

**ВНЕ
ТЕЛА**

Михаил РАДУГА



ПРЕПОДАВАНИЕ ВНЕТЕЛЕСНЫХ ПУТЕШЕСТВИЙ И ОСОЗНАННЫХ СНОВИДЕНИЙ



Методики набора групп и их эффективного обучения

Вне тела

Михаил Радуга

**Преподавание внетелесных
путешествий и осознанных
сновидений. Методики
набора групп и их
эффективного обучения**

ИГ "Весь"

2012

Радуга М.

Преподавание внетелесных путешествий и осознанных сновидений.
Методики набора групп и их эффективного обучения /
М. Радуга — ИГ "Весь", 2012 — (Вне тела)

Согласно современной научной точке зрения, внетелесные переживания, осознанные сновидения, а также целый ряд других схожих явлений, при которых человек полностью себя осознает, но не чувствует физического тела, являются формой одного и того же диссоциативного феномена. В данной книге он именуется «фазой» или «фазовым состоянием», чтобы объединить все входящие в него явления одним термином. По разным оценкам, в яркой форме с ним сталкивается хотя бы раз в жизни около 80 % людей, в поверхностных формах – почти каждый человек. Это явление имеет сотни направлений прикладного использования, начиная от получения информации, самолечения, развития творческих способностей, путешествий и заканчивая встречами с умершими, реабилитацией для инвалидов, альтернативой компьютерным развлечениям, реализацией желаний и т. д. Цель книги – сделать феномен внетелесных переживаний нормальным и повседневным явлением. Просто берите и как можно более буквально следуйте инструкциям, и вы измените жизнь многих людей, дав им то, о чем они всегда мечтали – возможность жить в двух мирах.

Содержание

Введение	7
Что это?	7
Для кого?	8
Феномен	9
Доверие	10
Эффективность	11
Ответственность	12
Сжатая версия	13
Поиск помещения	14
Набор учеников	15
Преподаватель	16
День 1: введение и мотивация	17
День 1: непрямой метод	19
День 1: отработка и закрепление знаний	23
День 2: совместный анализ попыток и дополнительные знания	25
День 2: углубление, удержание и другие навыки	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Михаил Радуга

Преподавание внетелесных путешествий и осознанных сновидений. Методики набора групп и их эффективного обучения

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

* * *

Обучение внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям – это успешность, возможность легко и интересно зарабатывать хорошие деньги, путешествовать с семинарами по всему миру, обретать полезные знакомства и связи. Это самое модное и перспективное направление саморазвития. Присоединяйтесь к нему и начните менять мир вместе с нами! Может быть, это ваше предназначение?

После многих лет экспериментальной работы мы открываем отработанные на тысячах учениках методы сверхэффективного обучения. Мы это делаем, чтобы мотивировать больше людей распространять знания о феномене. Когда-то внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям обучали единицы, но теперь это может качественно сделать любой человек, даже если он сам не имеет особого практического опыта!



Михаил Радуга, основатель Школы внетелесных путешествий и Исследовательского центра внетелесных переживаний (OOBE Research Center), 19 июня 2012 г.

Введение



Что это?

Перед вами постоянно обновляемая инструкция для преподавания внетелесных переживаний и осознанных сновидений, выведенная на практике экспериментального обучения тысяч людей в нескольких странах мира. Данная инструкция настолько отточена, что гарантирует результат не менее чем в 25–30 % от всех попыток учащихся-новичков, даже если сам преподаватель не имеет опыта. По факту это означает, что до 50 % и более учеников будут переживать внетелесное ощущение или осознанное сновидение уже на следующий день после первого занятия.

Для кого?

Для всех, кто хочет обучать внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям своих друзей, родственников или групп людей.

Для тех, кто хочет просто нести эту идею в массы, и для тех, кто хочет на этом зарабатывать, причем действительно большие деньги.

Для тех, кто уже имеет группы людей, обучаемых иным практикам, чтобы дать им новые знания, и для тех, кто посвятит работу только данному феномену.

Наша цель – сделать данный феномен нормальным и повседневным явлением. Наличие большого количества людей, заинтересованных в его распространении, намного облегчит эту задачу. Кроме того, свободный доступ к данной инструкции позволит прекратить дискредитацию феномена теми лицами, которые преподают его, не имея должных знаний. Без каких-либо обязательств (хотя упоминание источника информации желательно) просто берите и как можно более дословно следуйте нашим инструкциям, и вы измените жизнь многих людей, дав им то, о чем они всегда мечтали – возможность жить в двух мирах.

Феномен

Согласно современной научной точке зрения, внетелесные переживания, осознанные сновидения, а также целый ряд других схожих явлений, при которых человек полностью себя осознает, но не чувствует физического тела, являются формой одного и того же диссоциативного феномена. В данной книге он именуется «фазой» или «фазовым состоянием», чтобы объединить все входящие в него явления одним термином. Практик феномена – «фазер», практиковать феномен – «фазить». Грубо говоря, физиология явления описывается активизацией лобных участков мозга на фазе быстрого сна (*REM sleep*). При этом у человека возникает кажущееся разделение с физическим телом и крайне яркие ощущения восприятия, часто значительно превосходящие повседневную реальность. Человек также может ходить, видеть, слышать, трогать и даже есть, испытывать боль, наслаждение и многое другое.

Это явление имеет сотни направлений прикладного использования, начиная от получения информации, самолечения, развития творчества, путешествий и заканчивая встречами с умершими, реабилитацией для инвалидов, альтернативой компьютерным развлечениям, реализацией желаний и т. д.



По разным оценкам, в яркой форме с явлением сталкивается хотя бы раз в жизни около 80 % людей, в поверхностных формах – почти каждый человек, причем часто. С каждым годом совершенствуются познания, позволяющие любому человеку контролировать это необычное состояние, входя в него практически каждый день. В ряде мистических и религиозных течений данная практика является высшей формой развития или конечной целью. Например, во многих восточных традициях данная практика позволяет добиться конечной цели – прекращения реинкарнации за счет контролируемого умирания, что возможно только при овладении техниками входа в фазовое состояние.

Доверие

Данная работа отражает колоссальный опыт обучения тысяч людей феномену внетелесных переживаний и осознанных сновидений, помноженный на многолетнее изучение данного явления. Каждое слово и утверждение в этой книге является результатом реальной и кропотливой работы, а не пустых идей и теорий. Именно поэтому залогом успешного использования предлагаемых методик является исключительное следование проверенным инструкциям. Только так гарантируется результат. Если здесь написано, что что-то делать нужно так или так, то это означает, что именно так оно работало в большинстве раз у тысяч людей. Если здесь что-то не написано или написано, что лучше это не делать, то это не работало или плохо работало у тысяч людей. Если вы взяли в руки данную книгу, то нужно сконцентрироваться только на выполнении инструкций из нее, а не на чем-либо ином. Именно этот и только этот подход гарантирует результат.

Эффективность

Используя классическую форму обучения в виде трехдневного семинара, благодаря этой книге можно добиться переживаний выхода из тела или осознания во сне у 75 % и более учеников. В худших случаях этот показатель будет на уровне 35–40 %, а в самых лучших может достигать до 90 % и более, в зависимости от численности группы, формы обучения и качества соблюдения инструкций. По сути, нужно только заставить людей делать верные попытки, и тогда каждая третья, четвертая или пятая из них обязательно будет результативной. Так или иначе, даже показатель эффективности в 35 % является удивительным, не говоря о большем, так как само явление в широких массах людей до сих пор считается невозможным, придуманным, крайне сложным в освоении, требующим многих лет тренировки и подготовки. Используя же эту книгу, бывает, уже на второй день половина учеников это переживает вопреки всем существующим предрассудкам и недоверию в обществе.

Ответственность

Автор предупреждает: читатель использует инструкции из данной книги на свой собственный страх и риск, полностью неся всю ответственность за свои действия. При корректном использовании инструкций практика внетелесных переживаний и осознанных сновидений не приносит вреда физическому и психическому здоровью. Однако в связи с невозможностью проверять и контролировать качество и последовательность использования инструкций из данной книги, всю ответственность за применение описанных методов и алгоритмов несет использующий их читатель.

Сжатая версия



ПРОЧТИТЕ, КАК НАБИРАТЬ ГРУППЫ И ЭФФЕКТИВНО ОБУЧАТЬ ВНЕТЕЛЕСНЫМ ПУТЕШЕСТВИЯМ И ОСОЗНАННЫМ СНОВИДЕНИЯМ, А ЗАТЕМ НАЧИНАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ ПРЯМО СЕГОДНЯ!

Поиск помещения

Помещение нужно искать и бронировать за 3–4 недели до даты начала мероприятия, учитывая время, необходимое для набора группы, и типичную сложность найти подходящий зал на ближайшее будущее.

Для самой простой и эффективной формы обучения – трехдневного семинара по внетелесным путешествиям – нужно найти помещение на пятницу (19:00–22:00) и следующие за ней субботу и воскресенье (14:00–18:00). Для первого семинара помещение должно вмещать от 15–20 человек, сидящих на стульях. В помещении должен быть флип-чарт (доска для письма), и оно должно быть по возможности тихим. Чем ближе помещение к центральным частям города, тем больше людей будет на семинаре и тем удобней им будет до него добираться.

Для поиска такого помещения нужно акцентировать внимание на объявлениях и рекламе о конференц-залах, залах для тренингов и семинаров. Подобные услуги легко найти в Интернете и в газетах с объявлениями. Особое внимание стоит обращать на различные школы по саморазвитию (йога, биоэнергетика, мотивация, самопознание и т. д.), где есть не только нужное по атмосфере помещение, но и подходящая аудитория. Связавшись с агентом или арендодателем, нужно уточнить стоимость, разузнать о свободных подходящих датах, вместительности, местоположении, а также договориться о времени просмотра помещения. Если после личного посещения вы убедились, что зал подходит, его нужно бронировать, внося полную оплату, частичную оплату или договорившись оплатить по факту проведения мероприятия.

Набор учеников

Перед набором учеников нужно определиться с местом проведения мероприятия и его стоимостью. Стоимость посещения трехдневного семинара должна в среднем составлять от 5 до 20 % среднемесячного дохода по региону. Нужно рассчитать так, чтобы даже при минимальном количестве участников мероприятие хотя бы окупило само себя (аренда + реклама). При качественной организации стоимость может быть от трети среднемесячного дохода, а группы по несколько десятков человек – в этом случае один семинар может принести прибыль в размере вашего годового дохода или новую машину. Все это должно мотивировать заниматься распространением знаний о внетелесных переживаниях и осознанных сновидениях.

Затем следует создать сайт под мероприятие или просто страницу на бесплатном хостинге либо в социальных сетях. Обязательно нужно разместить описание семинара в Интернете, где люди смогут узнать подробности или будут случайно на него наткнуться.

Как только создан сайт, а место и стоимость мероприятия определены, можно приступать к поиску учеников с помощью нескольких простых методов:

- рассказать всем знакомым о проведении семинара (бесплатно);
- разместить рекламные сообщения на локальных сайтах и форумах (платно/бесплатно);
- разослать приглашения в социальных сетях и по электронной почте (бесплатно);
- использовать контекстную рекламу в Интернете (платно);
- разместить объявления в тематических центрах и магазинах (платно);
- расклеить объявления на улице (платно/бесплатно);
- опубликовать рекламные модули в местных СМИ (платно);
- договориться с людьми и организациями, имеющими базу контактов клиентов подходящей тематики (платно/бесплатно);
- раздать объявления на близких по тематике мероприятиях, например, на семинарах по саморазвитию (платно/бесплатно);
- разместить рекламу на местном ТВ (платно);
- связаться с редакциями местных газет и телепередач с предложением рассказать о мероприятии и феномене (бесплатно);
- отправить пресс-релизы о мероприятии в местные СМИ и информационные агентства (платно/бесплатно).

Объявления должны содержать контакты, место, дату и время проведения мероприятия. Желательно, чтобы они содержали ссылку на сайт, где можно узнать подробности. Для привлечения внимания большая часть объявления должна содержать легкоузнаваемые понятия, так или иначе имеющие отношения к тематике, которые привлекут заинтересованных в семинаре: *выход из тела, осознанные сны, астрал* и т. д. Если позволяет размер объявления, можно кратко упомянуть прикладную сторону явления: получение информации, самолечение, встречи с умершими, путешествия, развитие творчества и т. д. Однако объявления не должны быть слишком насыщены информацией и содержать много текста.

Преподаватель

Организатор семинара может проводить его сам, а может нанять другого человека. Ведущий семинара просто должен дословно следовать инструкциям из этой книги, чтобы у слушателей были реальные результаты, причем уже после первого занятия. Желательно, чтобы преподаватель имел хотя бы какой-то личный опыт, чтобы лучше передавать знания. Чем больше опыта, тем проще будет объяснять и тем меньше будет ошибок.

День 1: введение и мотивация

Пятница, 18:40. Пока группа собирается, преподаватель, чтобы снять напряжение и лучше познакомиться со всеми участниками, может опрашивать каждого вновь пришедшего о его опыте, если таковой имеется.

Пятница, 19:10. Вначале необходимо глубже познакомиться с людьми, кратко им описать предмет семинара и его структуру, а затем максимально замотивировать к применению техник.

Представление. Расскажите немного о себе, своих достижениях, почему вы этому решили обучать, какова роль данного явления в вашей жизни.

О феномене фазовых состояний. Начните с того, что это нормальное явление. Для этого скажите следующее: «Если у вас хотя бы раз в жизни был опыт выхода из тела, поднимите руку». Точно так же спросите про осознание во сне, сонный паралич, ложные побуждения. От трети и более группы всегда будут поднимать руки, что доказывает распространенность таких вещей. После этого скажите, что речь пойдет о контроле того самого феномена, за которым стоят подобные явления. То есть о фазе, фазовом состоянии (терминологию преподаватель может выбрать свою), объединяющем любое явление, в котором при сохранении сознания человек находится вне восприятий физического тела. При этом полученные фантомные ощущения могут быть более яркими, чем физические: человек может видеть, ходить, трогать предметы, чувствовать боль и любые другие ощущения. Постарайтесь привести пример из собственного опыта или зачитайте отрывок из личных опытов из книги «Школа внетелесных путешествий»¹, характерно описывающий яркость и необычность ощущений.

Цели семинара. Объясните, что цель семинара заключается в том, чтобы за два дня большая часть группы смогла научиться входить в фазовое состояние и все участники поняли, как это делается.

Структура семинара. Объясните людям, как именно все будет происходить. *День 1:* самый простой не прямой метод, осуществляемый на пробуждении и позволяющий получить опыт в несколько попыток на следующий же день. *День 2:* совместный анализ попыток и сбор результатов; дополнительные технические знания; углубление и удержание состояния; применение феномена за счет получения информации. *День 3:* совместный анализ попыток и сбор результатов; дополнительные технические знания; прямые техники, осуществляемые без предварительного сна; применение феномена за счет влияния на физиологию (самолечение). Реальная практика будет происходить в домашних комфортных условиях между занятиями. На занятиях будет только теоретическая подготовка и некоторая тренировка.

Вызовите у людей желание пробовать техники. Дайте участникам понять, что это самое необычное явление, которое они только могут освоить. Это чуть ли ни единственная способность из разряда «экстрасенсорных», которая реально достижима практическим путем. Существует множество направлений, где данную способность можно применять в реальной жизни. Перед их перечислением попросите слушателей сразу выбрать один наиболее интересный пункт, чтобы они попробовали его осуществить, как только попадут в фазу (выйдут из тела):

- краткое получение информации (вопросы объектам);
- краткое влияние на физиологию (прием в фазе медикаментов);
- путешествия по Земле, космосу, времени;
- встречи с родственниками, умершими, знаменитостями;

¹ Радуга М. Школа внетелесных путешествий. СПб.: ИГ «Весь», 2010.

- развитие творчества;
- реализация желаний;
- реабилитация инвалидов;
- альтернатива компьютерным развлечениям.

Не забудьте еще раз отметить, чтобы люди выбрали что-то интересное лично для себя – это станет для них вторым пунктом плана действий в фазе. Первый пункт при попадании в фазу – найти зеркало и посмотреть в него. Это обязательно для всех учеников. Второй пункт у каждого свой.

День 1: непрямой метод

Пятница, 19:45. Время непосредственного начала обучения. Сразу отметьте, что в течение семинара вы не будете говорить о техниках осознания во сне, так как это все равно случится спонтанно и будет причиной 20–40 % всех результатов. О методах выхода из тела без предварительного сна, то есть прямых, вы будете говорить в другой день. А сегодня самое простое – непрямой метод, открывающий любому человеку дорогу к явлению всего с нескольких попыток.

1. Введение в непрямой метод. Это технические действия, осуществляемые фазером на фоне пробуждения от сна. Эти техники крайне просты в силу того, что на фоне пробуждения человек физиологически уже находится в нужном состоянии, и нужны лишь некоторые корректировки. При верной практике данного метода можно достичь внетелесных переживаний в 90 % всех попыток.

2. Когда делать попытки. Для всех, кому не нужно завтра рано вставать, должен быть обязателен отложенный метод, когда практик ложится спать в полночь, по будильнику встает в 6:00, 5–50 минут что-то делает, снова ложится спать на как можно более долгий промежуток времени, используя каждое возникшее пробуждение. Подобное прерывание сна вызывает множество пробуждений в оставшийся промежуток времени, что позволяет сделать много попыток всего за одно утро. Если у кого-то нет возможности применять отложенный метод, то можно ловить любые ночные или утренние пробуждения. Кроме того, если у кого-то будет возможность использовать дневной сон до второго занятия, то пробуждение после него также очень эффективно для практики.

3. Создание намерения. Важнейшим пунктом в алгоритме действий является намерение проснуться и пробовать техники. Оно создается перед засыпанием, пробуждение после которого планируется использовать. Поэтому, когда практик ложится снова спать после пробуждения в 6:00, он создает внутреннюю установку проснуться и пробовать техники. Чтобы намерение было сильнее, понадобится мотивация: план действий (во-первых, дойти до зеркала, во-вторых, сделать что-то свое, очень интересное). Такое намерение должно создаваться перед каждым новым засыпанием после 6 утра. Например, практик создал намерение и уснул в 6:07, проснулся где-то в 7:13, тут же попробовал техники, получилось/не получилось, но он снова создает намерение, чтобы попробовать при следующем пробуждении, и т. д. Намерение также должно включать желательность пробуждения без движения, хотя если оно будет происходить, попытки обязательно нужно делать.

4. Во что бы то ни стало. Дайте людям понять, что в абсолютном большинстве случаев они уже будут просыпаться в нужном состоянии – это и есть секрет простоты непрямого метода. Следовательно, расслабленные и пассивные действия чаще всего не нужны. Наоборот, следует ломиться из тела, пытаться из него выбраться с помощью техник во что бы то ни стало. Нужно будто вживаться в выполняемые техники, нырять в ощущение их выполнения всем своим существом. Каждое действие должно осуществляться крайне агрессивно, с напором, с огромной долей уверенности, что прямо сейчас все получится. Если вы упустите этот момент, ваши ученики просто не будут дожимать даже выигрышные ситуации.

5. Введение в циклы не прямых техник. На данном этапе вы должны объяснить принцип работы не прямых техник на примере одного пробуждения. Нарисуйте диаграмму циклов не прямых техник, а затем наглядно и пошагово объясните каждый пункт.



Вероятность входа в фазу при пробуждении ото сна

6. Разделение. В первые 3–5 секунд после пробуждения практик должен активно перебирать техники разделения, так как он может сразу находиться в нужном состоянии. Тут нужно будет сделать отступление по поводу техник разделения. Самые распространенные из них: вставание, выкатывание, взлет. Объясните людям, что не стоит задумываться о том, как именно разделяться. В реальности это выйдет как обычное движение, как будто ты просто встаешь, скатываешься с кровати или взлетаешь. Ты сам, твоё воспринимаемое тело, а не некое непонятное эфирное/астральное тело. Поэтому не надо ничего придумывать. Нужно как обычно попытаться встать, стараясь не напрягать физическое тело, пытаясь это сделать во что бы то ни стало, прямо сейчас.

Если разделение удалось, следует осуществлять план действий: найти зеркало, а затем личная цель.

7. Чередование техник. Если разделение не получилось, в течение минуты следует повторять 2–3 техники, пока какая-то из них не сработает, в случае чего можно будет снова пробовать разделение. Теперь нужно сделать отступление по поводу техник. Их огромное количество. Однако в рамках семинара достаточно дать на выбор 4 самых легких и доступных в объяснении. Ученики должны выбрать 2–3 наиболее удобных.

● **Вращение.** После попытки разделиться практик в течение 3–5 секунд пытается представляемо или в ощущениях закрутиться вокруг своей оси. Если ощущение вращения возникает – нужно снова пробовать разделиться (вставание, выкатывание, взлет и т. д.). Если разделения после вращения не произошло, нужно вернуться к вращению и усилить его, а затем снова попытаться разделиться. Этот маневр можно повторить несколько раз, то есть технику можно делать хоть целую минуту. Если ощущение вращения не возникает за 5 секунд вообще, техника меняется на другую. Главная особенность техники заключается в раздражении вестибулярного аппарата. Не нужно пытаться визуализировать изображение вращения себя или комнаты вокруг. Нужно самому попытаться вращаться во внутренних ощущениях. Процесс облегчается с помощью поворота глаз в нужную сторону, не открывая их.

● **Наблюдение образов.** Допустим, вращение не принесло результата за 5 секунд, в этом случае практик в течение 3–5 секунд должен вглядываться в пустоту перед глазами, пытаясь увидеть какие-либо изображения. Если за это время он начинает что-то видеть (любое изображение, пусть даже смутно), он может пробовать разделиться. Если разделение не получается, он должен вернуться к наблюдению образа, сделать его четче и снова попытаться разделиться и т. д. Если же за первые 3–5 секунд изображения не было, то техника меняется на другую. Главным принципом при выполнении данной техники является видение самостоятельно появившегося образа перед глазами, а не созданного воображением. Это не визуализация, а наблюдение. Для этого нужно просто вглядываться в пустоту перед глазами. Если изображение возникает и стоит цель сделать его четче, реалистичнее, то нужно расфокусированно смотреть, будто

сквозь него, за него, отчего оно будет стабильнее и ярче. Стоит иметь в виду, что иногда практика просто засасывает в образ. В этом случае это уже фаза, и разделяться не надо.

● *Техника плавания.* Если предыдущая техника не сработала, практик в течение 3–5 секунд должен начать активно представлять, воображать какое-либо движение: плавание, бег, вращение руки, кручение педалей и т. д. Если за 3–5 секунд представляемое ощущение вдруг становится или начинает становиться реальным, заменяя физическое восприятие – это сигнал к попытке разделить вставанием, выкатыванием или взлетом. Если разделение не удастся, то нужно вернуться к ощущениям движения, усилить их, снова попытаться разделить и т. д. Если же изначально за 3–5 секунд никаких необычных ощущений не возникло, то техника меняется на другую. Как и во многих других техниках, огромную роль в проявлении данной техники играет желание во что бы то ни стало почувствовать необходимые ощущения, будто вживаясь в воображение, пытаюсь его почувствовать. Часто во время выполнения этой техники практиков сразу засасывает в какое-либо место в фазе. В этом случае не нужно искать способ разделить, так как это уже произошло.

● *Визуализация рук.* Если предыдущая техника не проявила себя с самого начала, то практик в течение 3–5 секунд с усилием начинает представлять, что трет свои ладони в 5–10 см напротив своего лица, чуть выше уровня глаз, пытаюсь их реально увидеть, почувствовать, услышать звук трения, или все вместе. Если одно или несколько из ожидаемых ощущений возникает, нужно попытаться разделить, начиная движения с полученных ощущений, как и при других техниках. Если это не получается, нужно усилить яркость ощущений и снова попытаться разделить и т. д. Если за первые 3–5 секунд никаких ощущений не возникает, техника меняется на другую.

8. Циклы. Порядок техник неважен. Главное, чтобы ученики выбрали 2–3 техники и просто их чередовали на пробуждении. Как только что-то срабатывает, пора попробовать разделить, а затем мчаться к зеркалу и осуществлять свою личную цель. К примеру, практик выбирает техники вращения и визуализации рук. Он просыпается и пытается разделить, что у него не получается. Затем он делает технику вращения, но так как никаких необычных ощущений не возникает, через 5 секунд он приступает к визуализации рук, представляя, будто потирает их перед лицом с закрытыми глазами. Так как эта техника тоже не работает, он снова приступает к вращению и снова меняет его на другую технику через 5 секунд ввиду отсутствия проявлений. Он снова пробует визуализацию рук и через пару секунд понимает, что не просто их пытается увидеть и почувствовать перед собой, а уже реально их видит. Он тут же пытается разделить, начиная движения с полученных ощущений фантомных рук, но у него не получается. Тогда он старается четче увидеть и почувствовать руки, еще сильнее их рассматривая и потирая, а затем встает из физического тела и сразу быстро идет к зеркалу в коридоре, смотрит в него и далее осуществляет свою личную задачу (слетать на Марс, например).

Смысл в том, чтобы выполнять не менее 4 таких циклов из техник, но и чтобы все это вместе занимало не более минуты. Ученики упрямо будут делать по 1–2 цикла, и поэтому им нужно многократно повторять необходимость использования не менее 4 циклов, даже если ни при одном из них техники себя не проявляют. Это значительно увеличивает общую эффективность, так как более половины результатов приходит после первого цикла. Естественно, как только какая-то техника срабатывает, практик останавливает внимание только на ней и работает с ней до тех пор, пока не получится попасть в фазу. То есть не нужно менять сработавшую технику.

9. Очередное засыпание с намерением. Если после 4 циклов или одной минуты практик понимает, что у него ничего не получается, то самым лучшим действием будет снова попытаться заснуть, создавая намерение и мотивацию проснуться в следующий раз и попробовать заново.

10. Дополнения. Следует добавить: ученики часто будут просыпаться и забывать, что именно им нужно делать. В этой ситуации они должны делать хоть что-нибудь, что вспомнят. Это гораздо лучше, чем терять мгновения, вспоминая четкий алгоритм действий. Также иногда они будут просыпаться, и им будет казаться, что они проснулись слишком ярко, и поэтому не имеет смысла что-то пробовать. Такое ощущение должно полностью игнорироваться: если ты проснулся – пробуй, что бы тебе ни показалось. Если ученики будут просыпаться все время на движении, то им можно начинать непрямой метод сразу с повторения цикла техник, а не с попытки разделения. Иногда практикам по утрам мешает яркий свет или много отвлекающих звуков. В этом случае, встав в 6 утра, можно использовать беруши и маски для сна, ложась снова. Это значительно увеличит длительность сна и его глубину.

Пятница, 20:50. После завершения данного блока рекомендуется сделать перерыв на 20 минут, чтобы люди могли отдохнуть, выпить чай или кофе, сходить в туалет, познакомиться и пообщаться друг с другом, купить какую-то дополнительную обучающую и прочую продукцию.

День 1: отработка и закрепление знаний

Пятница, 21:10. Теперь стоит задача закрепить непрямой метод в теории и практике, чтобы ученики пошли домой с предельно отточенной и понятной программой действий, которые им предстоит выполнить ночью и утром.

Отработка техник. Уже кратко объясненные не прямые техники вращения, наблюдения образов, плавания и визуализации рук теперь нужно отработать, чтобы люди поняли, как это должно выглядеть на практике. Попросите учеников сесть удобней (или лечь, если есть возможность), расслабиться, закрыть глаза, а затем выполнять ваши инструкции:

● **Вращение.** Попросите людей представить, что они вращаются вокруг своей оси только в левую сторону. Пусть они при этом поворачивают глаза в эту же сторону. Через несколько секунд попросите их попытаться представить вестибулярный поворот в правую сторону, поворачивая глаза в эту же сторону, но не открывая их. Акцентируйте внимание, что нельзя ничего пытаться увидеть. Нужно создавать внутреннее ощущение вращения. Затем снова в левую сторону, а чуть позже – опять в правую. Повторите несколько раз и попросите в течение минуты-двух это делать самостоятельно. Пока ученики выполняют задание, отмечайте, что тем, у кого получается представить внутренний поворот и вестибулярно его почувствовать, нужно пытаться ускорять вращение. Если у кого-то получается только на четверть или наполовину, то они просто должны попытаться докрутиться. Если у кого-то вообще не получается, то не нужно расстраиваться – пускай продолжают.

● **Наблюдение образов.** Для отработки данной техники желательно, чтобы в помещении было темно. Попросите учеников вглядываться в пустоту перед закрытыми глазами, не пытаясь ничего увидеть, но фиксируя любые изображения, которые будут появляться. Пусть они пытаются удерживать появляющиеся картинки расфокусированным зрением. Большая часть отработки техники должна осуществляться самостоятельно и в тишине. Периодически информируйте, что цель – удержание изображений и делание их реалистичнее. Если они расплываются или быстро меняются, то это признак фокусировки на них зрения. Если изображения не появляются вообще, то в этом нет ничего плохого: это просто тренировка, а в реальной практике все может сработать.

● **Техника плавания.** Попросите людей как можно более ярко и достоверно представить, что они плывут. Пусть они пытаются почувствовать все мелочи этого движения, будто вживаясь в него. Попросите их ускорить воображаемое движение. Через полминуты они должны с таким же напором представить, что бегут. Затем также отработайте вращение руки в плече и кручение педалей – как ногами, так и руками. Затем быстро повторите все действия, акцентируя внимание на попытке их почувствовать во чтобы то ни стало и скорости движения. После этого попросите учеников определить самое понравившееся движение и дайте минуту на его самостоятельную отработку.

● **Визуализация рук.** Сначала попросите поднять физические руки чуть выше уровня глаз, в 5–10 см от них. Пусть люди начнут их тереть друг о друга, будто согреваясь. Они должны запомнить все эти ощущения, всматриваясь в свои руки. Затем все должны опустить руки, закрыть глаза и начать делать то же самое, но в своем воображении. То есть, попросите учеников представить, что они так же подняли руки на уровень лба, что они так же их с силой быстро трут, и что они так же их разглядывают и слушают звук трения. Ученики должны как можно более ярко представить это действие. Попросите их ускорить трение и повысить концентрацию всматривания в воображаемые руки. Подождите немного и снова попросите ускориться. Дайте им минуту на самостоятельную отработку техники, чтобы запомнить ощущения ее выполнения.

Отработка любой техники должна занимать не более 3–4 минут. Затем нужно спросить об ощущениях, которые появлялись во время ее выполнения, и ответить на все вопросы, возникшие во время этого процесса.

Имитация пробуждений. В самую последнюю очередь имеет смысл закрепить все знания путем полной имитации пробуждения. Ваши слова должны выглядеть приблизительно следующим образом:

«Как будто мы встали в 6 утра, походили немного и снова легли спать. Мы создаем намерение, что проснемся, стараясь не двигаться, и сразу будем пробовать выйти из тела, чтобы дойти до зеркала и осуществить свой личный план действий. Будто мы засыпаем... Спим... Спим... Спим... Вдруг мы просыпаемся и тут же пытаемся во что бы то ни стало выкатиться из тела... Взлететь... Встать, не напрягая мышц... Не получилось. Вращение. Во что бы то ни стало пытаемся раскрутиться... Не получается. Техника плавания... Агрессивно пытаемся почувствовать, будто плывем, или представляем любое другое движение... Не получается. Снова вращение... Активно, агрессивно, прямо сейчас пытаемся получить ощущение вращения... Не получается. Техника плавания... Во что бы то ни стало пытаемся почувствовать какое-либо представляемое движение... Не получается. Снова вращение... Активно, быстро... Не идет. Техника плавания... Прошло 4 цикла. Как будто так ничего и не заработало. Мы думаем, что в этом нет ничего страшного, и решаем заснуть, а затем проснуться и попробовать все еще раз. На следующий раз мы будем пробовать с техниками наблюдения образов и визуализации рук...»

Чтобы лучше усвоить и понять действия, 2–3 пробуждения нужно имитировать под детальную диктовку преподавателя. 2–3 имитации должны быть абсолютно самостоятельными. Ваша задача при самостоятельных отработках дать сигнал началу пробуждения и завершению минуты. Как видно, и это обязательно стоит отметить вслух, идет имитация неудачных попыток, будто ни одна техника не работает. В реальной попытке как только какая-то из техник начинает работать, нужно на ней пробовать разделяться, а если не получится, то усиливать ощущения от этой же техники и снова пробовать разделяться.

Примеры. Используя свой личный опыт и опыты практиков из книги «Школа внетелесных путешествий», приведите несколько примеров входа в фазу непрямым методом, стараясь проследивать повторение цикла. Если у кого-то из группы уже есть опыт, он может кратко рассказать, как именно за счет перебирания разных техник у него получалось попасть в фазу на пробуждении.

Завершение занятия. *Пятница, 22:00.* Буквально за одну минуту в тезисах повторите главные моменты, начиная с прикладного применения и заканчивая циклами. Еще раз обязательно отметьте, что если в течение ночи и утра кто-то осознает себя во сне, то это тоже фаза, и нужно сразу после этого искать зеркало, а не пытаться разделить с телом. При выполнении техник нужно, по сути, просто добиться любого необычного ощущения – на пробуждении это всегда признак фазы. Также отметьте, что для того чтобы испытать самое удивительное переживание, которое только способен ощутить человек, нужно всего лишь самостоятельно выполнять в нужный момент отработанные действия. Теперь все зависит от самих людей. Главное – просто делать попытки.

День 2: совместный анализ попыток и дополнительные знания

Суббота, 14:00. Всю первую половину субботнего занятия нужно потратить на анализ попыток каждого из участников (время каждого обсуждения зависит от объема группы). Стоит цель собрать результаты, указать на ошибки, научить их искать. Также потребуются некоторые технические поправки и уточнения.

Совместный анализ. Выберите из группы двух участников, желательно противоположного пола, посадите их на стулья перед группой. Назначьте одного из них «преподавателем» и попросите его расспросить второго о его попытках. Нужно найти в них все ошибки и недочеты и ответить на возникшие у второго участника вопросы. Если «преподаватель» не может найти ошибку или ответить на вопрос, пускай это сделает тот, кто делится своим опытом. Если он не способен, обращайтесь к группе. Если и группа не может дать ответ, тогда сами указывайте на ошибку или отвечайте на свой же вопрос. Такой подход заставляет людей думать, что впоследствии улучшает качество их попыток. Как только «ученик» рассказал свой опыт, он меняется ролью с «преподавателем». Если группа очень большая и невозможно опросить всех, то лучше опрашивать только желающих.

Добивайтесь технической детальности в описании попыток. Это позволит лучше видеть совершенные ошибки. Как правило, они кроются в простом игнорировании обязательных элементов алгоритма.

Типичные ошибки. 90 % ошибок всегда повторяются. Они хорошо известны, и вам остается только выявить их и добиться того же от участников семинара:

- попытка сразу на засыпании после 6 утра, вместо засыпания с намерением;
- забывание создать намерение на использование пробуждений при засыпании после 6 утра;
- отсутствие попытки на пробуждении из-за движения, ощущения яркого пробуждения;
- отсутствие агрессии, уверенности, намерения «во что бы то ни стало», вживания в технику, чтобы она работала;
- забывание о разделении на пробуждении;
- неоправданная смена рабочей техники;
- затягивание нерабочей техники, когда ее нужно менять через 5 секунд;
- несовершенство даже попытки разделить при рабочей технике или долгое откладывание этого момента;
- забывание или игнорирование плана действий после разделения;
- невыполнение минимальных 4 циклов техник, если ничего не работает;
- выполнение попытки более минуты вместо спокойного засыпания с намерением использовать следующее пробуждение;
- попытка вернуться в тело и игнорирование плана действий при осознании во сне;
- отсутствие интересного плана действий, мотивации;
- избыточный анализ ситуации и действий вместо концентрации на них.

Типичные проблемы. Во время совершения попыток ученики столкнутся с несколькими проблемами, которые не обсуждались на первом занятии ввиду слишком большого объема информации. Разбор этих моментов может существенно улучшить результативность к воскресенью.

● *Не мог заснуть после 6 утра.* Решения: уменьшить первый интервал сна с 6 до 4,5–5 часов; меньше бодрствовать и делать активных действий после пробуждения по будильнику.

● *Не было пробуждений после 6 утра.* Решения: продлить первый интервал сна с 6 до 7–7,5 часов; больше бодрствовать и совершать активных действий после пробуждения по будильнику; лучше создавать намерение и мотивацию при повторном засыпании.

● *Техники не работают и полностью пробуждают.* Решения: вживаться в техники, стараться перекинуть свои ощущения в них, а не выполнять их «для галочки»; вместо агрессии и напора наоборот стоит расслабиться и даже осуществлять техники, будто бы засыпая с их помощью, отчего они в любом случае начинают работать; меньше анализа и больше концентрации на действиях; больше уверенности, что прямо сейчас все получится.

● *Засыпание на техниках.* Решения: больше агрессии и активности; больше концентрации на действиях; более частая смена техник, если они не работают; раньше пробовать разделяться при первых признаках проявления техники; дольше спать перед пробуждениями с попытками.

● *Техники работают, но слабо.* Решения: вместо агрессии и напора наоборот стоит расслабиться и даже осуществлять техники, будто бы засыпая с их помощью; отвлечение на пассивные техники, вроде наблюдения образов, и снова возвращения к плохо работающей технике; больше концентрации на полученных ощущениях и «заныривание» в них.

● *Не получается разделить при рабочей технике.* Решения: просто встать, как обычно, не задумываясь, как и чем, а тем телом, которое ощущается; разделяться, начиная с тех ощущений, которые были получены от техник; представление себя разделенным посреди комнаты, отчего ощущения перетекают в представление; сразу применение техник перемещения, концентрацией на нужном месте.

● *Частичное разделение.* Решения: во что бы то ни стало разделить до конца, будто вылезая из себя, при этом успех освобождения от тела будет прямо пропорционален усилию и сопротивлению.

● *Нераспознанный успех (нет тела на кровати, будто сон).* Решения: нельзя проверять, в фазе ты или нет, наличием тела на кровати – оно не обязательно там будет после разделения; фаза – это когда есть сознание и понимание, что ты вне ощущений физического тела, поэтому не стоит обращать внимания на нестыковки в пространстве.

● *Слабые ощущения, полусознанность и короткое нахождение в фазе.* Решения: углубление и удержание фазы, что как раз является темой субботы.

Сбор статистики. Чтобы наглядно отобразить результаты, нужно в конце блока анализа еще раз кратко всех опросить (задавать вопросы и считать поднятые в ответ руки). Ответы нужно фиксировать в статистический журнал, а также, по желанию, на доске для общего обозрения.

Вопросы

- Кто сегодня ночью или утром прямо в сюжете сна понял, что это сон?
- Кто проснулся и смог сразу разделить без техник?
- Кому удалось разделить с помощью вращения?
- Кому удалось попасть в фазу с помощью наблюдения образов?
- Кому удалось попасть в фазу с помощью техники плавания?
- Кому удалось попасть в фазу с помощью техники визуализации рук?
- У кого сработали какие-то другие техники?
- У кого что-то произошло, но не ясно, что это было? (Опросить подробнее.)
- Кто выполнил хотя бы один пункт из плана действий?
- Кто просто не сделал ни одной попытки?

Вы должны стремиться к тому, чтобы хотя бы каждый третий добивался результатов за одну ночь и утро (из тех, кто делал попытки). Иногда более половины группы способны получить результат уже после первого занятия.

Суббота, 16:00. Завершив опрос, вы анонсируете программу второй половины занятия (углубление фазы, удержание фазы, получение информации) и отправляете всех на двадцатиминутный перерыв.

День 2: углубление, удержание и другие навыки

Суббота, 16:20. Многие из тех, кто уже получил результат, столкнутся с тем, что ощущения не были так реалистичны, как было обещано. Это следствие отсутствия знаний об углублении фазы. У многих также будут проблемы с длительностью опыта – он будет слишком коротким. Это решается техниками удержания фазы.

Углубление сенсоризацией ощущений. Чем лучше практик обостряет свои ощущения в фазе, тем ярче и глубже его ощущения в ней. Поэтому сразу после разделения, по пути осуществления плана действий, следует быстро и тщательно все трогать и ощупывать, в том числе свое собственное тело. Чтобы обострить зрение, нужно мельком, но фокусируясь, разглядывать с близкого расстояния (5–15 см) мелкие детали объектов, к примеру, линии на руках, рисунок обоев и т. д. Как только четко видно один объект, нужно тут же фокусироваться на другом. Это самый простой способ сделать ощущения в фазе реальными. Очень важно осуществлять углубление каждый раз в фазе. Оно позволяет не только обострить чувства, но полностью пробудить осознанность, что особенно актуально при осознании во сне.

Противостояние возвращению в тело. Как только практик в фазе начинает чувствовать, что ощущения тускнеют и он вот-вот окажется в физическом теле, ему нужно снова прибегнуть к сенсоризации ощущений. Это также можно осуществлять параллельно всему пребыванию в фазе.

Противостояние засыпанию. Чтобы в фазе не заснуть, нужно всегда помнить о такой вероятности в самой фазе и внимательно следить за своим поведением, стараясь не отклоняться от намеченного плана действий. Также важно быть наблюдателем, не вмешиваться в сюжеты, которые будут встречаться на пути, так как это очень часто приводит к потере контроля и последующему засыпанию.

Противостояние ложному пробуждению. Часто практику будет казаться, что фаза закончилась, но на самом деле это будет ложное возвращение в тело (фол). Чтобы использовать эти моменты, нужно каждый раз по возвращении в тело делать проверку реальности. Самый простой способ (но не всегда работающий) – попробовать выдохнуть с зажатым носом. Если получится – ты в фазе. Еще лучше с расстояния в 5–15 см всматриваться в одну мелкую точку на чем-либо на протяжении 10–15 секунд. В реальности все будет стабильно, а в фазе обязательно что-то начнет происходить либо с точкой, либо с пространством, либо с ощущениями.

Правила удержания. Первое правило: активность. В фазе нужно всегда что-то делать. Встал на месте – и фаза почти наверняка через пару секунд закончится. Второе правило: всегда должен быть заранее определенный план, состоящий как минимум из двух интересных действий. Выполнение этого правила значительно продлевает фазы и позволяет постоянно развиваться. Третье правило: обязательная попытка повторного выхода при возвращении из фазы в тело. Ученики должны понимать, что средний опыт фазы состоит не из одного входа и выхода из нее, а из множества повторений этих циклов. Если просто разделиться не получается, нужно использовать повторение циклов техник, как при пробуждении. Если и это не работает, то все равно следует сделать проверку реальности, так как это все еще может быть фаза.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.