Но к каким бы выводам не приходили исследователи они всего лишь регистрируют то, что фиксирует наш спящий мозг и наше тело, когда его хозяин (наш Дух) покидает свою физическую оболочку.

Никакие электроды невозможно нацепить на наше эфирное (энергетическое) тело, не говоря уже о более тонких телах. Все

что регистрируется в таких опытах, это всего лишь констатация на реакцию нашего спящего организма, в то время, когда наш Дух находится за пределами своего физического тела. И ничего более здесь не зафиксируешь. Никакие устройства на это не способны. Поэтому исследователи и не видят того что лежит за пределами их приборов.

## ОТЛИЧИЕ ОС ОТ ВТО

Из своего опыта могу сказать, что отличие осознанных сновидений от внетелесного опыта только в том, что когда человек осознает себя во сне, то это всегда происходит в тонком теле (астральном или ментальном). При этом опыте пропускается фаза выхода через эфирное (энергетическое) тело. Когда же происходит выход из тела и практик полностью чувствует, что он именно выходит из него, то это всегда происходит через энергетическое (эфирное) тело.

Доказательством что эти опыты по своей сути одинаковы служит то, что осознав себя во сне или выйдя из тела, ты можешь попасть (при желании) всегда в одну ту же локацию Астрального (Духовного) мира. Туда, где ты уже был до этого.

С опытом вы сами можете убедиться в этом. Посещая одно и то же место, через осознание себя во сне или выходя из своего тела через энергетическое (эфирное), вы всегда сможете попадать в ту же самую локацию Астрального мира, которую выберете для себя в качестве эксперимента.

Это легче всего реализовать, когда ваш опыт ОС будет продолжительным, а для этого нужна повышенная энергетика. Иначе при попытке переместиться в выбранную локацию из-за нехватки энергии вы можете проснуться.

**Комментарий.** Также хочу привести доказательства доктора Майкла Ньютона, что сновидения всегда происходят за пределами нашего тела. Они есть в книге доктора Ньютона «Путешествия Души».

Его исследования служат в качестве одного из свидетельств

этого факта. Хотя на самом деле таких примеров и доказательств можно найти множество.

## **ДОКАЗАТЕЛЬСТВА МАЙКЛА НЬЮТОНА**

Доктор Майкл Ньютон известный гипнотерапевт. Более тридцати лет он исследовал нашу жизнь в Духовном мире до рождения на Земле.

В своих исследованиях Майкл Ньютон рассказывает, как человек, покинувший наш мир, спустя время приходит навестить своего любящего близкого человека.

Доктор Ньютон описывает, как Дух ушедшего человека ждет время пока разум его близкого успокоится, так как именно сильные переживания от потери не дают осознать во сне встречу с ушедшим. Потом Дух ушедшего выбирает подходящий сон, в который он приходит, чтобы рассказать, что с ним все хорошо, не нужно страдать и переживать.

Среди разных примеров доктор Ньютон описывает встречу ушедшего в мир Духа человека с близким. Когда тому снился сон, где он идет по полю среди травы и цветов, а его близкий (покинувший наш мир) идет ему навстречу. После чего происходит их встреча и общение.

А теперь я задам вопрос.

Если сновидения якобы происходят в голове спящего, то как могут происходить встречи с ушедшими людьми? Как может Дух умершего человека, а он находится (в тонком теле) проникнуть в голову спящего, увидеть события его сна и вступить с ним в контакт?

Этот опыт возможен только в том случае, когда сновидения происходят вне физического тела. И никак иначе. Только так возможен любой контакт не только с умершим родственником, но и с любым разумным существом Духовного мира, когда вы спите и видите сны находясь за пределами своего тела.

Исследования Майкла Ньютона — это прямое доказательство того, что наши сновидения происходят вне физического

тела, а наш спящий ум только фиксирует эти события. И хотя доктор Ньютон не ставил себе задачу доказать это, но его исследования подтверждают, что наши сны происходят за пределами нашего тела и наш Дух в этот момент тоже.

## ГЛАВА 13. МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО И НАШИ СНОВИДЕНИЯ

Ментальное тело и наши сновидения взаимосвязаны. Большинство наших сновидений происходят в ментальном теле (нашем подсознании).

Ментальное тело – это наша сокровищница, в нем скрыты наши прошлые жизни, жизнь до рождения на Земле и будущие воплощения.

В этой главе я продолжу рассматривать доказательства того, что наши сновидения (как осознанные, так и нет) и внетелесный опыт, всегда происходят за пределами нашего тела.

На примере работы ментального тела это объяснить проще.

### НАШИ ДУХОВНЫЕ ТЕЛА

Чтобы лучше было понятно то, что я хочу объяснить, начну с информации о наших духовных телах.

У нас есть семь тел. Физическое является первым.

**Эфирное** – (энергетическое) является нашим вторым телом. Когда практик осуществляет выход из тела, и он полностью уверен, что из него выходил, то это происходит благодаря ощущениям эфирного тела. При этом опыте ты реально чувствуешь, как выходишь за пределы физической оболочки.

**Астральное** – наше третье тело. Оно тоньше по плотности чем эфирное. Если выход из тела сразу происходит в астральное, то выхода как такового не ощущается, но астральное тело можно почувствовать. В астральном теле можно летать. Оно не зря называется астральным (звездным). Когда вы станете осуществлять полет во сне (или выйдя из своего тела), то в большинстве случаев вы будете находиться в астральном теле.

**Ментальное** — наше четвертое тело. Это тело нашего тонкого ума (подсознания). Оно еще меньше по плотности чем астральное. В ментальном теле происходит большинство наших сновидений. Если осуществляется выход в ментальное тело, то степень восприятия будет яркой и насыщенной, сильнее чем в эфирном и астральном теле. Перемещение по локациям может происходить со скоростью мысли.

**Духовное** — наше пятое тело. Это тело нашей души (Атмана). Когда практик достигает его, он реализует начало духовного Просветления.

**Космическое** — наше шестое тело. При реализации космического тела сознание человека расширяется до границ Вселенной (становится безграничным).

**Нирваническое** — наше седьмое тело. Достигая (хотя правильно будет сказать реализуя) нирваническое тело, практик (искатель) входит в Нирвану (термин буддистов) или Рай (термин христиан). Душа делает полный цикл своего развития и отправляется в источник (Абсолют), в то место откуда она пришла.

Находясь в сновидениях или осуществляя ОС и ВТО, вы всегда будете находиться в «низших» телах: эфирном, астральном или ментальном.

Но в процессе духовной практики нужно стремиться реализовать опыт вхождения в высшие тела: духовное, космическое и нирваническое.

Во время сна наше сознание может перемещаться по духовным телам. Картины увиденного и локации Духовного мира могут меняться, отсюда может возникнуть путаница и непонимание того что происходило в сновидениях.

**Примечание.** Чтобы лучше понимать устройство наших семи тел я рекомендую вам прочитать материал «Ошо. Психология эзотерического» (ссылка будет в конце книги). Ошо, просветлённый мастер, который очень подробно рассказал о семи телах человека.

## МЕНТАЛЬНОЕ ТЕЛО И СНОВИДЕНИЯ

Объясню на простом примере что сновидения не происходят в нашей голове, физический мозг только фиксирует их и получаемую им информацию.

Это легче понять на примере того как работает ясновидение.

Ясновидящий входит в трансовое состояние и получает нужную ему информацию через ментальное тело. Ментальное тело тоньше чем эфирное и астральное. Выход из него как при эфирном не чувствуется.

Однако, когда ясновидящий получает информацию из Духовного мира, то это происходит за счет выхода ментального тела за пределы физической оболочки. Иначе каким образом он может ее получить?

Ведь она не может сама прийти ему в голову. Это так не работает.

Есть такое выражение «Если гора не идет к Магомету, то Магомет сам идет к горе». Никогда гора не придет к Магомету сама. Магомет (ясновидящий) должен сам прийти к горе (к Духовному миру), чтобы получить нужную ему информацию.

Гора (Духовный мир) никогда не приходит сама. Не бывает чудес на свете.

Так же работает ментальное тело и в сновидениях. Независимо осознаете вы видите сны или нет. Когда вы видите картины сновидений, то ваше ментальное тело всегда находится за пределами физической оболочки (как и все другие духовные тела), иначе вы попросту не будете видеть снов. Физический мозг только фиксирует через ментальное тело те события, которые вы видите во сне.

Отличие сновидений от информации, получаемой через ясновидение только в том, что она упорядочена (логична). При сновидениях же человек получает информацию в большинстве случаев без всякой логики.

Но по сути эти два опыта представляют собой одно и то же. В обоих случаях информация приходит из Духовного мира через ментальное тело.



## **ГЛАВА 14. ВНЕТЕЛЕСНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ. ВЛИЯНИЕ ЭТОГО ОПЫТА НА НАШУ ЖИЗНЬ**

Внетелесное переживание (выход из тела) это удивительный опыт, который может произойти с каждым. От того насколько человек готов к нему будет зависеть и дальнейшее его восприятие.

Что испытывает практик, когда с ним происходит этот опыт? Этот вопрос очень важен.

Если человек откроет для себя внетелесное переживание, то в дальнейшем он сможет раскрыть свой духовный потенциал, который повлияет на всю его дальнейшую жизнь.

### **ВНЕТЕЛЕСНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ У НЕПОДГОТОВЛЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

В интернете можно прочитать немало историй о внетелесных переживаниях, испытанных в первый раз. Люди, далекие от духовной практики, описывают свой первый опыт и те чувства страха которые они испытали при этом.

У многих людей, у которых внетелесное переживание было впервые (они к нему не стремились), этот опыт вызывает сильный страх. Человеку кажется, что он начинает умирать. Первая его мысль и стремление как можно скорее вернуться обратно в свое тело. И это естественное желание для человека далекого от духовной практики.

Люди настолько привыкают в процессе жизни к своему телу, что им трудно представить, что их природа до рождения на Земле это бестелесное состояние.

Одни, испытав страх от первого выхода из тела, стараются забыть об этом опыте, не понимая, что были только что благо-

словлены свыше. Другие начинают описывать его в негативном свете, запугивая окружающих. Все это из-за того, что люди не владеют правдивой информацией о внетелесном переживании. И не понимают, что на самом деле с ними произошло.

Однако некоторые находят в себе смелость продолжать экспериментировать дальше и реализуют этот опыт до своего логического конца. Так было у Роберта Монро, автора книги «Путешествия вне тела».

**Комментарий.** Впервые в жизни испытал внетелесное переживание Роберт Монро пережил животный страх и сильное чувство что он умирает. Потребовалось недюжее мужество, чтобы продолжить свои эксперименты по выходу из тела. После чего страх у него пропал, и он стал одним из самых знаменитых внетелесных путешественников, описавших свой опыт в трех книгах.

## **ВНЕТЕЛЕСНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ У ОПЫТНОГО ПРАКТИКА**

Человек, который практикует ВТО, испытывает при этом опыте совершенно другие чувства чем неподготовленный.

Трудно описать то что ты ощущаешь, находясь за пределами своего физического тела. Это незабываемое чувство радости и внутреннего блаженства. Описать их невозможно, это нужно пережить самому.

После этого опыта эти сильные эмоции долго не оставляют тебя. Изменяется отношение к жизни, все проблемы уходят на задний план. Так как приобретенные крылья делают тебя сильнее и выше любых жизненных трудностей.

До этого опыта жизнь человека можно сравнить с гусеницей, которая медленно ползает по небольшому участку земли. Когда гусеница становится бабочкой у нее вырастают крылья. Теперь ее не держит земное притяжение и гусеница (бабочка) открывает для себя бескрайний, благодатный и божественный мир.

Тоже происходит и с человеком.

Вот почему люди, занимающиеся духовными практиками, снова и снова стремятся реализовать этот опыт. Так как никакие блага мира не сравнятся с теми сокровищами, которые сокрыты внутри нас. И внетелесное переживание является одним из них.

Всегда важно в начале, прежде чем практиковать ВТО, получить правильную информацию об этом опыте. После этого, когда выход из тела произойдет, вы не будете испытывать никакой страх. Страх возникает от того, что человек был совершенно не готов к этому опыту. И даже не мог себе представить, что такое возможно. Все новое и неведомое всегда пугает. А то с чем ты уже знаком и к чему стремишься никогда не будет вызывать никакого страха.

Пережив внетелесное переживание, вы станете на путь познания себя. Своей истинной природы. А наша природа — это бестелесное состояние. Когда вы это поймете из своего опыта, тогда ваша жизнь и взгляд на нее кардинально изменятся.

И божья благодать снизойдет на вас.

## **ГЛАВ 15. ВНЕТЕЛЕСНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ И ВАШИ СТРАХИ**

Чтобы осуществлять внетелесные (астральные) путешествия вы не должны ничего бояться. Только ваш собственный страх (осознанный или бессознательный) будет мешать вам осуществлять этот опыт. Этот момент у новичков является одним из самых мешающих в духовной практике.

Меня часто спрашивают, нужно ли бояться чего-либо, когда ты находишься вне тела и осуществляешь внетелесные путешествия. В этой главе я постараюсь дать исчерпывающий ответ на эти вопросы.

Внетелесные путешествия (ВТП) можно реализовать, практикуя медитацию. Но самым простым для их осуществления является осознание себя во сне и выход из тела при пробуждении в трансовом состоянии.

Как реализовать этот опыт будет подробно рассказано в главе «Выход в астрал. Лучшие техники».

Здесь я хочу остановиться на моментах, когда выход из тела произошел и чего вам нужно и не нужно остерегаться. Незнание этих фактов может быстро прервать ваш опыт на самом интересном месте.

### **СУЩНОСТИ АСТРАЛЬНОГО ПЛАНА**

У многих начинающих практиков существует подсознательный страх, мешающий осуществлять внетелесные путешествия. Страх этот вызван во многом тем, что человек уже начитался про разные астральные сущности, которые будут ждать его по ту сторону.

Могу вам со всей уверенностью сказать, что вам нечего бо-

яться. Никакие низшие астральные существа не смогут нанести вам вред.

Встретить их не так просто, так как они все имеют низкие духовные вибрации. Вы же, осуществляя внетелесные путешествия, всегда будете находиться в вибрациях выше тех, что имеют низшие сущности Астрального мира.

Осуществляя внетелесные путешествия, у вас произойдет много интересных встреч. Все они будут позитивные, а иногда и преподнесут хороший опыт.

Чего вам действительно нужно «бояться» так это своих потаенных мыслей и желаний. Потому что все, о чем вы подумаете, будет тут же воплощаться из материи астрального плана. Ваше ментальное тело (подсознание) начнет создавать все, что вам придет на ум (и не только) в этот момент.

Как этого избежать?

Во-первых, вы не должны ничего бояться, когда осуществляете астральные путешествия, чтобы не материализовывать свои страхи.

Второе и самое важное, при встречах с чем бы то ни было (реальное это или созданное вашим воображением) не нужно пугаться и прерывать свой опыт. Запомните, когда вы находитесь **осознанно** вне тела, то в этот момент нет никого сильнее вас. Только ваши страхи могут лишить вас вашей силы и сделать беззащитным.

За всю мою жизнь у меня было всего несколько нападений в Астральном мире. Все это происходило в неосознанном сне, еще до того, как я стал практиковать осознанные сновидения и внетелесный опыт. С началом моей практики у меня не было ни одного подобного случая.

Большинство этих случаев происходит, когда человек находится неосознанным во сне. Или в этот момент у него низкие духовные вибрации. В основном этому подвержены люди, употребляющие постоянно алкоголь и другие наркотики.

У меня был период в жизни (из-за долгой болезни), когда моя энергетика была на нуле и мне часто снились плохие сны.

Но даже тогда у меня не было никаких встреч с сущностями нижнего астрального плана.

## **ВТП И РАСПРОСТРАНЕННЫЕ СТРАХИ**

Другим «популярным» страхом у начинающих практиков является боязнь не вернуться в свое тело. Также некоторые боятся, что пока они будут где-то путешествовать, кто-то может занять их физическое тело. Или что они могут умереть во время астральных путешествий.

Эти страхи также не имеют никакой реальной почвы.

Страх не вернуться в свое тело возникает тогда, когда практик начинает длительно находиться вне своего тела. Вначале внетелесные путешествия длятся не долго, затем, когда энергетика и опыт нахождения вне тела увеличиваются, то практик может буквально часами находиться в Астральном (Духовном) мире. У многих в этот момент возникает страх, что они могут не вернуться в свое физическое тело.

Этот страх бывает только вначале, пока вы не привыкнете к долгому нахождению там. Если же вы решите прервать свой опыт и вернуться в свое тело, то просто подумайте о нем или попытайтесь пошевелить рукой или ногой. Спустя короткое время (либо сразу) вас вернет в ваше тело обратно.

Иногда возникает вопрос, может ли кто-то занять твое тело в то время, когда осуществляются внетелесные путешествия. Здесь вам тоже нечего бояться. Я не знаю ни одного случая, чтобы у начинающего или продвинутого практика был подобный опыт. Если какая-то сущность попытается это сделать, то потерпит полный крах. Повторюсь вы, осуществляя астральные путешествия, имеете сильные духовные вибрации (иначе у вас не будет такого опыта), а развоплощенные духи (клиенты нижнего астрала) не имеют той силы, которая есть у вас в этот момент.

**Примечание.** Здесь есть исключения из правил. Это относится к людям с неустойчивой психикой. И к тем, кому медицина

поставила тот или иной диагноз, связанный с расстройством психики. Есть много задокументированных случаев одержимостью (вселением в тело) разных сущностей у таких людей. Им нельзя практиковать осознанные сновидения и внетелесный опыт.

Другой страх у начинающих практиков связан с тем, что они могут умереть, когда будут происходить внетелесные путешествия. Это не так. Последний выход из тела произойдет с каждым из нас, когда наш земной путь подойдет к своему концу. И никак не раньше. Да, можно прочесть про разные случаи, когда человек будучи (казалось) здоровым умирал во сне. Но всему на свете есть свои причины (это связано со здоровьем физического тела) и внетелесные путешествия тут ни при чем. Опасения, что вы можете умереть, находясь вне тела, отбросьте сразу. Такого не произойдет пока не придет ваше время покинуть этот мир.

Про все описанные здесь «страхи» вы можете забыть и не вспоминать. Еще раз повторю, осуществляя внетелесные путешествия, вы будете иметь ОСОЗНАННОСТЬ и ЭНЕРГЕТИКУ выше, чем у любой реальной или воображаемой низшей сущности. Вам абсолютно нечего бояться. Если вы их встретите, то бояться нужно им, а не вам.

## **ГЛАВА 16. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ И ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ НА ОС И ВТО**

Алкоголь, галлюциногены и психотропные вещества влияют на качество практики по вхождению в осознанные сновидения и осуществлению внетелесного опыта.

Стоит ли использовать их, чтобы реализовать духовный опыт?

### **ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ПРАКТИКУ ОС И ВТО**

Алкоголь (этанол) влияет на практику осознанных сновидений и внетелесного опыта. Алкоголь является наркотиком, а любой наркотик пагубно воздействует на организм, особенно на мозг человека.

Некоторые люди говорят, что алкоголь способствует у них вхождению в осознанные сновидения. После принятия этанола наступает похмельный синдром, который может вызывать бессонное состояние ночью. А это способствует вхождению в ОС (срабатывает эффект прерванного сна).

Человек, употребляющий алкоголь в «разумных» количествах, может реализовать ОС и ВТО. Однако этот опыт не будет иметь яркости, продолжительности и глубины. Алкоголь — это не то средство, которое станет способствовать успешной практике.

Люди употребляют алкоголь (этанол) из-за «веры» в то, что он их делает радостными, весёлыми и счастливыми. Но это самообман. Как это может быть, когда после приема даже небольшой дозы этанола начинают погибать клетки физического тела, особенно самого важного нашего органа — мозга.



Постоянное употребление этанола убивает в человеке высшие функции мозга, превращая в послушное существо, которому нужно только одно – употребление спиртосодержащей жидкости.

Проводились различные исследования влияния алкоголя на высшие центры человека. Оказалось, что умеренное употребление спиртосодержащих напитков, отключает их в среднем на три недели. В человеке начинают постепенно умирать такие качества как любовь, сострадание, милосердие, честность и другие, которые делают нас по-настоящему Людьми.

Из воспоминаний лауреата нобелевской премии по физике академика Ландау. Выпив на новый год бокал шампанского, Ландау не мог потом плодотворно работать. Только через месяц после нового года его ум стал функционировать так же, как и прежде.

У человека, регулярно употребляющего алкоголь, высшие центры постоянно находятся в отключенном состоянии.

И наоборот, человек не употребляющий этанол и практикующий медитацию, осознанные сновидения и внетелесный опыт, будет все время развивать высшие центры своего сознания.

Из истории. При царствовании Екатерины II треть поступлений в казну шло от продажи алкоголя. Княгиня Дашкова как-то задала вопрос императрице: «Ваше величество, зачем вы спаиваете русский народ»? На что та откровенно ответила: – «Пьяным народом легче управлять».

И это на самом деле так. Матрица, в которой мы живем, в первую очередь заинтересована в том, чтобы люди употребляли спиртосодержащие напитки.

Человеку свойственно стремиться к радости и счастью. Но никогда алкоголь не сделает вас такими. Не может то что убивает изнутри, дать эти человеческие чувства.

Если хотите быть радостными и счастливыми, то лучше займитесь практикой ОС и ВТО. Здесь вы быстрее достигните того, чего людям так не хватает всю жизнь.

## **ГАЛЛЮЦИНОГЕНЫ И ПСИХОТРОПНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ОС И ВТО**

Люди с давних времен используют различные психотропные вещества и галлюциногены для вхождения в измененное состояние сознания, чтобы вызвать у себя осознанные сновидения и внетелесный опыт.

Нужно ли их использовать в духовной практике?

Галлюциногены и психотропные вещества это самый легкий способ реализовать изменённое состояние сознания, ОС и ВТО. Легкий не означает что правильный. Ничего в жизни не дается просто так. За все всегда нужно платить. Это наркотические вещества и человек употребляющий их привыкает к ним. И после этого уже не может реализовать духовную практику.

Эти вещества большие «костыли», привыкнув к которым человек уже не сможет за счёт своих внутренних усилий осуществить духовный опыт. Человек делается полностью зависимым. Так как уже не может без них войти в измененное состояние сознания, реализовать ОС и ВТО.

Однако это еще полбеды. Эти вещества также, как и алкоголь, разрушают тело изнутри, вызывая помимо физической зависимости необратимые изменения в психике и умственных способностях.

Слишком большая цена чтобы получить без напряжения то, что другие реализуют в процессе своих внутренних усилий.

Мой вам совет, никогда не употребляйте алкоголь, галлюциногены и психотропные вещества для реализации изменённого состояния сознания, вхождения в осознанные сновидения и осуществления внетелесного опыта. В конечном итоге, вместо духовного развития вы получите деградацию личности.

## **ГЛАВА 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО И НАШЕ ПИТАНИЕ**

Энергетическое тело и наше питание играют важную роль в успешной практике ОС и ВТО. На это нужно обязательно обратить свое внимание. В вопросах питания много путаницы и догм, а это может привести в неправильное направление.

В течение своей жизни я испробовал разные системы питания. Мне приходилось сбрасывать вес и использовать диету для восстановления здоровья. Так как медитацией, ОС и ВТО я занимаюсь постоянно, то выскажу свое мнение, как питание влияет на духовную практику и энергетическое тело.

### **МЯСО – ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ**

Иногда можно прочитать, что отказ от мяса повышает энергетику человека. Не всегда и не для всех это является непреложной истиной. Один период своей жизни я не употреблял мясо более трех лет, и это никак не способствовало углублению моей практики. Я до сих пор был бы сторонником отказа от него, но длительная болезнь открыла мне глаза (об этом читайте ниже).

Основной аргумент в пользу отказа от животной пищи (мяса и рыбы) служит то, что она понижает энергетику. Человеку будет труднее достичь духовной самореализации. Однако это не состыкуется с тем что были Просветленные употреблявшие эту пищу. Иисус и Мухаммед ели мясо, Рамакришна ел рыбу. Это только примеры, а не аргументы в пользу мясоедения. Все это говорит о том, что человек может достичь высших духовных переживаний при любом питании, если его физическое тело будет здоровым.

У нашего организма есть потребности в различных веществах и когда их не хватает, он даст об этом знать. Вас начнет тянуть на какую-то определенную пищу. Здесь, главное разобратся в себе, пищевая ли это зависимость или потребность тела в определенных веществах.

На данном этапе жизни я редко употребляю мясо, это может быть один раз в неделю или раз в два месяца и только тогда, когда тело об этом просит. В основном это мясо птицы (курицы). Мне не приходится себя подавлять. Если организм чего-то хочет, я употребляю эту пищу.

## **В12 И ЗДОРОВЬЕ ФИЗИЧЕСКОГО ТЕЛА**

Животный витамин В12 это необходимое звено здоровья физического тела. Без здорового тела не будет успешной практики и не будет развито энергетическое тело. Это особенно хорошо начинаешь понимать, когда жизнь (наш самый лучший учитель) преподносит тебе «подарок», в виде продолжительной болезни.

У меня это произошло, когда я не употреблял мясо и рыбу, ограничиваясь только молочкой и куриными яйцами. Уровень В12 не доходил до своей нижней нормы. И только употребление рыбы и куриной печени вывело меня в ремиссию. После этого опыта я поставил крест на всевозможных диетах. Сейчас для меня придерживаться какой-либо системы питания это значит попасть в «пищевую секту».

Вначале было трудно избавиться от навязанной со стороны теории о вреде мяса. Мне не хотелось его опять употреблять. Но выбор был либо болеть дальше и не есть его, либо есть и выздороветь.

Я пробовал поднять уровень В12, употребляя больше молочных продуктов, но это не дало никаких результатов. Увеличение молочки в питании приводит к переизбытку кальция в организме. Начинают болеть суставы. Затем, я стал каждый день есть куриные яйца (причем деревенские), но уровень В12 не хотел

подниматься. И только употребление жирной рыбы (скумбрии) и печени курицы решило проблему, а вместе с тем и стало возвращаться здоровье.

Употребление искусственного витамина В12 тоже может на время решить проблему. Но В12 в таблетках плохо усваивается, поэтому часто людям с его пониженным содержанием в крови назначают уколы. После чего он приходит в норму. Но согласитесь всю жизнь сидеть на уколах это ненормально, когда решение проблемы находится в ближайшем магазине.

В интернете можно найти случаи, когда человек уже в возрасте придерживающийся долго вегетарианской диеты (это больше относится к веганству) буквально «сгорал» от начавшейся болезни из-за недостатка в организме животного витамина В12.

Употребление мяса (или рыбы) является вынужденной мерой для здоровья физического тела.

**Комментарий.** Каждый, кто занимается духовной практикой, должен сам решить для себя вопрос употребления мяса в пищу. Незирая на мнения других, насколько бы авторитетными они не были.

## **СЫРОЕДЕНИЕ – ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ДЛЯ ПРАКТИКИ**

Бытует мнение, что отказ от термообработанной пищи, чуть ли не открывает у человека третий глаз, что конечно является глупостью. Некогда популярная система питания сыроедение не дает для практики никаких бонусов. Это я могу сказать абсолютно уверенно, так как на сыроедении я был почти год.

Можно конечно поспорить и сказать, что год это маловато для открытия третьего глаза. Но я хочу сказать, что этого вполне хватает, чтобы понять, что долгое нахождение на сырой еде приносит организму вред, а не пользу. Многие «адепты» сыроедения (сидевшие на нем годами), у которыххватило ума, во-

время ушли с этой системы питания, поняв какой вред они нанесли своему телу.

Могу с уверенностью сказать, что при отсутствии в рационе термически обработанной пищи организм находится на постоянном голоде. А если голодает физическое тело, то развитие энергетического никогда не произойдет.

Отказ от естественного питания (которого придерживаешься всю жизнь) сильно влияет на практику. Если раньше на всеядном питании мне легко было осуществить осознанные сновидения и внетелесный опыт, то перейдя на сыроедение моя практика уменьшилась в несколько раз.

**Комментарий.** Сыроедение это великолепное средство избавления от многих болезней. Его хорошо использовать для снижения веса. Но его нельзя придерживаться всю жизнь, иначе будет нанесен вред организму.

## **КАКОЕ ПИТАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ ЛУЧШЕЙ ПРАКТИКЕ**

В вопросе питания нужно ориентироваться только на себя. Мы все разные и наши пищевые (и не только) потребности индивидуальны.

Проблема часто бывает в том, что люди просто не знают, чтобы им еще съесть. Каждодневно не отказывая себе ни в чем человек, тем не менее не испытывает удовлетворения в еде.

Здесь хорошую роль может сыграть пост. Сыроедение тоже можно отнести к нему. После поста человек начинает больше ценить и любить простую пищу. Также пост, длящийся не слишком долго, способствует повышению энергетики и увеличивает энергетическое тело. Физическое тело освобождается от накопленных балластных веществ, что улучшает практику медитации, ОС и ВТО.

В тоже время если соблюдать **умеренность** в питании, то пост не нужен.

## **КАКИЕ ПРОДУКТЫ НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ И ОГРАНИЧИТЬ**

Если вы будете употреблять много тяжелой пищи (к ней можно отнести жареную, жирную, избыточное количество мясной, всевозможные блюда, присутствующие на праздничных застольях), то это негативно скажется на вашей практике. Эта пища долго переваривается. Энергия вашего тела уйдет на пищеварение, ему труднее будет расслабиться, чтобы погрузиться в транс, войти в медитацию, осуществить осознанные сновидения и внетелесный опыт.

Также мало полезна любая рафинированная пища. Надо стараться исключить еду содержащую пищевые Е-добавки и генномодифицированные продукты (ГМО). ГМО это вообще отдельная тема. Если вы еще не знаете об опасности для здоровья такой «еды», то нужно найти и ознакомиться с этой важной информацией.

## **КАК ЛУЧШЕ ПИТАТЬСЯ ПЕРЕД ПРАКТИКОЙ**

Употреблять пищу, которая долго переваривается лучше в первой половине дня. Непосредственно ближе к вечеру нужно есть легкоусвояемую и в разумном количестве. Вы не должны испытывать голод или тяжесть в животе.

Если в животе будет тяжесть от еды, то вы не сможете хорошо расслабиться, войти в медитацию и реализовать ОС и ВТО. Если же тело будет «голодное» (и вы будете слышать урчание в животе), то это тоже не станет способствовать нужному результату. Хотя, последнее лучше, чем первое.

Последний раз принимать пищу лучше до шести вечера (если есть такая возможность) и за три часа до вечерней практики (как минимум). Если такой возможности нет, то нужно подстраиваться под себя. Не все рано ложатся спать, поэтому прием пищи и практику можно перенести на позднее время.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ЗАЛОГ УСПЕХА В ПРАКТИКЕ**

И напоследок хочу еще раз повторить. Самый лучший вариант для того чтобы войти в медитацию, быть осознанным во сне и осуществить внетелесный опыт — это встать из-за стола после ужина с легким чувством голода. Долго перевариваемая пища погружает физическое тело в бессознательное состояние во время сна. А раз крепко спит оно — то будет «спать» и энергетическое (эфирное) тоже.

Пища, которую мы употребляем, имеет большое значение. Необходимо найти для себя золотую середину, чтобы еда приносила пользу не только здоровью физическому телу, но и способствовала успешной духовной практике.

Не доев вечером (здесь очень важно найти для себя грань не быть голодным) повышаешь для себя шанс испытать осознанные сновидения и внетелесный опыт.



## ГЛАВА 18. ЭФИРНОЕ ТЕЛО И ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Эфирное тело имеет большое значение в духовном развитии человека. Жизненная сила второго тела важна для роста энергии кундалины и практики ОС и ВТО.

Эфирное тело всегда идет в связке с сексуальной (жизненной) энергией. Эта монета, на одной стороне которой находится наше второе тело, на другой — жизненная сила. Они всегда вместе. Нужно это знать, чтобы добиться результата в развитии своего духа.

**Пояснение.** Развитие эфирного (энергетического тела) должно происходить без потери сексуальной энергии. Только тогда оно достигнет высшего состояния своей эволюции.

Если взять разные книги по духовному развитию, осознанным сновидениям и внетелесному опыту, то можно заметить, что многие авторы избегают этой темы (вероятно, чтобы не отпугнуть читателя). Хотя это важно для духовной практики.

Единственный просветленный мастер нашего времени Ошо объяснил этот важный момент. Видно именно поэтому, в отличие от других учителей, его стали называть «гуру секса», хотя он не занимался никакой пропагандой. Только разъяснил роль сексуальной энергии в духовном развитии человека.

### ЭФИРНОЕ ТЕЛО И ЛЮБОВЬ

Я уже рассказывал о наших духовных телах (в конце книги вы найдете ссылку на подробное описание тонких тел человека).

Здесь я хочу рассказать о самом важном (для духовной практики), нашем теле. У нас есть второе (после физического)

эфирное тело (тонкое или энергетическое). На востоке его еще называют *сукшма шарипра*. Чакры находятся именно в нем, а не в физическом теле.

Занимаясь медитацией энергетика второго тела растет и ее легко почувствовать. Для этого нужно регулярно заниматься практикой.

Но есть один очень важный момент, который должен знать медитирующий, чтобы развитие энергии кундалини стало реальностью.

Необходимо перестать терять жизненную энергию. Занимаясь любовью (сексом) нужно исключить физический оргазм.

Почему это так? Давайте разбираться.

## **КУНДАЛИНИ И СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ**

Секс играет важную роль в жизни человека. Он связан с взаимоотношениями между полами. Мы приходим в этот мир из мира Духа, расти и развивать себя духовно. Мы являемся духовными существами и наша физическая оболочка всего лишь временное явление. Для развития нашего духовного существа существует много задач, которые мы должны выполнить и преодолеть. Секс является одной из них.

Все просветленные мастера прошлого, от Гаутамы Будды до Патанджали, а также нашего времени Ошо, говорили о важности не терять жизненную силу (через секс), если искатель занимается духовной практикой. Эта информация давалась, прежде всего, для достижения полного освобождения (духовной самореализации).

Если медитирующий не теряет своей жизненной энергии, то в результате практики медитации и развития своего эфирного тела происходит — Просветление. Что является конечной точкой эволюции человека.

Девяносто процентов медитирующих достигли Просветления через эфирное тело — перестав растрачивать сексуальную энергию.

Просветление редкое явление. Только те, кто работал над собой многие жизни достигают его. Как это может помочь, если искатель (практик) только стал на путь самореализации? И в первую очередь интересуется ОС и ВТО.

Все очень просто. Если постоянно теряется жизненная сила, то не произойдет роста энергии кундалини и развития эфирного тела. А если этого не будет, то результаты медитации, ВТО и даже ОС никогда не будут вас устраивать.

Кто-то из практиков может осуществлять внетелесный опыт и при этом легко терять жизненную силу. Это не говорит о том, что можно без проблем тратить жизненную энергию через секс. Просто у данного человека уже развито эфирное (энергетическое) тело и если он перестанет расточать свою энергию во время физической близости, то его духовное развитие может достичь максимально возможного.

Все остальные, у кого энергетическое тело еще не развито, будут топтаться на месте, пытаясь сидеть на двух стульях. Занимаясь медитацией и создавая энергию, а потом тратя ее через секс. Энергия второго тела очень важна для внетелесного опыта, так как находясь за пределами физической оболочки, мы используем именно ее. Если постоянно терять жизненную силу, то эфирное тело перестает расти и развиваться. И практика, которая в начале была успешной, может со временем сойти на нет.

Для развития энергетического тела также очень важен полноценный здоровый сон. Хорошо выспавшись, утром мы чувствуем в себе прилив жизненной энергии, в первую очередь благодаря восстановлению нашего эфирного тела.

**Комментарий.** Именно поэтому так легко использовать техники выхода через утренний транс. Выйти из тела под утро или испытать осознанные сновидения проще, когда тонкое тело зарядилось за ночь жизненной силой.

## **КАК УСКОРИТЬ СВОЕ РАЗВИТИЕ**

На востоке существует целая традиция брахмачарья (сексуальное воздержание) и целибат (безбрачие). Люди, занимающиеся медитацией, используют их для ускорения своего духовного роста. Так же в Тантре есть мощная техника по развитию энергии кундалини. Это тантрический (энергетический) секс.

Каждый искатель должен испытать это состояние. Нужно хотя бы несколько месяцев (минимум два) занимаясь медитацией, практикой ОС и ВТО не терять жизненную силу. Чтобы убедиться подходит это для него и есть ли от этого польза для развития духа.

После этого вы сможете сравнить эти два состояния. Первое, когда периодически идет потеря энергии через секс. И второе, когда энергия не теряется, а аккумулируется (накапливается). Если подойти к этому вопросу серьезно, то вы сами поймете преимущество, когда энергия не теряется.

## **ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ ЕСЛИ НЕ ТЕРЯТЬ ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ**

Какие преимущества получит практик, если он перестанет терять жизненную силу? Вы, наконец, будете чувствовать свое эфирное тело постоянно во время занятий медитацией.

Внетелесный опыт и осознанные сновидения станут продолжительнее. Это состояние (вне тела) по внутреннему ощущению будет длиться «часами», а не минутами как раньше.

Это только начало того, что начнет происходить. У физического тела станет больше энергии для повседневных дел (так и должно быть, так как энергетическое тело постоянно растет и развивается). Жизненная энергия будет переполнять вас. Вы забудете про вялость, апатию и плохое настроение.

Развитие эфирного тела, помимо внетелесного опыта, имеет и свои бонусы. Начнет подниматься энергия кундалини, а вместе с ней будут развиваться и все другие духовные силы (сиддхи).

Одним из первых проявлений этого будет открытие сердечного центра. Когда просыпаясь утром (в это время энергетическое тело наиболее заряжено) ты испытываешь чувство любви. Это чувство любви не направлено на кого-то, а просто есть как воздух, которым дышишь. Это состояние удивительно, так как всегда, чтобы испытывать любовь, кто-то нужен.

Когда впервые начинаешь испытывать это состояние любви, то уже не нужна вера в существование кундалини. Ты уже чувствуешь ее сам.

## **ГЛАВА 19. КАК РАССЛАБИТЬСЯ И ВОЙТИ В ТРАНС**

Очень важно для духовной практики уметь расслабляться и входить в трансное состояние. Для того чтобы расслабиться и войти в транс, нужен опыт. Только в самом начале практики медитации и внетелесного опыта может показаться, что это является самым простым. Казалось, чего проще, ложишься, закрываешь глаза и начинаешь расслабляться.

Однако не все так просто. Да, иногда медитирующий может расслабиться настолько, что начнет чувствовать свое второе (энергетическое) тело. Но это бывает не у всех. У большинства тело будет расслабленно не полностью. Практик (медитирующий) все равно будет его чувствовать. В какой-то части сильнее, в какой-то слабее, но чувство физического тела все равно будет присутствовать. А раз оно есть, то труднее будет войти в транс и, конечно же, ни о каком внетелесном опыте говорить не приходится.

Казалось бы, такая простая вещь как расслабление, но от этого зависит весь дальнейший опыт.

### **ПОЧЕМУ ТРУДНО РАССЛАБИТЬСЯ**

Мы живем в такое время, когда большое количество часов приходится проводить в сидячем положении. Как на работе, так и учебе. Гиподинамия плохо влияет на физическое и энергетическое тело человека.

Если физическое тело целый день находится в неактивном состоянии, то потом, во время медитации, трудно будет его расслабить. А если трудно расслабиться, то не получится почувствовать свое второе энергетическое тело и осуществить ВТО.

Очень небольшое количество людей может просто лечь и расслабиться настолько, чтобы забыть об ощущениях своего тела. Большинству это сделать трудно. Из-за повышенного темпа жизни, стресса и психофизических нагрузок нам труднее стало испытывать такую простую вещь как расслабление.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ УСПЕШНОЙ РЕЛАКСАЦИИ**

Перед практикой очень хорошо выйти на прогулку. Активная ходьба, в течение часа, будет способствовать лучшему расслаблению и погружению в медитацию. Во время ходьбы физическое тело насыщается кислородом, а энергетическое праной, что хорошо способствует получению нужного опыта.

Гаутама Будда, прежде чем заниматься с учениками практикой, всегда совершал пешие прогулки и только затем устраивал привал для проведения медитации.

Ошо придумал динамическую медитацию. Благодаря которой ученики могли лучше расслабиться, чтобы потом медитировать.

Также очень хорошо регулярно заниматься физическими упражнениями. Это тоже способствует насыщению кислородом и праной физического и энергетического тела. Здесь главное не переусердствовать. Если физическая нагрузка будет большой, то из-за сильной усталости нужного результата может и не быть.

**Примечание.** Не всем удастся расслабиться настолько, чтобы войти в медитацию. Здесь неоценимую помощь может оказать учитель. Словесное внушение ускорит процесс расслабления и погружения в транс. На начальном этапе, если есть возможность, это нужно использовать. Потом заниматься практикой самостоятельно будет гораздо легче.

На моих курсах по внетелесной практике расслабление и вхождение в трансовое состояние отрабатывается учеником на каждом занятии. Это очень важный момент в обучении, без которого не будет успешной практики.

Очень важно научиться, как можно глубже расслаблять свое физическое тело. От этого зависит, насколько успешен будет весь дальнейший опыт духовного развития. Надо подобрать себе технику, которая даст нужный результат для практики.

Лучше начинать с простой. Чем проще техника, тем эффективнее она бывает.

Опишу две техники, которые использую сам.

Для успешной релаксации хорошо подойдет простой метод постепенного расслабления. Суть его заключается в том, что вместе с расслаблением нужно использовать и воображение.

## **ТЕХНИКА «ПОСТЕПЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ»**

### **Первый круг релаксации**

В положении лежа на спине, пройдитесь мысленно взглядом по всем частям тела, стараясь их расслабить до состояния, когда физические ощущения будут еле заметны (идеальный вариант – отсутствовать полностью). Сразу это не произойдет. Поэтому нужно постоянно практиковать, чтобы научиться глубоко расслабляться.

Сначала, пройдитесь мысленным взглядом по своему телу, представляя (воображая) что оно расслабляется. Начните с ног. Мысленно скажите себе: моя правая нога расслабляется, расслабляется, расслабляется... Так не менее трех раз, воображая – представляя, что правая нога расслабляется.

Затем тоже проделайте с левой ногой. Повторяя мысленно про себя, что она расслабляется.

Потом переведите внимание на левую руку. Повторяйте про себя: моя левая рука расслабляется, расслабляется, расслабляется...

Далее переведите внимание на правую руку, повторите внушение.

Затем переводим внимание на живот. Мысленно повторяйте: мой живот расслабляется, расслабляется, расслабляется...



Потом переходите к грудной клетке. Той же формулой расслабьте ее.

После этого лицо, затем вся голова.

Особый акцент нужно делать на самую напряженную часть тела. Обычно это лицо, именно здесь (особенно в нижней челюсти) бывает самое сильное напряжение.

### **Второй круг релаксации**

Снова начните расслабляться. Только на этот раз повторяйте мысленно: Мои ноги расслабляются, расслабляются, расслабляются... (на втором круге расслабляем сразу две ноги)

Потом расслабляем сразу две руки.

После этого весь корпус (сразу живот и грудная клетка).

В конце голова (вместе с лицом).

### **Третий круг релаксации**

Он самый простой и эффективный. Расслабляем сразу все тело.

Мысленно повторяйте про себя: мое тело расслабляется, расслабляется, расслабляется...

Подключите к технике свое дыхание. На выдохе представляйте — воображайте, как ваше тело расслабляется все больше и больше. Здесь уже количество повторений нужно увеличить, главное чтобы вы чувствовали, что вы расслабляетесь (ваше тело растворяется и остается где-то позади).

Особый акцент в технике постепенного расслабления нужно делать на третий круг.

Только не перестарайтесь. Если вы будете прикладывать слишком много усилий, чтобы расслабиться, то нужного результата может не быть. Ваш мозг все свое внимание сосредоточит на теле и из-за этого трудно будет достичь состояния полной релаксации.

Почувствовав, что тело больше не расслабляется, забудьте

о нем, переведите свое внимание на третий глаз (просто смотрите закрытыми глазами между бровей).

Когда почувствуете, что мысли стали блуждать и вас уносит прочь от практики, вернитесь опять к постепенному расслаблению. Снова пройдитесь по всему телу, выискивая напряженные места. С помощью воображения (на выдохе) расслабьте их (представляя — воображая, как они расслабляются). Потом опять переведите внимание между бровей.

Если в процессе практики вы почувствовали, что энергия пошла в третий глаз (начнет появляться чувство погружения в бесконечное пространство), то забудьте о расслаблении и сосредоточьтесь на погружении в бесконечность.

На третьем круге вы уже не просто расслабляетесь, вы занимаетесь медитацией. Эту практику хорошо использовать для внетелесного опыта. Об этой технике вы прочтаете в главе «Внетелесный опыт через медитацию».

Когда вы научитесь хорошо расслабляться, то весь метод постепенного расслабления вам больше не понадобится. Достаточно будет делать только третий круг релаксации. Просто лечь, мысленно (с воображением — представлением) на выдохе расслабляться и ждать, когда начнет появляться бесконечное пространство. С опытом это обычно происходит через несколько минут.

## **ТЕХНИКА «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВ»**

Это сильная и простая техника. Помимо релаксации вы также погружаетесь и в трансовое состояние. Ее нужно делать в конце, после выполнения техники «Постепенное расслабление», когда она не принесла нужного результата (ваше тело расслабилось не полностью).

Суть ее в том, чтобы отпустить себя и перестать заниматься практикой. Забыть о ней. При этом часть вас должна помнить, что вы все-таки ей занимаетесь. Чтобы это произошло, вы сначала должны проработать технику «Постепенное расслабление».

Только тогда вы активируете ту часть ума, которая будет все время активна при выполнении техники «Визуализация образов».

Представляйте в своем воображении любые знакомые картины, пережитые недавно. Они могут быть из прочитанной книги, кино или компьютерной игры. Прокручивайте эти образы в своей голове. Их не обязательно должно быть много. Достаточно какого-то фрагмента, а дальше ваш ум подхватит их и сам начнет ими управлять. Образы должны быть для вас приятными, чтобы вы могли испытывать положительные эмоции от них.

**Примечание.** Единственное, нужно избегать это сцен из своей жизни. И все что будет возбуждать ваш ум. Если вы будете использовать воспоминания из своей жизни (положительные), то велика вероятность, что вскоре ваш ум переключится на проблемы, которых у всех предостаточно. И вы начнете «перемалывать» их.

Пройдет немного времени, и вы заметите, как расслабились и стали погружаться в транс (сознание поплывет). Ощущение тела будут еле заметны.

В процессе выполнения техники «Визуализация образов» вы будете проходить через промежуточное состояние между сном и явью. Здесь надо стараться не заснуть и продолжать заниматься практикой.

**Комментарий.** У этой техники есть свои отрицательные стороны, вы можете уснуть. Поэтому ее всегда нужно делать в конце, когда вы уже использовали технику «Постепенное расслабление».

## ПОЯСНЕНИЕ

Техника «Постепенное расслабление» важна для практики любой медитации. С ее помощью можно осуществить внетелесный опыт.

Техника «Визуализация образов» нужна как для медитации, так и для практики осознанных сновидений и внетелесного опыта, используя трансовое (просоночное) состояние при пробуждении.

Релаксация важный элемент, который нельзя пропускать, занимаясь духовным развитием. Для ее реализации не нужно прилагать много усилий. Достаточно выполнять техники расслабления перед сном.

Когда научитесь расслабляться и входить в транс, духовная практика пойдет в гору. Это всегда надо помнить и постоянно практиковать техники релаксации.

## ГЛАВА 20. КАК ПОПАСТЬ В ОСОЗНАННЫЙ СОН

Осознанный сон является естественным спутником человека, практикующего медитацию. Можно сказать, что это внетелесный опыт в миниатюре. Причем это самый легкий вариант выхода из тела. Он не требует больших усилий со стороны практика.

Сновидения видит каждый человек на планете (но не всегда люди их помнят). Иначе и быть не может, так как это является нашим естественным состоянием. Другое дело осознанные сновидения. Здесь нужно приложить усилия, чтобы в них попасть. Не все могут осознать себя во сне, так как не знают что это такое. Хотя у многих людей, далеких от духовной практики, осознанные сновидения в течение жизни часто происходят сами.

Осознанный сон легче испытать, если медитировать перед засыпанием. Также сильно влияет продолжительность сна и желание (установка перед сном) самого практикующего.

Осознанные сновидения на начальном этапе духовного пути необходимы, так как человек испытывает первый опыт своего развития. Именно он дает толчок к дальнейшей практике. Если он отсутствует, то продвижение в мире Духа может иметь мало стимула.

Нужно хотя бы раз в жизни испытать, что значит быть осознанным во сне. Потом будет гораздо проще вызвать это состояние.

## **ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ОСОЗНАННЫЙ СОН СТАЛ РЕАЛЬНОСТЬЮ**

**1.** Нужно заниматься медитацией перед сном. Тогда даже если вы не будете ничего больше практиковать, вероятность осознания себя во сне возрастет.

Занятия медитацией имеют огромное значение не только для практики ОС. Вы развиваете свое второе энергетическое тело, благодаря чему внетелесный опыт может стать для вас реальностью.

**2.** Чтобы испытать осознанный сон нужно больше спать. Чем больше, тем лучше. Если спать 24 часа в сутки, испытаете ОС с вероятностью ста процентов. Однако такое в сегодняшней быстротечной жизни может позволить себе не каждый. Да и спать продолжительное количество времени не всякий сможет (если вы умеете долго спать, попробуйте этот метод, он может вам подойти).

Бхагван Шри Раджниш (Ошо), будучи студентом, практиковал его, стараясь спать сутки подряд (при этом он еще ходил на занятия, где продолжал спать). Чем больше он спал, тем дольше он оставался осознанным во сне.

Для реализации этого метода лучше ложиться в 23–24 часа вечера и спать до 9–10 утра (если есть такая возможность). Если вы встаете рано (6–7 утра), то ложиться нужно в восемь часов вечера. Тогда испытать осознанный сон станет гораздо проще.

**3.** Нужно дать себе установку перед засыпанием, что вы осознаете себя во сне. Вы должны поверить в это!

Занимайтесь, как обычно своими делами, но при этом вообразите — представляйте, что вы уже находитесь во сне. Все ваши действия должны быть такие же, как и раньше. Но надо все время держать в голове мысль, что вы во сне.

Установку на осознание себя в сновидении лучше делать за час до сна. Если практиковать ее в течение дня, то велика вероятность, что желание испытать ОС потеряет свою первоначальную силу.

Хорошо, в начале практики читать литературу на эту тему (особенно перед сном). Это поднимет уровень вашей энергетики и будет способствовать реализации вашего опыта.

**4.** Надо стараться запоминать свои сны. Когда проснетесь утром, не спешите сразу вставать. Прокрутите в своем уме образы снов, которые вы видели ночью. Сначала вы сможете вспомнить только самый последний сон, потом в процессе вспоминания и те сны, что снились вам в середине ночи. Если сможете вспомнить самый первый сон, когда только заснули, то ваша практика станет идеальной.

Для некоторых людей подойдет ведение дневника для записи сновидений. Если любите вести дневник, заведите его.

**Примечание.** Вспоминая сны, вы тренируете память своего тонкого тела. Она, в отличие от памяти физического тела будет присутствовать в осознанных снах и внетелесном опыте. Если ее постоянно тренировать, то ОС и ВТО станут для вас реальностью.

**5.** Метод прерванного сна. Он довольно прост, хотя имеет свою цену (нужно пожертвовать энным количеством своего сна). Согласитесь, для такого бесценного опыта, как осознанный сон и внетелесный опыт, эта цена сущие пустяки.

Подробно об этой технике будет рассказано в главе «Осознанные сновидения за одну ночь. Техника».

**6.** Нужна постоянная практика. Многие, вдохновившись первыми удачными опытами, расслабляются. Начинают меньше прикладывать усилий. Этому также способствует и наша насыщенная событиями жизнь. Для того чтобы постоянно испытывать осознанные сновидения нужно все время подливать «масла в огонь». Этим нужно жить. Если этого не будет, то могут быть большие провалы в практике овладения ОС.

**7.** Необходима сильная мотивация. Для чего вы хотите испытать осознанные сновидения? Что вы хотите в результате этого получить? Слишком приземленные желания не будут способствовать продолжительному опыту, так как они станут тянуть вас назад. Земные желания нужно реализовывать в земной жизни.

Из-за них уровень вашей энергетики не будет на том уровне, который необходим для практики.

Если вы хотите приключений и путешествий в осознанных сновидениях, то в начале эта мотивация очень хорошая. Когда попадаешь в мир осознанного сна, это сильное переживание. Ты чувствуешь себя царем этого мира. В самом начале, это сильно мотивирует практиковать ОС. Но человек ко всему привыкает, даже к путешествиям и своему новому «царству». Только представьте, что вы каждый день путешествуете из одной страны в другую и так из года в год. Надолго хватит такой жизни?

Об этом писал Роберт Монро в своей книге «Далекие путешествия», как ему наскучили постоянные внетелесные путешествия.

Когда пресытишься этим новым для себя миром, то единственный стимул вызвать это состояние будет желание познать себя. Именно оно станет локомотивом успеха в освоении осознанных сновидений и дальнейшим развитием в мире Духа.

Познавая себя открываются многие сокровища, спрятанные внутри. Осознанные сновидения могут привести на вершину радости и блаженства, дав истинную самореализацию, которая только возможна в жизни человека. Конечной точкой этого является Просветление. Это то, что у буддистов называется Нирваной, а у христиан Раем.

Только от вас самих будет зависеть куда это приведет.



## **ГЛАВА 21. ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ ЧЕРЕЗ МЕДИТАЦИЮ**

Осознанные сновидения можно реализовать, практикуя медитацию. Это один из простых путей попасть в осознанный сон. Все что необходимо для этого, нужно знать, как правильно использовать медитацию чтобы этот опыт произошел.

В этой главе будут рассказаны самые важные моменты для реализации осознанных сновидений через медитацию.

### **ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ И МЕДИТАЦИЯ**

Чтобы реализовать осознанные сновидения через медитацию нужно использовать простую (легкую) технику. Я рекомендую вам самую лучшую (на мой взгляд), описанную в главе «Как расслабиться и войти в транс». Также вы можете посмотреть видеоверсию этой техники на нашем канале на YouTube «Самая лучшая медитация для осознанных сновидений и внетелесного опыта» (ссылка на нее в конце книги).

Вы можете сразу после ознакомления с этой техникой приступать к практике осознанных сновидений если вам будет понятно, как ее делать. Чтобы получить успешный опыт по вхождению в осознанные сновидения эту медитацию нужно обязательно использовать перед сном.

### **ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ПРАКТИКИ МЕДИТАЦИИ**

Прежде чем рассказать, как работает техника я хочу объяснить важные моменты ее выполнения. Так как без них не будет успешной практики осознания себя во сне через медитацию.

Один из отрицательных моментов заключается в том, что часто люди начинают делать медитацию, когда ложатся спать. Это может иметь негативные последствия для практики. Так как обычным явлением является то, что перед сном уже нет достаточно энергии. Срабатывает рефлекс на засыпание и можно быстро заснуть. Поэтому если хотите реализовать этот опыт всегда делайте медитацию хотя бы за полчаса до сна, а в идеале за час. Некоторые практики, умеющие долго находиться в медитации, занимаются практикой осознанных сновидений и внетелесных путешествий за два часа до сна.

Обязательно обратите на этот фактор свое внимание, тогда вам будет проще войти в осознанный сон.

Второй важный момент, нужно дольше делать медитацию. Минимум двадцать минут (хотя для практики этого мало). Максимум будет зависеть от вас, чем глубже вы будете погружаться внутрь себя, тем дольше будет ваша медитация. Если мало времени делать технику, то результата не будет. Это нужно учитывать.

## **КАК ДЕЛАТЬ ТЕХНИКУ МЕДИТАЦИИ**

Делая вышеописанную технику медитации, вы начнете погружаться внутрь себя. Нужно стараться быть полностью осознанным. Быть здесь и сейчас. Самым лучшим вариантом, чтобы не потерять осознание себя, это перевести свое внимание на тело и **чувствовать**, как оно расслабляется все сильнее и сильнее. Постепенно вы начнете входить в трансовое (просоночное) состояние. Ваше сознание начнет затуманиваться, а расслабленное тело будет находиться где-то позади вас. Наступит момент, когда на вашем внутреннем экране (перед глазами) начнут появляться образы сновидений.

В это время у большинства медитирующих происходит следующее. Когда появляются образы сновидений, то в этот момент происходит выключение сознания. На короткий период времени (пока идут зрительные образы) вы находитесь в бессознатель-

ном состоянии. Затем ваше сознание опять включается, образы сновидений пропадают и вы понимаете, что не осознавали себя (пока их видели). Вы продолжаете делать медитацию и этот механизм выключения и включения сознания продолжается снова.

Эта внутренняя работа (включение и выключение сознания) может длиться какое-то время. Чем дольше, тем лучше. Это будет зависеть от вашей внутренней энергии и от того как сильно вам хочется спать. Вот почему важно делать медитацию за полчаса-час до сна. Иначе в процессе практики вы быстро заснете без каких-либо результатов.

## **КАК РАБОТАЕТ МЕДИТАЦИЯ ДЛЯ ОСОЗНАНИЯ СЕБЯ ВО СНЕ**

Во время выключений и включений сознания вы должны находиться в этом состоянии как можно дольше (пока не заснете). Пытайтесь насколько позволяет ваша внутренняя энергия удерживать его продолжительное время. Чем дольше вы сможете это делать, тем быстрее вы реализуете опыт осознанных сновидений (у кого-то может даже получится выйти из своего тела).

При выполнении этой техники произойдет следующее. Вы сможете войти в образы сновидений и окажетесь осознанными в своем сне. Однако этот опыт происходит редко. Вечером при засыпании это трудно сделать, не будет хватать внутренней энергии. Поэтому самое вероятное, что в процессе выполнения техники вы попросту заснете.

Как же это может помочь осознать себя во сне если ты заснул?

А помогает это следующим образом.

Когда ночью у вас начнутся сновидения, то в момент, когда они станут яркими (насыщенными) произойдет то, что было с вами перед сном во время практики медитации. В процессе нахождения во сне ваше сознание включится, и вы поймете, что находитесь осознанными в сновидении.

Именно так и работает эта техника.

Во время сновидений происходит неуправляемое включение сознания и практик понимает, что его тело спит, а он находится осознанным в своем сне.

## **ИЗ МОЕГО ОПЫТА ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ**

Тридцать лет назад я впервые открыл для себя медитацию. Литература по духовному развитию только стала появляться в открытом доступе. Не было еще интернета. Техники по вхождению в осознанные сновидения были для меня тогда недоступны (я не знал еще что это за опыт).

Открыв для себя медитацию, я понял, что эта практика будет со мной всю жизнь. Став активно ее практиковать перед сном, я впервые в жизни испытал осознанные сновидения. Чем дольше и активней я делал медитацию, тем больше происходило осознанных снов и тем продолжительнее они были.

Медитация – это самая лучшая практика, как для реализации осознанных сновидений, так и для осуществления внетелесного опыта. Чтобы это произошло нужно всего лишь правильно ее использовать и приложить внутренние усилия чтобы получить успех в этом.

## ГЛАВА 22. ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ ЗА ОДНУ НОЧЬ. ТЕХНИКА

Для того чтобы испытать осознанные сновидения существует много разных техник. В своей практике я использую самую простую и эффективную. С ее помощью, вы сможете осознать себя во сне с первой попытки. Поверьте моему опыту, эта техника работает на все сто процентов. Я практикую ее уже много лет.

Данная техника пришла мне в голову от безысходности, когда в практике начался застой. Однажды меня это так достало, что произошло «рождение» этого простого метода.

Я не являюсь его первооткрывателем. Существует мантра-йога, где медитирующий постоянно перед засыпанием повторяет сакральное слово для осознания себя во сне.

**Комментарий.** При мантре-йоге медитирующий повторяет мантру на санскрите. Экспериментируя я открыл, что самое эффективное это повторять мантру на родном языке. Когда я добавил это в технику, она тут же заработала.

Техника оказалась настолько простой и эффективной, что я использовал ее (немного изменив) для выхода из тела. Она хороша тем, что дает возможность испытать осознанные сновидения (ОС) и внетелесный опыт (ВТО) с наименьшей затратой времени для практики. Достаточно одной — двух попыток.

Эту технику лучше всего делать, когда вам не надо на следующий день на работу или учебу.

## ОСОЗНАННЫЕ СНОВИДЕНИЯ. ПРАКТИКА

Первое, что нужно сделать, это проснуться после нескольких часов сна, когда организм уже достаточно отдохнул. Если вы ложитесь спать в 21–22 часа, то оптимальный вариант для практики будет с 1 до 3 ночи. Если же укладываетесь позже, то перенесите практику на более позднее время. Вы должны поспать до выполнения техники 4–5 часов (плюс минус час).

Чтобы проснуться в указанное время нужно завести будильник. Другим вариантом будет выпить чуть больше жидкости, чем обычно, чтобы ночью вам захотелось в туалет (будильник надежней, так как время пробуждения можно установить точно). Когда проснетесь и поймете, что вы готовы для практики, начните повторять мысленно, как заведенный, одну фразу:

– Это сон! Это сон! Это сон! Это сон! Это сон! Это сон! Это сон!..

И так в течение продолжительного времени от получаса до часа. Так, чтобы эта фраза засела в голове и все другие мысли отсутствовали. Повторяйте до тех пор, пока не уснете. Этим постоянным повторением нужно создать в своем подсознании стресс для осознания себя во сне.

Время, при повторении контролировать не нужно. Ночью оно летит быстро. По «внутренним часам» вы должны почувствовать промежуток, потраченный на него. Он должен быть от 30 до 60 минут. Если время будет меньше, то эта техника может не сработать.

Повторять нужно вместе с воображением (представлением), что вы сейчас осознаете себя во сне. Нужно в это верить!

Просто смотреть в пустоту и повторять про себя недостаточно. Создавайте в своем воображении любые картины сна и повторяйте про себя – Это сон!..

Обычно эта техника работает 50 на 50. Из двух попыток в одной вы обязательно испытаете осознанные сновидения. Это самый эффективный и простой метод из всех, что я практиковал.

## **ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ**

**Очень важно.** Вы должны максимально использовать всю свою волю и силу желания в первый раз при выполнении техники. Если не получится в первой попытке, тогда максимально во второй.

Надо приложить максимум усилий, чтобы реализовать свой опыт. Он всегда упирается в силу желания. Чем оно сильнее, тем скорее будет результат.

Есть в этой технике и свои отрицательные стороны. Вы можете перебить себе сон. Вот почему лучше всего ее использовать в выходные. Или когда завтра с утра вам никуда не надо.

## **ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПЕРЕБИТ СОН**

Что делать если вы все правильно делали в течение указанного времени, а потом не можете заснуть? Перебили себе сон, что иногда случается в процессе практики.

Тогда для того чтобы уснуть нужно использовать другую технику. Самая простая техника, которую я использую для засыпания это техника «Визуализация образов». Ее можно использовать и отдельно, когда у вас бессонница и вы не можете заснуть. Но в данном случае она нужна, если из-за выполнения практики нет сна.

Подробно об этой технике я рассказывал в главе «Как расслабиться и войти в транс».

При выполнении данной техники ваша первостепенная задача не как заснуть, а испытать осознанные сновидения. Поэтому вы не должны забывать о стресс технике. Вставляйте в образы фразу — Это сон... Комбинируйте их вместе.

## **КАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЖДАТЬ ОТ ПРАКТИКИ**

С этой стресс техникой у меня связаны самые удивительные воспоминания. Когда я только стал ее практиковать, то осознанные сновидения происходили смешным образом.

Первый раз это случилось сразу после ее выполнения. Мне снилось, что я шел в центре города. Вокруг меня были люди. Я свернул на железнодорожный вокзал. Зашел в один из коридоров, ведущий на перрон к поездам. Навстречу мне шел субъект бомжеватого вида, и все время повторял — Это сон! Это сон! Это сон!.. Когда он проходил мимо меня, повторяя эту фразу, я осознал что сплю.

Другой осознанный сон, также произошел после выполнения стресс техники. Во сне меня затянуло в большой закручивающийся туннель. Я летел по нему в бессознательном состоянии. На выходе из него я стал пролетать над шумной компанией, которая что-то праздновала и хором весело пела: — Это сон! Это сон! Это сон!.. Пролетая над ними, я осознал, что нахожусь во сне.

Всегда, когда прикладываешь усилия в практике, появляется результат. Помощь может прийти даже в такой комичной форме. Если достаточно долго практиковать эту технику, то просто начинаешь во сне вспоминать, что ты спишь. Часто, во время сновидений, будет приходить мысль — Это сон... и вслед за этим осознание себя во сне.

## **ДРУГОЙ ВАРИАНТ СТРЕСС МЕТОДА**

Также эту технику можно использовать в мягкой форме (не используя стресс) без специального пробуждения по будильнику. Это хорошо подойдет тем, кто часто просыпается ночью. После пробуждения (не важно, по каким причинам) когда вы опять будете засыпать, начните про себя проговаривать фразу — Это сон... Наблюдайте появляющиеся образы сновидений и вставляйте между ними эту фразу. Делайте так, пока не заснете.



При этом варианте использования техники легче всего будет испытать осознанные сновидения, когда вы уже работали со стресс методом. Также проще сделать ее под утро, когда организм за ночь уже отдохнул.

## **ПРОВЕРКА РЕАЛЬНОСТИ В СНОВИДЕНИЯХ**

Иногда в сновидениях приходит мысль, что спишь, но все настолько бывает реальным, что начинают мучить сомнения. А сон ли это?

Я в такие моменты делаю проверку на реальность. Нахожу стенку или какой-то твердый предмет. Затем пытаюсь проткнуть его рукой, чтобы убедиться, что это сон. Обычно чем реалистичнее сновидение, тем труднее бывает это сделать. Подсознание сопротивляется и хочет заставить верить, что это реальность. Иногда приходится хорошо постараться, чтобы рука прошла через препятствие.

Другой эффективный метод проверки реальности — это притянуть к себе или оттолкнуть любой предмет, находящийся рядом. Для этого достаточно вытянуть к объекту руку и попытаться произвести манипуляцию с ним. Когда объекты притягиваются или отталкиваются за счет твоего желания, то ты сразу понимаешь, что находишься во сне.

Еще мне часто помогает понять, что сплю, когда во сне я начинаю летать. Это самое любимое мое осознание себя в сновидениях. Когда находишься в полете и осознаешь что спишь, это приводит тебя в сильное чувство восторга. В этот момент нужно стараться держать эмоции под контролем, иначе опыт прервется из-за того, что проснешься физически.

Но даже если «проснулся» надо опять попробовать сделать проверку на реальность. Подсознание может пошутить и будет только снится, что ты проснулся. На самом деле это может быть очередной сон. Когда просыпаешься в реальности, то тут уже не надо делать проверку. Это будет понятно и так.

## **СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ**

После овладения практикой осознанных сновидений надо перейти к следующему шагу — внетелесному опыту. Его можно осуществить, как через медитацию (это труднее), так и через трансовое состояние на пробуждении (это сделать легче).

Для этого нужно приложить уже больше усилий, чтобы внетелесный опыт стал реальностью. Вашим бонусом будет то, что вы на своем личном опыте познаете бессмертие своей души. Что вы не есть ваше тело.

Чтобы это произошло, на начальном этапе своего духовного пути необходимо приложить усилия к овладению практикой осознанных сновидений.

## ГЛАВА 23. ВЫХОД ИЗ ТЕЛА ЗА ОДНУ НОЧЬ. ТЕХНИКА

Выход из тела — это то, что должен испытать каждый, кто занимается духовной практикой. Существует много различных техник сделать это. Стресс техника является одной из самых эффективных, для того чтобы испытать внетелесный опыт (ВТО) с первой попытки. С ее помощью вы сделаете для себя это реальностью. Она является продолжением стресс техники, для осознания себя во сне.

Ее лучше всего делать, когда не нужно на следующий день на работу или учебу. Так у вас будет больше энергии для реализации внетелесного опыта.

**Внимание!** Чтобы у вас не было отрицательного опыта. Не используйте эту технику, если вы еще не испытывали осознанных сновидений. Сначала выполните первую часть для осознания себя во сне и только потом делайте ее для выхода из тела.

Это необходимое условие для успеха ВТО. Если у вас уже был опыт осознания себя во сне, то смело приступайте к практике.

**Важно!** Чтобы у вас все получилось, прочтите текст находящийся ниже за несколько часов до сна (или в день, когда вы будете практиковать выход из тела).

После прочтения сосредоточьтесь на том, что сегодня вы выйдете из своей физической оболочки. Поэтому все мысли только о практике. Компьютер, телевизор, общение с близкими (друзьями) перенесите на завтрашний день (чтобы не рассеивать свою энергию).

Дальше я буду описывать технику так, чтобы с первой попытки у вас был положительный результат.

## ПРЕДИСЛОВИЕ К ПРАКТИКЕ

Человек, который серьезно занимается духовным развитием, должен испытать внетелесный опыт (ВТО). Так как именно он дает больше сил и стремления для саморазвития, чем практика осознанных сновидений. После этого все сомнения в подлинности ВТО отпадут сами собой. Уже не нужно будет искать стимул со стороны (в виде чьих-то историй об успешном опыте), он будет внутри как стержень.

После выхода из тела ты познаешь свою истинную природу. Впервые получая опыт своего настоящего состояния до рождения на Земле. Начинается период взросления и больше сил и энергии вкладывается в развитие духа.

## ВЫХОД ИЗ ТЕЛА. СТРЕСС ТЕХНИКА

**Пояснение.** Эта техника была первой, которая дала мне реальный результат с первой попытки. Она хороша тем, что ВТО можно испытать сразу, приложив все свои силы и желание. Это экономит время и сильно стимулирует к дальнейшей практике.

### Первый этап. Создаем в себе стресс

Чтобы реализовать выход из тела нужны три вещи:

#### **1. Сильное желание**

Желание имеет тенденцию постепенно терять свою силу. Чтобы этого не произошло, активируйте его в день практики. Почувствуйте свое желание — насколько оно сильно. Ничто не устоит перед ним!

#### **2. Воля**

Ваша воля — это продолжение вашего желания, часть его. Сегодня она как никогда сильна. Ни у кого нет такой воли как у вас. Вы это сделаете!

#### **3. Разозлиться**

Выход из тела я смог сделать с первой попытки, когда сильно разозлился на неудачи в духовной практике. У меня это получилось. Если смог сделать я, то сделаете и вы!

Этих трех факторов достаточно, чтобы это произошло. Создайте из них в себе стресс. Соедините их вместе, они вам понадобятся. Именно сегодня произойдет ваш первый выход из тела. Ходите и думайте о том, что сегодня ночью с вами произойдет. Держите это в своей голове.

Предвкушайте свой первый выход из тела. Он самый незабываемый. Испытать его это благословение для всей дальнейшей практики. Поверьте, это сделать проще, чем кажется. У вас это получится!

Представляйте — воображайте, как будет происходить ваш опыт (используя две техники описанные ниже). Потренируйтесь лежа на кровати, проделывая их физическим телом.

### **Второй этап. Расслабляемся и ложимся спать**

После вышеописанной подготовки, когда придет время, идите спать. Ложитесь как обычно или раньше (если уверены, что заснете), чтобы организм больше отдохнул. Если вы ложитесь спать в 21–22 часа, то заведите будильник на время с 1 до 3 ночи. Если ваш режим сна другой, то подстройтесь под себя, сдвинув время пробуждения на 4–5 часов. Надо чтобы после пробуждения (когда вы будете делать технику) у вас в запасе было еще не меньше 4 часов сна (плюс минус час).

Заведите будильник на время пробуждения (включите интуицию, на какое время завести).

После этого ложитесь спать. Стресс, который вы создали, не держите больше в себе. Ложитесь спать в предвкушении предстоящего опыта. Расслабьтесь и спокойно засыпайте. Не думайте об этом. Программа уже заложена в ваше подсознание, сейчас нужно просто заснуть.

### **Третий этап. Выход из тела**

После того как сработает будильник встаньте (если этого не сделать, то можно опять заснуть), сходите в туалет если надо. Долго бодрствовать не нужно, достаточно нескольких минут.

Затем опять ложитесь. Примите любое удобное положение (в процессе стресс техники вы можете его менять, сколько захочется). Начните про себя как заведенный повторять:

– Это сон. Выходи из тела! Это сон. Выходи из тела! Это сон. Выходи из тела!..

**Пояснение.** Повторение фразы – «Это сон! Выходи из тела!» важный элемент стресс техники. Этим мысленным повторением происходит кодирование подсознания. Благодаря чему и происходит успешный опыт. Использование фразы (мантры) позволяет осуществить выход из тела с первой попытки.

Повторяйте это про себя, пока не заснете. Вкладывайте в повторение всю свою волю и желание. Время повторения должно быть от получаса до часа. По «внутренним часам» почувствуйте промежуток, потраченный на технику. Если он будет меньше, то выход из тела может не сработать, мало энергии будет заложено в подсознание.

Просто повторять недостаточно, надо представлять – воображать, что вы выходите из своего тела. Используйте для этого самые простые и эффективные техники отделения:

**1.** Начинайте вылезать из кровати по-пластунски или на четвереньках, удаляясь дальше от тела. Затем вставайте и уходите от него (лучше начинать с этой техники).

**2.** Выкатывайтесь в бок, потом либо отползайте от тела, или поднимайтесь и уходите прочь.

Прокручивайте эти воображаемые действия в своей голове вместе с фразой – Это сон. Выходи из тела!..

Ваше физическое тело в момент выхода из него должно быть неподвижно. Зафиксируйте это в своем уме.

Благодаря постоянному повторению с воображаемым действием по выходу из тела вы создаете в своем подсознании стресс, необходимый для успешного внетелесного опыта.

Как и с техникой для осознания себя во сне есть вероятность перебить сон. В этом случае вы почувствуете, что вам совсем не хочется спать. Не отчаивайтесь. Такое у меня случалось не раз и все равно эта техника срабатывала. Если сон перебит, используйте технику «Визуализация образов» и на время забудьте о практике.

Создайте в воображении приятные картины. Когда почувствуете, что сон опять приближается, начните снова использовать стресс технику, но уже в мягкой форме (без фанатизма).

После того как вы заснете техника сработает при пробуждении на следующем цикле сна. Это произойдет в интервале от одного часа до двух (иногда может сразу, как уснете).

В момент пробуждения в голову придет фраза – Это сон. Выходи из тела! Она всплывет из вашего подсознания вместе с техникой выхода.

В это время вы будете находиться в просоночном состоянии (в трансе). Пробуждение вашего сознания произойдет раньше тела. Как только почувствуете, что вы просыпаетесь, сразу делайте технику выхода. Используя либо выползание, либо выкачивание. В этот момент выйти из него будет просто. Необходимо сделать технику как можно быстрее, не дав физическому телу проснуться.

Ощущения выхода из тела, будут абсолютно реальными. Вам покажется, что вы делаете это физическим телом. Пусть это не останавливает вас. Так и должно быть. Это ощущения второго энергетического (эфирного) тела. Они будут такие же реальные, как и физические.

При выходе из тела вы можете почувствовать (это не всегда происходит), как физическое тело держит вас и не дает из него выйти. Обычно это бывает в районе солнечного сплетения. В этот момент не теряйтесь, приложите усилия, чтобы удалиться от него как можно дальше. При отдалении связь с телом пропадет.

**Комментарий.** Когда я использовал в первый раз стресс технику, то сила желаний испытать ВТО была настолько велика, что

мне легко удалось сделать выход из тела четыре раза подряд. Я выходил каждый раз, когда меня снова возвращало в него.

Если и вас будет возвращать, не останавливайтесь, выходите из тела опять! При первом удачном опыте это сделать легче, так как ваша энергия и сила желания находится в своем апогее.

## **НОВАЯ ЖИЗНЬ**

Осуществив свой первый выход из тела, вы откроете для себя новые горизонты. Этот опыт изменит вас. Раскроет ваш внутренний потенциал. Начнется новая неизведанная жизнь. Вы будете чувствовать в себе эйфорию и радость от того что с вами произошло. Эти чувства, не сравнить ни с какими другими испытанными ранее. Так как в первый раз вы познаете, что вы не есть ваше тело.

Приложите все свои силы, чтобы испытать свой первый внетелесный опыт.



## ГЛАВА 24. ВЫХОД В АСТРАЛ. ЛУЧШИЕ ТЕХНИКИ

Выход в астрал представляет собой то же, что астральная проекция, внетелесный опыт и осознанные сновидения. Это всего лишь другое название духовной практики. У этого термина сильный эгрегор, который будет способствовать успешному опыту.

Существует простая и эффективная техника сделать выход в астрал реальностью. Она берет свое начало из Тантры. Этой технике более пяти тысяч лет.

В древности не было письменности (не считая табличек из глины и пальмового листа), компьютеров и других гаджетов. Чтобы передавать духовные знания и не терять их во времени, люди использовали словесную передачу от учителя ученику. Так появились сутры — короткие словесные техники, отражающие всю суть метода. То, что не входило в сутру, учитель объяснял отдельно. Произошло рождение Тантры (Вигьяна Бхайрава Тантра). Она насчитывает 112 техник медитации, каждая из которых может привести искателя к Просветлению.

**Примечание.** В этой главе будет подробно рассказано обо всех нюансах выхода из тела через трансовое состояние. Здесь будет все (или почти все), что необходимо знать начинающему практику.

### КАК ВЫЙТИ В АСТРАЛ

**Тантрическая техника 55:** *В тот момент сна, когда сон еще не пришел, а внешнее бодрствование уже исчезло, — в этот самый момент раскрывается Существование.*

В этой технике скрыт огромный потенциал. Чтобы раскрыть его нужно время. Однако если приложить усилия, то результат может быть буквально после нескольких попыток.

Существует два еле уловимых момента, во время которых наше сознание переключается от бодрствования ко сну и наоборот. Это происходит тогда, когда мы засыпаем и просыпаемся. Между сном и бодрствованием есть один момент, когда сознание находится в промежуточном положении. Это состояние называют по-разному: нейтральная передача, зазор, транс, просоночное состояние. Транс и просоночное состояние лучше всего передают, в каком положении находится наше сознание.

Во время засыпания наше сознание погружается в транс, потом происходит неуловимое переключение, и мы входим в бессознательное состояние. Если поймать момент, когда еще не произошло погружение в сон, то как говорит сутра — *в этот самый момент раскрывается Существование*.

Теперь главный вопрос — как это осуществить?

## **АСТРАЛЬНАЯ ПРОЕКЦИЯ И ЕЕ РЕАЛИЗАЦИЯ**

Как мы уже знаем, есть два состояния, когда сознание находится в просоночном состоянии (трансе). Это когда мы засыпаем и когда просыпаемся. Однако это не совсем так. За ночь, засыпаний и пробуждений (циклов сна) несколько, а не два. Каждый цикл длится полтора — два часа. В среднем у человека их пять. Именно столько раз (в среднем) происходит засыпание и пробуждение за ночь, это и нужно использовать, чтобы реализовать опыт.

Если начать с момента засыпания, то можно потратить много времени с нулевым результатом и разочарованием в практике. Поэтому начинать нужно не во время засыпания, а с момента пробуждения (утром и в середине ночи). Нужно пытаться поймать это состояние при пробуждении на одном из циклов сна. Этот вариант будет самым правильным, чтобы испытать выход

в астрал из трансового состояния на пробуждении. Так быстрее можно будет реализовать свой опыт. Иногда достаточно нескольких попыток.

**Комментарий.** Здесь, как и со стресс техникой, решающими фактором станет сила желания и воля самого практика. Если это есть, то результат не заставит себя ждать и выход в астрал осуществится. Если воля и сильное желание отсутствуют, а есть только любопытство, то можно долго заниматься практикой с нулевым результатом. Любопытство — это не то, что приведет к внетелесному опыту.

Проще получить опыт ближе к окончательному пробуждению (к утру), когда тело (физическое и эфирное) отдохнуло и зарядилось за ночь жизненной силой. Однако если реализовать астральную проекцию в середине ночи, то она будет гораздо продолжительнее, чем под утро.

Чтобы получить опыт в середине ночи, нужна сильная энергетика. Ее можно легко определить по тому, получается в это время выход в астрал или нет. Если опыт не реализуется в середине ночи тогда лучше использовать утреннее время.

Чтобы поймать момент пробуждения нужно использовать действие (технику), которое поможет это осуществить. Если его (действие) не применять, то с большой долей вероятности вы проспите момент перехода от одного цикла сна к другому.

Самые эффективные действия это те, что связаны с нашими органами чувств. Это зрение, слух и осязание. В нашем эфирном теле есть их аналоги. Астральная проекция будет осуществляться за счет них.

### **«ТАКТИЛЬНАЯ ТЕХНИКА»**

Эта одна из эффективных техник для осуществления астральной проекции. Лучше начинать с нее. Вначале вам надо потренироваться, прежде чем вы будете использовать ее на практике. Для этого лежа (лучше на том месте, где вы спите), сделайте простые упражнения физическим телом.

1. Займите то положение, которое обычно бывает у вас при пробуждении. Закройте глаза, затем начните медленно вылезать из кровати (по-пластунски или на четвереньках). Делайте это, пока не надоест (не меньше 5 минут).

2. Следующее упражнение: лежа в том положении, в котором вы обычно просыпаетесь, начинайте выкатываться из постели в сторону.

3. Все то же самое, только медленно вставайте и начинайте уходить прочь от кровати.

Проделайте эти действия с закрытыми глазами. Запомните ощущения, которые вы испытывали при выполнении этих упражнений. Затем сделайте все то же самое только в своем воображении. Лежа представьте, что вы только что перешли в трансовое (просоночное) состояние и сразу начинайте осуществлять астральную проекцию. Делайте это путем вылезания, выкатывания или вставания. Представляйте — воображайте, как вы проделываете это своим вторым эфирным (энергетическим) телом. Физическое тело должно быть неподвижно в этот момент. Зафиксируйте в уме, что оно лежит неподвижно и все действия осуществляются вашим вторым энергетическим телом.

Потратьте больше времени в практике этих действий. Чем больше их будет, тем быстрее вы закрепите в подсознании этот навык и скорее осуществится ваш опыт.

**Как делать технику.** Чтобы реализовать выход в астрал сделайте следующее. Когда ляжете спать проделайте в своем воображении вышеупомянутые действия, представляя — воображая, как вы выходите из своего тела. Также необходима установка (ваша воля и желание) перед засыпанием, чтобы осуществить этот опыт. Чем сильнее будет установка, тем быстрее будет результат.

Слишком стараться (создавать стресс) не надо, чтобы не перебить себе сон. Необходимо зафиксировать в своем уме, что как только вы начнете просыпаться (в этот момент вы будете находиться в просоночном состоянии), то сразу станете осуществлять астральную проекцию, используя тактильные дей-

ствия: выползание, выкатывание и вставание (для реализации опыта выберете одно из них).

Все действия нужно выполнять не физическим телом, а фантомно (эфирным телом). Ощущения, которые вы станете при этом испытывать, будут похожи на физические. В зависимости от уровня вашей энергетики и глубины транса на момент выполнения техники они будут составлять от 30 до 100 процентов от ощущений физического тела.

В момент пробуждения вы должны не открывать глаза и не двигаться, иначе физическое тело выйдет из транса, и вы проснетесь.

Ниже в разделе «Выход в астрал. Практика» будет подробная инструкция как это сделать.

**Пояснение.** Непосредственное проделывание техники во время погружения в сон важный фактор успеха. Наш ум устроен так, что последняя мысль (в данном случае воображаемое действие) во время засыпания, будет первой при пробуждении.

## **ТЕХНИКА «ВИЗУАЛИЗАЦИЯ ОБРАЗОВ»**

Я уже рассказывал про технику «Визуализация образов». Смотрите главу «Как расслабиться и войти в транс». Ее можно использовать, как для погружения в трансовое состояние, так и для того чтобы заснуть. Она также хорошо подходит для выхода в астрал.

Чтобы быстрее реализовать свой опыт сначала нужно потренироваться. Лежа где вы спите, сделайте следующее. Представьте (с закрытыми глазами), что вы только что проснулись и попытайтесь что-то увидеть перед собой. Это могут быть ваши руки, геометрические фигуры или любые объекты, которые придут вам в голову.

Представляйте – воображайте, что вы только что проснулись и попытайтесь увидеть любые зрительные картины перед собой. Не важно, что они будут блеклые, нечеткие или совсем

неразличимые. Главное это отработать навык, чтобы при пробуждении вы знали, что должны делать. Когда будете проделывать это в трансовом состоянии, то ваши зрительные образы будут реалистичными, такими же, как и во сне.

**Как делать технику.** Для реализации этой техники нужно чтобы при засыпании вы пытались увидеть в своем воображении любые зрительные образы. Также необходимо при отходе ко сну дать себе установку — осознать себя в трансовом состоянии при пробуждении (все то же, как и при тактильной технике). После этого ложитесь и засыпайте.

Как только вы почувствуете, что вы просыпаетесь, сразу же смотрите прямо перед собой. Пытайтесь увидеть любые зрительные картины. Все равно какие, нужно что-то увидеть. После появления сконцентрируйтесь на них. Благодаря концентрации они начнут становиться более реалистичными, и вы легко войдете в зрительные образы. Чтобы осуществить вход нужно при наблюдении образов всего лишь представить, что вы в них входите. И это произойдет.

Если в этот момент это не будет получаться, сделайте следующее: глядя на образы сна перед собой, представьте что вы входите в них, как будто через дверь, и вы там окажитесь.

## **ТЕХНИКА «ВНУТРЕННИЙ ЗВУК»**

Эта техника берет свое начало из Тантры. Прежде чем ее выполнять потренируйтесь сидя в тишине или лежа, где вы спите. Закройте глаза, начните вслушиваться в себя. Вы услышите еле уловимый звук. Он будет напоминать шипение (ученые объясняют, что так мы слышим, как кровь течет по сосудам).

Если вы ничего не слышите, то это не страшно. Главное ваше желание **что-то** услышать. Потратьте больше времени, чтобы закрепить этот навык в уме.

**Как работает техника.** Погружаясь в сон, дайте себе установку, что как только начнете просыпаться, вы будете пытаться услышать любые звуки. Абсолютно не важно какие, нужно ста-

раться их услышать.

Когда вы станете просыпаться начинайте вслушиваться, пытайтесь что-то услышать. Если в этот момент вы будете находиться в просоночном состоянии (в трансе) с вами могут произойти две вещи:

**1.** Вы начнете слышать разные звуки, голоса и т. д. (может быть все что угодно). Сконцентрируйтесь на них, пытайтесь их усилить. Они станут расти в диапазоне, и вам может показаться, что сейчас вы оглохните. Никогда не доводите технику до этого состояния. Так как это может вас напугать, и вы выйдете из транса и проснетесь. Лучше, как только звук (или звуки) усилится, сразу делайте попытку выхода, используя технику тактильных действий (выползание, выкатывание или вставание).

**2.** Часто бывает, что вместо того чтобы что-то услышать вы начнете видеть зрительные образы. Это происходит по причине того, что пытаюсь слышать, вы концентрируете свое внимание в голове. Оно автоматически переходит в третий глаз, и вы видите зрительные картины. Если это произошло, сконцентрируйтесь на зрительных образах и входите в картины сна. Дальнейших действий больше не потребуется.

## **ВЫХОД В АСТРАЛ. ПРАКТИКА**

**Пояснение.** Для того чтобы реализовать выход в астрал существует два варианта. Они зависят от вашего сна. Сон человека часто меняется в процессе жизни, поэтому я рекомендую вам практиковать их оба. Так вы быстрее придете к успеху в практике. Нужно найти для себя свой метод реализации опыта.

Всех людей можно условно поделить на две группы. Первая, ложится спать, пробуждений ночью нет, просыпаются только утром. Вторая, есть ночные пробуждения по разным причинам.

**Первой группе** нужно использовать метод прерванного сна по заведенному будильнику. Если этого не сделать, то выход в астрал можно попросту проспять. Время, когда вы будете заводить будильник, зависит от вашего образа жизни.

Ложась спать, нужно завести будильник на пробуждение через 4–5 часов (плюс минус час). После того как проснетесь, вы должны встать и пободрствовать несколько минут. Затем опять ложитесь спать. При засыпании держите в голове мысль, что сейчас вы заснете, а затем проснетесь в трансовом состоянии и сразу же будете осуществлять выход в астрал, используя три вышеописанные техники.

**Второй группе** будет проще. Нужно ловить моменты пробуждения и делать техники отделения. Также можно дать себе установку, что вы проснетесь в определенном интервале времени и сразу же начнете осуществлять выход в астрал. Этот вариант подойдет тем, кто всегда ложится спать в одно и то же время и знает, когда примерно происходят ночные пробуждения.

## **КАК ДЕЛАТЬ ТЕХНИКИ ВЫХОДА В АСТРАЛ**

Проснувшись ночью (или утром после прерванного сна), начинайте сразу выполнять технику выхода. Делайте ее столько, сколько подскажет ваша интуиция. Это может быть интервал времени от нескольких секунд до минуты, чтобы понять работает она или нет. Если техника работает, то нужно довести ее до логического конца. Осуществить внетелесный опыт.

### **В этот момент будет происходить следующее**

**1.** Если вы слишком активно начнете делать технику выхода, то ваше тело выйдет из транса, и вы проснетесь. Засыпайте опять с мыслью, что на следующем цикле сна вы опять повторите попытку.

**2.** Если активность выполнения будет слабой, то вы, не добившись результата, опять погрузитесь в сон. При следующем пробуждении (на следующем цикле сна) предпринимайте опять попытку выхода из тела.

**3.** При третьем варианте вы добьетесь успеха. Проснувшись раньше тела в трансовом состоянии, легко используя технику



выхода, выйдете в астрал. Этот вариант может произойти сразу же, как начнете практиковать астральную проекцию (прочитав эту главу). Либо в процессе вашей практики, когда уже наберетесь опыта и это будет происходить с вами на автомате.

## **ДВА ВАРИАНТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНИК ОТДЕЛЕНИЯ**

При выходе в астрал на пробуждении есть два варианта использования техник отделения:

**1. Применение нескольких техник.** При пробуждении, находясь в просоночном состоянии (трансе), вы начинаете перебирать техники. Сначала используете тактильную технику, затем технику визуализации образов, в конце технику внутреннего звука (порядок выполнения техник можно выбрать самому). Во время перебора техник важно не вкладывать в эти действия много энергии. Иначе вы можете активировать свой спящий мозг и попросту проснетесь.

**2. Использование одной техники.** Лучший вариант, это начать с какой-то одной техники (тактильной, зрительной или внутреннего звука). Поработать с ней несколько ночей (не меньше двух), чтобы понять работает она или нет. Затем (если результата нет) перейти к другой, также поработать с ней. Потом к следующей.

Не удивляйтесь, может быть так. Вы делаете технику визуализации образов, а у вас сбрабатывает тактильная техника, с которой вы работали до этого, но без результата. Такое случается довольно часто. Либо как я уже писал выше, делаешь слуховую, а сбрабатывает визуализация. Такие сюрпризы частое явление при работе с техниками отделения из транса на пробуждении.

**Пояснение.** Смена техник выхода из тела необходимое условие успешной практики. Так как наш ум плохо воспринимает старую информацию, а новая его всегда возбуждает. Поэтому часто работая с нулевым результатом и поменяв технику можно сразу реализовать выход в астрал.

## КАК ПРОЯВЛЯЮТ СЕБЯ ТЕХНИКИ

При работе с «Тактильной техникой», когда вы станете делать астральную проекцию на пробуждении, ваши ощущения будут абсолютно реалистичными. Как будто вы продельваете это физическим телом. В этом преимущество этой техники. Ты реально чувствуешь, как выходишь из своего тела.

Это связано с тем, что выход сначала происходит в эфирное (энергетическое) тело и ощущения, испытываемые в нем, полностью соответствуют физическому телу.

При работе с техникой «Визуализация образов» сразу происходит переход в астральное тело (эфирное при этом не ощущается). И практик оказывается среди объектов астрального плана.

При технике «Внутренний звук» может быть, как выход через эфирное тело, так и вхождение сразу в астральное. Это зависит от того как будет проявлять себя техника (выше я об этом написал).

**Примечание.** Что будет происходить с вами после выхода из тела читайте в главах «Астральные путешествия. Ваш первый опыт» и «Астральная проекция. Основные моменты».

## СЕРЕБРЯНАЯ НИТЬ (СЕРЕБРЯНЫЙ ШНУР)

Во время выхода в астрал (через эфирное тело) нередко бывает ощущение, что в области солнечного сплетения (это может быть и в другом месте) тебя что-то держит и не дает выйти из физического тела. В литературе по астральной проекции и внетелесному опыту этот феномен называют серебряным шнуром или серебряной нитью.

В момент действия серебряного шнура вам нужно отдалиться от своего физического тела как можно дальше. При отдалении связь с телом пропадет.

Чувство серебряной нити обычно бывает в начале внетелесной практики. Чем больше будет выходов в астрал, тем все

меньше и меньше вы это будете чувствовать. Если выход происходит сразу в астральное тело, то этот феномен не проявляет себя.

## **КАК ВКЛЮЧИТЬ ЗРЕНИЕ В АСТРАЛЕ**

Когда вы выйдете в эфирное тело, то вас может ожидать неприятный «сюрприз». Может отсутствовать зрение. Вы будете в состоянии только что родившегося котенка. И это естественное явление. Так как выход в астрал происходит каждый раз, когда вы засыпаете (бессознательно) ночью, но в первый раз (зрение может отсутствовать не только в первый раз) вы делаете это осознанно.

Что делать, чтобы включить зрение?

Нужно всего лишь захотеть, и оно появится. Мысленно включить его. Если в этот момент это не будет получаться, то сделайте следующее. Представьте, что у вас шапка спустилась на глаза, и просто поднимите ее, используя свои руки. После этого зрение сразу появится. Когда станете поднимать «шапку» своими эфирными руками ощущения будут такие же, как и в физическом мире.

Если выход происходит в астральное тело, то зрение есть всегда. Однако частое явление — размытость объектов астрального плана. Чтобы это устранить вы должны сфокусироваться на ближайшем объекте. Старайтесь его рассмотреть. После того как вы это сделаете он станет резким и реалистичным и все другие ближайшие объекты тоже. После этого вы сможете видеть все четко и хорошо.

## **ОСОЗНАННЫЕ СНЫ**

При работе с техниками транса на пробуждении происходит программирование вашего сознания на положительный результат. Ваше подсознание спустя время начнет помогать вам, проделявая за вас вашу работу.

Помимо успешной внетелесной практики у вас начнутся и осознанные сны, что будет приятным бонусом. Особенно тогда, когда вы не станете прикладывать усилия, а это будет происходить само, помимо вашей воли.

## **ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТ ВЫХОДА В АСТРАЛ ЧЕРЕЗ ТРАНС**

Выход в астрал через трансовое состояние на пробуждении является самым легким методом, чтобы испытать внетелесный опыт.

Хочу еще раз пояснить, чтобы вы поняли, в чем здесь главный секрет.

**1.** Нужно дать себе установку перед сном (используя свое желание и волю), что как только проснетесь, предпримите попытку выхода из тела, используя вышеописанные техники.

**2.** Как только вы начинаете просыпаться, то сразу делаете одну из техник по выходу из тела. Не важно, что будет казаться, что вы уже проснулись в этот момент. Все равно продолжайте делать техники выхода. Очень часто будет только казаться, что тело проснулось. На самом деле вы будете находиться в трансовом состоянии.

**3.** И самое главное. В начале вы действительно станете просыпаться вместе с телом. Но чем дольше будете практиковать этот метод, тем скорее запрограммируете свое подсознание на успешный результат. Наступит момент в практике, когда вы станете просыпаться раньше своего тела (в трансовом состоянии) и легко сможете осуществлять внетелесный опыт. Это самый главный секрет выхода из тела. **Капля камень точит!** За счет постоянной практики (на пробуждении) наступает момент, когда тело спит, а сознание бодрствует и — *в этот самый момент раскрывается Существование.*

## **В ЭТОТ САМЫЙ МОМЕНТ РАСКРЫВАЕТСЯ СУЩЕСТВОВАНИЕ**

Вернемся к сутре. Что же означает, это загадочное *раскрывается Существование*. Когда вы выйдете из своего тела, осуществив выход в астрал, то узнаете свое истинное первоначальное состояние до рождения на Земле. Именно оно является вами. А не та «одежда» (в виде физического тела), которую каждый из нас носит. То из чего можно выйти не может быть нами. Именно об этом и говорит сутра — *раскрывается Существование*. Это будет первым вашим открытием.

И вторым открытием будет — бесконечный, беспредельный мир Духа, в который вы попадете. Он не является нам чужим. Это наш настоящий Дом. Иначе и быть не может. Мы просто забыли и не помним этого.

У человека, осуществившего внетелесный опыт, откроются новые горизонты восприятия мира. Практикуя выход из тела, по-другому начнешь относиться к жизни. Поменяются ценности. Так как ты узнаешь самую главную драгоценность, что есть у тебя — это ты сам (твоя сущность). Не тот ты, у которого есть имя и фамилия данная тебе при рождении, а тот истинный **ты**, что был и будет до рождения на Земле. Именно это и имеет в виду сутра, когда говорит — *раскрывается Существование*.

## **ГЛАВА 25. ВНЕТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ ЧЕРЕЗ МЕДИТАЦИЮ**

Внетелесный опыт (ВТО) через медитацию это то, к чему надо стремиться, занимаясь духовной практикой. Именно ВТО во время медитации с полным осознанием себя дает реальный ответ, что ты не есть тело. Если выход через просоночное (трансовое) состояние на пробуждении еще оставляет какие-то сомнения, то этот опыт отбрасывает их все.

«Медитация бесконечности» является моей самой любимой техникой. Благодаря ей у меня произошел первый внетелесный опыт. Это случилось, когда я только стал заниматься медитацией и еще не имел никакого практического опыта.

Практикуя тантрические техники, я заметил, что во время медитации срабатывает одно и то же состояние. Когда тело начинает расслабляться, то в середине лба появляется ощущение бесконечности. Сначала оно еле заметно, затем начинает расти в глубину, увеличиваясь все больше и больше. Кажется, что ты смотришь в бесконечность, и она в свою очередь смотрит на тебя. Так проявляет себя третий глаз, когда в него начинает поступать энергия второго тела.

Объясню эту технику подробно, так как на мой взгляд, она является самой действенной из всех и на нее нужно обратить больше всего внимания в практике внетелесного опыта через медитацию.

### **МЕДИТАЦИЯ БЕСКОНЕЧНОСТИ**

Впервые испытывать погружение в бесконечное пространство я стал в подростковом возрасте. В то время я еще не знал, что такое медитация. Это было начало восьмидесятых, и литера-

тура по данной теме была мало распространена.

Во время засыпания я стал замечать странное явление. Перед погружением в сон очень часто появлялось явление бесконечного пространства. Тогда я не знал, что с этим делать и не особо об этом задумывался. Хотя иногда возникала мысль, что если погрузиться в бесконечность, то сможешь попасть в другое «измерение».

Разговорившись на эту тему с ровесником, я узнал, что у него тоже бывают такие состояния перед сном. Если вы это испытывали, то «Медитация бесконечности» ваша техника. Если такого опыта не было, то ей можно и нужно научиться.

Ее можно вызвать, используя технику «Постепенное расслабление». Подробно об этой технике смотрите в главе «Как расслабиться и войти в транс».

## **ВНЕТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ. ПРАКТИКА**

Основной упор при выполнении медитации нужно делать на вечернее время. Так как физическое тело уже достаточно устало и легко может расслабиться до необходимого для практики состояния.

Делать ее лучше всего за час до того, как вы ложитесь спать. Если будете заниматься медитацией непосредственно перед сном, то велика вероятность что вы заснете в процессе практики.

Исходное положение, лежа на спине. В процессе расслабления выполняйте технику «Постепенное расслабление». Периодически, когда расслабляете разные части тела, переводите свое внимание в область лба (между бровями). Хорошим показателем является чувство давления в нем (этот фактор необязателен). Оно говорит о том, что внутренняя энергия активирует чакру третьего глаза.

Очень важно сначала полностью расслабить тело. Если энергия тонкого тела пойдет в третий глаз раньше чем вы расслабитесь, то вы можете в скором времени потерять ощущение беско-

нечности (если она начнется). Если это произойдет, то не нужно прерывать медитацию. С опытом вы научитесь погружаться в это состояние не один раз.

**Внимание!** Имейте в виду, что в начале медитации энергия всегда действует сильнее, прокладывая себе путь. Поэтому очень важно, сначала хорошо расслабиться и только потом заниматься практикой.

## **ТЕХНИКИ ВЫЗОВА БЕСКОНЕЧНОГО ПРОСТРАНСТВА**

Техника «Постепенное расслабление» является основной, чтобы вызвать эффект бесконечного пространства. Однако этого бывает не всегда достаточно. Для получения опыта бесконечности нужно использовать следующие дополнительные техники. Их надо делать после того как вы полностью расслабились.

**Первая техника.** Включите свое воображение и представьте, что у вас начинает исчезать, растворяться физическое тело. Мысленно скажите себе, что это происходит, и вы ничего не можете с этим сделать. Нужно в это сильно поверить!

**Вторая техника.** Она более радикальная, чем первая. Вы должны вообразить, что сейчас умрете. Представляйте, чувствуете, что жизненная сила покидает вас. Подключите дыхание. С каждым выдохом ощущайте, что вы умираете. Бояться не надо. Как бы вы не старались это не случится. Но нужное состояние погружения в бесконечность у вас может произойти.

Если вторая техника для вас радикальна, используйте первую. Я в начале своей практики чаще использовал вторую технику. Находясь в медитации воображал, что умираю. Страх никакого не было. Наоборот, когда начинает идти погружение во внутреннее пространство нужно держать себя в руках, чтобы не возбудиться эмоционально — настолько это захватывает дух.



## ЧТО БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ

Когда вы начнете испытывать состояние бесконечного пространства, сконцентрируйте на нем все свое внимание.

**Примечание.** Старайтесь, чтобы мысли не уводили вас в сторону. Хотя это все равно будет. Поэтому нужно ловить момент, когда мысли и образы начнут отвлекать вас и возвращать себя обратно к практике.

Итак, в процессе медитации вы стали испытывать состояние бесконечности. Мысли и зрительные образы находятся у вас под контролем. Дальше концертируйте все свое внимание на бесконечном пространстве перед собой. У вас появится чувство, что вы погружаетесь в него, а оно в вас. Будет ощущение, что вы стали совсем маленьким, а вокруг вас бесконечное пространство, которое невозможно охватить внутренним взором. В начале это может испугать, но с практикой страх пройдет.

Затем может наступить другое состояние. Вам будет казаться, что еще немного и у вас произойдет внетелесный опыт. Это может возбудить эмоционально. Нужно стараться не потерять расслабленное состояние из-за этого возбуждения. В этот момент надо контролировать свои эмоции.

**Внимание!** Если вы стали погружаться во внутреннее пространство, ни в коем случае не прерывайте медитацию из-за страха или по причине «на сегодня хватит». Когдаходишь в бесконечность, велика вероятность, что опыт будет успешен и вы выйдете из тела.

Следующее что вы можете испытать, погружаясь во внутреннее пространство, это чувство, что на вас начинает давить невидимая сила. Как будто сверху что-то окружает и давит на ваше тело. Будет казаться, что вас чем-то придавило. Это ощущения второго энергетического (эфирного) тела. Если вы хоть раз испытаете их, то никогда не забудете. Вам будет понятно, к какому состоянию нужно стремиться при выполнении медитации.

Достаточно только одного этого ощущения энергетического тела. Потом надо углублять это состояние воображением и концентрацией.

Когда привыкнете к этому состоянию, периодически пробуйте выдвинуть руку или ногу (физическая нога или рука должна оставаться на месте). Наступит момент, когда вы почувствуете, как ваша эфирная рука начинает выходить за пределы своей физической оболочки. Или вы сможете сместить ногу тонкого тела в сторону.

Эти ощущения будут абсолютно реальными, так как в этот момент вы будете находиться в полном осознании. Не будет разрыва сознания как при выходе из тела на пробуждении. Там сначала спишь, потом сознание перемещается в трансовое (проночное) состояние и ты делаешь технику выхода. Здесь же нет засыпания и пробуждения. Ты полностью осознан при выполнении всей медитации.

В момент отделения надо опять стараться не перевозбудиться. Так как первый внетелесный опыт приводит в неопишуемый восторг. Нужно все время сохранять спокойное состояние. Сделать это, поверьте, не так просто. Так как вы все время находитесь в осознанном состоянии и эмоции, нахлынувшие в этот момент, будут мешать вам.

## **КОММЕНТАРИЙ К ПРАКТИКЕ**

Когда произойдет первый успешный опыт не нужно расслабляться. Может показаться, что вы освоили ВТО. И теперь это стало вашей постоянной реальностью.

Внетелесный опыт через медитацию требует много жизненной энергии энергетического (эфирного) тела. Так как выход происходит за счет его жизненной силы. Нужна постоянная практика медитации. Этим нужно жить. Только тогда это станет вашим вторым состоянием.

## **ГЛАВА 26. ОБУЧЕНИЕ ОСОЗНАННЫМ СНОВИДЕНИЯМ И ВНЕТЕЛЕСНОМУ ОПЫТУ**

Легче всего осваивать ОС и ВТО под руководством учителя. Если у вас возникнут сложности при реализации этого опыта, вы всегда можете обратиться ко мне и научиться этим практикам.

В этой главе вы узнаете, как проходит обучение осознанным сновидениям и внетелесному опыту на моем курсе. И как осуществляется на наших занятиях выход из тела в режиме реального времени.

### **ОТЛИЧИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ОТ ГРУППОВОГО**

Люди, которые приходят учиться осознанным сновидениям и внетелесному опыту, имеют разные духовные способности. У кого-то они могут быть выше, у кого-то ниже. Мы все так устроены, что-то по жизни нам дается легко, а что-то труднее. Так же и с духовными практиками. У кого-то они получаются легче чем у других.

Я всегда подстраиваюсь под способности каждого ученика. Кому практика дается легче, тот отрабатывает более сложные техники. Кому тяжелее, должен сначала пройти простые упражнения, чтобы двигаться дальше.

На вебинаре ученик, который отстает, может отвлекаться на ушедшего вперед. Один может уже осуществлять внетелесный опыт, а другой только входить в состояние транса. Для кого-то это может быть примером (катализатором), а кому-то будет мешать настроиться на свою практику.

При индивидуальном обучении я подстраиваюсь только под вас и ваши возможности.

## **КАК ПРОХОДЯТ НАШИ ЗАНЯТИЯ**

Наши занятия (как групповые, так и индивидуальные) проходят по следующему алгоритму. Сначала я даю вам теорию, объясняю, что мы будем отрабатывать. Затем идет час практики. Вы ложитесь на любое удобное для вас место (лучше там, где вы спите), подключаете гарнитуру, и мы с вами занимаемся в режиме реального времени. Вы слышите мой голос и отрабатываете те техники, которые я даю. После практики мы разбираем ваш опыт.

Начиная с середины курса, когда вы уже научитесь основным техникам, ваша практика может занимать два часа.

Зачем нужно так долго заниматься практикой?

На моем курсе используется авторская методика по выходу из тела в режиме реального времени. Она доказала свою эффективность, у 80 процентов моих учеников этот опыт происходит прямо на наших занятиях. Но так как все люди разные, то у кого-то выход из тела может произойти буквально через несколько минут, а другим нужно больше часа входить в трансовое состояние и только потом происходит этот опыт.

Поэтому при обучении я всегда подстраиваюсь под вас и ваши возможности.

## **ПОЧЕМУ АКЦЕНТ ДЕЛАЕТСЯ НА ВЫХОД ИЗ ТЕЛА**

Люди, узнав об осознанных сновидениях и внетелесном опыте, хотят научиться больше осознанным сновидениям. Многим кажется, что освоить внетелесный опыт (выход из тела) это очень сложно, почти нереально. Придя ко мне учиться, вы поймете, что это не так.

Почему на занятиях я делаю акцент на внетелесный опыт?

Потому что если сравнивать ОС и ВТО, то это тоже самое что сравнивать детский сад и школу. Тот опыт, который получит человек в школе несравним с тем, что он получает в детском саду. Поэтому лучше сразу учиться выходить из тела. Эта практика несравнима с осознанными сновидениями.

Все что дают осознанные сновидения, дает (и даже гораздо больше) и внетелесный опыт. Научившись выходить из своего тела для вас откроются возможности, которые трудно реализовать через осознанные сновидения. Это открытие энергетического канала, управление своей реальностью, вхождение в прошлые жизни и путешествие в наш Дом в Духовном мире (эти практики входят в мой мастер-курс). Все это становится возможным, когда человек научится выходить из своего тела.

## **ПОДЛИННОСТЬ ВНЕТЕЛЕСНОГО ОПЫТА**

Я уделяю особое значение подлинности вашего опыта. Так как это самое главное в духовной практике.

В начале нашей практики, когда вы только начнете осуществлять внетелесный опыт, вы будете его реализовывать в тех местах, где вы уже были. Сначала это будет ваш дом (квартира), затем разные места на природе.

Когда человек только начинает выходить из своего тела, он подобен только что родившемуся слепому котенку. Он может все трогать и чувствовать, но зрение у него отсутствует. Так же происходит и у многих людей, впервые вышедших из своего тела. В процессе практики вы научитесь включать зрение и сможете не только видеть окружающую вас обстановку, но трогать, слышать и обонять. Вы будете чувствовать себя как маленький ребенок, делающий первые шаги в жизни, познавая окружающий вас мир.

Реальность вашего опыта будет вам понятна на практике, когда мы посетим планеты солнечной системы.

## ПРАКТИКА ПОСЕЩЕНИЯ ПЛАНЕТ СОЛНЕЧНОЙ СИСТЕМЫ

Реальность выхода из тела легко определить на примере практики посещения планет солнечной системы.

В процессе этой практики мы посещаем Луну, Меркурий, Венеру и Марс. Смотрим, трогаем, перемещаемся и изучаем все на этих планетах.

И что интересно, все кто осуществлял эту практику, рассказывают почти одно и то же. Луна и Меркурий описываются всеми учениками одинаково на сто процентов. Расхождения бывают только на Венере и Марсе. Увиденное там совпадает на 80–90 процентов. Но это нормальная погрешность. Венера и Марс больше по размеру чем Луна и Меркурий, поэтому там можно много чего увидеть (не буду рассказывать подробности чтобы ваш будущий опыт был чистым).

Самое поразительное, что у некоторых моих учеников, не было в школе предмета астрономии и им было знакомо только название этих планет. И все равно все рассказывают о том, что там видят одно и то же, когда мы их посещаем.

Эта практика очень хорошо подтверждает подлинность и реальность внетелесного опыта.

**Примечание.** Более подробную информацию по учебному курсу вы можете прочитать перейдя по этой ссылке – «Обучение осознанным сновидениям и внетелесному опыту»<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> <https://vyhodiztela.ru/obuchenie-osoznannym-snovidenijam-i-vnetelesnomu-opytu.html>

## **ГЛАВА 27. АСТРАЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ. ВАШ ПЕРВЫЙ ОПЫТ**

Астральные путешествия – это захватывающее дух приключение. Научившись осознавать себя во сне и выходить из своего тела, вы сможете осуществлять этот незабываемый опыт. Посещая разные прекрасные, сказочные места вы откроете для себя бесконечность Духовного (Астрального) мира и то, что вы там увидите, навсегда останется вместе с вами.

Есть отдельные моменты, которые вы должны знать, когда астральные путешествия будут у вас происходить. Об этом и пойдет речь в этой главе.

### **АСТРАЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ И ДУХОВНЫЙ МИР**

Когда практик только начинает осуществлять астральные путешествия, то этот опыт происходит в совершенно незнакомых для него местах. Это может произойти во сне, когда ваше физическое тело спит, а астральное отправляется туда куда направило его ваше подсознание (ментальное тело). И в этот момент вы осознаете себя. Во время осознания вы не сможете понять почему вы оказались именно здесь. Тоже самое может произойти если вы выйдете из своего тела через трансовое состояние.

Вначале на это не обращаешь внимания, так как тебя во время осознания в Астральном мире переполняют сильные эйфорические чувства и то где ты находишься не особо тебя волнует. Но потом, по мере того как ваш опыт будет расти и астральные путешествия происходить все чаще, вы будете обращать на этот момент все больше внимания.

Осознавая себя во сне или выходя из тела через трансовое состояние, вы станете попадать в разные совершенно незнакомые места. Туда куда будет отправлять вас ваше подсознание. То что они будут для вас незнакомы так и должно быть. В астральных путешествиях присутствует только часть нашей осознавшей себя памяти ментального тела.

**Пояснение.** Наша полная память (подсознание) скрыта в ментальном теле. Здесь «спрятано» все, от прошлых жизней до нашего существования до рождения на Земле. Эти знания могут кардинально изменить жизнь человека. Но если он к этому не стремился, то этот опыт будет мешать ему в дальнейшем жить. Поэтому эти знания открываются практику (искателю) только тогда, когда он будет к ним готов.

Нет ничего удивительного в том, что осуществляя астральные путешествия, вы будете попадать в совершенно «незнакомые места». Так как вы их попросту не помните. Вначале астральных путешествий у вас не будет «карты» на руках. Только с опытом вы составите свою карту и сможете попасть в те места астрального мира где уже были до этого раньше.

## **АСТРАЛЬНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ В КОСМОСЕ**

Когда попадаешь в бескрайний космос, то этот опыт всегда ошеломляет. Сколько бы раз мне не приходилось бывать на бескрайних просторах нашей Вселенной это всегда одно из сильнейших переживаний. Невозможно привыкнуть к окружающей тебя бесконечности.

Бесконечный космос, в который попадете станет отличаться от того что вы много раз видели на фото и видео. Вы будете находиться не в физической вселенной, а в ее астральной проекции. Не будет тех картин, которые человек мог видеть на фото и видео. Частое явление это окружающая тебя бесконечность и отсутствие вокруг звезд. Хотя при желании вы можете переместиться к звездному скоплению, но это все равно будет его астральная проекция. Действительно что очень сильно чувствуешь,



находясь здесь, так это окружающую бесконечность. Которая тебя завораживает и пугает одновременно.

Вначале при осуществлении астральных путешествий в космосе лучше найти точку опоры. В таких ситуациях подойдет небольшое небесное тело в виде астероида. Небесное тело дает чувство безопасности. Достаточно только вашего желания и вы его найдете, при чем это не обязательно будет реальный космический объект. Ваше ментальное тело (подсознание) в такой ситуации само автоматически создаст вам эту точку опоры.

В бесконечном космосе понимаешь, что мы здесь только гости (путешественники). Для жизни и существования нам нужны обитаемые миры.

## **БЕСТЕЛЕСНОЕ СОСТОЯНИЕ – НАША ПРИРОДА**

Астральные путешествия – это такое же обыденное явление, как и наши сны. Отличие между ними только в осознанности. И все.

Каждую ночь мы видим сновидения. Люди, которые говорят, что не видят снов, просто их не помнят. Каждую ночь наше астральное тело (и другие духовные тела) выходит из физической оболочки, отправляясь туда, куда направит его спящее подсознание (ментальное тело).

Этот опыт для нас так же естественен, как и пробуждение утром. Ведь вы же с утра не будете утверждать, что окружающая вас действительность не является подлинной. Каждый проснувшийся утром человек знает, что его мир реален. Тоже самое происходит, когда практик освоит астральные путешествия.

Когда осознанно осуществляются астральные путешествия, и ты помнишь, чувствуешь все так же, как и в жизни (даже более реально), то для тебя этот опыт такой же настоящий, как и окружающий физический мир.

Бестелесное состояние – это наша природа. Наше естественное состояние до рождения на Земле. Еще раз подчеркиваю, отличие здесь только в осознанности. Когда вы научитесь

осознанно осуществлять астральные путешествия, то этот опыт будет для вас такой же реальный, как и окружающая вас действительность.

И если кто-то (не имея этого опыта) станет утверждать обратное, то это будет вызывать у вас улыбку и сочувствие.

## **ГЛАВА 28. АСТРАЛЬНАЯ ПРОЕКЦИЯ. ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ**

Астральная проекция — это тот же опыт, что и выход из тела. Это другое название духовной практики. Успешная астральная проекция великолепное средство познания, как себя, так и окружающего нас Духовного (Астрального) мира. Научившись этому опыту, вы откроете для себя бесконечные просторы нашей Вселенной.

Я хочу остановиться на основных моментах, которые происходят у начинающих практиков. Их необходимо знать, чтобы понять где вы находитесь — подлинный ли перед вами Астральный (Духовный) мир или созданный вашим ментальным телом (подсознанием).

Астральная проекция, выход из тела и осознанные сновидения имеют много общего между собой. Отличие есть в методах реализации этого опыта.

### **АСТРАЛЬНАЯ ПРОЕКЦИЯ И ФИЗИЧЕСКИЙ МИР**

Осуществив астральную проекцию, многие люди с восторгом рассказывают подробности выхода из своего тела. Как они перемещались в своем доме, рассматривая все вокруг, и видели себя спящими со стороны. Многих озадачивает то, что они при этом видят. Обстановка в доме и то как вы себя видите практически никогда не соответствует тому что есть на самом деле.

Если вы действительно подойдете серьезно к этому вопросу, то вряд ли увидите точно так же свое жилище (и себя спящим), как и в реальном физическом мире в данный момент времени.

Почему это так?

Когда вы осуществляете астральную проекцию, то находитесь в астральном теле. И не в физическом, а Астральном мире. Вы смотрите на все не физическими глазами, а духовным (астральным) зрением. Не может астральное тело увидеть физический мир, так же как физические глаза никогда не увидят Астральный (Духовный) план. Ведь физический мир и астральный план находятся в разной плоскости измерений и у них разные частотные вибрации.

Так что же тогда видит практик, осуществив астральную проекцию?

В этот момент вы будете видеть проекцию физического мира, созданного вашим ментальным телом (подсознанием). Эта проекция создается из-за желания практика увидеть свой дом и себя спящим со стороны. Ментальное тело откликнется на это желание и создаст из памяти (подсознания) очень похожую картину. Вам может показаться, что она такая же как на самом деле. Но если вы станете приглядываться к деталям окружающего мира, то начнете замечать, что это не совсем наш физический мир. Так же, как и не вы будете лежать в своей постели.

Детали увиденного могут сильно отличаться. Планировка вашего жилища, мебель и другая обстановка могут находиться не в том месте и выглядеть не так как в реальности. Если вы станете разглядывать себя, то сможете заметить (этот опыт происходит у всех по-разному) такие вещи, как то что на вас надето, не то что есть на самом деле. Либо положение тела будет в противоположном направлении. Или может быть так, если вы спите не одни, то можете не увидеть рядом свою спящую половину. Такие сюрпризы происходят постоянно, когда практик осуществляет астральную проекцию и выход происходит в астральное тело.

## **ВНЕТЕЛЕСНЫЙ ОПЫТ ЧЕРЕЗ ЭФИРНОЕ ТЕЛО**

Рядом с физическим миром находится эфирный план. Если выход из тела происходит сразу в эфирное тело вы сможете увидеть себя и окружающий мир очень близко похожий на тот

что есть в действительности. Хотя отличия все равно будут, но их станет гораздо меньше, чем если бы вы сразу оказались в астральном теле.

Исходя из своего опыта могу сказать, когда осуществляется астральная проекция, то даже когда выходишь в эфирное (энергетическое) тело потом все равно тебя автоматически переводит в астральное.

Эфирное тело имеет большое значение для жизни физического тела. Не зря его называют телом жизни. Нужно иметь очень сильную энергетику, чтобы астральная проекция происходила в нем. Часто это происходит в экстремальных случаях.

Есть много разных историй, когда прикованный к постели тяжело больной (или умирающий) человек, был виден живым и здоровым в других местах. Этому явлению способствует то, что в этот момент душа человека готова покинуть его тело (либо он находится на грани этого) и эфирный двойник выходит из физического тела и спокойно перемещается туда, куда пожелает бессознательно (или осознанно) его хозяин.

Когда вы станете выходить из своего тела, осуществляя астральную проекцию, вас будет переводить практически всегда в астральное тело. Этот опыт (на автомате) происходит с нами каждую ночь, когда мы спим и видим сны.

Роберт Монро, возвращаясь после астральных путешествий, часто видел, как его астральное тело соединяется с эфирным двойником (который в это время находился над физическим телом) после чего он оказывался в своем теле.

Бывают и исключения. Знаменитый практик прошлого столетия Сильван Мульдон мог легко осуществлять выход из тела. Однако этот опыт всегда происходил у него в физическом мире. С его слов ему ни разу не удалось попасть в Астральный (Духовный) план.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕЛА ВЫХОДА**

Как определить, в каком вы теле, эфирном или астральном?

Попробуйте после выхода из тела (осуществив астральную проекцию) потереть свои ладони друг об друга. Находясь в эфирном теле, вы сможете это сделать легко. Ощущения будут такие же, как будто вы проделываете это физическими руками. В астральном это сложно сделать. Его плотность меньше эфирного. Ваши ощущения будут отсутствовать полностью, или станут еле заметны. Что впрочем, никак не мешает взаимодействовать с любыми объектами Астрального мира, прекрасно их чувствуя при соприкосновении.

## **ОПРЕДЕЛЕНИЕ НАСТОЯЩЕГО И СОЗДАННОГО ВАМИ АСТРАЛА**

Многие начинающие практики путаются (теряются) осуществив астральную проекцию. Не понимая где они находятся, в реальном астрале или созданном ментальным телом.

Как же определить, находитесь ли вы в астральном плане созданным ментальным телом (подсознанием) или в подлинном Астральном (Духовном) мире?

Узнать где вы находитесь проще, чем может показаться. Настоящий (подлинный) Астральный мир не изменится под действием вашего желания (мысли). Вы можете сколько угодно пытаться изменить объекты астрального плана с нулевым результатом. Все они будут статичны. Не для того в Духовном мире все создавалось, чтобы в один момент любой астральный путешественник мог взять и все изменить.

И наоборот, если вы будете находиться в Астральном мире созданным вашим ментальным телом (подсознанием), вы сможете изменять любые объекты, увиденные там. Это можно проделывать легко и просто с минимальными усилиями. Достаточно бывает одного взгляда и мысли, чтобы ближайшие объекты изменили свою форму.

Эти два отличия настоящего и созданного ментальным телом астрального плана будут служить вам показателем того где вы находитесь. Используя их, вы всегда сможете определить подлинный перед вами Астральный (Духовный) мир или созданный вашим воображением.

## **ГЛАВА 29. ВЫХОД ИЗ ТЕЛА. ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ**

Выход из тела или внетелесное переживание интересует большинство людей занимающихся духовной практикой. Многие стремятся реализовать этот опыт. Часто возникают закономерные вопросы... Как это, выйти из тела? Что при этом ты должен чувствовать? Является ли внетелесное переживание подлинным? Чем отличается выход из тела от околосмертного опыта?

В этой главе я постараюсь дать ответы на эти вопросы. Для успешного осуществления опыта необходимо владеть правильной информацией. Тогда успех в практике будет закономерен.

### **КАК ВЫЙТИ ИЗ СВОЕГО ТЕЛА**

Как выйти из своего тела? На что это похоже? Мне часто задают эти вопросы. Для человека еще ни разу не испытывшего этот опыт это является проблемой. Постараюсь объяснить, как можно подробнее.

У меня выходы из тела происходят следующим образом. В состоянии транса чувствуешь, что ты как будто двойной. Состоишь из двух половин. Одна находится в другой (как матрешка). Вторую половину (эфирное – энергетическое тело) в этот момент ощущаешь сильнее. И ей начинаешь выходить из физического тела (выкатываешься, выползаешь или просто встаешь). Выход происходит всем телом. Так это ощущается.

Иногда не чувствуешь двойственности. Но есть ощущение, что у тебя либо ноги (эфирные) отдельно от твоего тела, либо руки (может быть ощущение одной руки или ноги). Сразу срабатывает интуиция, что нужно выходить из тела и через актив-



ные части энергетического тела осуществляешь выход (используя выкатывание, выползание или вставание на ноги).

Реализовать выход из тела проще под утро или среди ночи. В момент пробуждения, может показаться, что ты действительно проснулся. Но полное пробуждение не происходит сразу. Всегда, когда мы «просыпаемся», то по-прежнему находимся все еще в трансовом (просоночном) состоянии. Нужно сразу же попытаться выйти из физической оболочки. Если это не получается, то не нужно выходить из состояния транса, а необходимо углубить его. Сделать технику углубления и осуществить выход из тела. Самая простая техника углубления — это просто расслабиться и через какое-то время (от нескольких секунд до минут) опять пытаться осуществить ВТО.

Можно использовать продвинутую технику отделения — попытаться взлететь. Но она получится не у всех. Так как вначале, когда происходят первые внетелесные опыты, связь с физическим телом может быть сильной. Срабатывает феномен серебряной нити (серебряный шнур). Физическое тело будет сильно держать вас словно канатом (по ощущениям он похож на трудно растягивающуюся резину). Это больше всего проявляется в районе солнечного сплетения. Но могут быть и другие участки тела, где вас будет крепко держать. В этот момент вы должны приложить все свои силы и буквально **выползть** из своей физической оболочки. При удалении от тела феномен серебряной нити пропадет, и вы перестанете чувствовать его притяжение.

Еще раз хочу подчеркнуть, если в момент выхода из тела вас держит (словно канатом) физическое тело, приложите **все** свои силы чтобы выбраться из него на расстояние нескольких метров (по внутреннему ощущению). Бояться не нужно. Ничто в вашем теле (как в физическом, так и тонком) не растянется и не порвется.

С опытом вы перестанете чувствовать феномен серебряной нити. При выходе с пониженной энергетикой этот феномен может себя не проявлять (об этом читайте ниже).

## **ВНЕТЕЛЕСНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ И ЕГО ПОДЛИННОСТЬ**

У некоторых людей, впервые испытавших внетелесное переживание (выход из тела) возникают сомнения. Был ли на самом деле опыт? Или это был всего лишь сон?

Сомнения могут возникать в самом начале практики. Когда происходят первые внетелесные опыты. Связано это с энергетикой. Она может быть достаточной для осуществления ВТО, но недостаточной для того чтобы действительно прочувствовать (понять) что это такое — выход из тела.

То же самое относится и к осознанным сновидениям. Их можно реализовать с пониженной энергетикой. Но если здесь не возникает сомнений — человек знает, что он был в осознанном сне. То при выходе из тела сомнения нередкое явление.

Такие казусы происходят из-за того, что осуществить выход из тела (как и осознанные сновидения) возможно с низким уровнем энергетики.

Если в момент выхода у практика будет сильная энергетика (на уровне ста процентов), то опыт выхода из тела будет ощущаться действительно как выход из физической оболочки и при этом само нахождение в Духовном (Астральном) мире будет ярким и реалистичным. После такого внетелесного переживания пропадут все сомнения, и практик будет знать, что он осуществил этот опыт.

Однако часто у людей происходят внетелесные опыты с пониженной энергетикой (в этот момент вам может сниться что вы осуществляете ВТО). Обычно это от 30 до 50 процентов (приблизительная величина) от максимальной энергетики практика. При этом опыте человек чувствует, что он выходит из своего тела, но эти ощущения на уровне 30–50 процентов от реальных (тех, что происходят при полной энергетике). В этот момент практик слабо чувствует выход из тела. Пребывание в Астральном мире бывает недолгим и по ощущениям не ярким (восприятие обстановки и зрение при этом слабое).

Именно после таких опытов и возникают сомнения в подлинности внетелесного опыта.

Однако, по сути это тот же выход из тела только с пониженной энергетикой на момент его реализации.

## **ОКОЛОСМЕРТНЫЙ ОПЫТ И ЕГО ОТЛИЧИЕ ОТ ПРАКТИКИ ВТО**

Люди, пережившие околосмертный опыт (клиническую смерть) утверждают (не без основания), что он отличается от того что человек реализует во время медитации или через трансовое состояние на пробуждении. И это на самом деле так.

Околосмертный опыт действительно будет отличаться от опыта, вызванного в процессе духовной практики. Здесь переживания могут быть гораздо реалистичнее чем те, которые бывают при внетелесной практике.

Почему это так?

Когда практик осуществляет выход из тела, то в процессе этого опыта он никогда не теряет внутренней (подсознательной) связи со своим телом. Ее можно не чувствовать, но она присутствует всегда. Эта связь не дает ощутить всю полноту бестелесного состояния. Когда человек испытывает околосмертный опыт (клиническую смерть), то его буквально на «волосок» держит в нашем мире. Связь с телом минимальна (насколько это возможно). Жизненная энергия переходит в тонкое тело, поэтому опыт пребывания вне его может быть более реальным.

Приведу аналогию из буддизма. Когда человек достигает Просветления — реализации седьмого нирванического тела, то его духовный опыт является самым сильным, который только возможно испытать. Однако он не будет полным (цельным) до конца пока человек находится (живет) в своем теле. В буддизме есть термин Махапаринирвана (окончательная Нирвана), которую человек может достигнуть только при смерти своего физического тела.

Ошо описывал этот опыт так. Человек, достигший Просветления, стоит на холме, а внизу в долине находится город. Чело-

век может его разглядеть, насколько позволяет его зрение и расстояние. Но если он войдет в него, то что он видел издалека и то что увидит, будучи уже в самом городе, будет отличаться. В этом и есть различие Нирваны и Махапаринирваны. И это будет так, пока Просветленный еще находится в своем теле.

Это же сравнение будет верным и для практика, умеющего выходить из своего тела. Околосмертный опыт и опыт в момент смерти физического тела будет отличаться от практики внетелесного опыта.

Выход из тела во время практики и околосмертный опыт имеют общие корни. Различие здесь только в глубине и полноте этих переживаний.

## **ГЛАВА 30. ВНЕТЕЛЕСНАЯ ПРАКТИКА. СОВЕТЫ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

Внетелесная практика — это мой выбор. В жизни я искал себя в различных областях. Но эти поиски не давали внутреннего счастья. Они приносили только временное удовлетворение.

Все поменялось, когда я открыл для себя осознанные сновидения и внетелесный опыт. После этого в мою жизнь пришла новая неведомая жизненная сила. Чем бы мне не приходилось заниматься дальше, практика ОС и ВТО стала неотъемлемой ее частью.

### **ВНЕТЕЛЕСНАЯ ПРАКТИКА — ЭТО ВЫХОД ИЗ МАТРИЦЫ**

Для меня осознанные сновидения и внетелесный опыт это возможность вновь попасть Домой. И хотя окончательное путешествие будет еще не скоро, но нахождение вне тела дает неопишемое счастье и восторг. После этого ты испытываешь состояние внутреннего экстаза, которое не покидает тебя долгое время. У меня пропал страх смерти и на все в жизни я смотрю совершенно по-другому.

Мне иногда пишут люди, сетуют на свою жизнь. Это все от того что в вашей жизни нет духовной практики. Вы постоянно откладываете этот опыт на потом, в погоне за материальным благополучием. А ведь человеку, чтобы быть счастливым, нужно не так много. Вы не понимаете, что никогда материальные вещи не сделают вас счастливыми. Так как внешнее никогда не сможет наполнить ваше внутреннее существо.

Для меня практика осознанных сновидений и внетелесного опыта стала именно тем средством, которое помогло выйти из матрицы и обрести внутренний покой.

## **ВНЕТЕЛЕСНАЯ ПРАКТИКА. ТЕХНИКИ РЕАЛИЗАЦИИ**

Я испробовал множество различных техник пока не нашел то, что стало работать для меня и тех людей, которые приходят учиться. Некоторые техники описаны в этой книге. Все они работают. Я проверял их на себе множество раз. Другие я даю при личном обучении, так как чтобы их реализовать необходим учитель.

Иногда мне пишет начинающий практик, что техника у него не работает. И в этом нет ничего удивительного. Ведь все мы разные и находимся на разном этапе своего духовного развития. Так и должно быть. Некоторым людям недостаточно просто прочитать технику чтобы она заработала. Нужно получить посвящение в метод. Надо зарядить вас энергией, создать внутренний огонь, и тогда любая техника даст результат. Если у вас не получается ОС и ВТО приходите ко мне учиться, чтобы реализовать этот опыт.

Касательно меня, я всегда стремлюсь использовать самые простые и эффективные техники. Потому что простое **легко** делать, и оно всегда работает.

С практикой состояние пребывания вне тела становится продолжительнее. Если раньше в начале практики у меня это длилось минуты, то сейчас я могу быть в этом состоянии буквально часами (по внутреннему ощущению). Если вы будете регулярно практиковать, то это произойдет и у вас. Практика, практика и еще раз практика – вот залог успеха в любой области, а не только в ОС и ВТО.

## ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ УСПЕХА В ПРАКТИКЕ ОС И ВТО

Если у вас не получается попасть в осознанные сновидения и осуществить внетелесный опыт, то не нужно отчаиваться и опускать руки. Нет ничего удивительного, что иногда прочитав технику человек делает ее, а она у него не работает. Люди пропускают важные моменты необходимые для реализации этого опыта. Научитесь читать между строк (доверьтесь своей интуиции) и тогда ваш успех в практике будет гарантирован.

Обращайте внимание на мелочи. Вы должны поверить в технику (метод). Вера это пятьдесят процентов вашего успеха в ОС и ВТО.

Обучая людей мне постоянно приходится повторять одни и те же вещи помногу раз и все равно ученики их забывают. Так устроен ум человека, чтобы что-то до него донести нужно повторить это множество раз.

Я хочу выделить два самых на мой взгляд важных момента в практике ОС и ВТО. Если вы будете их придерживаться, то обязательно добьетесь успеха.

**Первый момент.** Нужно больше спать. Правда, просто? Однако я постоянно сталкиваюсь с тем что люди, у которых не получается ОС и ВТО мало спят. Да, иногда можно реализовать этот опыт и при недосыпе. Но это не работает в долгосрочной перспективе. Именно большое количество сна я поставил бы на первое место если вы хотите достигнуть успеха в практике осознанных сновидений и внетелесного опыта.

Всегда, когда ложусь рано спать, я могу осуществить ОС и ВТО. Но стоит мне лечь позже на пару часов, то это становится сделать труднее.

**Второй момент.** Для продолжительной практики ОС и ВТО нужна внутренняя энергия второго энергетического (эфирного) тела. Без нее реализовать этот опыт будет сложнее. Внутренняя энергия появляется, когда организм достаточно спит и когда перестает терять сексуальную энергию при физическом оргазме.

Я не агитирую становиться монахом, вы должны экспериментировать на себе. Когда я перестал бездумно терять сексуальную энергию, то пребывание вне тела стало длиться часами. До этого у меня не было такого опыта.

**Комментарий.** Эти два момента являются самыми важными для внетелесной практике. Следуя им, вы всегда добьетесь успеха в практике осознанных сновидений и реализуете внетелесный опыт.



## **ГЛАВА 31. ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА – ПУТЬ К ПРОСВЕТЛЕНИЮ**

Духовная практика предназначена в первую очередь для достижения полной самореализации – Просветления. Это конечная точка человеческой эволюции. Реализуя Просветление человек достигает Нирваны (термин буддистов) и Рая (термин у христиан). Для большинства людей это мало о чем говорит. Современный человек воспринимает это как фантастику и сказки для взрослых.

Просветление хоть и может показаться чем-то недостижимым, но к нему можно прийти, совершая небольшие шаги.

Ошо много раз говорил ученикам – Просветление может произойти внезапно, или к нему можно прийти постепенно (в процессе духовной практики).

А зачем это нужно? – может спросить обыватель.

А что человек хочет получить от жизни?

Каждый, прежде всего, хочет стать счастливым. Испытывать в жизни радость и блаженство. Именно это и происходит с человеком (практиком), когда он встает на путь духовного развития. Когда ты делаешь шаги, приближающие тебя к конечной точке человеческой эволюции, то чем больше становится духовного опыта, тем более счастливым ты чувствуешь себя внутри.

В последних главах книги будет рассказано, что нужно делать для достижения духовной самореализации – Просветления.

## **ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ**

Вот основные пункты, которые нужно практиковать, чтобы реализовать духовную самореализацию – Просветление.

- 1.** Практиковать медитацию
- 2.** Научиться осознавать себя во сне
- 3.** Осуществить выход из тела
- 4.** Развивать свое второе энергетическое тело

Теперь более подробно рассмотрим каждый из этих пунктов.

### **ПРАКТИКОВАТЬ МЕДИТАЦИЮ**

Медитация является важным пунктом для достижения духовной самореализации – Просветления. Практикуя медитацию, человек развивает свое второе энергетическое (эфирное) тело. 90 процентов медитирующих достигли Просветления через энергию эфирного тела. Это самый легкий путь для самореализации.

Занятия медитацией являются основными в духовной практике и не занимают много времени. Заниматься медитацией (вначале) лучше вечером или перед сном. Одному может быть достаточно 20 минут, а другому и часа бывает мало. Все это индивидуально.

Когда медитирующий выходит на более высокий уровень развития своего духа, то вопрос сколько нужно практиковать медитацию уже не возникает. При погружении внутрь себя медитирующий испытывает радость и блаженство, что само по себе и является стимулом заниматься дальше.

Самая простая техника медитации на релаксацию описана в главе «Как расслабиться и войти в транс». Эта техника самая легкая и эффективная для погружения внутрь себя.

## **НАУЧИТЬСЯ ОСОЗНАВАТЬ СЕБЯ ВО СНЕ**

Это второй по значимости пункт. Многие люди, занимаясь медитацией, не имеют этого опыта. А это большой минус в духовной практике. Человек может заниматься медитацией годами, но так и ни разу не испытать опыт осознания себя во сне.

Почему это так важно?

Потому что, осознавая себя во сне, вы всегда будете находиться за пределами своего тела. Осознанные сновидения — это самый легкий путь реализации внетелесного состояния.

Осознавая себя во сне, вы получаете стимул заниматься духовной практикой. Те чувства эйфории, которые вы станете испытывать при этом, дадут вам духовные силы не останавливаться и двигаться дальше.

Как этому научиться, подробно рассказано в главе «Осознанные сновидения за одну ночь. Техника». Описанная техника является одной из самых простых.

## **ОСУЩЕСТВИТЬ ВЫХОД ИЗ ТЕЛА**

Когда происходит первый выход из тела, то этот опыт полностью изменяет тебя. Невозможно описать то что чувствует человек, когда реализует внетелесный опыт на практике. Это нужно обязательно испытать.

Происходит духовное взросление, и ты становишься другим. Теперь ты знаешь, то что говорят все религии мира, правда. Человек это Дух, а не тело.

Выйти из тела не так сложно, как может показаться. Большинство хватается за самый трудный вариант, пытаются реализовать этот опыт через медитацию. Что хочется по этому поводу сказать. Через медитацию можно и нужно пытаться осуществить выход из тела. Однако вы должны понимать, что это самый сложный путь в духовной практике. Всегда лучше начинать с простого.

Гораздо проще это сделать через трансовое состояние при пробуждении на одном из циклов сна. Бестелесное состояние

является нашей природой. И этот опыт сможет реализовать любой человек, нужно лишь знать технику и методику.

Как выйти из тела из состояния транса смотрите в главах «Выход в астрал. Лучшие техники» и «Выход из тела за одну ночь. Техника». Описанные техники являются самыми простыми и эффективными, чтобы осуществить выход из тела на практике.

## **РАЗВИВАТЬ СВОЕ ВТОРОЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ТЕЛО**

Развитие своего второго энергетического тела это необходимое звено в духовной практике. Это один из важных ее моментов. Почему? Потому что без развитой энергетики второго тела вы, не то что из тела не сможете выйти, вы и во сне себя не осознаете.

Находясь за пределами своей физической оболочки (в осознанных снах и осуществляя внетелесный опыт) мы используем энергию нашего второго эфирного тела. Чем больше ее у нас, тем более продолжительнее и качественнее будет опыт.

Практик, у которого энергетика слабая, даже если и сможет себя осознать во сне и осуществить выход из тела, не будет иметь продолжительный опыт. Он может быть секунды или минуты. У практика, который развивает свою энергетику и не тратит ее, внетелесный опыт длится часами (по внутреннему ощущению).

Энергетика развивается, когда человек постоянно практикует медитацию. Так же один из путей развития своей энергетики смотрите в главе «Эфирное тело и духовная практика».

## **ЦЕЛЬ ДУХОВНОЙ ПРАКТИКИ – СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ**

Эти четыре шага являются основными для духовной практики. Чем больше у вас будет становиться духовного опыта, тем более счастливыми вы станете ощущать себя внутри.

Медитируя и погружаясь внутрь себя, вы будете чувствовать радость. Осознавая себя во сне, вы испытаете внутренний экстаз. Осуществив выход из тела, кардинально поменяется ваше отношение к жизни (изменяются приоритеты). А развивая свою энергетику вы станете испытывать эйфорию и удовлетворение от жизни. У вас «вырастут крылья», будет легче переносить любые невзгоды, которые всегда (рано или поздно) происходят в нашей жизни.

Духовная практика и счастье — это как монета с двумя сторонами. Одна не может быть без другой. И если человек не чувствует это, то есть ли в его жизни духовная практика?

## ГЛАВА 32. РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ СОН РАЗУМА

Осознанные сновидения и внетелесный опыт — это духовные практики, с которых лучше начинать, занимаясь саморазвитием. Став осуществлять ОС и ВТО человек начнет продвигаться по миру Духа и только от него будет зависеть, куда это приведет.

Иногда приходится сталкиваться с противоречивым мнением по поводу ОС и ВТО. Я удивился, когда узнал, что некоторые практики считают, что этот опыт происходит только в нашем физическом уме.

Подумайте сами, если опыт происходит только в уме, то какой смысл его практиковать. Ведь тогда получается, что практик своими собственными усилиями создает себе ментальные галлюцинации, уходя от реальности в мир собственных грез.

Если практик, занимаясь осознанными сновидениями и внетелесным опытом будет считать, что опыт происходит только в уме, то он создаст в себе ложную веру и его ментальное тело только закрепит это в нем. Он попросту ограничит свои духовные возможности.

Осознанные сны — это не феномен физического ума, а естественное состояние четвертого ментального тела (тонкого ума) человека. Именно оно в большей степени ответственно за то, что нам снится.

«Теория», что все происходит только в уме, возникла не на пустом месте. Основы ее это убеждение материалистов в отсутствии высшего разума (Бога).

Но есть еще один важный момент почему рождаются подобные «теории». Его нужно знать и понимать. Это то, что во сне частым явлением является нереальность и нелогичность всего происходящего. Человек осознавая свои сны, начинает

все это видеть. И можно понять, что у многих возникают сомнения в подлинности увиденного. Чем больше практик видит осознанно нереальность всего происходящего, тем больше у него может возникнуть сомнений. Отсюда и возникает ложное убеждение того, что все это происходит только в физическом уме и никакого выхода за пределы тела быть не может.

Однако все эти противоречия были известны давно. Наивно думать, что люди в прошлом, занимаясь медитацией, не знали всех препятствий, стоящих на духовном пути. Все это было прекрасно известно со времен Гаутамы Будды и Патанджали. Осознанные сновидения и внетелесный опыт это только первые ступени духовной эволюции. И главное препятствие на этом пути — ум человека, его ментальное тело.

## **ОС И ВТО — ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ**

Как уже рассказывалось в главе «Ментальное тело и наши сновидения» у человека есть семь тел — физическое является первым. У каждого тела свои сновидения. Часто их сны переплетаются вместе. Мы можем видеть одновременно как сон физического тела, так и эфирного, астрального и ментального. Высшие тела (духовное, космическое и нирваническое) тоже имеют свои сны, но их могут видеть только продвинутые практики.

Если начать осознавать свои сновидения, то может возникнуть нелогичность всего происходящего. Во сне она всегда есть, но когда человек спит бессознательно, то все сновидения идут в автоматическом режиме, поэтому на эту нелогичность не обращаешь внимания. Если проснувшись утром человек вспомнит свои сны, то он может рассмеяться от приснившегося ночью или облегченно вздохнуть, что это был только сон. И если, став осознанным в сновидениях, вы будете думать, что у вас все упорядочится и станет логичным, то здесь вы ошибаетесь.

В сновидениях будет стоять невидимый барьер (из наших желаний, мыслей и стремлений) мешающий дальнейшему продвижению в мире Духа.

Так, если вы захотите встретиться с Наставником, своим умершим родственником или Людьми Света, то этот опыт может не произойти сразу, так как барьер будет мешать.

Настоящий опыт не произойдет быстро. Но наш ум устроен так, что ему подавай все и сразу. Практик, который только стал видеть осознанные сны, может сразу осуществлять свои желания и встречаться с кем захочет. Хоть с Наполеоном, хоть с Папой Римским или пригласить в свой сон Мэрилин Монро. Да только это будут не они.

Если вы захотите встретиться с какой-то знаменитой личностью, то это случится только, если произойдет чудо. Так как любой человек закончивший свое земное существование не является больше личностью. Он, как и все кто переходит в Духовный мир (после жизни) представляет собой сущность – истинное Я.

А вот всяких «мобов» и «джинов» под видом Мэрилин Монро и Наполеона можно вызвать к себе без проблем. Все это с «радостью» предоставит вам ваше ментальное тело, которое во время сна находится в активном состоянии и выполнит все, что прикажет ему его хозяин.

– Так что же делать? – разочарованно спросит начинающий практик.

## **КАК РАЗРУШИТЬ БАРЬЕР**

Прежде всего, не надо создавать иллюзии во время практики ОС и ВТО. Именно они и могут потом вызвать разочарование и убеждение в нереальности сновидений. Все что вы вознамеритесь увидеть, будет исполняться. Сначала чувствовать себя «волшебником» будет очень приятно. Но потом вы поймете, что все это не является реальностью. И это станет только мешать вашему духовному развитию.



Вы должны понимать, что сами сновидения это барьер, который нужно преодолеть, чтобы двигаться дальше. Преодолевается он путем осознания себя в своих снах. Надо стать наблюдателем и не вовлекаться в сновидения. Они будут идти своим чередом, а вы должны стать свидетелем и не участвовать в них.

Об этом есть прекрасная буддийская притча:

Однажды Сарипутта пришел к Будде. Он много медитировал, и его осознанность перешла на его сон. У него начались осознанные сновидения. В них он стал видеть рай и ад, богов, ангелов и демонов. Они были настолько реальными, что он прибежал к Будде, чтобы рассказать про свои видения. Но Будда сказал ему: «Это ничто, просто сны. Все, о чем ты слышал, о чем думал и мечтал, сбывается в них».

— Но они так реальны! — сказал Сарипутта. — Если я вижу в них цветок, то он более реален, чем любой цветок в мире. От него распространяется такое благоухание какое я никогда не испытывал от земных цветов. Я могу чувствовать, осязать его. Даже вы стоящий рядом не такой реальный, как то что я вижу.

Будда ответил ему: «В глубокой медитации (во сне) твое внимание сфокусировано на третьем глазе и твой ум (ментальное тело) может видеть все, что ты захочешь. Для тебя сейчас реальность и сновидения стали одним целым. Они ничто, ты должен разрушить их. Даже если я приду к тебе в твоих снах, разруби меня мечом. Только тогда ты познаешь подлинную реальность — когда твои сны прекратятся».

## **КАК ПОЗНАТЬ РЕАЛЬНОСТЬ**

Чтобы познать настоящую реальность вы должны сделать следующее:

1. Научиться осознавать себя во сне.
2. Затем нужно научиться находиться в этом состоянии «сами» (по внутреннему ощущению). Когда этот опыт будет

длиться долго, только тогда вы сможете двигаться в своем развитии дальше.

**3.** Научившись находиться «часами» в осознанных сновидениях вы должны пройти уровень «волшебника». Сколько времени это продлится, будет зависеть только от вас. Здесь очень легко остановиться. Когда находишься в осознанном сне, ты чувствуешь себя словно в сказке. Это так сладко и приятно. Здесь ты буквально отдыхаешь душой. Но именно это и будет мешать перейти на следующий уровень.

**4.** Сновидения — это матрица, из которой нужно выйти. Это барьер, который нужно преодолеть. И преодолевается он только путем осознания себя в своем сне. Это должно стать медитацией. Вы должны осознавать себя, свои мысли и желания — они должны отсутствовать. Нужно перестать вовлекаться в сновидения. После чего сны вокруг вас постепенно прекратятся, и вы столкнетесь с настоящей реальностью.

Сны держат нас на поверхности и не дают погрузиться в самый центр нашего бытия. Перестав видеть сновидения, вы погрузитесь в самую сердцевину своего существа. Там, где находится наша Душа (Атман). Она связана с нашим пятым духовным телом. И достигается путем преодоления (осознавания) нашего четвертого ментального тела.

В момент познания реальности, когда иллюзорный мир сновидений перестанет существовать, открываются многие подлинные сокровища, а не созданные искусственно ментальным телом.

Именно тогда вы достигните истинной самореализации — Просветления. Радость и блаженство, которые есть внутри нас, станут вашим постоянным внутренним состоянием.

Сарипутта преодолев свои сны стал Просветленным, достигнув полной самореализации, которая возможна для человека. Только от каждого из нас зависит — будем ли мы находиться в иллюзии снов или выпрыгнем из матрицы сновидений, чтобы обрести вечное блаженство.

Сокровища, скрытые за нашими снами, ждут нас...

## ТЕРМИНОЛОГИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМАЯ В КНИГЕ

**Астральное тело** — третье тело после физического. Часто, когда видите сновидения вы находитесь в астральном теле.

**Астральная проекция** — выход из тела через эфирное, астральное и ментальное тело. Это собирательное название внетелесного опыта.

**Астральные сущности** — те же мобы и джины, но могут быть низшими существами Астрального мира.

**Внетелесный опыт (ВТО)** — подразумевает, что вы осуществляете выход из тела через эфирное тело. Когда вы будете осуществлять ВТО, то станете в буквальном смысле слова чувствовать, что выходите за границы своей физической оболочки.

**Внетелесная практика (ВТП)** — собирательное название ОС и ВТО.

**Джины** — те же существа что и мобы, но действуют как разумные создания, вводя в заблуждение начинающего практика. В процессе практики нужно учиться их распознавать.

**Духовная практика** — это регулярные или постоянные действия, предпринимаемые с целью реализации духовного опыта и осуществления духовного развития. В книге этот термин подразумевает практику медитации, осознанных сновидений и внетелесного опыта. Конечная цель духовной практики это достижение духовной самореализации — Просветления.

**Духовный (Астральный) мир** — это бесконечный, как сама Вселенная мир, куда мы попадаем, когда находимся в осознанных сновидениях и совершаем выход из тела (внетелесный опыт). В Духовный мир отправится наша душа, когда наше земное воплощение подойдет к своему концу.

**Душа (Атман)** — это наше пятое духовное тело.

**Карма** — этот термин имеет широкое значение, а не только что посеешь то пожнешь. Карма — это наши желания и стремления, которые мы хотим реализовать. Из-за кармы мы рождаемся снова и снова на Земле.

**Кундалини** — в йоге и эзотерике название энергии, сосредоточенной в основании позвоночника человека. Кундалини связана с нашими чакрами и вторым эфирным (энергетическим) телом. При поднятии энергии кундалини, практик чувствует радость и блаженство. Конечной целью этой практики является духовное Просветление.

**Люди Света** — люди без физической оболочки. Как правило это наши Наставники и родственные души с которыми мы встречаемся в ОС и ВТО.

**Ментальное тело** — четвертое наше тело. Это тело нашего тонкого ума (подсознания).

**Мобы** — название бездуховных существ, которых создает во сне наше подсознание (ментальное тело). Они абсолютно безжизненны, хотя могут принять вид любого человека.

**Осознанные сновидения (ОС)** — это измененное состояние сознания, когда человек знает, что его тело спит, а он осознанно может управлять и действовать в своем сновидении.

**Просветление** — конечная точка эволюции человеческого сознания. Просветление является нашей природой. В процессе перерождения на Земле рано или поздно любой человек реализует этот опыт. После этого цикл перерождений завершится и душа уйдет в Нирвану (Рай). Хотя правильнее будет сказать отправится к источнику (Абсолюту).

**Тонкое тело** — общее название наших духовных тел.

**Хроники Акаши** — эзотерический термин, подразумевающий вселенскую библиотеку, содержащую в себе все события, которые произошли во Вселенной и еще произойдут в будущем.

**Чакры** — энергетические центры нашего второго эфирного (энергетического) тела.

**Эфирное тело** — второе тело после физического. Его еще называют энергетическим телом или телом жизни.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Рекомендуемые книги для чтения

Роберт Монро «Путешествия вне тела», «Далекое путешествие» и «Окончательное путешествие» – [ссылка на описание книг](#)<sup>1</sup>

Майкл Ньютон «Путешествия души» и «Предназначение души» – [ссылка на описание книг](#)<sup>2</sup>

Ошо «Психология эзотерического» – [ссылка на книгу](#)<sup>3</sup>

### Ссылки на важные материалы

Сайт «Выход из тела», здесь вы найдете новые публикации по практике ОС и ВТО – [ссылка](#)<sup>4</sup>

Наш канал на YouTube – [ссылка](#)<sup>5</sup>

«Самая лучшая медитация для осознанных сновидений и внетелесного опыта» – [ссылка на видео](#)<sup>6</sup>

### Обучение осознанным сновидениям и внетелесному опыту

[Ссылка на обучение](#)<sup>7</sup>

### Как связаться со мной

[Моя страница в Facebook](#)<sup>8</sup>

[Моя страница в ВКонтакте](#)<sup>9</sup>

<sup>1</sup> <https://vyhodiztela.ru/robert-monro-puteshestvija-vne-tela.html>

<sup>2</sup> <https://vyhodiztela.ru/majkl-njuton-chelovek-legenda.html>

<sup>3</sup> <https://vyhodiztela.ru/osho-psiologija-jezotericheskogo.html>

<sup>4</sup> <https://vyhodiztela.ru/>

<sup>5</sup> [https://ridero.ru/link/W8qar98nUP\\_zUh](https://ridero.ru/link/W8qar98nUP_zUh)

<sup>6</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=1rtHlU90v0U&t=59s>

<sup>7</sup> <https://vyhodiztela.ru/obuchenie-osoznannym-snovidenijam-i-vnetelesnomu-opytu.html>

<sup>8</sup> <https://www.facebook.com/vjacheslav.zheludkov>

<sup>9</sup> [https://vk.com/vjacheslav\\_zheludkov](https://vk.com/vjacheslav_zheludkov)

## ОБ АВТОРЕ

Вячеслав Желудков — более тридцати лет практикует осознанные сновидения и внетелесный опыт. Администратор популярного сайта «Выход из тела». Автор техник «Осознанные сновидения за одну ночь. Техника», «Выход из тела за одну ночь. Техника» и «Выход в астрал. Лучшие техники».

Автор является пропагандистом духовных практик. Проводит групповое и индивидуальное обучение, в том числе и онлайн, для всех кто хочет познать себя и раскрыть свой духовный потенциал.

Помимо обучения осознанным сновидениям и внетелесному опыту на его курсе осуществляются практики «Вхождения в прошлые жизни» и «Наш Дом. Жизнь в Духовном мире».

В настоящее время Вячеслав Желудков живет в Латвии.

**Вячеслав Желудков**

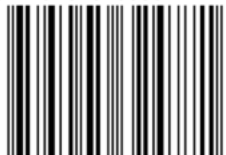
Осознанные сновидения и внетелесный опыт  
Теория и практика

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В этой книге автор делится своими знаниями, которые приобрел за тридцать лет духовной практики. Вы узнаете, что представляет собой феномен осознанных сновидений и как реализуется внетелесный опыт. Вы откроете для себя простые техники для их осуществления.

Книга предназначена для всех, кто интересуется осознанными сновидениями, внетелесным опытом и хочет научиться этим практикам.

ISBN 978-5-0053-2477-1



9 785005 324771 >

Rideró