

Андрей Щербаков

# ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ВНЕТЕЛЕСНОГО ОПЫТА



Андрей Щербаков

# **Теория и практика внетелесного опыта**

Издательские решения

По лицензии Ridero

2020

УДК 2  
ББК 86.4  
Щ61

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

**Щербаков Андрей**

Щ61 Теория и практика внетелесного опыта / Андрей Щербаков. —  
[б. м.] : Издательские решения, 2020. — 156 с.  
ISBN 978-5-0051-0270-6

Однажды, осознав себя находящимся вне своего тела в полном сознании, автор решил освоить и исследовать этот феномен. За семнадцать лет практики он ответил на многие вопросы о внетелесном опыте. И на страницах книги он делится своим опытом, рассказывая о том, как устроена реальность за пределами нашего привычного мира, как работает наше подсознание и о том, как любой человек может научиться осознанным выходам из тела.

Книга позволяет по-новому взглянуть на окружающую нас действительность.

**УДК 2  
ББК 86.4**

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

ISBN 978-5-0051-0270-6

© Андрей Щербаков, 2020

# Оглавление

Введение .....	7
Глава 1 .....	10
Предыстория .....	10
Автомобильная авария и страх .....	14
Дыхательные упражнения и изменённое состояние сознания .....	15
Глава 2 .....	20
Первый опыт выхода из тела .....	20
Глава 3 .....	26
Краткое описание уровней .....	26
Терминология .....	30
Глава 4 .....	37
Первые успешные выходы из тела .....	37
Глава 5 .....	43
Второй энергетический уровень .....	43
Кем заселена вторая зона .....	45
Как происходит перемещение во второй зоне ..	49
Удержание себя во второй энергетической зоне	52
Проблемы памяти после возвращения .....	52
Ощущения во второй энергетической зоне .....	53
Время во второй энергетической зоне .....	55
Влияние алкоголя и психотропных веществ .....	55
Опасности во второй энергетической зоне .....	56
Охраняемые места и люди во второй зоне .....	58

Глава 6 .....	91
Третий энергетический уровень .....	91
Как попасть в третью зону .....	92
Проводники или помощники .....	93
Структура третьей энергетической зоны .....	94
Разделение сознания .....	96
Время в третьей энергетической зоне .....	97
Ограничения в третьей энергетической зоне ....	100
Образ мышления обитателей третьей энергетической зоны .....	102
Первая встреча с проводником .....	103
Глава 7 .....	108
Вторая встреча с проводником .....	108
Глава 8 .....	120
Четвёртый энергетический уровень .....	120
Глава 9 .....	124
Методики и практики достижения успеха .....	124
Сопутствующие и мешающие факторы для освоения внетелесного опыта .....	125
Визуализация .....	127
Медитация .....	131
А теперь нам необходимо соединить визуализацию и медитацию .....	134
Дыхательные упражнения .....	140
Способы разделения с телом .....	143
Вибрация .....	147
Соединение всех практик в одно целое Выход из тела .....	150

Заключение .....	154
------------------	-----



# Введение

Феномен внетелесного опыта на сегодняшний день довольно широко известен. Кто-то называет это астральной проекцией, кто-то фазовым состоянием, кто-то сакральным, духовным опытом, доступным только для избранных. Некоторые считают, что в момент отделения души покидает тело, а кто-то считает всё это иллюзией и фантазией. Но все сходятся в одном — это удивительное и незабываемое приключение. И действительно, однажды оказавшись вне своего тела, вы уже никогда этого не забудете. И не имеет значения, что вы думаете об этом феномене, это оставит неизгладимое впечатление. Кроме того, однажды соприкоснувшись с феноменом внетелесного опыта, вы станете по-другому смотреть на свои проблемы и на окружающих. Ваше мышление изменится. Вы станете более осознанны, ваш кругозор понимания жизни и окружающей действительности значительно расширится. И это положительно скажется на ваших отношениях с окружающими и на вашем душевном равновесии, вы станете более спокойны и позитивны.

Я занимаюсь исследованием феномена внетелесного опыта уже 17 лет. За это время я приобрёл достаточно опыта и довольно неплохо разобрался в этом явлении. И могу с уверенностью сказать, что это не уникальная способность. Этот опыт доступен абсо-

лютно всем желающим. Но серьёзной преградой для желающих освоить внетелесный опыт является огромный поток ложной информации на эту тему. Читая книги по внетелесной тематике, я вижу, что большинство авторов не имеет личного опыта пребывания вне тела. Они выдают свои фантазии за реальную картину и навязывают людям неверное представление об этом феномене. И, как следствие, у людей формируется искажённое представление, ложные страхи и суеверия. Неискушённому человеку сложно разобраться в этом потоке информации. Поэтому я решил осветить тему внетелесного опыта исходя из того опыта, что приобрёл за годы исследования, и отделить правду от вымыслов. Я постараюсь расчистить для вас дорогу для того, чтобы вы сами окунулись в это невероятное и захватывающее путешествие и сами во всём разобрались. Я очищу для вас стартовую площадку.

В данной книге я расскажу о том, как столкнулся с феноменом внетелесного опыта и как изучал его. Опишу свои исследования и открытия во внетелесном состоянии. Расскажу об изменённом состоянии сознания, трансе и о том, как можно использовать состояние транса для работы со своим подсознанием самостоятельно, без посторонней помощи. Расскажу об осознанных снах и о том, какая разница между осознанным сном и внетелесным опытом. А также о том, как понять, куда вы попали — в сон или действительно оказались на другом уровне реальности. Кроме того, я дам по-

дробные описания, как достичь успешных и контролируемых внетелесных выходов. И ещё многое другое.

Желаю вам приятно провести время за чтением книги.

# Глава 1

## Предыстория

Это было обычное богослужение. За годы служения в церкви я провёл сотни таких. Я стоял за кафедрой и произносил проповедь. В церкви было около сотни человек, и все они внимательно меня слушали. К каждой проповеди я тщательно готовился и всякий раз, выходя за кафедру, я вдохновлял людей служить Богу, подбадривал и поддерживал. И люди высоко ценили мою веру и заботу о них.

Но в этот раз всё изменилось. В моих глазах больше не было огня, а в словах — уверенности. Изнутри меня разрывали сомнения. Чем больше я изучал научной литературы и общался с трезвомыслящими людьми, тем больше я понимал, что религия является клеткой ума. Она ограничивает кругозор мировоззрения, миропонимания и способствует фанатизму. И я больше не мог слепо верить, а уж тем более учить этому людей. Я понял, что религия больше не может сдерживать мой пытливый ум. В моей голове смерчем крутился вопрос, а ты сам веришь тому, чему сейчас учишь людей?

Передо мной стоял непростой выбор: уйти или остаться.

Уйти — значит, радикально изменить свою жизнь. Ведь я посвятил церкви десять лет своей жизни. Все мои связи с внешним миром были разорваны. Я получал зарплату в церкви и жил в доме, принадлежащем церкви. Кроме того, просто взять и уйти не получится, на мне слишком много завязано. Остаться — значит, стать лицемером. Продолжать проповедовать веру, которой у меня больше нет.

Мой интерес к жизни, а именно к её осмыслению, появился ещё в далёких восьмидесятых годах прошлого века. Тогда я ещё учился в средних классах школы. Это была обычная советская школа с обычной школьной программой. И, конечно же, на вопрос учителям о смысле жизни, я мог получить только единственно правильный ответ: служение партии и советскому народу. Но уже тогда я понимал, что всё не так просто. Однажды я подошёл к учителю физики с вопросом: «Что такое материя?» Он был весьма удивлён, ведь я никогда не проявлял особого рвения в физике. «Это вещество, заполняющее пространство и существующее во времени. Из этого вещества состоит всё вокруг, включая нас», — ответил он. «А из чего состоит само вещество?» — не унимался я. В ответ я выслушал краткую лекцию о таблице Менделеева.

За мою любознательность учитель поставил мне пятёрку. Но, к сожалению, я не услышал ответа на свой вопрос. Тогда я ещё не знал, что существует квантовая физика, которая пытается понять, что же такое материя. И, по всей видимости, учитель тоже.

Тогда мне казалось, что ответ на мой вопрос о материи всё расставит на свои места и всё прояснит, как же я ошибался. И я начал самостоятельно искать ответ. Но в восьмидесятых годах компьютеров в свободном пользовании ещё не было, а интернета и подавно. Поэтому прошёл не один год, пока я смог найти ответ. Не вдаваясь в подробности, материя – это форма энергии, её проявление. Я был очень взволнован ответом, ведь именно это я всегда и подозревал. Всё вокруг является энергией.

Но этот ответ поставил передо мной новые вопросы. А что это за энергия, и как она выстроилась в такие упорядоченные формы? Возможно, кто-то управляет этой энергией?

На дворе стоял 1992 год. Советский Союз рухнул и, как следствие открывшихся границ, появилась различная литература на любой вкус и тематику. В мои руки попало множество книг по философии, религии, эзотерике. В общем, я читал всё, что только попадало ко мне в руки. С научной литературой была напряжёнка, по всей видимости спрос был маленький.

И вот, в результате всех моих исследований, я оказался на скамье. Но не подсудимых, а скамье духовной семинарии. Тогда я решил, что только религия сможет дать ответ на все мои вопросы.

Следующие десять лет моей жизни были посвящены изучению богословия и служению людям. Это очень длинный и интересный период моей жизни, но его

не вместить в страницы этой книги. Поэтому ограничусь сухими фактами.

Итак, к двадцати шести годам я имел за плечами довольно долгий путь поисков, включая семь лет духовной семинарии. Но, обладая трезвостью ума и изначально скептическим подходом, я всё-таки не смог просто слепо верить. И в тот самый день, стоя за кафедрой в церкви и смотря людям в глаза, я принял единственно правильное решение. Я ушёл из церкви. Я не смог обманывать себя и людей.

Это было непростое решение.

Оставив религию, я открыл свой ум для нового опыта и новых знаний. Я не сдался.

Началась новая жизнь, полная новых проблем. Борьба за выживание и благополучие своей семьи. На моём пути встречались разные люди, и спустя пару лет я научился ориентироваться в мире, где нормы морали стоят не на первом месте. И как многие из нас, я сталкивался со стеной непонимания, когда пытался говорить с людьми на темы устройства бытия и смысла жизни. В лучшем случае меня терпеливо выслушивали, но мои душевные терзания не понимали. К 2003 году я начал подумывать, что скорее всего мне не суждено разобраться в сложных вопросах бытия и, наверное, стоит бросить эти попытки, смириться и просто жить, как все.

Но как я позже понял, мои старания и отчаянные попытки найти ответы не остались незамеченными.

Мне был предоставлен шанс. Шанс сделать шаг в мир, доселе не доступный мне. Возможность переступить черту моего сознания и открыть для себя удивительный мир подсознания и сверхсознания. Получить доступ к бесконечному источнику знаний и наконец-то получить ответы.

## **Автомобильная авария и страх**

Началом моего нового витка развития послужила автомобильная авария, в которую я попал в 2003 году. К счастью, я не пострадал. Отделался ушибами и порезами. Но последствия всё же были. Страх. У меня появился страх уснуть за рулём и снова попасть в аварию. Из-за страха я целый год не мог даже сесть за руль. А ведь жизнь продолжалась, необходимо было вести обычную жизнь, в которой без автомобиля обойтись очень непросто. И я принял решение начать борьбу со страхом. И вот с этого момента и начинается моя новая жизнь, полная удивительных открытий.

В то время я работал очень далеко от дома. Один раз в две недели мне необходимо было проезжать 800 километров в одну сторону, а затем обратно. И удобней это было делать на автомобиле. Поэтому я начал действовать. В первую же поездку набрал энергетических напитков, после которых не мог нормально спать два дня. Это было неприятно, хочется спать,

а не можешь. Голова как в тумане. Этот вариант пришлось отбросить. Следующая идея была в том, чтобы в дороге употреблять спортивные пищевые добавки, дающие спортсменам прилив сил и бодрости. Но и этот план провалился. От этих добавок я странно себя чувствовал. Бросало то в жар, то в холод. А их действие ограничивалось несколькими часами. А в дороге я находился по девять-десять часов.

Поэтому я продолжал поиск решения. Останавливался в дороге для отдыха, пел, что-то постоянно жевал. Но всё это имело лишь временный эффект. Все эти эксперименты продолжались почти год, но желаемого результата не давали. Сонливость продолжала мешать мне в дальних поездках.

## **Дыхательные упражнения и изменённое состояние сознания**

И вот однажды в очередной поездке мне пришла в голову мысль поэкспериментировать со своим дыханием. Не имея информации на эту тему, я стал пробовать различные способы дыхания. Дышал быстро, медленно, глубоко, задерживал дыхание. И каково же было моё удивление, когда одна из комбинаций дала очень эффективный результат. Применяя её около десяти минут, я понял, что от сонливости не осталось и следа. Кроме того, я абсолютно чётко видел дорогу и мог кон-

тролировать машину и ситуацию на дороге. Я был в восторге. Наконец-то найден эффективный способ борьбы с сонливостью за рулём. И теперь всякий раз, когда меня начинало клонить в сон, я начинал выполнять дыхательные упражнения, что тут же давало результат. И вот с этого момента начинается самое интересное.

Используя свою дыхательную практику, я получал тот результат, к которому стремился, а именно: отсутствие сонливости и полный контроль. Но вместе с этим с первой же успешной попытки я заметил некоторые изменения в восприятии окружающего мира.

Первое, что я заметил, вокруг всегда становилось значительно светлее. Но это не было похоже на солнечный свет. Это, скорее, свечение самого пространства. Как будто всё вокруг становилось более прозрачным, и откуда-то изнутри шло лёгкое, приятное свечение.

Второе, что я заметил, это необычная способность видеть как бы двумя парами глаз. Я сидел за рулём, смотрел на дорогу и видел всё отчётливо, но параллельно я стал видеть ещё нечто другое. Совершенно другие места, природу, людей, события. И это происходило одновременно. Моё сознание как бы разделялось на две части. Обе эти части могли существовать совершенно отдельно, но и одновременно во мне. И я мог воспринимать обе эти части, как мою личность.

И третья особенность этого состояния — это необычные воспоминания. Помимо того, что я мог с лёгкостью

вспомнить практически любую ситуацию из своей жизни, я стал вспоминать события, которых со мной не происходило в этой жизни. Я отчётливо видел незнакомые мне места, людей, ощущал запахи и даже помнил эмоции.

Как вы понимаете, всё это было весьма необычно, и первое время я был в растерянности. Оказалось, моих знаний, чтобы это объяснить, было недостаточно. Я никогда всерьёз не изучал изменённое состояние сознания. И уж совсем не ожидал, что могу сам себя ввести в трансовое, изменённое состояние сознания.

Но и это было ещё не всё. Как выяснилось позже, это было только началом. Практикуя свою методику дыхания за рулём в течение нескольких месяцев, я смог разобраться в особенностях изменённого состояния сознания и даже научился управлять своим вторым зрением. Кроме того, я научился удерживать себя в этом состоянии довольно продолжительное время. И вот спустя несколько месяцев практики со мной произошёл интересный эпизод. Находясь за рулём уже несколько часов, я почувствовал сонливость. Уже практически автоматически начал совершать дыхательные упражнения. Через некоторое время моё сознание разделилось. Одна его часть продолжала управлять автомобилем, а вторая сразу же увидела необычную картину. Я увидел то, что не могло произойти здесь на Земле. Это точно была не Земля, но и не другая планета. Я увидел очень яркий шар, напоминающий Солнце. Смотреть

на него было трудно из-за яркости. Это подобие солнца было огромного размера, я не видел его краёв, но понимал, что это была сфера. Из поверхности этого очень яркого солнца появлялись маленькие капельки и медленно разлетались в разные стороны, уносимые лучами света. Это было похоже на дождь, солнечный дождь. Наблюдая за происходящим, я испытывал необыкновенные эмоции. Это была смесь волнения и восторга. От увиденного захватывало дух.

Через некоторое время ситуация на дороге вернула меня в обычное состояние. Остаток пути я провёл, находясь под сильным впечатлением от увиденного. Я не знал, что увидел, но это было завораживающе. И спустя много лет я всё ещё хорошо помню это событие. Оно оставило неизгладимый след в моей памяти.

Спустя пару недель я снова ехал за рулём своей машины и, проделав дыхательные упражнения, вошёл в изменённое состояние сознания. И практически сразу же я увидел ту же картину. Огромное золотистое солнце дождём испускало из себя миллиарды капель. Потоки света уносили их вдаль в разных направлениях. Наблюдая за этим солнечным дождём, я был переполнен волнением и трепетом. Я чувствовал, что это было что-то важное, важное для меня. Это было прекрасно, красиво и восхитительно. Не понимая, что я вижу, я воскликнул: «Что это?» И тут произошло то, чего я совсем не ожидал. Я услышал ответ. Голос прозвучал внутри меня. Это был спокойный, но в то же время сильный го-

лос. Он сказал: «Это место, где ты появился». Из моих глаз потекли слёзы, это было выше моих сил, и я остановился на обочине. Мне было абсолютно ясно, что это не была галлюцинация или фантазия. Я понимал, что это событие было показано мне кем-то.

За десять лет практики я совершил немало волнующих путешествий в изменённом состоянии сознания. Я смог разобраться в этом процессе, научился им управлять. В дальнейшем я дам подробное пояснения о том, что это за состояние, и что мы видим в нём.

После моего видения солнечного дождя события стали развиваться ещё быстрее. Мне была дана возможность сделать ещё один шаг навстречу удивительным тайнам бытия.

# Глава 2

## Первый опыт выхода из тела

С начала моих дыхательных практик прошёл год. За это время я многое понял об изменённом состоянии сознания. Научился контролировать своё второе зрение и уже не плавал в случайных потоках волн воспоминаний, а сам направлял свой взор туда, куда хотел. Я был очень заинтересован новыми возможностями, которые давало это состояние. И естественно, на ранних этапах я начал пытаться использовать дыхательные упражнения дома, чтобы повторить их эффект. Будучи не за рулём и в спокойной обстановке, я пытался войти в изменённое состояние сознания, но у меня ничего не получалось. После нескольких попыток я понял, что в обычной обстановке это так не работает. По всей видимости, находясь за рулём несколько часов, смотря на постоянно приближающуюся дорогу, я подготавливал свой мозг к трансу. Я практически уже был в изменённом состоянии сознания, находясь между бодрствованием и сном. А мои упражнения лишь усиливали эффект и давали мне контроль над ним. Поэтому моя практика получалась, только когда я долго ехал за рулём. А это растягивало ситуацию на долгое время. Ведь не в каждой поездке у меня

были эти опыты. Иногда я ехал не один, иногда погода и ситуация на дороге не позволяли мне расслабиться. И только примерно в одной из четырёх поездок у меня всё получалось, как надо.

Лето 2006 года, конец рабочей недели. Начало дня я провёл в рабочей суете, а после обеда выехал на трассу и направился к семье, которая жила за 800 километров от моей работы. Через 5 часов непрерывной поездки на меня нахлынули усталость и сонливость. Дыхательные упражнения сразу дали эффект. Сознание разделилось. Первая его часть продолжала успешно управлять машиной, а вторая его часть сразу перенесла меня в какое-то новое место, где я ещё ни разу не был. Я понял, что это никак не пересекается с моей нынешней жизнью. Но самое главное, я почему-то ощущал себя женщиной. Моё сознание полностью слилось с другим человеком, и это была женщина. Это было что-то новенькое. Меня просто захлестнуло любопытство. Я гулял, или правильно сказать гуляла, возле своего дома. И это был не простой дом, а очень большой. У входа в дом в ряд стояли белые колонны. Вокруг было всё ухоженно и зелено. И я понимаю, что богата, что являюсь женой очень известного политика Соединённых Штатов Америки. Я иду к дому и понимаю, что она — это я. Это моя жизнь, только в прошлом. Воспоминания настолько отчётливые, что я знаю, как выгляжу, и что зовут меня Мэри. Язык, на котором я говорю, английский, но я та-

кже хорошо знаю французский. Войдя в дом, я поднимаюсь по лестнице на второй этаж и вхожу в комнату. Что-то вроде библиотеки с рабочим столом. Вдоль стен стоят открытые стеллажи с книгами, а на стене висит портрет моего мужа. И тут мои эмоции начали зашкаливать, дело в том, что я знал этого человека. А излишняя эмоциональность всегда вредит изменённому состоянию сознания. И я вернулся к своей второй половине себя.

Немного отвлекусь и скажу, что возвращение не бывает мгновенным и даже быстрым. Это плавный процесс. Первое, что происходит, это исчезает второе зрение, второе я. Образы постепенно исчезают, но вы ещё какое-то время находитесь под сильным впечатлением от увиденного. И только спустя несколько минут вы приходите в полную норму.

Вернувшись в себя, я понял, что только что видел свою прошлую жизнь. Я читал о такой возможности, но лично ещё никогда не имел такого опыта. Ко мне пришло осознание, что я жил раньше как минимум один раз, и что прошлые жизни можно вспомнить, используя изменённое состояние сознания. Впоследствии я ещё несколько раз возвращался в своих воспоминаниях в жизнь Мэри и другие свои жизни, которых, как оказалось, было много. И жизнь Мэри была лишь одной из них.

Но, продолжая историю этого дня, хочу сказать, что это было лишь прелюдией. Самое интересное произо-

шло поздним вечером после того, как я приехал домой.

Доехал домой я уже поздно и после лёгкого ужина и общения с семьёй я прилёг на диван отдохнуть. Дети уже спали, жена читала книгу в нашей спальне. Я же был очень уставший и решил просто хорошо выспаться. Лёжа на диване, я вспоминал пережитое в дороге, восстанавливал детали. Хочу акцентировать внимание на сильной усталости, потому что именно из-за неё я подумал, что моё тело вибрирует, а в голове стоит жуткий шум. Через несколько мгновений я упал с дивана на пол. «Ну вот, уже с дивана начал падать», — подумал я. Надо сходить на кухню, попить воды. И в тот же момент я оказался на кухне. Первой мыслью в моей голове было: «А как я попал на кухню?» Я не помнил, чтобы шёл сюда. Сразу же я обратил внимание на то, что вокруг не было темно. На улице же уже ночь, а в помещении не горит свет. Неужели уже утро? Мне стало интересно, что сейчас снаружи. В этот же момент я стал подниматься вверх через потолок, через крышу. Проникая через потолочные перекрытия, я ощутил лёгкую вибрацию. И вот я стою на крыше нашего дома. Это был обычный многоквартирный пятиэтажный панельный дом.

«Может, это сон?» — спрашиваю я себя. Но ощущения настолько реальны. Такого во сне я никогда не ощущал. Я осмотрелся по сторонам. Вокруг всё было обычным. Стояла ночь, но темно не было. Всё вокруг было

как бы подсвечено изнутри. Точно так же, как бывало у меня в изменённом состоянии сознания. «Может, это какая-то разновидность транса?» — подумал я. Но ощущения были совсем другие. Я чувствовал абсолютную ясность ума и не имел второго зрения. Моё сознание не было раздвоено. Я читал о том, что люди могут выходить из своих тел, но всегда считал это фантазиями. И поэтому никогда не интересовался этой темой. А тут я стою ночью на крыше, да ещё и пролетев при этом сквозь потолок. Я начал испытывать лёгкое чувство волнения за то, что это может быть какой-то формой шизофрении. Но вроде ни у кого в роду такого не было. Очень не хотелось быть первым. Можете себе представить моё смятение. Но, имея уже опыт управления собой в состоянии транса, я смог взять себя в руки и сосредоточиться на происходящем. Я вспомнил, что люди описывали полёты в этом состоянии. Но все мои попытки летать во сне терпели неудачу. И я решил, вот сейчас и проверю, где я — во сне или вне тела. Я не стал подходить к краю крыши и делать шаг вниз, краем мозга всё-таки опасаясь, что, возможно, я просто луначу во сне и каким-то образом залез на эту крышу. Падение с пятого этажа в мои планы не входило. Поэтому я посмотрел вдаль, выбрал цель и, даже не успев ничего сказать, что-то вроде приказа «Лети!», я почувствовал движение. Я полетел. И вот тут-то до меня наконец-то дошло, я нахожусь вне своего тела, и всё вокруг меня реально. И, прежде чем эмоции взяли надо мною верх,

я успел пролететь над несколькими строениями и уличными фонарями, отчётливо разглядев всё. Это было очень необычно. Не долетев до выбранной цели, я почувствовал себя снова лежащим на диване.

Все эти события произошли очень быстро. С момента падения с дивана и до возвращения в тело прошло, наверное, не больше пяти минут. Но впечатления эти пять минут произвели неизгладимые.

Ещё около получаса я прокручивал в голове произошедшее, а затем уснул.

На следующее утро я принял твёрдое решение изучить этот феномен и, если это возможно, овладеть им. Найдя в интернете несколько книг по этой тематике, я купил их. Следующий месяц ушёл на прочтение и анализ книг. И сегодня, оглядываясь назад, могу с уверенностью сказать, что большой объём информации был излишним. Как я уже сегодня понимаю, некоторые авторы имели слабое представление об этом феномене, а некоторые несли откровенный бред, выдавая свои фантазии за реальность. Зачастую противоречивая информация немного запутала меня. Поэтому я решил не руководствоваться ничьим мнением, а попробовать разобраться во всём самостоятельно. За основу я взял лишь методику разделения с телом, так как не имел до этого такой практики.

# Глава 3

## Краткое описание уровней

Но прежде, чем я опишу вам свои поступательные шаги в изучении этого явления, я хочу дать вам описание структуры пространства, которое находится за пределами нашего материального мира. Это будет забеганием вперёд, но без этой информации можно попросту запутаться.

Большинство авторов называют пространство, куда мы попадаем, выходя из тела, астрал. И почти все описывают эту зону, как тонко энергетическую копию нашего мира, только с более высокой частотой вибраций энергии. И с этим я согласен. Вот только спустя годы практики, выходя из тела, я могу сразу миновать зону астрала и перенести себя на более высокие уровни пространства. Где частота вибраций более высокая. И эти уровни уже не являются копиями нашего мира, нашей реальности. Поэтому я решил разбить всю реальность на энергетические уровни и для простоты не стал давать им названия, а просто обозначил их как 1-й энергетический уровень, 2-й, 3-й и 4-й.

Итак, наш материальный мир, в котором мы сейчас живём, это 1-й энергетический уровень. Или 1-я зона.

Помните? Материя — лишь форма энергии. Её проявление. Энергия нашего мира очень плотная и имеет низкую частоту вибрации. Любое воздействие на энергию, материю в первой энергетической зоне весьма проблематичны. Здесь мы не можем влиять на материю своими мыслями, да и она не спешит откликаться на наше воздействие. Любые изменения здесь происходят очень медленно и по особым правилам.

Вторая энергетическая зона — это тот самый астрал. В этой зоне, на этом уровне находится как бы отражение нашей реальности. Отражение первой энергетической зоны. Эта зона практически полностью копирует нашу действительность. В ней находятся Земля, Луна, Солнце. В общем, копия нашей Вселенной. Этот энергетический уровень открывает невероятные возможности для исследования именно нашей реальности, первой энергетической зоны. Именно так поступают более продвинутые цивилизации. Но есть и серьёзные отличия от первой зоны. О них мы будем подробно говорить позже. Но вкратце, наши мысли во второй зоне являются невероятной силой. Они могут творить настоящие чудеса. Если научиться контролировать свои мысли, то можно проходить сквозь стены, летать, путешествовать по миру. Можно слетать на Луну или Марс, или даже в соседнюю галактику. Но ключевым моментом здесь во второй энергетической зоне является контроль над своим сознанием. Из-за отсутствия контроля вы будете иметь серьёзные затруднения. Ваши эмоции и хаотич-

ные мысли будут мешать вам придерживаться плана или хоть какого-то осознанного перемещения. Вас то и дело будет выбрасывать обратно в тело. Ваши выходы из тела будут скоротечны. Но подробно обо всём позже.

Третий энергетический уровень, или зона, уже не является копией нашего мира и реальности. Там нет привычного нам понятия пространства и времени. Пространство там бесконечно, настолько, насколько это необходимо. Время же там отсутствует как таковое. Это сложно понять, но позже я буду объяснять, что это значит. Именно в третьей зоне живут души между воплощениями. По сути, третье энергетическое пространство и есть наш родной дом. Именно там существует бесчисленное количество замкнутых зон, мест, где живут души. Это очень крепко сформированные реальности. Там много землеподобных зон для душ с Земли. Есть водные миры и воздушные. И так как эти реальности сформированы мыслями миллионов и даже миллиардов душ, вы не сможете там что-то изменить своей мыслью. Но там есть и очень слабые конструкции, созданные одной или несколькими душами. Как правило, они распадаются, как только к ним исчезает интерес. В третьей зоне мы всё ещё имеем человеческий вид, но со значительными улучшениями. Мы также можем там принимать любой вид из наших прошлых жизней по своему усмотрению и по взаимному согласию. Этот энергетический уровень можно исследовать бесконечно и, навер-

но, не будет конца и края новым мирам. Попасть на этот уровень не очень сложно, мы часто, перемещаясь во второй зоне, промахиваемся и попадаем в третью. Но вот удержаться там очень сложно. Необходимы полная концентрация и контроль мыслей.

Четвёртый энергетический уровень очень сложно поддаётся описанию. Я там был несколько раз, но моего уровня развития недостаточно, чтобы удерживаться там. Это уровень чистой энергии. Там нет привычных нам видов и мест. Наши тела там чистая энергия. Восприятие на том уровне можно описать, как всезнание, всевиденье, всепонимание.

Когда мы продвинемся достаточно далеко на пути своего развития, когда уже не будет необходимости в земных воплощениях, тогда четвёртый энергетический уровень станет нашим домом. И именно тогда мы назовём его фундаментом для нашего дальнейшего развития. Потому что этих уровней много. Я не знаю их точное количество, но знаю, что много. Мы с вами находимся в самом начале пути, и это прекрасно. Впереди столько открытий, столько возможностей.

Все эти четыре энергетических уровня занимают одно и то же пространство, если так можно выразиться. Меняя частоту вибрации своего сознания, своей энергии, вы не улетаете куда-то далеко. Вы остаётесь на месте. Вы лишь меняете окружающую вас реальность. Вы как бы исчезаете из одной реальности и появляетесь в другой.

Итак:

1-й уровень — это наша реальность, наш мир.

2-й уровень — это менее плотная копия нашего мира, его отражение.

3-й уровень — это основное место нашего бытия, наш дом.

4-й уровень — это уровень продвинутых душ, уровень нашей мечты.

## Терминология

Кроме того, необходимо внести ясность и в понятия ментальный астрал, осознанные сновидения, изменённое состояние сознания или транс. Подсознание и сверхсознание.

Я понимаю, что эти явления требуют подробного описания и разъяснения, и в других главах я их буду описывать. Но чтобы мне не прерывать ход событий и не отвлекаться на описание сути явления, я дам основные понятия сейчас.

*Хочу акцентировать ваше внимание на том факте, что всё описанное здесь является моим собственным опытом и моими личными переживаниями. И если моё мнение расходится с вашим или общепринятым, прошу воспринимать мои слова как иную точку зрения, как дополнительный источник информации.*

Ментальный энергетический уровень или, как его многие называют, ментальный астрал, это та зона, в которой проводит время большинство людей, «выходящих» из тела. Именно в ментальном астрале мы находимся во время сна, осознанного или нет. Это именно то место, где мы бываем, когда медитируем или просто мечтаем. Это мир фантазий, созданный нашим умом, нашей мыслью. Наши мысли создают вокруг нас иллюзорную реальность, как правило, хаотичную. И наше сознание погружается в эти иллюзии, но фактически никуда не уносится. Именно в ментальном астрале существуют различные фантастические существа, которых мы в огромном количестве придумали. Там мы можем встречаться с умершими, играть в компьютерные игры в качестве персонажей игры и многое, многое другое. Насколько хватит фантазии. Степень реалистичности и контроля над ситуацией в этом состоянии зависит от человека и его натренированности. Но это всё-таки иллюзия, похожая на реальный выход из тела. Выйдя из тела и попав во вторую энергетическую зону, вы будете видеть ментальные проекции людей. Они будут окружать их, как голограммы в дымке.

Поэтому, когда я буду говорить «ментальный энергетический уровень», я всегда буду иметь в виду фантазии и сны.

Я сам бываю там регулярно. Я владею способностью осознавать себя во сне. Это пришло ко мне само, когда я начал практиковать дыхательные упражнения. И могу

рассказать об основных отличиях ментального уровня от реального выхода на другой энергетический уровень. В ментале окружающая нас привычная действительность сильно отличается от реальной и от второго энергетического уровня. Например, рядом с вашим домом появилась река, которой в реальности там нет. Или другие дома, которых тоже нет. И ещё вы можете неожиданно оказаться в другом месте, а затем ещё в другом. Сюжет может быть хаотичным. Или на вас нападают, а вы не можете вернуться в тело. Вам страшно, вы убегаете, но не возвращаетесь в тело. Это сон. Или ментал.

Следующий термин — изменённое состояние сознания, или транс. Это пограничное состояние между сном и бодрствованием. Это очень важное состояние, потому что является основой для всех других. Это та платформа, с которой все начинают свой путь. Кто-то выходит из тела и перемещается в другую энергетическую зону, кто-то уходит в ментал, или сон, а кто-то просто удерживает себя в этом состоянии и получает доступ к памяти души на уровне подсознания или сверхсознания. И именно от умения контролировать изменённое состояние сознания и появляются результаты. Я не буду разбирать здесь волновую работу мозга в этом состоянии, для этого много другой литературы. На страницах этой книги я концентрируюсь на практике. И в дальнейшем я буду использовать термин транс или трансовое состояние. Имея в виду приграничную зону между сном и бодрствованием.

Осознанное сновидение — это термин, говорящий сам за себя. Это сон, в котором вы понимаете, что спите, и что ваше сознание находится во сне. Осознанные сны могут быть такими же хаотичными, как и простые сны. Понимая, что вы во сне, вы просто плывёте по течению сюжета сна и не предпринимаете попыток что-то изменить, а можете вмешаться и управлять сюжетом. Лично я стараюсь ничего не менять, а наблюдаю за сюжетом. Потому что во сне я зачастую получаю подсказки по многим вопросам. Моё сознание в осознанном сне очень хорошо решает различные проблемы, и мне лишь нужно запомнить решения. Кроме того, осознанный сон часто используется нашими наставниками и помощниками для передачи информации для нас. Именно поэтому я не вношу корректировки в осознанные сны, а просто наблюдаю за развитием сюжета.

После того, как вы начнёте практиковать медитацию, визуализацию и дыхательные практики, о которых я буду говорить позже, вы бонусом получите осознанные сны. Это просто неизбежно, так как является результатом усиления вашей осознанности.

Вообще, практика внетелесного опыта или просто медитации обязательно приводит к появлению осознанности. То есть вы начинаете лучше понимать, что с вами происходит в жизни. Вы начинаете больше контролировать свои мысли и поступки. И, как следствие, можете более эффективно контролировать свою жизнь.

И, наверно, главный вопрос об осознанных сновидениях — можно ли выйти из тела и попасть на другой энергетический уровень из сна? Ответ довольно простой. Вы уже вышли из тела, если вы осознаёте себя во сне. Вы просто находитесь рядом со своим телом и витаете в своих фантазиях. А ваш физический мозг продолжает частично влиять на развитие событий. Но, чтобы попасть во второй или третий энергетический уровень, вам нужно сосредоточиться на определённом месте, визуализировать его и усилием мысли переместиться туда. И результатом такого перемещения станет бóльшая осознанность и более реалистичные ощущения. Вам даже может показаться, что вы проснулись. И переместиться из осознанного сна совсем не сложно. Намного проще, чем в бодрствующем состоянии выйти из тела, и с практикой получается очень легко.

Сознание, подсознание и сверхсознание. Как я понимаю и отличаю эти понятия. Я не специалист в области нейропсихологии, поэтому опишу эти понятия с точки зрения практики и своего опыта.

Сознание. Является результатом деятельности нашей души, использующей физический мозг для контроля нашего поведения и мыслей в бодрствующем состоянии. Наш физический мозг не является причиной появления сознания, а является инструментом для его передачи. В бодрствующем состоянии мозг вносит значительные изменения в наше сознание, главным образом тормозя

его и притупляя. Да, да, к сожалению, наш мозг — это несовершенный передатчик. И задача человека — развивать мозг, тренировать его, чтобы стать более осознанным, более восприимчивым. То есть позволить душе иметь большее влияние на нашу жизнь.

Подсознание. Является пограничным состоянием между сознанием и сверхсознанием. Получить доступ к подсознанию можно, войдя в изменённое состояние сознания или, проще говоря, транс. В трансовом состоянии сознания наш мозг замедляет свою активность и меньше влияет на сознание. Но не отключается полностью и может являться передатчиком информации. Поэтому наше сознание, наша душа имеют бóльший доступ к нам. А мы, в свою очередь, можем воспользоваться памятью нашей души, её опытом и её мудростью. И так как наш мозг не полностью отключён, мы можем запомнить то, что получаем от нашего сознания, нашей души. Но в тоже время из-за заторможенности мозга в трансовом состоянии мы зачастую нуждаемся в помощи опытного специалиста для работы с нашим сознанием или же практический навык, который можно получить посредством тренировок.

Итак, подсознание — это заторможенная работа нашего физического мозга, позволяющая получить бóльший доступ к нашей душе или сознанию.

Именно в этом состоянии можно вспомнить свои прошлые жизни, воспользовавшись памятью нашей души.

Сверхсознание. Это чистое сознание нашей души, не обременённое влиянием нашего физического мозга. И так как душа имеет свойство к разделению, а, приходя на землю, мы берём лишь малую долю сознания, и об этом я буду говорить позже, мы можем получить доступ к своему высшему сознанию, или душе, оставшейся дома, на третьем энергетическом уровне, получив ещё больше нужной нам информации. И тогда, когда мы выходим из тела, мы оказываемся в состоянии сверхсознания. А так как наш мозг уже не принимает участия, у нас появляются проблемы с запоминанием нашего внетелесного опыта, или сна. Поэтому сразу же после возвращения, когда мы входим в промежуточное состояние подсознания, необходимо загрузить воспоминания о нашем опыте. Потому что полностью пробудившись и войдя в состояние сознания, мы не сможем вспомнить того, в чём наш физический мозг не принимал участие.

Из описания этих состояний становится понятным, что деление на сознание, подсознание и сверхсознание очень условно. Разница заключается только лишь в нашем физическом мозге, а именно в активности его участия. И, поняв как работают наш мозг и наше сознание, мы можем более эффективно использовать память нашей души, мудрость нашего сознания.

И когда я говорю «душа, сознание и наша энергия», я всегда имею в виду одно и то же.

# Глава 4

## Первые успешные выходы из тела

Итак, я проанализировал свой первый опыт выхода из тела, чтобы понять, что этому способствовало. Получилась следующая картина. Весь день я был за рулём и *был очень уставшим*. Во время поездки *имел опыт трансового состояния*. Когда лёг спать, услышал *громкий шум в голове и почувствовал вибрации* в груди. После этого я выпал из тела. Выводы, к которым я пришёл, говорили, что состояние вибраций и шум в голове являются признаками, после которых происходит разделение с телом. А значит, надо сосредоточиться на достижении этих состояний. Поэтому несколько дней подряд, ложась вечером спать, я расслаблялся и ждал появления вибраций. Я просто наблюдал за собой и ждал, что вибрации наступят сами. Но ничего не происходило. Я просто плавно проваливался в сон. Несколько раз я пробовал днём прилечь и расслабиться, но тоже безрезультатно.

Спустя несколько дней мне необходимо было вернуться на работу, снова проделав 800 километров за рулём. В дороге я снова имел трансовое состояние. Поздно вечером, сильно уставший, я лёг спать. Пропускать вечер практики я не хотел, поэтому сосредото-

чился на своих ощущениях. Но снова ничего не происходило. Единственное, что я заметил, моя комната стала выглядеть немного по-другому. Цвет обоев стал значительно светлее. Возможно, свет луны, проникающий сквозь окно, давал такой эффект? Меня это заинтересовало, и я решил встать и подойти к стене, рассмотреть обои поближе. Я встал и подошёл к стене. Обои действительно были другого цвета. Я начал поглаживать стену рукой в надежде ощутить их фактуру. Проводя рукой по стене, я почувствовал лёгкую вибрацию в руке. До меня ещё не дошло, что я уже во второй энергетической зоне. Ведь опыта у меня ещё не было, а ощущения были такими реалистичными, что я и подумать не мог, что уже вышел из тела. Снова проведя рукой по стене, я заметил, что мои пальцы слегка проваливаются в стену. Именно поэтому я ощущал вибрацию в руке. Я чувствовал энергетическую структуру стены. Немного надавив на стену, я ощутил, как она с лёгкостью поддалась мне, и рука прошла сквозь неё. Наконец-то получилось, я вышел из тела. «Но я ведь всё ещё в своей комнате, а значит, рядом со своим телом», — подумал я, поворачиваясь к дивану. И, действительно, я увидел себя, лежащим на диване. В этот же момент я мгновенно переместился назад в тело.

Этот опыт длился не больше минуты. Но дал мне новую информацию. Я осознал, что сильную помощь в успешном выходе из тела оказывает нахождение

до выхода в трансовом состоянии. И в первый раз, и сегодня в дороге я имел дыхательную практику, благодаря которой я входил в изменённое состояние сознания. А значит, для успешных попыток необходимо сначала подготавливать себя. Как это делать, предстояло ещё придумать. Ещё я понял, что в этот раз не испытывал вибраций в теле и не слышал громкого шума в голове. А значит, это не единственный показатель разделения с телом. И, наверное, самый главный вывод, который я сделал, это то, что я, разделившись с телом, находился с ним в одном положении. Об этом свидетельствует то, что я видел с закрытыми глазами. Я мог видеть глазами отделившегося сознания, поэтому мне показались странными некоторые отличия в цвете. Ну и последний вывод, сделанный мной, это то, что вторая энергетическая зона может иметь небольшие отличия от первой. Она не является точной и полной её копией. Об этом я расскажу подробнее в следующей главе.

За десять дней два успешных выхода из тела, а ведь я ещё не прикладывал никаких усилий. Это меня вдохновляло, и я был уверен, что всё получится. На следующий день я разработал план. И первое, что было в нём, это дыхательные упражнения. Это должно было подготовить моё сознание к разделению. Где-то на уровне подсознания я понимал, что это поможет. И действительно, это сработало в первый же вечер.

Поздно вечером в полной темноте и тишине я десять-пятнадцать минут делал дыхательные упражнения.

Выполнял я их, лёжа на диване без лишних движений. После чего начал работу с визуализацией. Это был второй пункт моего плана. Я стал представлять себе, как гуляю по хорошо знакомому мне месту. Лёжа на спине, я наблюдал за своими ощущениями. Долго ждать не пришлось. Через некоторое время я почувствовал вибрации в груди.

Эта вибрация похожа на дрожь. Вспомните момент из жизни, когда вы сильно замёрзли, долго купавшись в реке, вы сильно дрожали. Так вот, это очень похоже. Но только дрожь внутри вас и без ощущения холода. Эти вибрации даже приятны, как лёгкий электромассаж.

После появления вибрации я решил попробовать разделить с телом. Я встал и подошёл к стене. Протянув руку, упёрся в неё. Слегка надавив на стену, я понял, что она не поддаётся. Оглянувшись на диван, я не увидел своего тела. Разделения не получилось. Хорошо, что я начал не с полёта, а со стены, ведь жил я на пятом этаже.

Снова устроившись на диване, я повторил дыхательные упражнения. Через время вибрации вернулись. Я решил применить метод выкатывания из тела, потому что в первый раз я именно так и покинул тело. Была надежда, что и в этот раз сработает. С вибрацией пришёл и шум в голове. Я представил себе, что выкатываюсь из тела, и в тот же самый момент упал на пол рядом с диваном. «Ну вот, опять не получилось», — подумал я. И даже немного рассмеялся. Наверно, со стороны это

выглядит забавно, подумал я, вставая. Встав с пола, я увидел себя лежащим на диване и в ту же секунду вернулся в тело. Вау! Сработало. Но такое быстрое возвращение в мои планы не входило.

Из этого короткого опыта я сделал ещё один вывод. Если смотреть на своё тело или думать о нём, то сразу будешь возвращаться в тело. А это значит, что в следующий раз, выйдя из тела, необходимо сразу же удалиться от тела подальше и не думать о нём.

Забегая вперёд, расскажу о действенном способе, как этого достичь. Используя этот метод, вы можете переносить себя сразу в любое место во второй или третьей энергетической зоне. Это метод визуализации. Вы представляете себе, что переноситесь сразу в какое-то конкретное место. Вы представляете себе это место настолько подробно, насколько это возможно. И лучше всего, что бы это было хорошо знакомое вам место. И ваше сознание сразу перенесёт вас туда.

Эту способность можно натренировать. И позже я дам вам упражнения для тренировки визуализации.

Итак, это были мои первые, неуклюжие попытки внетелесных переживаний. Следующие месяцы я провёл, тренируясь и улучшая свою способность выхода из тела и последующего контроля этого состояния. Методом проб и ошибок я разработал действенные упражнения для вызова вибраций и разделения с телом. Передо мной открылись невероятные возможности, но и появились сложные вопросы, на которые необхо-

димо было дать ответы, чтобы пользоваться всеми уникальными возможностями выхода из тела. Как длительно оставаться разделённым с телом? Как перемещаться внутри энергетических зон? Как сохранять память о своих внетелесных путешествиях? И многие другие.

В последующих главах я расскажу обо всём этом, выбрав для описания свои лучшие переживания вне тела за следующие пятнадцать лет.

# Глава 5

## Второй энергетический уровень

В этой главе я кратко изложу бóльшую часть имеющейся у меня информации о второй энергетической зоне. Это результат моих наблюдений и опытов на протяжении пятнадцати лет. *И снова хочу подчеркнуть, что изложенное здесь является моим личным опытом и моим личным взглядом на этот феномен.*

Вторая энергетическая зона является почти полной копией нашего мира, нашей реальности. Отличия могут быть очень незначительными, и связаны они, как правило, с личным восприятием людьми некоторых вещей. Например, цвет вещей и их фактура могут отличаться от тех, что находятся в первой энергетической зоне. И связано это с вашим ощущением этих вещей, с вашим отношением к ним. И чем меньше людей владеют или пользуются этими вещами, тем больше они могут отличаться от реальных. Например, ваше любимое кресло или цвет обоев в вашей комнате. Если же отличия большие, например, рядом с домом появилась река или исчез соседний дом, или в первой зоне зима, а во второй лето, то, значит, вы находитесь не во второй энергетической зоне. Вы либо в третьей энергетической зоне, либо в ментальном воображаемом мире, или попросту спите.

Предметы во второй зоне твёрдые и выполняют свои функции, как и в первой зоне, и не проницаемы взглядом. Если вы откроете кран, то из него побежит вода. Но если вы захотите пройти сквозь стену, то это у вас получится. И связано это, в первую очередь, с менее плотной структурой материи, а ещё с силой нашей мысли, с силой нашего желания. О силе мыслей чуть позже, сейчас просто наблюдения. Если вы захотите прочитать книгу во второй энергетической зоне, то, скорее всего, у вас это не получится. Или посмотреть телевизор, или послушать радио. Ваше представление об этих вещах будет вмешиваться и сильно мешать. То есть вы сами будете наполнять информацией и книгу, и радио, и ТВ. А в случае, если вы застанете кого-нибудь читающим книгу или смотрящим телевизор, то вы сможете видеть образы вокруг этого человека, как в тумане. Это будут его мысли. Мысль или сон проецируют во вторую зону изменение обстановки вокруг человека. Это довольно забавно. Но, как правило, образы у людей хаотичные, непостоянные, да и подсматривать за личными мыслями считаю неэтичным.

Хочу подчеркнуть, когда вы видите во второй энергетической зоне, вы видите не первую зону, не наш реальный мир, а его отражение, его копию. Но для чего же она нужна? Я уверен, что эта зона нужна для возможности развития и совершенствования всех существ, живущих в первой зоне. А это не только наш мир и не только та жизнь, к которой мы привыкли. От-

ражение нашей реальности было создано в безграничной мудрости сверхсознания, сверхдуши или Бога, кому как нравится, для возможности исследовать первую энергетическую зону. Для осмысления самой сущности жизни. Умение перемещаться во вторую зону открывает невероятные возможности для общения и не только с обитателями нашего мира, для сбора информации о нашей Вселенной, для изучения законов Вселенной, даёт возможность практически мгновенно перемещаться в любую точку Вселенной и многое другое. И если человечество освоит эту практику, это послужит скачку развития нашей цивилизации и в духовном, и в техническом плане. Само устройство нашего общества кардинально изменится, и мы переосмыслим сам подход к жизни. А это, в свою очередь, избавит нас от большинства проблем современности — войн, болезней, перенаселения и так далее.

## **Кем заселена вторая зона**

Проникать во вторую энергетическую зону могут все обитатели из первой зоны. Осознанно или нет. Это относится ко всем формам жизни нашей Вселенной. Так же во вторую зону могут проникать обитатели более высоких уровней, но об этом позже. И если говорить об осознанных обитателях, то эта зона довольно пустынна. В основном, люди во сне не покидают пределов своего

тела. Они отделяются и парят в нескольких сантиметрах над телом. Вокруг них раскручиваются сюжеты снов, воспоминаний. Это выглядит, как голографические образы в дымке тумана. Но иногда у людей получается выйти из тела, и они могут передвигаться по второй зоне, но это почти всегда неосознанное управление процессом. И вступив в контакт с таким человеком, вы, скорее всего, его напугаете, и он тут же исчезнет, вернувшись в тело. А если и получится заговорить с ним, то это будет похоже на беседу с ребёнком, которому до вас нет дела, потому что он увлечён своей игрой. Поэтому такие контакты не представляют собой никакого интереса, и тратить драгоценное время во второй зоне на них не стоит. Иногда во второй зоне можно встретить умерших людей. Это довольно редкое явление, но встречается. После смерти душа не задерживается долго во второй зоне. Она какое-то время поддерживает оставшихся близких, но после уходит в третью зону. Именно в третьей энергетической зоне живут души между своими воплощениями. И если вы встретите такую недавно умершую душу, вы сможете абсолютно нормально общаться с ней. Но получить какие-то ответы на свои вопросы вряд ли получится. Потому что почти для всех людей существование после смерти является приятным сюрпризом, и вопросов к вам у них больше, чем у вас к ним. Когда, после смерти они находятся во второй зоне, к ним ещё не возвращается вся их память, для этого, им необходимо вернуться домой в третью зону.

Иногда, совсем редко, вы можете встретить во второй зоне умерших людей, которые не собираются возвращаться в третью зону, домой. Это так называемые «призраки». Это сложная категория обитателей второй зоны, от которой советую держаться подальше. Как правило, эти души не осознают, что уже умерли, и пытаются вести привычную им жизнь, но это у них не получается. Они находятся как будто в кошмарном сне. Их особая черта — это сильная обеспокоенность. И, столкнувшись с вами, они попытаются переложить на вас все свои проблемы и займут всё ваше время. Но эти души не брошены. Ими занимаются обитатели третьей и четвёртой зоны. Они, как правило, окружены их заботой, и им предлагается помощь. Они просто отказываются от неё. Но это не может продолжаться вечно, и, как правило, они принимают помощь и отправляются домой в третью зону. Почему они задерживаются во второй зоне — тема отдельного разговора. А вот об их видимости в первой зоне я расскажу позже.

Встречаются во второй зоне и такие исследователи, как я. Но их очень мало, наверно, даже меньше, чем «призраков». Во-первых, потому что этой техникой владеет очень мало людей. Во-вторых, потому что интерес ко второй зоне довольно быстро исчезает. И вы концентрируете своё внимание на третьей зоне.

Животные не покидают пределы своих тел, кроме домашних. Их иногда можно увидеть играющими рядом с хозяевами.

Растительность во второй зоне имеет практически тот же вид, что и в первой. За исключением погибших растений и деревьев. Например, после пожара в лесу в первой зоне, во второй лес останется нетронутым. Находясь в таком сгоревшем лесу, вы почувствуете тревогу. Это деревья понимают, что погибли, что их путь закончен. И их эмоции могут передаваться вам. Энергетический след от деревьев остаётся ещё очень долго, исчезая по мере роста новых.

Особая категория обитателей второй энергетической зоны – это жители других миров. Вы, конечно же, не встретите их в большом количестве. Во-первых, потому что обитатели не развитых миров практически не могут попасть к нам, если только их случайно не забросит к нам. Во-вторых, потому что те, кто появляется рядом с нами, являются существами более продвинутыми, чем мы. И они попросту могут не позволить вам их увидеть. Они легко могут создавать вокруг себя и вокруг своих аппаратов непроницаемую защиту. Цель тех, кто посещает нас во второй энергетической зоне, это изучение. И посетители могут быть самые разные, из разных миров. И не всегда более развитая цивилизация более гуманна и моральна. Они могли развиваться и эволюционировать из хищников и, кроме того, зная о бессмертии души, они могут не очень-то ценить нашу жизнь. И использовать для исследования неприемлемые для нас способы. Есть и более морально развитые, для которых вмешательство в чужую жизнь неприемле-

мо. И они ограничиваются наблюдениями. Есть ещё и обитатели третьей энергетической зоны. Но они никогда не могут представлять никакой угрозы, и, как правило, если вы их увидели или вступили с ними в контакт, то это только потому, что этого захотели они сами. И скорее всего, они здесь специально ради вас.

Как видите, тема с пришельцами очень обширная, и её можно обсуждать в отдельной книге. Но вкратце скажу, что явление НЛО — это обитатели других миров, которые для исследования миров умеют использовать вторую энергетическую зону. Потому что законы физики не позволяют им путешествовать на такие огромные расстояния в первой энергетической зоне. И если люди рассказывают о том, что их похитили инопланетяне, то это, скорее всего, правда. Только похищение произошло во второй энергетической зоне. Их тела оставались здесь в реальном мире, в первой энергетической зоне. И, конечно же, такое похищение может нанести вред здоровью человека. Но это уже отдельная тема.

## **Как происходит перемещение во второй зоне**

Ну, конечно же, вы можете просто ходить пешком, но в этом нет смысла. Одним из чудесных проявлений во второй зоне является умение летать. И это могут

освоить абсолютно все осознанно путешествующие по второй зоне. И это не сложно.

Есть два способа перемещения по второй зоне, не считая пешком или на велосипеде.

Первый — это медленный полёт. Медленный — это значит, вы всегда должны держать в поле зрения тот объект или место, куда вы летите. Потому что, если потерять его из виду, вы можете оказаться в другом месте. Как правило, хорошо знакомом вам месте. Вы попросту промахнётесь. И понятие «медленно» очень относительно. Например, в космосе, где ориентиров мало, это может быть скорость даже не сравнимая со скоростью света, а намного превосходящая её. Но всегда есть риск промахнуться. И успешное достижение цели во многом зависит от вашего умения концентрироваться на ней.

Второй способ перемещения самый быстрый. Вы представляете себе то место, куда хотите попасть, и сразу же оказываетесь там. Как правило, большинство выходов из тела, но не все, начинается именно так. Вы сразу оказываетесь в каком-то хорошо знакомом вам месте и уже оттуда начинаете своё путешествие. И происходит это автоматически после разделения с телом. Например, я очень часто сразу попадаю во двор своего детства. С этим местом у меня связано очень много хороших воспоминаний, и я хорошо его знаю. И уже оттуда я продолжаю свой внетелесный опыт. Сам же полёт начинается с вашего желания лететь. Мысли во второй зоне творят чудеса. Вы прини-

маете решение лететь и летите. Вот так просто. Вам не надо для этого разгоняться и махать руками. Вы просто летите. Если вы, например, хотите посетить Луну, вам надо взять её в поле зрения и полететь. Тоже самое и в отношении других планет нашей Солнечной системы. А вот попасть в другие миры, другие галактики более проблематично. Для этого нужна помощь обитателей этих миров или память об их посещении. Нужна зацепка, ориентир. Наша Вселенная невероятных размеров, и всякий раз, когда вы будете отправляться в даль космоса, вы, как правило, будете оказываться в «своём дворе».

Есть ещё один способ перемещения, перемещения между второй и третьей энергетической зоной. Но здесь уже нужна сноровка, опыт или помощь обитателя третьей зоны. Это перемещение происходит тогда, когда вы меняете частоту вибрации своей энергии. Здесь нужна концентрация. Это похоже на лёгкое волнение, на ощущение восторга в сравнении с обычным состоянием. Вы как бы входите в состояние лёгкого возбуждения. И этому можно научиться. В главе с упражнениями я объясню это подробно.

## **Удержание себя во второй энергетической зоне**

Длительное пребывание во второй зоне достигается путём концентрации и контроля над своим мысленным потоком. Любой хаос в голове приведёт к возвращению в тело. Кроме того, страх является сильным сигналом к возвращению. И если страх не победить, то вас будет выбрасывать обратно в тело. Поэтому спокойствие и контроль над своими эмоциями и мыслями — залог длительности вашего пребывания вне тела. И достигается это путём тренировки. Тренировки через медитацию. И ещё, желательно отдаляться от своего тела, если вы вышли из тела рядом с ним. Любые мысли о теле возвращают вас в него.

## **Проблемы памяти после возвращения**

Когда вы путешествуете вне своего тела, ваш мозг остаётся в первой энергетической зоне в вашем теле. И он не участвует в ваших приключениях, а значит, и не может ничего помнить. И по возвращении из других энергетических зон вам необходимо сразу же загрузить все воспоминания в физический мозг. Сформировать новые нейронные связи. Иначе через несколько минут вы попросту всё забудете. То же самое происходит и со снами. И достигается это прокруткой всего, что с ва-

ми произошло, в голове сразу же после возвращения. Не открывая глаз, не двигаясь, вы подробно вспоминаете всё произошедшее с вами. Именно первые минуты после возвращения в тело самые важные для сохранения воспоминаний. В момент возвращения вы находитесь в промежуточном состоянии между сном и бодрствованием, в состоянии транса. Ваш мозг начинает «включаться». А это самый лучший момент для загрузки воспоминаний. И уже после того, как вы проснулись, для лучшего эффекта можно всё записывать в дневник.

Любой внетелесный опыт, — это воспоминание. Люди имеют успешные выходы из тела, но зачастую просто не помнят этого. Запоминание во время трансового состояния происходит проще. Ведь наш мозг, хоть и в замедленном состоянии, но всё-таки продолжает участвовать в процессе. Поэтому, когда вы обращаетесь к своему подсознанию и вытаскиваете воспоминания, это тоже хороший способ вспомнить свои успешные путешествия вне тела.

## **Ощущения во второй энергетической зоне**

Находясь вне своего тела, вы можете иметь все те же ощущения, что и в обычном теле. Вы можете тактильно ощущать предметы, слышать звуки, чувствовать запахи и ощущать холод или жару. В общем, весь набор

ощущений с небольшой оговоркой. Вы можете контролировать силу вашего восприятия или вообще отключить любое из чувств. И достигается это просто вашим желанием. Для этого не нужно совершать никаких ритуалов.

Почему же наши мысли имеют такую силу в соседних энергетических зонах? И ответ для меня очевиден.

Наша душа, наше сознание или энергия, кому как нравится называть, является маленькой частью высшего сознания или души, или Бога, опять же, кому как ближе. И в нашей бессмертной природе заложена бесконечная сила создателя. Управлять которой мы и должны научиться. И поэтому любые наши мысли, пусть и такие ещё слабые, имеют силу непреложного закона для окружающего нас пространства. Это работает так и в нашем, более плотном мире. Только более плотная энергия, материя, менее податлива и требует больших усилий и времени. Это как оружие в руках ребёнка. Представьте, что мы могли бы натворить со своей злобой, алчностью, имея здесь те же возможности, что и во второй энергетической зоне. Наш мир с его плотной материей — это своего рода предохранитель от неосторожного обращения. Именно в нашем мире, пройдя сотни воплощений, мы должны научиться контролировать эту бесконечную силу, данную нам по происхождению. И контролируемые выходы из тела, на мой взгляд, являются одним из способов быстрого обучения.

## **Время во второй энергетической зоне**

Время во второй зоне имеет те же свойства, что и в первой. И что самое важное, никакие путешествия во времени во второй зоне *невозможны*. Если вы хотите попасть в свои прошлые жизни из второй зоны, то это возможно только в вашей памяти. Это будут воспоминания. Да, они могут быть яркими и детальными, но всё-таки это будут воспоминания. Не имея ограничения в виде нашего плотного, земного мозга, мы можем с лёгкостью вспомнить все наши земные воплощения. Со стороны это будет выглядеть, как будто вы спите, и вокруг вас разыгрываются сцены в голограммах. Но вы будете оставаться на месте.

## **Влияние алкоголя и психотропных веществ**

Этот вопрос очень важен, потому что дурманные вещества препятствуют загрузке воспоминаний после путешествия во вторую зону. Кроме того, вы вряд ли сможете осознанно покинуть тело, для этого нужен контроль и концентрация. Ваш мозг одурманен. Лёгкая степень влияния психотропных веществ может помочь вам войти в состояние транса. И вы можете получить доступ к подсознанию. Но оставаться продолжительное время в трансе не получится. Ваша физиология возьмёт верх,

и вы провалитесь в сон. Поэтому я отвергаю возможность использования психотропных веществ, так как считаю, что это наносит непоправимый вред здоровью, телу и психике. Даже после употребления спиртного вам предстоит пройти путь восстановления длиной в несколько дней. Практикуя медитацию, вы удивитесь, насколько ваше тело загрязняется после употребления спиртного. И как сильно это мешает духовной практике.

## **Опасности во второй энергетической зоне**

На эту тему придумано много мифов, и почти все они не имеют под собой оснований. Вторая энергетическая зона — это безопасное место. И страх, и благоразумие являются лучшими защитными механизмами в этой зоне. При любом сомнении вы можете сразу же вернуться в тело. А в главе с практическими занятиями я расскажу, как выстраивать защиту вокруг себя и не только.

Но угрозы всё-таки есть. И первое, чего надо опасаться, это исследователей из других миров. Большинство из них дружелюбно и безопасно. Но не все. И если при встрече вы почувствуете угрозу, то вариантов три.

Первое, это просто вернуться в тело.

Второе, это показать свою силу и умение контролировать свою энергию. Как правило, это остановит любую агрессию в отношении вас. Ваши умения могут представлять угрозу для них самих. Поэтому с вами просто не захотят связываться или будут общаться как с равными. Первостепенная задача таких исследователей — это убедить вас в том, что вы сейчас находитесь в первой энергетической зоне. Чтобы исключить возможность вашего возвращения в тело. Ваша энергия подавляется и контролируется. И в течение некоторого времени вы можете стать подопытным. Они будут изучать вас, как вид. И после возвращения вы будете истощены, а это может стать причиной болезней, как физических, так и психических.

И третье, это просто переместиться в другое место.

Другая угроза может исходить от обитателей нашего мира. Если кто-то обращает свои навыки выхода из тела во зло, то сработают все три предыдущие способа защиты. Эти люди, как правило, хотят вторгнуться в вашу личную жизнь, получить информацию, попытаться запугать вас, заставить вас изменить своё мнение. Или просто истощить вашу энергию, чтобы вы чувствовали себя плохо в первой энергетической зоне. И от них надо защищаться.

Ещё одна из неприятностей — это умершие и не желающие возвращаться в третью зону. Если вы будете

общаться с такими, то будете сильно энергетически, эмоционально истощаться.

Но, в общем, вторая энергетическая зона довольно безопасна. Намного безопасней нашего мира. И навряд ли там на неприятности довольно сложно. Все выдуманные проблемы с вымышленными персонажами случаются, как правило, в ментальном мире фантазий или во сне. И страх того, что можно выйти из тела и потом не вернуться назад, всего лишь страх.

## **Охраняемые места и люди во второй зоне**

Я не думал и не подозревал о том, что такое бывает. Пока не столкнулся с путешественником во второй зоне, который охранял человека, находящегося в первой зоне. То есть этот путешественник был на работе во второй зоне. Это было для меня бóльшим удивлением, чем первый раз встретить умершего человека. Оказывается, во второй зоне можно зарабатывать. Вот уж не ожидал.

После этого случая я заинтересовался этим вопросом и стал намеренно посещать особо охраняемые места. Охраняемые, конечно же, в первой зоне. И выяснил, что действительно такая практика существует. Некоторых людей и некоторые места действительно охраняют. И причём не одним человеком-путешествен-

ником, а целыми группами. А других, не менее высокопоставленных, никто не охраняет. Предполагаю, что это зависит от продвинутости заказчика в этих вопросах, от его веры.

На этих примерах я понял, как работает система охраны.

Первое, что можно делать, это маскировать объект. Либо одевать его в камуфляж, либо делать невидимым, и это будет работать какое-то время, даже если защитник вернулся в тело.

Второе, это ставить ложные метки. Во второй энергетической зоне энергетика некоторых вещей просто зашкаливает и может сбить с толку. И если в необходимое место в первой зоне поместить нужный предмет, вещь, это может создать ложный энергетический отпечаток, след.

И третье, это можно лично стоять на защите и дать отпор незванным гостям.

В главе с упражнениями я дам советы, как этому можно научиться.

*Далее я опишу свои внетелесные опыты и дам свои пояснения к ним. Они не будут расположены строго по датам и времени. Я выберу только самые интересные и дающие информацию о второй энергетической зоне.*

## Эпизод 1

День был длинным и к вечеру, уставший, я вернулся домой. Моя семья находилась далеко, поэтому дома было тихо. После ужина немного почитал и лёг спать. Практически каждый вечер я делал дыхательные практики и медитировал. Моей целью всегда было получить новый опыт внетелесного путешествия, но получалось далеко не всегда. Зачастую я проваливался в сон. Практически всегда я имею осознанные сновидения, то есть понимаю, что я во сне. И я так же понимаю, что это сон, а не выход из тела. И поэтому я обычно не вношу никаких корректировок в свои сны, а просто наблюдаю за сюжетом. Но в этот раз довольно быстро пришли вибрации, и мне удалось их раскатать по всему телу. Разделился я, взлетев из тела вверх. Зная, что нужно делать, сразу же поднялся над крышей своего дома. На улице был поздний вечер, лето. Огляделся, ничего не привлекало моего внимания. Поднял взгляд вверх и увидел яркую, полную луну в небе. Желание родилось мгновенно, и я взлетел вверх. Поднимаясь вверх, я чувствовал, как свежий ветер обдувал моё тело, это было очень приятно. Оказавшись так высоко, как, наверное, летают спутники, я остановился. Я смотрел вниз на Землю, замороженный необыкновенной красотой нашей планеты. Я подумал, что, наверно, ещё никогда не видел такой красоты. Вдали виднелась полоса света, ночь сменяла день. Лучи заходящего солнца отражались от водоёмов и пробивались назад через

атмосферу ко мне. Поверхность Земли была видна, как в дымке. Это необыкновенное ощущение, даже только ради таких моментов стоит заниматься этим. Я висел посреди пустого пространства, и мне стало интересно, как я выгляжу со стороны. Я посмотрел на себя и не заметил ничего необычного. Руки, ноги, одежда. Я не ощущал холода и нехватки кислорода. Было приятное ощущение свежести. Обернувшись, я продолжил полёт к Луне. С Земли она кажется значительно ближе. Но добраться было не трудно, ведь она занимала всё моё внимание. Через секунды мне пришлось сбавить скорость, я переживал, что промахнусь и окажусь во дворе своего дома. Но, к счастью, этого не произошло, и я смог благополучно опуститься на поверхность Луны. Я просто не мог поверить своим глазам. Если кому-то рассказать, никто не поверит. Ведь это просто невозможно. Но я здесь, стою на поверхности Луны. Я преклонил колени и провёл рукой по поверхности, зачерпнув немного ладонью. Это была коричневая пыль, что-то среднее между пылью и песком. Она просыпалась сквозь мои пальцы и падала назад на поверхность. Ощущения были настолько реальны, что захватывало дух. Оглядевшись, я увидел недалеко возвышенность и решил направиться туда. Я не знал, лететь мне или бежать. Меня распирало любопытство, как это — бегать по Луне. И я победил. Ощущалась лёгкость, поверхность была похожа на песчаный берег моря, и после каждого моего толчка за мной поднималось небольшое облако пыли. Но всё

*равно это было бы долго, и я стал делать большие прыжки. Несколько прыжков – и вот я уже стою наверху холма. Осматриваюсь вокруг. Оказывается, поверхность не совсем ровная. Вокруг, сколько хватает зрения, тёмный пейзаж. Небольшие холмы сменяются равнинами. И абсолютная тишина. Небо тёмное, не такое, как ночью на Земле, а в небе красавица Земля. Она была практически вся голубого цвета. Стоя там, на поверхности Луны и смотря на нашу планету, меня захлестнули сильные эмоции, и вот я уже ощущаю себя лежащим на диване. Сразу же начинаю прокручивать всё произошедшее в памяти. Но эмоции всё ещё не отпускают. В такие моменты не хочется, чтобы всё так быстро заканчивалось. Но через несколько минут возвращаюсь в норму.*

Из этой вылазки можно сделать несколько выводов. Во второй зоне мы можем чувствовать ветер, прохладу, а в вакууме космоса не испытываем проблем с дыханием. По всей видимости, оно там просто не нужно. Наш внешний вид соответствует нашему представлению о нас. Я имел и руки, и ноги, и был в одежде, хотя лёжа на диване был без неё. И ещё, излишняя сентиментальность мешает долго оставаться вне тела. Необходимо добиваться хладнокровия, просто быть спокойным. Хотя, скажу я вам, сделать это довольно трудно на первых порах. И приходит только с опытом. Этот опыт продлился не более десяти минут.

## Эпизод 2

*Поздно вечером, после медитации успешно разделяюсь с телом. Через потолок поднимаюсь над домом. Осматриваюсь. Сегодня мой план — Солнце. Довольный, что всё идёт по плану, поднимаюсь на высоту полёта спутников. Останавливаюсь на минуту, чтобы полюбоваться Землёй. Это всегда будет завораживать меня. В следующий раз надо захватить видеокамеру, улыбаясь, думаю про себя. Чтобы увидеть Солнце на прямой, мне необходимо немного обогнуть Землю. Поднимаюсь ещё выше, одновременно огибая Землю. По пути мне встречается какой-то спутник величиной с автомобиль и с крыльями из солнечных батарей. Пролетая мимо, думаю, что в следующий раз надо бы осмотреть какой-нибудь спутник. Но не сейчас. Сейчас моя цель — Солнце. И вот оно в прямой видимости. Я концентрируюсь на нём и начинаю движение. Оно далеко, но расстояние не имеет значения. Приближаясь ближе, я начинаю слышать звуки. Что-то вроде низкого гула с частыми щелчками высокой частоты. Я не понимаю значения звуков и их природу. Возможно, так я представлял себе Солнце? Я приближаюсь ближе и понимаю, что на таком расстоянии в первой зоне уже ничего бы не выжило. Я хочу почувствовать силу Солнца, и меня начинает наполнять мощная энергия. И это не жар от Солнца, это нечто другое. Мощное и вибрирующее. Я останавливаюсь. Смотреть тяжело, но мои глаза приспособились. Я*

как будто надел сильные фильтры, и это меня не беспокоит. Меня больше волнует то, что я ощущаю. И это не ощущение себя пылинкой, нет. Я чувствую энергию жизни. Но как? Откуда? Я приближаюсь на такое расстояние, что Солнце заполняет собой горизонты во все стороны. Через меня проходят потоки мощной энергии, вибрации. И вот теперь то, я чувствую себя пылинкой. Солнце не имеет ровной поверхности, это океан. Огромный океан с бушующим штормом на поверхности. На этих волнах могли бы плавать целые планеты. Я всё ещё далеко от поверхности. Приблизься я ближе, и уже ничего бы не видел. Волны плазмы и потоки энергии поглотили бы меня. Но я понимаю, что нахожусь в безопасности. Я чувствую присутствие жизни. Жизни, которая не причинит мне ничего плохого.

Невозможно передать словами эти ощущения. Могу лишь пригласить вас самих испытать это на себе. Тем более, что такой опыт, при желании, доступен всем.

Оглянувшись назад, я не вижу Земли, в моей голове проносится мысль, что сегодня я забрался как никогда далеко. Лёгкое движение, и я ощущаю себя снова в теле. Возвращение всегда происходит быстро, мягко и без каких-либо неприятных ощущений. Прокручиваю всё в голове, чтобы ничего не забыть. Постепенно эмоции утихают, и я прихожу в норму.

Выход занял примерно пятнадцать минут. И это уже хороший результат. Но можно конечно и больше. Глав-

ный вывод из этой вылазки — это то, что мы слишком узко понимаем жизнь. Я ощутил её на Солнце, и это было для меня удивительным открытием. Впоследствии я получил объяснение этому от моего друга из третьей зоны. И, конечно же, позже расскажу и вам.

### Эпизод 3

*Поздний вечер. После дыхательных упражнений начинаю медитировать. Сегодня я использую метод выхода через визуализацию. У меня чёткий план на посещение конкретного места. Иногда я с друзьями бываю на озере на подводной охоте, и это место мне очень нравится. Я хорошо его знаю, поэтому с визуализацией проблем не возникает. Через некоторое время происходит разделение, и я оказываюсь стоящим на пирсе на берегу одного из притоков озера. Это как раз то место, где мы всегда останавливаемся. К пирсу привязаны катера. На воде абсолютный штиль. Здесь всегда стоит своеобразный аромат озера, камыша и рыбы. И я его ощущаю. Недалеко от берега стоят домики, и из одного из них доносятся громкие звуки. Я направляюсь к нему и заглядываю в окно. За столом сидит дружная компания. Они празднуют успешную рыбалку. Не буду мешать, думаю я и ухожу. Это то самое место, где я бывал, я прохожу вдоль домиков. Всё на тех же местах. Но моя цель немного дальше, и я поднимаюсь метров на двадцать вверх и направляюсь вдоль реки к моему любимому месту. На улице ночь, но я отлично*

*всё вижу. Ночью во второй зоне никогда не бывает темно. Само пространство немного подсвечено как бы изнутри. Кроме того, ваше зрение всегда подстраивается под ваше желание и может значительно улучшиться. Спустя минуту я на месте. Долго не раздумывая, я погружаюсь под воду. И снова эти чудесные ощущения. Подводный мир всегда завораживает меня, вокруг красивая растительность. Глубина небольшая, около семи метров. Продвигаясь под водой, я чувствую её сопротивление. Я всё ещё не перестаю удивляться, как это всё возможно. Ощущение полного погружения под воду, но дышать не нужно. Возле меня проплывают рыбы, это ночные хищники. А в камышах я замечаю спящих рыб. Они висят в толще воды как бы в коконах. Их энергия не покидает пределов их тел. Я решаю погладить одну из них, и это вызывает её реакцию. Она просыпается. И уплывает. Интересно. Я подплываю к рыбе, зависшей в воде. Наверно, она охотится из засады. Протягиваю руку и пытаюсь погладить её. Но моя рука проходит сквозь неё, ощутив легкое сопротивление. Рыба никак не среагировала. Я решаю сосредоточиться на своей руке и снова пытаюсь погладить её. И в этот раз я ощутил плотное, скользкое тело рыбы. А она, в свою очередь, сорвалась с места и уплыла. Было очевидно, что она что-то почувствовала, и это напугало её. Мне стало очень интересно, а может я могу каким-то образом контактировать с первой зоной?*

*Я поднимаюсь над водой и направляюсь назад к домикам, где я недавно видел людей. Подлетев к месту,*

*застаю их всё ещё празднующих. Теперь моя цель провести эксперимент с человеком. На крыльце одного из домиков я замечаю сидящего молодого мужчину. По всей видимости, он решил посидеть на свежем воздухе перед сном. Я подхожу к нему и становлюсь прямо перед ним. Смотря ему прямо в глаза, я начинаю громко говорить. Но он никак не реагирует. Я протягиваю к нему руку и дотрагиваюсь до него, но моя рука проходит сквозь него, как через любые предметы во второй зоне. Я начинаю концентрироваться на своих руках и снова дотрагиваюсь до него. Его тело абсолютно плотное, как обычное. Я беру его обеими руками за плечи и начинаю трясти. Но он никак не реагирует. У меня появляется идея, а что, если попробовать понизить частоту своей вибрации. Может, я смогу стать видимым? Я концентрируюсь на своих ощущениях и начинаю притормаживать частоту своей энергии. И в этот же момент возвращаюсь в тело.*

Этот выход из тела послужил началом к экспериментам с воздействием на предметы и живых существ. И выводы следующие.

Когда я во второй зоне переставлял дома мебель, то после возвращения я находил её на прежних местах. Значит, мы не можем воздействовать на предметы в первой зоне. Когда я воздействовал на людей во второй зоне, в первой они ничего не чувствовали. А при попытке понизить частоту вибрации своей энергии, для

того чтобы стать видимым, я сразу же всегда возвращался в тело. Это снова подтверждает, что во второй зоне мы видим и контактируем не с первой зоной, а с её энергетическим отражением. И живые существа, отражение которых мы видим, не обладают сознанием во второй зоне. И мы не можем, понизив частоту своей вибрации, оставаться во второй зоне. А это значит, что умершие люди при осознанном или нет понижении частоты своей вибрации могут становиться видимыми в первой зоне и могут воздействовать на предметы в первой зоне. Ведь возвращаться им некуда, их тела мертвы. И вот тут мы и получаем призраков и различные аномалии в первой зоне. Эта тема всё ещё открыта для меня, и я вижу в ней большой потенциал для изучения. Я верю, что при достаточной тренировке возможно воздействие на физические тела и предметы в первой зоне. Совсем другой вопрос с воздействием на энергетику человека. В этом вопросе возможности намного больше.

#### **Эпизод 4**

*Вечер. Делаю дыхательные упражнения. Начинаю медитацию. Прокачиваю энергию через всё тело. Приходят вибрации и шум. Понимаю, что пора разделяться. Разделяюсь, вылетая из тела вверх. Поднимаюсь над крышей. Сегодня у меня чёткий план. Я собираюсь посетить особо охраняемый объект. Он находится в двадца-*

ти километрах от моего дома. Поднимаюсь выше, чтобы взять в поле зрения ориентир. И двигаюсь к нему. Двигаясь высоко над домами, можно запросто заблудиться. Вид сверху сильно отличается, и это совсем не то же самое, что ехать за рулём машины по дороге. Обязательно нужен ориентир, зацепка, иначе можно попасть совсем в другое место.

Добрался я быстро. Двигаюсь над дорогой с яркими фонарями. Решаю действовать предельно осторожно. Пролетаю над полицейской машиной и мощным забором. Внутри блокпост с полицейскими, и рядом стоит ещё одна машина. Пролетаю на небольшой высоте для того, что бы всё хорошо рассмотреть. Пока никаких проблем, никто мне не мешает. Недалеко в окружении леса стоит большой дом. Спускаюсь к нему и вхожу через парадную дверь. Конечно же, двери я не открываю, а прохожу через них. Справа сквозь стекло вижу двоих охранников в штатском. Они меня не видят. Пока никто не препятствует мне. Я поднимаюсь по лестнице на второй этаж и проникаю в большой зал. Посреди зала стоит овальный стол, а вокруг диваны. На диване сидит человек в обычной домашней одежде и что-то говорит другому, сидящему напротив. Человек напротив делает записи, я его не знаю. Но вот говорящего я очень хорошо знаю. Это очень известный политик. И вот я стою рядом, и никто не препятствует мне. Забавно. Неужели никому дела нет до него? А может, просто охрана от-

*дыхает? А может, охраны и нет вовсе. Я не знаю. Но решаю дальше не испытывать судьбу и вылетаю через окно наружу. Возвращаться в тело я не стал, а решил продолжить изучать вторую зону.*

Немного позже я навестил ещё одного известного политика, но не в моей стране. Так вот, я с трудом ноги оттуда унёс. Если так можно выразиться. Охрана была очень серьёзной и многоуровневой. И первое, что пытались узнать охранники, это кто я такой. Ведь можно потом найти меня в первой зоне и как следует поговорить со мной. Но я не дал им такой возможности и сразу вернулся в тело.

Как видите, у всех разный подход к этому вопросу. Но всё-таки лучше не искушать судьбу и обходить такие места стороной. Чтобы потом не иметь проблем в первой зоне.

## **Эпизод 5**

*Вечером выполняю дыхательную практику и медитирую. Выхожу из тела, поднимаясь вверх через потолок и крышу. Оглядываюсь. Вижу, недалеко от меня сидит парень. Я присматриваюсь к нему, возможно, кто-то просто вышел подышать свежим воздухом. Он тоже смотрит на меня и говорит: «Привет». Я немного удивился, встретить путешественника, да ещё и возле дома. «Привет», — отвечаю я.*

— Что с тобой случилось? — спрашивает он.

— Со мной всё в порядке, — отвечаю я.

— Тогда как ты пролетел сквозь крышу?

— А ты всё ещё пользуешься лестницей? — переспрашиваю шутя я.

— Я подумал, что ты тоже умер.

И тут до меня дошло, что этот парень умер. Мне стало неловко.

— Что случилось с тобой? Ты так ещё молод, — спрашиваю я.

— Я очень стар. Но мне нравится, как я здесь выгляжу. Я прожил долгую жизнь и очень устал.

— А что ты делаешь здесь на крыше? Ты не знаешь, что делать?

— Я скоро уйду домой. Мои родные уже ждут меня, да и мне не терпится. Но я хочу отдать дань уважения своему телу. Скоро мои похороны.

— А где твой дом, куда ты уйдёшь?

— Это не здесь. Это там, где все мои родные.

— Может, мне что-нибудь передать твоим родным, оставшимся здесь?

— Нет, не надо. Они ждали моей смерти, они устали от меня. Пусть думают, что я умер. Ты можешь заниматься своими делами. Не отвлекайся на меня. Не переживай, мне есть с кем поговорить.

Немного удивлённый такой неожиданной встречей, я улётел заниматься исследованиями.

Через несколько дней я узнал, что умер мой сосед по лестничной площадке. Он действительно был очень старым, и я видел его очень редко, когда он выходил на балкон покурить.

После этой встречи мне стало понятно, что души умерших не сразу покидают нас, уходя на третий энергетический уровень, а ещё какое-то время находятся рядом.

## Эпизод 6

*Проснулся под утро. Спать уже не хочется. Идеальное время для выхода. Сознание ещё не полностью проснулось. Выполняю дыхательные упражнения и начинаю медитировать. Через некоторое время после работы с вибрацией разделяюсь уже привычным мне способом. Взлетаю вверх через потолок и крышу. Сегодня моя цель — работа с памятью. Я знаю, что наш физический мозг блокирует память души, и поэтому для того, чтобы что-то вспомнить, мы погружаемся в транс и получаем доступ к нашему подсознанию, а именно к памяти души. Поэтому сегодня я хочу вспомнить свои прошлые жизни. Расположившись на крыше дома, сосредотачиваюсь на своих воспоминаниях. И первое, что я хочу вспомнить, это свою жизнь в теле женщины по имени Мэри. Это не составляет труда. Я сразу же переносюсь в прошлое. Я вижу себя молодой девушкой. Я чувствую весь её внутренний мир. Я избалована богатыми родителями.*

*Больше отцом, мамы уже нет. И чтобы компенсировать трудные отношения с мачехой, отец практически ни в чём мне не отказывает. Он нанимает лучших учителей, чтобы дать мне хорошее образование. Перемещаюсь немного вперёд. Я взрослая замужняя женщина. У меня вздорный характер, мне трудно угодить, и я очень вспыльчивая. Окружающим приходится терпеть мой характер.*

Не буду подробно останавливаться на этом воспоминании. Оно лишь подтвердило мои воспоминания в изменённом состоянии сознания, когда я был в дороге, за рулём машины. Остановлюсь подробнее на втором, оно более интересное.

*Переношусь в памяти в прошлое. В голове проносятся образы, и я ищу за что зацепиться. Вот. Я останавливаюсь. Вокруг темно, как в сумерках. Я нахожусь в небольшой комнате с другими людьми. Сыро и плохо пахнет. На мне лохмотья. Всматриваюсь, рядом со мной странное существо, это не человек. Осматриваю себя, я тоже не человек. Это не Земля. Мои руки очень длинные, кожа зеленовато-серая. Волос нет. Вместо носа отверстие, похожее на клапан на спине кита. Ушей нет. Есть большие глаза с веками. На затылке два отростка в виде шипов. Рот — это просто отверстие, челюсти нет. Рост около двух метров. Соседи переговариваются между собой. Звук похож на пересвист и щёлканье. Я вижу*

*в стене отверстие вместо окна. Направляюсь к нему. Походка напоминает обезьянью, руками опираюсь в землю. На ногах пальцев нет, а на руках есть, похожие на щупальца осьминогов, очень гибкие. При ходьбе я опираюсь на них, сложив в руки. Выглядываю в окно. Вокруг серый пейзаж, грязь и камни. Растительности никакой не видно. Солнце светит очень тускло, хотя я понимаю, что сейчас день. Через мгновение заходит точно такое же существо, только в какой-то одежде, наподобие кожаной защиты, и палкой начинает всех выгонять на улицу сквозь подобие двери. На улице нас поджидают ещё несколько таких же. И я понимаю, что я раб. Меня с остальными гонят в карьер, где мы добываем камень. У охраны металлические палки и верёвки. Я сменяю другого раба, он передаёт мне инструмент. Это палка с плоским металлическим наконечником. Им я должен ковырять слоёный камень. Меня наполняет очень тяжёлое чувство безысходности. Я не знаю, что с моей семьёй. Ощущения тяжелее человеческих. Я чувствую практически боль. И я не выдерживаю этих эмоций, возвращаюсь в тело.*

Моё первое воспоминание лишь подтвердило то, что я уже знал. Я просто хотел перепроверить себя. А вот второе, это нечто особенное.

Это было воплощение не на Земле. Жизнь там напоминала наше средневековье, цивилизация была не развита. Интересно, зачем мне было нужно воплощаться

там? Наверно, это был какой-то эксперимент. Не знаю. Но жизнь там была очень тяжёлой. И это щемящее чувство безысходности я никогда не забуду.

Этот опыт говорит, что мы можем использовать выход из тела для работы со своей памятью. Устранив посредника в виде человеческого мозга. И то, что мы имеем воплощения не только на Земле. Впоследствии я узнал, что это бывает не часто. Души, как правило, выбирают один мир и проходят там сотни циклов, приобретая опыт в разных телах, времени и ситуациях.

## Эпизод 7

*Вечер. Выполняю дыхательные упражнения, медитирую. Выхожу, взлетев вверх. Поднимаюсь над крышей дома, осматриваюсь. Сегодня мой план — посмотреть спутники и станцию с людьми на орбите. Поэтому сразу же начинаю подниматься в космос. Это занимает секунды. Поднявшись достаточно высоко, останавливаюсь. Как всегда, вид сверху завораживает, но, не желая отвлекаться, осматриваюсь по сторонам в надежде увидеть какой-нибудь спутник. Но ничего не вижу. Начинаю двигаться. Оказывается, спутники ещё не так просто найти. Спустя секунд двадцать замечаю блестящую точку вдалеке. Направляюсь к ней. Нашёл. Это спутник. Выглядит, как большой железный чемодан с крыльями. Облетев его пару раз, понимаю, что это не интересно. Отправляюсь дальше. Может, найду орби-*

тальную станцию. Через время, на значительно большей высоте, чем летают спутники, замечаю отблеск от какой-то поверхности. Направляюсь туда. Ещё не долетев, понимаю, что этот спутник не похож ни на один ранее виденный мною. «Возможно, секретный», — думаю я, направляясь к нему. Но, подлетев ещё ближе, понимаю, что он просто огромен. В этот момент из спутника точно в меня выстреливает поток волн, как луч света. Это поток частиц с различной частотой вибрации. Я тут же чувствую, как моё тело начинает вибрировать. Не дожидаясь, к чему это может привести, я формирую вокруг себя защитный кокон. Волны вибраций начинают обтекать его вокруг, а я перестаю ощущать их влияние на себе. Поток прекращается. Я убираю защиту и продолжаю движение к объекту. Это абсолютно точно не земной спутник, и это ещё больше подогревает мой интерес. Подлетев достаточно близко, я могу оценить его размер. Он величиной примерно два футбольных поля. Снаружи абсолютно гладкий, напоминает по форме семечко кофе. Нет никаких углов или выступающих антенн. Все линии гладкие. Выглядит, как слиток серебра, и цвет такой же. Подлетать очень близко опасаясь. Я понимаю, что это что-то не земное, и не хочу рисковать. На расстоянии облетаю вокруг. Никаких выпуклостей, выступов. Сплошной слиток. Замечаю движение. В объекте появляется отверстие, и из него плавно выплывает маленький объект точно такой же формы, как и большой. И медленно на-

*правляется ко мне. Решаю не рисковать и возвращаюсь в тело.*

Сразу же прокручиваю всё в голове, чтобы сохранить полные воспоминания. Нахожусь под сильным впечатлением.

Абсолютно точно это не земной объект, мы ещё не владеем такими технологиями. Направленный луч энергии прямо в меня говорит о том, что они меня видели и пытались контактировать со мной. Появившийся аппарат направился прямо ко мне, и его намерения мне были не известны.

Мне стало обидно, что у меня не хватило смелости вступить в контакт.

Но, к счастью, на этом события не закончились. Спустя пару дней мне приснился интересный сон. В котором я встретил человека, который сказал мне, что я должен вернуться. «Никакой угрозы для тебя там нет, — сказал он мне. — Это друзья». Я явно получил приглашение. И при следующем выходе из тела я снова направляюсь к тому объекту.

*Поднимаюсь высоко над Землёй. Направляюсь в том же направлении, что и в прошлый раз. Через время вижу отражённый свет от поверхности объекта. Он на месте. Подлетаю не очень близко и останавливаюсь. В этот раз нет луча энергии. «Это хорошо», — думаю я. Замечаю отделившийся маленький объект. Двигается ко*

мне. «Спокойно, — успокаиваю я себя. — Если что-то пойдёт не так, сразу вернусь в тело». При приближении объект стал выглядеть больше. Когда он поравнялся со мной, он был размером с большой автобус. Он был абсолютно непроницаемым и гладким. Сбоку медленно появилось отверстие, внутри я увидел свет. Это приглашение, и я заплыл внутрь. Отверстие закрылось. Я оказался в небольшом помещении со стоящими креслами вдоль одной стены. Никого не было. Я решил сесть в кресло. Приблизившись, я почувствовал, как меня притянуло к креслу. Что-то похожее на ремни безопасности. Стены внутри были абсолютно гладкие. Не было ни дверей, ни иллюминаторов. И в том месте, где я влетел, тоже была гладкая стена. Но долго изучать это помещение не пришлось. Стена плавно открылась, и я увидел большой зал, наполненный ярким светом. Я встал с кресла и вышел. Я внутри основного корабля. Помещение было значительно больше, чем предыдущее. Но внешний вид был такой же. Гладкие стены, нет углов. Помещение овальной формы. Ровный только пол. И всё серебристого цвета. Источника света не видно. Из пола появились две сферы и приняли форму удобных кресел. Я понял, что это приглашение присесть, второе кресло подразумевает ещё одного гостя. Я сел в кресло, и оно сразу же приняло форму моего тела. И сразу я услышал голос внутри себя: «Приветствую тебя, исследователь. Меня зовут Лимий, и прежде чем выйти к тебе, я хочу сказать тебе, чтобы ты не волновался. Мы

*ваши друзья, и никто не причинит тебе здесь вреда». «Здравствуйте», – ответил я вслух. И в этот момент противоположная стена открылась. Это было волнительное ощущение ожидания. Я абсолютно не представлял, кого сейчас увижу. Возможно, серого человечка? Именно так мы рисуем себе инопланетян. Через несколько секунд в проёме появился человек. Абсолютно нормальный, обычный человек. Улыбаясь, он подошёл ко мне и протянул руку. Я встал и поздоровался рукопожатием. «Вы растеряны моим внешним видом?» – улыбаясь, произнёс он мне на чистом русском языке. «Но и я удивлён не меньше вашими способностями», – продолжал он. Выглядел он лет на тридцать пять, мужчина, светло-русые волосы, рост примерно 185, глаза голубые. «Давайте присядем, – предложил он. – Нам с вами есть о чём поговорить, не правда ли?» Всё ещё растерянный, я удобно устроился в кресле.*

Дальнейшее описание будет удобнее вести в форме нашего диалога. Я выбрал основные моменты беседы и отредактировал их, оставив самое главное.

*Я. Кто вы?*

*Лимий. Мы исследователи из другого мира.*

*Я. Зачем вы здесь?*

*Лимий. Наша цель – изучать Вселенную. Наш мир находится очень далеко от вашего. Ваши технологии ещё не могут увидеть нашу планету. Для того, чтобы наше*

общение было более раскованным, я предлагаю сменить обстановку на более привычную.

И в этот момент стены вокруг исчезли, а мы оказались посреди цветущего луга в окружении деревьев.

Лимий. Это проекция из вашего мира. Мы всё ещё на том же месте.

Я просто не мог поверить в происходящее. Меня не оставляла мысль, что я попал в какой-то фантастический фильм. Но я здесь, поэтому надо собраться.

Я. Я сейчас нахожусь вне своего тела и не в обычном пространстве своего мира. И раз я с вами общаюсь, вы тоже здесь. Вы живёте в этом пространстве?

Лимий. Нет. Мы тоже используем подпространство для исследований, как и вы. Но мы продвинулись значительно дальше в этом вопросе, чем вы.

Я. Значит, вы сейчас лежите в своей койке там, на своей планете?

Лимий. Не совсем так. Мы можем разделять своё сознание и часть его проецировать в подпространство. Мы создаём в подпространстве корабли и новые тела. И в эти тела проецируемся. Иногда мы покидаем эти тела, и тогда они действуют автономно. Но, как правило, на смену приходят другие.

Я. Значит, вы робот?

Лимий. Да. Что-то вроде ваших представлений о роботах. Это абсолютно функциональный организм, созданный по вашему образу.

Я. Теперь понимаю, почему вы выглядите как человек. Но зачем вам наш внешний вид? Вас ведь всё равно никто не видит.

Лимий. Не совсем так. Мы умеем менять тонкие настройки материи и становиться видимыми. Но мы пользуемся этим только для исследований и не вмешиваемся в ход вашей жизни.

Я. Значит, вы можете прилететь на Землю и жить среди нас?

Лимий. Да. Но не очень долго. Это требует больших затрат энергии. А энергию мы расходует только оправданно.

Я. И никто не сможет вас отличить от людей?

Лимий. Это возможно. Но только с вашим самым продвинутым оборудованием. Но мы до этого не доводим.

Я. А как вы выглядите у себя на планете?

Лимий. Я покажу.

Недалеко от меня появляется голограмма. На вид очень непривлекательно. Это что-то среднее между пауком и муравьём. Рост около полутора метров. Опорных ног четыре. Рук тоже четыре. Тело овальное, и голова тоже. Голова крупная. Глаза крупные. Цвет тела чёрно-коричневый. В общем, очень похоже на насекомое.

Лимий. Ваш вид для нас тоже непривычен. Но видов жизни во Вселенной очень много, и мы привыкли.

Голограмма исчезает.

Я. Как долго вы добирались до нашего мира?

*Лимий. Несколько минут. Движение в подпространстве не измеряется единицами. Здесь нет скоростей, здесь есть перемещение. А вот в надпространстве есть законы, которые мы обойти не можем. И там мы не можем попасть к вам.*

*Я. Можете ли вы поделиться этими технологиями с нами, людьми?*

*Лимий. Нет. Это будет бесполезно. Вы ещё слишком далеко в своём развитии от таких знаний. И, скорее всего, вы воспользуетесь такими знаниями для войны.*

*Я. Что вы изучаете здесь? Чем мы, люди, заинтересовали вас?*

*Лимий. Мы изучаем многие миры, не только ваш. Этот корабль один из многих. Нам интересна вся Вселенная, её законы и обитатели. Мы формируем базу знаний обо всём. А вы — одна из форм жизни, находящаяся на предсознательном уровне развития. Вы можете достичь успеха в развитии, и ваше появление здесь подтверждает это.*

*Я. Что значит предсознательном?*

*Лимий. Вы пока не отдаёте себе отчёт в том, что делаете. Вы как дети. И пока не осознаёте себя частью Вселенной и даже не можете позаботиться о себе и своей планете. Но среди вас появляются те, кто пытается это изменить. И у вашего вида есть шанс пережить детство.*

*Я. А вы можете нам помочь?*

*Лимий. Это очень сложно. Вы слишком сосредоточены на себе и своих проблемах. И не готовы менять себя. Кроме того, мы не имеем права вмешиваться в вашу историю.*

*Я. У нашей цивилизации есть шанс достичь таких же высот, как и у вас?*

*Лимий. Да, есть. Но небольшой. Достигнув технического прогресса, как правило, цивилизации направляют этот прогресс против себя самих. И уничтожают себя. И лишь немногие могут сделать следующий шаг. А таких шагов нужно сделать ещё немало. Мы тоже прошли этот долгий путь и не раз уничтожали себя. Но и у нас впереди ещё много интересного.*

*Я. По-вашему, мы уничтожим себя?*

*Лимий. Это происходило уже не раз на вашей планете. Но мы надеемся, что у вас всё получится.*

*Я. Сколько цивилизаций было до нас на Земле?*

*Лимий. Две. Вы третья. Прошлые разы вам помогли начать новый виток развития.*

*Я. Это вы помогли?*

*Лимий. Нет. Это были другие. Но сейчас у нас достаточно информации о вас, и мы сможем восстановить ваш вид в случае беды.*

*Я. А кто эти другие?*

*Лимий. Есть существа с более высоких уровней пространства, и они следят за всем, что происходит. Они помогают и нам, и вам. Они следят за всеми процессами во Вселенной. А есть обитатели других миров, которые*

*тоже далеко продвинулись в своём развитии. Здесь на Земле не только мы изучаем ваш мир. Есть ещё несколько видов.*

*Я. Сколько их?*

*Лимий. Восемь.*

*Я. А вы общаетесь между собой?*

*Лимий. Да.*

*Я. Все эти цивилизации дружелюбны к нам, как и вы?*

*Лимий. Нет. Одна хочет расширить своё влияние на ваш мир. Но мы им не позволяем.*

*Я. Они хотят нас захватить?*

*Лимий. Да.*

*Я. А это может у них получиться?*

*Лимий. Да. Но только если вы сами позволите им это. Если ваши правители выберут сотрудничество с ними.*

*Я. А наши правители знают обо всех вас?*

*Лимий. Да. Но они не хотят делать это общеизвестным. Они надеются получить доступ к высоким технологиям и использовать их для укрепления своей власти. Вы, люди, очень разобщённые. Вы не можете наладить диалог даже между собой. Поэтому пока вы не готовы к диалогу с нами.*

*Мне придётся опустить некоторые моменты, так как они отчасти повторяют уже сказанное или маловажны.*

*Я. Можете ли вы рассказать мне о Вселенной? Раскрыть какие-нибудь тайны, например, о тёмной мате-*

рии и чёрных дырах. Наши учёные бьются над этими вопросами.

Лимий. Пространство Вселенной очень сложно устроено, и мы до сих пор изучаем его. Мы знаем, что в пространстве существует подпространство и имеет разные уровни плотности. Именно оно даёт тот эффект, который вы называете тёмной материей. Так как все уровни пространства связаны между собой. Многие ваши учёные понимают это, но не могут признать это вслух. Так как зажаты правилами вашего научного подхода. У вас ещё нескоро появится технология, позволяющая изучать подпространство. Но возможности есть уже сейчас. И ваше появление здесь подтверждает это.

Умение перемещаться в подпространство открывает большие возможности для получения информации и её использовании в пространстве. А перемещение между уровнями подпространства даёт ещё возможность перемещаться во времени.

На более высоком уровне подпространства обитают более высокоразвитые существа. Мы их называем стражниками. Они следят за правильным функционированием пространства и подпространства. За правилами игры. Но они не вмешиваются, если вы не нарушаете правил. Так вот, перемещение во времени — это нарушение правил, и за этим следят стражи времени. И без их согласия нельзя перемещаться ни в прошлое, ни в будущее. И тем более что-то там менять.

Что касается чёрных дыр, то они не являются дырами. Благодаря мощной гравитации пространство как бы складывается само в себя, образуя сложный «узел» пространства. Кроме того, они являются необходимым элементом пространства и имеют несколько функций. Одна из них — это формирование новой материи, вещества, о котором вы ещё не знаете. Эта материя имеет невероятные свойства и позволяет создавать из неё корабли для покорения пространства, даёт практически неиссякаемый источник энергии и многое другое. Но приближаться к ним нельзя. Ни в пространстве, ни в подпространстве. Вы не сможете вернуться домой без помощи стражей времени.

Я. Есть ли Бог?

Лимий. Обычно этот вопрос один из первых. Но вы, освоив перемещение в подпространство, должны знать ответ.

Абсолютно точно, что наша Вселенная со всеми её сложными уровнями не появилась случайно. Есть разум, создавший всё и управляющий всем на всех уровнях. И в этом смысле Бог есть, и он повсюду. Ваши представления о Боге очень человечесны. Вы склонны обожествлять всё, чего не понимаете. А ваша религиозность является одной из главных причин разобщённости и войн. Одно из важных условий выживания вас как вида, как цивилизации — это отрезвление в этом вопросе.

Я. Можете рассказать мне о вашем мире? О том, как вы живёте, какие у вас законы и правила.

*Лимий. Мы живём на двух планетах. Обе находятся в одной Планетарной системе. Вторую планету мы заселили, когда наша цивилизация начала осваивать ближайший космос. Она была необитаема, но абсолютно пригодна. В нашей системе 7 планет и двадцать два спутника. Наша звезда очень старая, но очень стабильная. И просуществует ещё очень долго. Другие планеты и спутники нашей системы мы используем для добычи необходимых материалов и для производства основных необходимых нам вещей. Все наши заводы находятся на соседних планетах. Так мы сохраняем наши миры.*

*Продолжительность жизни у нас от природы двести ваших лет. Но при необходимости её можно продлить до тысячи, наши технологии это позволяют. Продолжительность жизни у нас ограничена законом. А желающие продолжить жизнь могут переместить своё сознание вот в подобное тело и исследовать Вселенную. Это можно сделать и в пространстве, и в подпространстве. У нас нет семей в вашем понимании. У нас у одной мамы много детей, но количество детей тоже ограничено законом. Мы не допускаем перенаселения, заботясь о наших мирах. Наши законы довольно строги по вашим меркам. И законы работают абсолютно для всех одинаково. Только так можно развиваться.*

*Путём генетических изменений нашего вида мы смогли избавиться от мешающих нам развиваться качеств.*

*Но лучше я вам покажу.*

Земной пейзаж вокруг нас изменился, и мы оказались летящими над их планетой. Она очень похожа на нашу Землю. Есть моря, леса и горы. Практически всю землю покрывают леса. И даже на полюсах всё зелено.

Лимий. Это первая наша планета. Она очень похожа на вашу. Мы тоже дышим смесью газов, как и вы, включая кислород. Но в нашем мире теплей и высокая влажность. Поэтому растительность высокая и разнообразная. Размер нашей первой планеты чуть больше вашей, но гравитация практически одинаковая. Все наши города находятся под землёй и внутри гор. Поэтому сверху можно увидеть только стартовые площадки для кораблей.

Мы подлетели к одной такой платформе. На ней стоял корабль, в точности копирующий тот, в котором сейчас находился я.

Лимий. Мы не используем для движения привычную вам энергию. Наша имеет колоссальную силу и безопасна.

Далее мы переместились в подземный город. И он был похож на высокотехнологичный муравейник. Все жилища были капсульного типа и соединены между собой подобно гроздьям винограда. А всё вместе напоминало паутину из подобных гроздей. Повсюду были источники света. А между гроздьями двигались небольшие серебристые капсулы, напоминающие по форме корабль снаружи.

Далее мы перенеслись на вторую планету. Она отличалась от первой тем, что на полюсах был снег.

*Лимий. Здесь холоднее, чем на нашей первой планете. Но мы легко приспособились и можем жить и здесь.*

*Мы пролетели над лесами, пустыней и морем. В горах я увидел белые шапки на пиках, как на Земле. Всё очень напоминало нашу Землю. Это был быстрый, поверхностный осмотр. По всей видимости, Лимий понимал, что я ограничен во времени.*

*Затем вид вокруг изменился на привычный мне.*

*Лимий. Я хочу попросить вас об одолжении. Разрешите сделать отпечаток вашей энергии. Мы хотели бы изучить вас. Это не больно и займёт минуту.*

*После такой открытости и дружелюбия я не мог отказать. Из пола появился небольшой серебристый шар, который сделал несколько кругов вокруг меня и затем снова исчез в полу.*

*Я. Что вы могли бы посоветовать нашей цивилизации, чтобы мы могли гармонично развиваться.*

*Лимий. Вы слишком быстро всё забываете, как только трудности проходят, ваши следующие поколения совершают те же ошибки.*

*Для серьёзных изменений вам потребуются тысячи лет. Но основа ваших современных проблем — это эгоизм и гуманизм.*

После этих слов всё погрузилось в туман, и я очнулся в теле. Пошевелившись, я понял, что моя правая рука не подаёт признаков жизни. Я её просто не чувствую. Оказывается, я неудобно повернулся и перекрыл кро-

вообращение в руке. И если бы я ещё полчаса не вернулся, мог бы заработать проблемы.

Последние слова я должен прокомментировать. С эгоизмом всё понятно, свои личные интересы мы всегда ставим выше интересов общества. По крайней мере, большинство из нас. Но вот гуманизм я всегда считал благородным качеством. А Лимий назвал это нашей проблемой. И, вспоминая нашу беседу, и то, что он показывал мне, я понял, что он имел в виду. Нам нужно научиться ограничивать некоторые права в обществе. Например, рождаемость, как это сделали они. Нам нужно научиться действовать более решительно.

Можно, конечно, порассуждать на тему гуманизма, но боюсь зайти не туда. Поэтому оставлю вам возможность самим подумать об этом.

# Глава 6

## Третий энергетический уровень

Исследование третьей энергетической зоны — это сложный процесс. Это довольно закрытая зона. В ней действует много ограничений для тех, кто живёт в первой зоне. Фактически душа из первой зоны находится на «уроке» или, можно даже сказать, в «игре». И в связи с этим процесс получения информации весьма затруднён. Воплотившись в первой зоне, вы получили задание, и у вас есть определённые цели и задачи, которые вы должны решить. И никто не будет решать эти задачи за вас, никто не будет давать вам готовые ответы. Вы должны пройти свой путь сами. А информация из третьей зоны может сильно изменить правила «игры», поменять расклад сил и радикально изменить вашу жизнь. Именно поэтому вы не узнаете номер выигрышного лотерейного билета, не узнаете свой день смерти или о катастрофе любого масштаба.

Как правило, все предсказания строятся на интуиции и логике и, возможно, на смутных воспоминаниях. Но, конечно, вы можете получить предсказывающую информацию, если это есть в планах старейшин. О них чуть позже. Поэтому информация, которую излагаю я, получена мной в личных путешествиях по третьей зоне

и из общения с её обитателями. А это доступно для всех желающих.

## **Как попасть в третью зону**

Мне известно о двух доступных способах перемещения в третью энергетическую зону.

Первый. Это способ перемещения через визуализацию. Вы представляете себе очень отчётливо место, куда хотите попасть, и проецируетесь сразу туда. Попасть в третью зону можно сразу выходя из тела, минуя вторую зону.

Иногда, перемещаясь по второй зоне, вы промахиваетесь и попадаете в третью, случайно. Но удержаться там сложнее, и вы можете либо снова провалиться во вторую зону, либо вернуться в тело.

Второй способ. Уже находясь во второй энергетической зоне, повысить уровень вибрации своей энергии. Это сразу переместит вас в третью или в четвёртую зону. В четвёртой зоне без проводника удержаться практически невозможно. Но и в третью зону в первый раз лучше перемещаться с проводником. Это поможет попасть сразу в нужное место, и он поможет вам дольше продержаться на таком высоком уровне.

## Проводники или помощники

Это особая тема, с которой связано много страхов и небылиц. Но все страхи развеиваются, когда вы узнаете правду. А правда в том, что вы никогда не остаётесь один на один со своими проблемами, и уж тем более, когда вы вступаете на неизвестную вам территорию, перемещаясь на другие уровни бытия. Вас всегда сопровождает родственная душа или учитель. Конечно, вы не видите их и не ощущаете, но они рядом, как ангелы-хранители. Зная, что могут напугать нас, они не показывают себя нам. Но если вам нужна помощь, или вы считаете, что уже готовы для общения с ними, вы можете попросить их о помощи.

Они не решают за нас наши уроки и проблемы. Они направляют, подсказывают, поддерживают. В своей жизни мы часто чувствуем такую поддержку, если открыты для неё, просто не осознаём, откуда она приходит.

Так вот, воспользоваться проводником для первого перемещения в третью зону — самый удобный и быстрый способ. Именно так было у меня.

## **Структура третьей энергетической зоны**

Структура этого уровня похожа на множество мыльных пузырей. Одни очень большие, другие маленькие. Некоторые из них соприкасаются, другие парят самостоятельно. И пространство каждого пузыря заполнено реальностью, воссозданной душами для своего обитания. Все миры и пространства нашей Вселенной имеют здесь свои «пузыри». В каких-то пузырях воссозданы целые миры с миллиардами обитателей, а в каких-то — небольшие зоны из любимых мест из прошлых жизней для обитания всего лишь нескольких душ.

Здесь есть миры земного типа всех форм и размеров. Есть водные, воздушные. Есть микромиры для микроорганизмов и макромиры для планет, звёзд и галактик. Все формы разнообразной жизни с первого энергетического уровня имеют здесь своё место обитания. И пространство этого уровня может быть настолько большим, насколько это требуется для создания «мыльных пузырей» реальности.

В своём человеческом высокомерии мы думаем, что только люди обладают душой, и только люди имеют право на существование после смерти. Иногда мы готовы дать такой шанс нашим домашним питомцам, на самый край ещё паре видов. Все остальные — мыши, змеи, микробы и бактерии — фу, какая гадость. Они, конечно же, должны сгинуть в вечности навсегда, потому

что мы считаем их не достойными. Но в великом плане Сверхдуши никто не забыт и не потерян. Для каждой души есть план и одна цель. Все мы, большие и маленькие, успешные и не очень, достойные и нет, стремимся к одной цели — вернуться домой, обогащёнными опытом и знаниями. И нет плохих или хороших душ. Есть те, кто ушёл вперёд, и те, кто немного отстает. И размер жизни в первой зоне, оболочка жизни совсем не говорит об отсталости души. Просто для каждого есть свой план.

Все мы появились из одной Сверхдуши. Все мы являемся частью одного целого.

Именно в третьей энергетической зоне живёт, обитает душа между своими воплощениями. Души, как правило, живут в небольших группах до десяти. У каждой группы есть наставники, учителя. Каждый учитель обладает определёнными навыками, специализацией и обучает им всю группу. Учителя более продвинутые души и уже не воплощаются в первой зоне. Они стоят на переходном этапе между третьей и четвёртой зоной. И делиться с нами своим опытом, помогать нам является их заданием и планом.

Между жизнями души анализируют прожитые жизни, планируют новые вместе с учителями и своей группой. Учатся определённым навыкам, которые пригодятся при воплощении. Силой своей мысли создают зоны обитания в третьей зоне, «мыльные пузыри реальности», и просто наслаждаются отдыхом и общением с близкими душами.

## Разделение сознания

Практикуя изменённое состояние сознания или транс, я убедился в том, что наше сознание имеет свойство делиться на части. Практикуя выходы из тела и общаясь с обитателями третьей зоны, я выяснил, что такая особенность сознания существует на всех уровнях. И вот что я выяснил.

Первое. Все мы являемся маленькими частичками Сверхдуши, отделившимися от неё в самом начале своего пути.

Второе. Воплощаясь в первом энергетическом уровне, мы берём с собой только малую часть своей энергии, сознания. Большая её часть остаётся в третьей зоне.

Третье. Выходя из тела, мы оставляем часть своей энергии, сознания в теле. И именно поэтому нам трудно находиться в третьей энергетической зоне. Нам просто трудно своей малой энергией контролировать себя и свою концентрацию.

Четвёртое. Все части нашего сознания связаны и могут обмениваться информацией.

## Время в третьей энергетической зоне

Здесь нет времени в том понимании, каким мы его понимаем здесь, в первой энергетической зоне. В третьей зоне есть развитие, создание реальности, обучение навыкам и так далее. А значит, существует процесс. Мы с чего-то начинаем и к чему-то приходим, получаем результат. А значит, всё движется из точки А в точку Б и занимает какое-то время. То есть время существует. Так в чём же разница? А в том, что в первой и второй энергетической зоне время конечно. Оно имеет начало и конец. В третьей энергетической зоне нет смерти, и процесс обучения может продолжаться столько, сколько это необходимо, то есть вечно. А значит, нет необходимости в контроле времени и его подсчёте. Кроме того, вы можете после своей смерти на Земле провести в третьей энергетической зоне тысячу земных лет, а затем воплотиться на Земле на следующий день после своей последней смерти.

Третья энергетическая зона находится вне зоны времени первой и второй зоны. Из третьей зоны можно попасть в любую точку во времени в первой и второй зоне.

Первая зона — это учебник, имеющий первую и последнюю страницу. И открыть его мы можем на любой странице. И вот тут сразу возникает множество вопросов.

Можно ли воплощаться в разном времени, разных эпохах?

Можно ли воплотиться в семнадцатом веке, прожив жизнь в двадцатом? К примеру.

Значит, уже всё известно о истории, о моих жизнях? Уже известно, как я проживу свою жизнь, какие приму решения?

А как же свобода выбора, или мы не можем ничего менять и должны прожить жизнь так, как предначертано?

И в какой промежуток времени мы попадаем в третью зону, выходя из тела? Ведь по логике мы можем попасть в будущее, где наша нынешняя жизнь уже закончена.

Далее я даю описание этих вопросов так, как понимаю это я.

Первая зона — это учебник, можно сказать, сложная компьютерная программа. И она существует в законченном виде. Но она статична, и оживляем её мы своим присутствием. И время лишь один из инструментов для работы в первой и второй энергетической зоне. Время в первой и второй зоне не движется, а мы движемся через него. Именно наше присутствие, как душ, оживляет картинку, сюжет. Конечно же, это сложно укладывается в голове, но надо постараться это осмыслить.

Реальность такова, что мы можем выбрать жизнь в любом времени и в любом теле. Это, конечно, не происходит из любопытства, это серьёзный расчёт и планирование наших учителей и старейшин вместе с нами. Мы выбираем жизни с необходимым набором трудно-

стей, генетических особенностей, ситуаций. И если необходимо вернуться в прошлое, чтобы закрепить урок, то это возможно. Можно прожить жизнь и в будущем, если это обоснованно. Но обычно никто не забегают вперёд на последние страницы учебника, не усвоив предыдущего материала.

А как же быть с историей мира? Она что, может меняться?

Наша жизнь — это маленькая песчинка, и если бросить её в воды Ниагарского водопада, она не изменит его течения. Для нас создаются условия. Мы должны попасть в условия, где будем хищниками, и в условия, где будем жертвой. Мы должны примерить на себе все роли, но выбор решений всегда остаётся за нами. Именно мы решаем, как поступить в той или иной ситуации, и в этом мы полностью свободны.

Мы можем менять жизнь так, как пожелаем. Но мы всегда будем оставаться в рамках системы. Есть опыт, который мы должны усвоить к концу учебника. Но путь освоения программы учебника может быть разным — длинным или коротким. Нам предлагается материал учебника, задачи, формулы, подсказки, а наша задача усердно учиться.

И последний вопрос, который я хочу осветить, говоря о времени. Мы можем выбирать себе тела и время воплощения. Это значит, что в учебнике, в системе, в программе, если хотите, уже есть такое тело, которое нам необходимо. Оно обладает необходимым набором

качеств, жизненных условий и так далее. И это значит, что после меня эту жизнь может выбрать другая душа, и до меня эту жизнь прожили множество раз другие души. А возможно, мою жизнь проживают множество душ с небольшим интервалом во времени.

Вопрос времени сложен для нашего осознания, но это наша задача — понять и разобраться. Наверное, не очень уместно сравнивать нашу жизнь с компьютерной программой или с учебником, но я пытаюсь говорить о сложном простым языком. Конечно же, эти сравнения примитивны и далеки от сложной реальности. Но они помогают осмыслить механизм работы системы реальности.

И конечно же, все эти знания не должны давать повода расслабиться. Незаконченный урок всё равно придётся закончить рано или поздно.

Эти знания должны давать надежду и успокоение. Потому что наша жизнь наполнена смыслом и значением.

## **Ограничения в третьей энергетической зоне**

В связи с тем, что в третьей зоне имеется огромное количество информации, а мы всё ещё находимся, воплотившись, в первой зоне и имеем блоки памяти, то для нас существует целый ряд ограничений в этой зоне.

Эти ограничения касаются всех воплощённых. Итак, вы не можете встретиться с самим собой из этого воплощения. Вы уже закончили это воплощение и уже находитесь в третьей зоне. То есть в будущем вы умерли и попали домой, в третью зону. А третья зона вне земного времени, и поэтому вы фактически можете увидеть самого себя после смерти. Так вот, этого не получится. За этим там следят. Выходя из тела, вы попадаете в тот промежуток времени в третьей зоне, из которой вы отправились на воплощение в первую зону. Кроме того, вы не можете контактировать с живущими одновременно с вами в первой зоне, то есть родными и близкими. Кроме тех, кто уже умер до вашего появления в третьей зоне. Это делается по причине сохранения тайны. Вы не можете получить такую информацию, которая может повлиять на вашу нынешнюю жизнь. Кроме того, вы будете ограничены в получении любой информации, которая может повлиять на план вашей жизни и жизни других. В момент вашего воплощения большая часть вашей энергии, души остаётся в третьей зоне, и она обладает знаниями, которые намеренно заблокированы в вашей памяти, поэтому при встрече с самим собой, оставшимся в третьей зоне, вы, скорее всего, этого не поймёте.

Вам никто не будет давать готовых решений. В этом и смысл воплощения: пройти весь путь и решить все задачи. В третьей зоне вы будете получать общеукрепляющую информацию, поддерживающую, возможно, под-сказки.

Третий энергетический уровень с его бесконечными мирами представляет для нас огромный интерес, и исследовать его можно бесконечно. Но не всю информацию мы можем принести с собой сюда. По причинам, описанным выше.

## **Образ мышления обитателей третьей энергетической зоны**

Образ мышления обитателей третьей зоны настолько отличается от нашего, что можно назвать их небожителями. Они лишены влияния наших земных тел. А наши тела имеют склонность к агрессии и жестокости. Наш мозг является ограничителем даже в неповреждённом состоянии. А если он повреждён болезнью, или мы находимся под влиянием какой-нибудь идеологии, то нам ещё труднее мыслить трезво и продуктивно. Кроме того, биохимические процессы в нашем организме влияют на наши эмоции и чувства. Добавьте ещё сюда отсутствие знаний и информации, влияние культуры и окружения, накопившиеся проблемы, и вы получите человека, попавшего в третью энергетическую зону. Именно с таким багажом мы встречаемся с обитателями третьей зоны. И они знают это и понимают. Их отношение к нам напоминает отношение любящей мамы к своему маленькому, несмышлёному ребёнку. Они сопереживают нам и всячески пытаются поддержать нас.

## Первая встреча с проводником

Моё знакомство с третьим энергетическим уровнем началось не случайно. Попастъ туда мне помогли. Выйдя из тела и попав во второй энергетический уровень, я встретился с проводником, который рассказал мне о существовании других уровней и о том, как перемещаться между уровнями.

*Вечер. Я уединился в отдельной комнате своего дома с очень хорошей шумоизоляцией. Я построил дом, где специально подготовил комнату для своих практик. Моя цель — медитация под музыку. Я использую этот способ медитации, когда есть время и возможность уединиться. Тихая, расслабляющая музыка способствует лёгкому вхождению в транс. Потратив около получаса на упражнения, я разделяюсь с телом. Поднимаюсь через потолок и крышу над домом. Осматриваюсь. На коньке крыши своего дома замечаю человека. Он сидит на крыше и смотрит на меня. Я присаживаюсь на противоположную сторону и осматриваю его. Я его не знаю. Можно было бы предположить, что это кто-то из соседей, но попасть ко мне не участок трудно, а залезть на крышу, не потревожив нас, ещё труднее. Кроме того, он внимательно следит за мной, а значит, тоже находится вне тела. Я обращаюсь к нему: «Привет, я Андрей». В ответ я получаю ответ в виде мыслей: «Привет, меня зовут Ильрин».*

*Ещё никто не общался со мной посредством мысли.  
И это очень заинтересовало меня.*

*Я. Ты тоже путешественник?*

*И. Да. Можно и так сказать.*

*Эти слова были сказаны обычным способом.*

*Я. Как у тебя получилось ответить мне без слов?*

*И. Я намеренно так сделал, чтобы показать тебе, что есть и такая возможность для общения. Для этого необходимо сконцентрироваться на том, что хочешь сказать, и направить свои мысли тому, кому хочешь. С практикой это становится очень просто.*

*После такого ответа я понимаю, что передо мной более продвинутый путешественник, чем я. Я приближаюсь к нему ближе. Я чувствую, что от него не исходит угроза. Осматриваю его. Это молодой парень, лет так тридцати. Приятная внешность. Улыбается.*

*Я. Откуда ты, Ильрин? Ты живёшь недалеко?*

*И. Нет, я не из этих мест. Но живу очень близко.*

*Я. В соседнем городе?*

*И. Нет. Я хочу пригласить тебя в гости и показать, где живу. Это поможет тебе увидеть новые возможности, о которых ты пока не знаешь.*

*Я. Сейчас?*

*И. Да.*

*Я. Хорошо. Куда летим?*

*И. Для этого лететь не надо. Можно оставаться на месте. Я сейчас возьму тебя за руки, а ты сосредоточься на своих ощущениях. Попробуй сделать то, что*

*ты делаешь, чтобы попасть сюда. Ощути вибрации и ускорь их. А я помогу тебе.*

*Я немного волнуюсь, потому что понимаю важность происходящего. Мне пытаются помочь сделать ещё один шаг в своём развитии. Это похоже на выход из тела, когда ты уже вне его. Ну хорошо. Ведь именно таких возможностей я искал.*

*Ильрин приближается и берёт меня за руки.*

*И. Не волнуйся, расслабься, закрой глаза и сосредоточься.*

*Я делаю всё, как говорит Ильрин. Он сразу вызвал у меня доверие и расположение. Спустя мгновения я ощущаю как будто лёгкое головокружение и вибрацию в теле. Я позволяю ей пройти через всё тело и усиливаю её. Затем всё проходит.*

*И. Открой глаза.*

*Я открываю глаза и вижу, что мы находимся уже в другом месте. Нет моего дома. Вокруг всё залито светом, так что глазам нужно время, чтобы привыкнуть. Мы стоим посреди красивого места. Ильрин отпускает мои руки. Это поле с густой зелёной травой, через траву местами пробиваются цветы. Вдалеке я вижу деревья, а на горизонте возвышаются горы. Вокруг нет ни домов, ни дорог. Лёгкий ветерок и ощущение свежести. Нос наполняют пьянящие ароматы растительности. Я смотрю на Ильрина, и мне кажется, что одежда на нём изменилась. Осматриваю себя, и на мне точно такая же одежда, что и на нём. Это светлая рубаха и светлые*

штаны. Одежда просторная и без пуговиц. Что-то вроде льняной одежды. На ногах ничего нет, мы босиком.

И. Да, здесь мы выглядим немного по-другому.

Я. Где мы? Это твой дом?

И. Это пространство, где я живу, а мой дом недалеко отсюда. Я намеренно показал тебе именно это место, чтобы в следующий раз начать знакомство с моим миром отсюда.

Я. В следующий?

И. Да. Сейчас ты должен впитать в себя энергию этого места, почувствовать его вибрацию. Остаться здесь непросто, нужна тренировка. Но я буду помогать тебе. И в следующий раз сразу настраивайся на это место. Я буду ждать тебя здесь.

Я закрываю глаза и погружаюсь в свои ощущения. И они немного отличаются от привычных мне во второй зоне.

Находясь вне тела, вы всегда будете испытывать лёгкость. А немного потренировавшись, сможете управлять своими мыслями и движениями. И эти новые ощущения можно сравнить с невероятной свежестью после хорошего отдыха на чистом воздухе. И сознание начинает работать без помех от нашего тела. Конечно, нельзя полностью избавиться от влияния нашего тела, но эти ощущения молодости, свежести и чистоты сознания всегда будут сопровождать вас в путешествиях вне тела.

Но как оказалось, есть ещё более высокий уровень ощущения реальности. Стоя здесь, в третьей зоне, с за-

крытыми глазами и наблюдая за собой, я понял, что как будто переродился. Это похоже на то, что я получил новое тело. И оно легче, ярче и чище предыдущего. Я ощутил чистоту самого пространства. Моя сущность чувствовала всё вокруг. Я ощущал чистую вибрацию травы и цветов. И я видел Ильрина своим внутренним взором, его чистоту. Казалось, ничего не может ускользнуть от моего внутреннего взора. Моя энергия пульсировала в такт с окружающим миром. И это было так прекрасно. Я подумал о том, что не хочу, чтобы это заканчивалось. Это чувство блаженства, покоя и умиротворения нельзя сравнить ни с чем, что я испытывал раньше. Я был Дома. Я почувствовал как бы лёгкое головокружение и очнулся в теле.

Как сильно отличается то, что я ощущаю сейчас, от того, что было там. Я лежал на диване, а на меня давил груз моего тела, и казалось, что сейчас на мне сидит слон. Я впервые почувствовал такую огромную разницу между уровнями. Эмоции тоже не заставили себя долго ждать. Ощущение потери, какой-то утраты.

Как тяжёл наш мир. Энергия нашего уровня с её медленной вибрацией сейчас особо мною воспринималась. Теперь я понимаю, какой подвиг совершает душа, приходя в наш мир. Но вместе с тем я осознал, какое будущее нас ожидает. Как прекрасна надежда на возвращение Домой. Теперь я понимаю, что эта жизнь лишь временное испытание, урок. И что, когда урок закончится, я смогу насладиться блаженным отдыхом Дома.

# Глава 7

## Вторая встреча с проводником

Так я впервые познакомился с Ильрином и с третьей энергетической зоной. Конечно, я знал, что существуют другие уровни, я знал, что после смерти наши души уходят выше второй зоны, но я никогда сам не поднимался так высоко. И даже не знал, как происходит перемещение между уровнями. Но однажды попробовав, я не упущу шанса побывать там ещё раз. Теперь я сосредоточил все свои усилия на практике усиления энергии, увеличении частоты её вибрации. Нужна была тренировка. А этого можно было достичь через медитацию. Без контроля долго там не продержаться, будет выкидывать обратно. Вибрация вашей энергии должна совпадать с частотой вибрации третьей зоны. И если этого не достичь, то и попасть туда не получится. Подобное притягивает подобное, как говорится в народной мудрости. И вас всегда будет притягивать назад в тело.

Неделю я провёл в ежедневных тренировках. И смог нащупать новый ритм вибраций. Разница ритмов была ощутимой. Если сравнить с чем-то знакомым, то, пожалуй, подойдёт сравнение с состоянием трепета и восторга. Это не волнение, а именно восторг. Это сродни сильной влюблённости, когда вы парите

над действительностью. Войдя в состояние высокой вибрации, вы ощущаете, как вас просто выталкивает из тела. И вот в этот момент важно настроиться на правильное место. Сделать это возможно через визуализацию. Но не только образа места, но и его энергетики, его наполнения. Если этого не сделать, то вы можете попасть в любое место в третьей или второй зоне. Место, которое притягивает вас само. Именно поэтому первый раз отправляться в третью зону лучше с проводником. Именно поэтому Ильрин просил меня прочувствовать место, в котором мы оказались. Соприкасаясь с энергетикой места, вы получаете сильный якорь, привязку, которую никогда не забудете. И повторное попадание в нужное место не составит труда.

*Вечер. Я уединяюсь для медитации. Начинаю с дыхательной практики. Затем около тридцати минут медитирую, прокачивая энергию по всему телу и усиливая её частоту вибраций. Вибрации наполняют всё моё тело, сопротивляться почти невозможно. Меня практически выталкивает из тела. Я наполняю своё сознание тем отпечатком места, куда собираюсь попасть. Лёгкое головокружение — и я на месте. Вокруг яркий свет, секунды уходят на то, чтобы подкорректировать своё восприятие. Это то самое место. Я снова посреди степи. Густая зелёная трава, цветы и аромат. Я необыкновенно счастлив, что сразу оказался в нужном месте. Я снова чувствую эти яркие, лёгкие ощущения. Мне ка-*

жется, что всё моё тело стало чистой, прозрачной энергией. Я осматриваю себя и снова вижу светло-бежевую, просторную одежду. Мои босые ноги ощущают землю под травой. Мне кажется, что поток энергии проходит через мои ноги, и я понимаю, что я дома. Мне здесь рады.

И. Приветствую, Андрей.

Эти слова исходили от Ильрина и звучали в моей голове. Но его нигде не было видно.

И. Забавно, да.

Почти смеясь, сказал Ильрин.

И. Ну да ладно, не буду тебя смущать.

Невдалеке от меня из воздуха появился шар. Он был в диаметре метров пять, розоватого цвета. Напоминал светящийся изнутри кристалл, а снаружи переливался цветом, как мыльный пузырь. Опустившись почти до земли, часть шара исчезла, и в появившемся проёме я увидел Ильрина. Он сделал шаг, и вот он уже идёт ко мне. Его лицо светилось чистотой и любовью. Я всегда осторожно использую слово любовь, так как считаю это чувство наивысшим проявлением души. Но оказавшись здесь, в третьей зоне, я ощущаю её повсюду. Это чувство наполняет меня ко всему вокруг, и всё отвечает мне взаимностью.

Я. Привет. Такого я не ожидал увидеть.

И. Да. Я покажу тебе ещё много интересного.

Он положил руку мне на плечо и пригласил пройти в шар.

*Я. Что это за машина?*

*И. Это не совсем машина. В этом месте все пользуются такими шарами для передвижения. Это удобно. Он управляется мыслью и может менять форму и размер. Может мгновенно переместить нас в любое место. Перемещаться здесь можно и самостоятельно, но сегодня так будет удобнее.*

*Подойдя ближе, я увидел ступени, ведущие внутрь. Поднявшись, обнаружил два удобных кресла и никакой панели управления. Это было небольшое круглое помещение с ровным полом и похожими на стекло стенами. Стены были прозрачными. Ильрин вошёл следом за мной и пригласил меня сесть в кресло. Место проёма заполнилось такой же стеной, и всё стало гладким и круглым.*

*И. Мы отправляемся ко мне домой, а по дороге я покажу тебе окрестности.*

*Я находился под впечатлением и поэтому просто молча созерцал происходящее. Шар беззвучно, медленно поднялся в воздух примерно на тридцать метров. Пол стал непрозрачным, а сквозь стены было всё прекрасно видно. И мы полетели в ту сторону, где на горизонте виднелись горы.*

*Я. Что это за планета?*

*И. Это не планета. Это пространство, место. Наверно, по-вашему можно сказать, что это рай. Но это не совсем так. Это место, где живут души с Земли. Их очень много. Здесь воссозданы самые прекрасные места в нашем понимании, и мы живём здесь*

со своими родными в небольших группах. Скоро ты увидишь.

Я. Ильрин, а ты сейчас имеешь на Земле тело? Ты живёшь с нами?

И. Нет. В твоём отрезке времени меня нет. Скоро мы сможем поговорить. Я понимаю, что тебе всё интересно, но не торопись. Сейчас посмотри вперёд. Там между гор долина, в которой находится мой дом. Скоро мы прибудем.

Мы пролетали над лесом. Деревья были разных сортов. Я точно различил дубы. Были деревья, похожие на каштаны, и деревья с цветами. Росли они не густо, и местами мы пролетали небольшие луга. Затем мы пролетели озеро. Это очень красивые виды. Впереди были небольшие горы. Я заметил, что местность стала подниматься вверх.

И. В этой долине живёт около тысячи душ. Места здесь хватит всем желающим.

И только сейчас я обратил внимание на то, что не вижу солнца. Кругом было очень светло, но солнца не видно.

И. Здесь у нас нет солнца, в нём нет необходимости. Пространство у нас организовано по-другому, нежели на Земле.

Мы плавно подлетали к долине. Повсюду был лес, а посреди долины протекала небольшая речка с гор. Именно она наполняла озеро внизу. Между деревьев я стал замечать небольшие дома. Они были похожи

на зонтики или грибы. Расположены они были не вплотную друг к другу. И только сейчас я заметил гуляющих внизу людей. Место напоминало ухоженный парк со множеством дорожек и мест для отдыха.

Мы поднялись немного вверх долины и подлетели к одному из домов-грибов. Вблизи он был довольно большим. Одна из стен растворилась, и мы плавно пристыковались к дому. Точно также исчезла дверь нашего шара, и передо мной открылось большое круглое помещение, комната. Вдоль стен находились проёмы, окна. Они были открыты, никаких рам в них не было. Комната была светлой. Посреди стоял невысокий стол, а вокруг что-то вроде низких диванчиков. В горшках цвели цветы. Это всё напоминало земной дом. Было очень уютно.

И. Моя жена Леял ждёт нас в саду. Она не стала встречать нас здесь, чтобы дать тебе время осмотреться. А вот Ритону уже не терпится поздороваться. Он еле сдерживается.

Ильрин показал мне в сторону дивана. За ним я увидел прячущегося кота. Он был слишком большого размера для кота. На мордочке были длинные усы и круглые глаза. Хвост был длинным, а шерсть густой, почти чёрной. Он прижался к полу и внимательно следил за мной, как будто готовясь к прыжку. Как только я начал осматривать его, он выскочил из-за дивана, как из засады, и стал прыгать вокруг меня. А внутри я услышал, как кот разговаривает со мной. Он говорил: «Привет,

ты интересный, давай поиграем». Тут я, конечно, оторопел от удивления. А кот продолжал: «Ну так что, ты меня погладишь? Или мне тебя укусить?» Он изгибиво извивался вокруг меня. Я протянул руку и стал поглаживать кота. Через прикосновение я ощутил его игривую натуру, его эмоции. Его удовольствию не было предела.

И. Все существа здесь умеют общаться друг с другом. И для этого не нужно знать особого языка. Мы все здесь понимаем друг друга. Ты можешь просто прикоснуться к дереву и пообщаться с ним.

Ильрин подошёл к коту и начал его гладить. А тот от удовольствия распластался на полу.

Я. Здесь есть и другие животные?

И. Да. Многие обитают в лесу. Есть много птиц. А в домах с нами живут наши друзья.

Это было очень необычно, ведь на Земле мы не можем общаться с животными и растениями. А может, мы просто не пробуем.

И. Моя жена ждёт нас в саду. Пойдём.

Мы спустились вниз по винтовой лестнице. Вышли на улицу и сразу оказались окружены небольшими цветущими деревьями и кустарниками. По узкой тропинке мы прошли в глубь сада. По краям цвели цветы, воздух наполнял аромат зелени и пение птиц. Мы вышли на небольшую лужайку, на которой стояла небольшая беседка, увитая зеленью с цветами. А рядом стояла молодая женщина и улыбалась нам.

Л. Я Леял.

Она жестом пригласила нас пройти внутрь беседки. Внутри находился небольшой круглый стол, а вокруг мягкие кресла. Мы удобно расположились. Следом за нами появился кот и растянулся в одном из кресел, намереваясь как следует отдохнуть.

Я опущу некоторые маловажные моменты, чтобы больше сконцентрироваться на нашей беседе. И буду передавать суть вопросов и ответов без долгих объяснений.

И. Андрей, ты можешь задать нам вопросы, а мы постараемся на все ответить.

Не могу не отметить, что всё время нахождения здесь я испытывал сильные чувства удивления, восторга и восхищения. Мне было не просто сконцентрироваться, и лишь только благодаря помощи Ильрина и Леял я мог удержаться в этом месте. Без их помощи меня уже давно бы вернуло назад в тело.

Я. В это место приходят все души с Земли после смерти?

И. Да. Во Вселенной множество миров и различных форм жизни. И каждый воссоздаёт здесь то, что близко ему. И так как мы большую часть жизней проживаем на Земле, наше место похоже на Землю.

Я. Как происходит воссоздание?

И. Это происходит при помощи силы мысли, и в этом нам помогают учителя и старейшины.

Я. Кто такие учителя и старейшины?

И. Это души, которые продвинулись дальше, чем мы.

*Я. Как они вам помогают?*

*И. Они учат нас работать с энергией пространства. Если нет опыта и сил, то созданная материя быстро распадается. Если участвует много душ, то материя стабильнее. Место, в котором мы сейчас находимся, создано усилиями тысяч душ.*

*Я. Как долго души находятся здесь?*

*И. Столько, сколько хотят. Сколько это им необходимо для отдыха и осмысления.*

*Я. Можете подробнее рассказать, чем здесь занимаются души?*

*И. После каждой прожитой жизни нам необходимо восстановиться. Как правило, мы возвращаемся истощёнными. Мы встречаемся со своей близкой группой и получаем от них поддержку. Затем учителя и старейшины помогают проанализировать прожитую жизнь. Понимая над чем нам надо работать, мы начинаем учиться в группах и с учителями. Это происходит столько, сколько нужно. Кроме обучения мы ещё отдыхаем и наслаждаемся общением с близкими и друзьями. Затем старейшины помогают нам выбрать новую жизнь. Мы ставим перед собой новые цели и снова уходим на Землю. Как правило, уходят сразу несколько членов группы, чтобы решать совместные задачи.*

*Я. Какова цель всех этих воплощений? Они когда-нибудь закончатся?*

*Л. Наша цель вернуться к источнику. Туда, откуда мы появились. И вернуться мы должны, обогащённые*

*опытом и знаниями. Это длинный путь, и прожить мы можем сотни жизней, прежде чем поднимемся на следующую ступень. Наши учителя и старейшины тоже прошли этот путь, но и они должны развиваться дальше. Уровней развития много. Мы не знаем сколько. Знания появляются по мере продвижения по пути.*

*Я. Если я плохо справился с проблемами в жизни, это затормозит моё развитие?*

*Л. Каждая жизнь, хорошая или плохая, успешная или нет, это опыт. Все души по-разному реагируют на испытания. Поэтому у всех свой индивидуальный план и путь. И это может занять сотни жизней. Кто-то выбирает более лёгкий путь, а это намного больше жизней. Кто-то идёт трудным путём, и это сокращает путь. Кто-то чаще возвращается на Землю, чем другие. Но в итоге мы в группах имеем примерно одинаковый уровень развития.*

*Я. Могу ли я по ходу жизни менять план жизни? Есть ли у меня свобода?*

*Л. Да. В отношении каждого есть определённый план и цели жизни, но мы свободны вносить изменения по ходу жизни.*

*Я. Могу ли я повлиять на ход истории, меняя план своей жизни?*

*Л. Да. Но это очень сложно. Этим занимаются старейшины. Они контролируют ход истории.*

*Я. Значит войны и болезни тоже они планируют?*

*Л. Проявление зла во многом определяется природой человека. Тигр, поедающий детёныша зебры, не испыты-*

вает угрызений совести. Это его природа. Человек по своей природе тоже хищник. И одна из главных задач, стоящих перед душой на Земле, взять под контроль тело с его инстинктами. И это очень непросто. Земля — одно из труднейших мест для воплощения. Не все души решаются учиться там. Есть более лёгкие пути и места, но они занимают больше времени. Земля — это ускоренный курс. Природа души очень хочет скорейшего возвращения домой.

Я. У животных есть душа?

Л. Да. Жизнь присутствует повсюду, даже там, где вы и представить не можете. Жизнью наполнено всё вокруг. И она выходит далеко за рамки ваших представлений о ней. Души воплощаются не только в биологические формы. Все формы жизни имеют свои цели и задачи, будь то микроб или планета.

Я. У Земли есть душа?

Л. Да. И не только у Земли. Земля является сложной системой жизни, в которой вы обитаете. Это похоже на ваше тело, заселённое множеством микроорганизмов.

Такие ответы не могли оставить меня равнодушным. Они меняли в корне моё представление о жизни. Мы, люди, привыкли считать себя венцом творения, но, оказывается, всё вокруг наполнено жизнью. И всё движется по своим дорогам, выполняет свои планы. А человек с его высокомерием является лишь маленькой частью большого механизма. Нам, людям, не хватает

*уважения к окружающему миру. Мы с лёгкостью проявляем жестокость к животным, уничтожаем нашу планету, да и свою жизнь не ценим. Пришло время задуматься, прислушаться к голосу своей души.*

На этом моменте я хочу прервать свой подробный рассказ о встрече с моими новыми друзьями. Так как у меня нет цели подробно описывать детали жизни в третьей зоне. Моя цель — показать, что у каждого есть возможность попасть сюда и лично получить ответы на свои вопросы. Эта возможность не уникальна. Она есть у каждого человека. Её просто надо использовать.

В последующие годы я неоднократно посещал третью энергетическую зону, где встречался с её обитателями. Посещал самые разные и уникальные миры, и не только человеческие и землеподобные. Был в месте хранения наших историй жизней, где мы подробно с учителями прорабатываем свои опыты. Где мы встречаемся со старейшинами и планируем следующие жизни. Но у меня нет цели описать всё это на страницах этой книги. Это я сделаю в следующий раз.

# Глава 8

## Четвёртый энергетический уровень

Для детального описания четвёртого уровня у меня недостаточно информации. Поэтому опишу общую картину на основе своего опыта.

Перемещение между третьим и четвёртым уровнем происходит путём усиления своей энергии и увеличения частоты её вибрации. Причём в момент перемещения я ощущал невидимую преграду, которую необходимо было преодолеть. Это были почти физические ощущения. Из этого я сделал вывод, что 1-й, 2-й и 3-й уровни являются частью одного пространства, а четвёртый — следующим уровнем бытия, не связанным с первыми тремя. И если в третью зону можно попасть промахнувшись, случайно, то в четвёртую так попасть невозможно. Существует барьер, мембрана, которую преодолеть можно только намеренно, повышая уровень и частоту вибрации своей энергии.

Четвёртый уровень является местом обитания старейшин, то есть более продвинутых душ. А значит, все мы рано или поздно станем обитателями четвёртого уровня. Это следующий уровень нашего развития, следующий класс.

Нахождение на этом уровне является очень трудным для меня, поэтому исключает путешествие по этой зоне. Но то, что я видел там, говорит о совершенно другом устройстве пространства. Это в полном смысле энергетический уровень. Души не имеют там привычных нам форм, то есть физических. Они существуют в виде сгустков светящейся энергии. Восприятие окружающего пространства происходит тоже по-другому. Там нет привычного нам зрения, слуха, обоняния и тактильных ощущений. Это мир ментальной энергии, где любое общение происходит путём обмена энергией. Это довольно трудно описать, но похоже на всезнание и всевидение.

Моё перемещение на четвёртый уровень произошло при помощи одного из учителей с третьего уровня. Он взял меня за руки и стал медленно повышать частоту своей вибрации, тем самым подгоняя меня. Мне же нужно было не отставать. Сделать это было непросто, несмотря на мой опыт работы со своей энергией. Через несколько мгновений я почувствовал движение и сразу же упёрся в стену, но продолжал чувствовать руки учителя и его вибрацию. Как только я смог подстроить свою частоту под нужную амплитуду, сразу начал проникать сквозь стену или, точнее, мембрану. Ещё мгновение — и невесомость. Наверно, так можно описать абсолютную лёгкость, но не тела, а сознания. Пространство вокруг светилось, но не было ничего привычного. Я как будто оказался в облаке чистой энергии. Предполагаю,

что, используя эту энергию, я могу создавать всё, что мне необходимо. Моё восприятие сильно изменилось. Я мог видеть во всех направлениях. И для этого мне не нужны были глаза. Мне стало интересно, как я выгляжу, в тот же момент моё сознание разделилось. Я наблюдал себя со стороны и видел яркую звёздочку света, белого цвета с лёгкими переливами. Это был сгусток энергии, облачко света, ничего, напоминающего привычное мне тело. Учитель находился рядом, продолжая помогать мне удерживать себя на нужной частоте.

Само пространство в четвёртой зоне пропитано знанием. И там у меня не было никаких вопросов, потому что я понимал всё, имел доступ к информации на любую тему. Мне не нужно было задаваться вопросами, я просто знал и всё. Конечно же, я не принёс с собой все те знания, что получил там. Это просто невозможно по понятным причинам. Но кое-что в моей памяти всё же осталось. Я сохранил воспоминания об ощущениях, об опыте нахождения там. И это действительно важно.

Помогающий мне учитель находился рядом со мной, и между нами состоялась беседа. И даже не так важно, о чём мы говорили, а важно как. Общение в четвёртой зоне происходит без использования слов и даже без мыслей в голове, хотя там и головы-то нет. Общение там можно передать одним точным словом — посыл. Всё, что я чувствовал и что осознал, находясь там, я смог передать ему одним посылом. А в ответ получить

посыл от него. И почувствовать, увидеть и понять его одним разом. Это как получить всю информацию в одном файле и сделать её частью себя. Это новый и необычный способ общения для меня, который является нормой на четвёртом энергетическом уровне.

Мы довольно быстро вернулись — учитель к себе, а я в тело. Силы моей энергии и опыта недостаточно для пребывания в четвёртой зоне. Но даже то небольшое, что я смог понять, вызывает у меня восторг. Совершенно новый уровень восприятия бытия, самой жизни невозможно сравнить ни с чем в нашем мире. И это абсолютно того стоит, чтобы стремиться попасть туда.

# Глава 9

## Методики и практики достижения успеха

Для достижения частых и контролируемых выходов из тела необходимо тренироваться. И ваш успех будет прямо пропорционален тем усилиям, которые вы приложите. Звучит банально, но именно так это и работает. Не буду строить иллюзий и говорить, что это просто. Придётся потратить время на осмысление и тренировки. Но результат, поверьте, стоит того. Я понимаю, что все хотят услышать конкретные сроки, через какое время придёт успех. Но это очень индивидуально. И дальше вы поймёте почему.

Основная трудность, с которой придётся столкнуться, это засорённость нашего сознания и тела различным мусором, как в прямом, так и в переносном смысле. Мы настолько заостенели в своей бездуховности и нездоровом образе жизни, что это создаёт серьёзные препятствия, блоки на пути к успеху. Для меня феномен внетелесного опыта в первую очередь духовный опыт, а лишь потом физический. И поэтому, как я считаю, успех во многом зависит от общего оздоровления, очистки души и тела. *Нам нужен ясный ум и чистое сознание.*

Все предложенные мной упражнения направлены на то, чтобы взять под контроль наше сознание и наше тело. И только в этом случае мы сможем иметь частые и контролируемые внетелесные опыты. А сколько времени уйдёт у каждого на достижение контроля — в основном зависит от желания и усердия.

Эти методики подойдут и тем, кто хочет просто испытать на себе феномен внетелесного опыта без дальнейшего его развития. И тем, кто хочет улучшить общее состояние своего здоровья.

## **Сопутствующие и мешающие факторы для освоения внетелесного опыта**

Очень важную роль играет наш образ жизни, наши привычки и увлечения. Если вы привыкли вести здоровый образ жизни, включающий здоровое питание и занятия спортом, то вам будет значительно легче освоить практику внетелесного опыта. Потому что у вас уже есть навык управления собой, контроля сознания. К тому же, организм засорён меньше, и кровообращение лучше. И совсем наоборот у тех, кто привык «плыть по течению». Например, увлечение спиртным практически полностью исключает возможность внетелесного опыта. Потому что после употребления спиртного физически вы будете восстанавливаться три дня. А чистота сознания вернётся через неделю. Но, как правило, любители

«погорячее» так долго ждать не могут. И фактически они попросту не имеют «окошка» чистого сознания, чтобы практиковать внетелесный опыт. Всё то же самое относится и к употреблению наркотиков. Курильщики также значительно снижают свой потенциал, так как одно из свойств табака — это затуманивать сознание.

Очень положительно на успех внетелесного опыта влияет увлечение йогой и дыхательными практиками. Если вы занимаетесь этими практиками систематически, то фактически вы уже на полпути к внетелесному опыту.

Все техники и упражнения, которые я буду описывать, призваны научить вас контролировать своё сознание и тело. Для того, чтобы вы могли входить в изменённое состояние сознания, транс и контролировать это состояние. На мой взгляд, невозможно выйти из тела, миновав стадию транса. Но даже попав в трансовое состояние, мы имеем различные варианты его использования. Мы можем уснуть. Можем использовать своё подсознание для погружения в воспоминания. Можем заняться исцеляющими практиками и лечить себя. А зная технику, можем совершить выход из тела. И все эти возможности даёт нам транс.

Прежде, чем мы перейдём к практикам, хочу рассказать о подготовке к самим упражнениям. Все мои советы носят рекомендательный характер.

1. Одевайтесь для занятий так, чтобы ничего не мешало вам сосредоточиться. Одежда должна быть про-

сторной или тянущейся. Ничто не должно отвлекать вас в одежде.

2. Не кушайте плотно перед занятиями. После плотного приёма пищи должно пройти не менее двух часов. Если же вам необходимы частые приёмы пищи, то перед занятиями это должен быть лёгкий перекус.

3. Упражнения необходимо выполнять на пустой мочевой пузырь.

4. По возможности уединитесь, чтобы ничто не отвлекало вас. Отключите телефон.

5. Помещение необходимо проветрить перед занятиями.

6. Тело должно быть чистым. Примите душ перед занятиями.

7. При желании можно использовать музыку. Музыка должна быть тихой, мелодичной, без резких всплесков. Можно использовать специальную музыку для медитаций или для сна. Но это подходит не всем. Поэтому путём практики вы поймёте, помогает вам музыка или мешает.

## **Визуализация**

Умение визуализировать значит умение представлять себе что-то, фантазировать. Уметь восстанавливать в своей памяти места и предметы с максимальной точностью. И не только внешний вид, но и запахи, тактиль-

ные ощущения и энергетическую составляющую. Визуализировать можно как реальные места и предметы, так и вымышленные. И этот навык нам абсолютно необходим. Благодаря визуализации мы можем перемещаться именно в те места, куда нам нужно. Мы можем создавать защитные барьеры, предметы, заниматься исцеляющими практиками. Визуализация — это способность работать со своими мыслями, а этот навык очень важен во внетелесном опыте. Наши мысли там являются главной силой, и поэтому мы должны научиться их контролировать.

### **Упражнение 1. Сходить на кухню**

Займите удобное положение в кресле или на диване. Закройте глаза, расслабьтесь. А теперь откройте глаза, встаньте и сходите, например, на кухню. Это должно быть очень близко. Пройдитесь, осмотритесь, потрогайте предметы по дороге, стену, дверную ручку. Войдя на кухню, откройте и закройте водопроводный кран, загляните в холодильник. В общем, совершите какие-нибудь действия. Затем вернитесь обратно и вновь займите удобное положение. Закройте глаза и расслабьтесь. А теперь проделайте всё то же самое, но только не вставая, в своём уме, по памяти. Вновь пройдите тем же путём. Потрогайте стены, двери. Откройте холодильник. Повторите всё снова. Постарайтесь воссоздать все ощущения, текстуру стены, плот-

ность дверной ручки, шум журчащей воды, запах из холодильника. Ваша задача восстановить всё до мельчайших деталей. Упражнение не должно занимать больше двух-трёх минут.

## **Упражнение 2**

Сделайте небольшой перерыв после первого упражнения, минут пять. Затем проделайте всё то же самое, что вы делали в первом упражнении, но только в другой последовательности. Сначала сходите на кухню в уме, а затем наяву.

Смысл этих упражнений заключается в развитии и закреплении навыка визуализации. И начав заниматься, вы поймёте, что это требует времени и повторений. Так как ваши мысли будут отвлекать вас, и все образы будут нечёткими. Поэтому необходимо повторять эти упражнения по несколько раз в день. Можно это делать на работе, дома, гуляя по парку. Вы можете придумать любую короткую дистанцию в том окружении, где будете находиться. Главное, чтобы упражнение не занимало более двух-трёх минут. Необходимо научиться контролировать себя на коротких дистанциях. И спустя несколько дней тренировок вы увидите прогресс. Ваши ощущения станут ярче и реалистичнее.

### **Упражнение 3. Сходить в магазин**

Приступать к этому упражнению стоит только после того, как вы более или менее усвоите первые два. Наберётесь немного опыта.

Это упражнение повторяет первое, только увеличивается расстояние и время. Вам необходимо сходить в ближайший магазин и обратно. Это можно сделать перед сном, чтобы было больше времени. В магазин заходить не нужно. Просто пройдите туда и обратно. Желательно знать маршрут или пройти по нему в течение дня. Перед самым упражнением ходить в реале не надо. Только в уме.

Более длительный маршрут пройти будет сложнее. Здесь потребуется большая концентрация, а укрепить концентрацию можно через медитацию. И этим мы тоже будем заниматься. Но нужно пробовать. И с каждым разом ваши выходы будут более реалистичными. Это, конечно, не то же, что в реальности или при выходе из тела, но всё-таки.

### **Упражнение 4**

Проделайте всё то же самое, что и в предыдущем упражнении, но только в этот раз зайдите в магазин и сделайте покупки. Поговорите с продавцом. Вернитесь домой и разложите покупки на свои места.

При выполнении этих упражнений, ваша цель — оставаться в образе десять минут. И это очень хороший результат. Именно умение держать себя в концентрации и следовать цели, плану длительное время играет важнейшую роль в путешествиях вне тела. Если этому не научиться, ваши выходы из тела будут краткосрочными. Вы просто не сможете, выйдя из тела, делать то, что захотите. Ваши спонтанные мысли и эмоции будут всем управлять. Именно поэтому нужно тренироваться.

К различным способам визуализации мы будем возвращаться и в других упражнениях.

## **Медитация**

Для начала необходимо определиться с самим понятием медитация. Это общий термин, и носит обобщающий характер для многих духовных практик. Существует множество объяснений и практик медитации. Но, на мой взгляд, лучше за основу взять объяснения буддистов. Так как именно они практикуют медитацию уже тысячи лет и довели свою технику до совершенства. А они утверждают, что медитация нужна для достижения концентрации и просветления. В понимании буддистов медитация — это умение удерживать свой ум сконцентрированным на каком-нибудь предмете, психическом состоянии или процессе, происходящем в организме практикующего. И ключевое слово

здесь — концентрация. И это умение критически важно для практики внетелесного опыта.

Говоря о медитации, я не хочу поднимать духовный аспект этой практики. Это огромная и противоречивая тема. Так далеко в «лес» мы заходить не будем. Наша цель — практический навык. Достижение максимальной концентрации через упражнения медитации. Нас интересует практический аспект, а именно, как это может помочь нам выйти из тела.

### **Упражнение 1. Пламя свечи**

Займите удобную позу сидя, можно в кресле. Зажгите свечу и поставьте её перед собой. Смотрите на огонь свечи. Ваша цель — прекратить внутренний диалог. В вашей голове не должно быть никаких мыслей, только образ огня. Моргать можно. Но не отвлекайтесь. Рассматривайте огонь. Прочувствуйте его, слейтесь с ним. Ничего не должно существовать для вас, кроме пламени свечи. В процессе вы будете отвлекаться на мысли, но усилием воли возвращайтесь назад к огню. Ваша цель — полная концентрация на пламени огня.

По времени вы не ограничены. В идеале десять-пятнадцать минут.

## **Упражнение 2. Ощутить своё тело**

Займите удобную позу в кресле или лёжа. Закройте глаза и расслабьтесь. Сосредоточьте всё своё внимание на дыхании. Почувствуйте, как вы дышите. Следите за вздохами и выдохами. Ощутите, как воздух проходит в ваши лёгкие, как он наполняет вас и как затем выходит. Остановите внутренний диалог. В вашей голове не должно быть мыслей, только ощущения. Затем обратите свой внутренний взор на свои ноги. Почувствуйте, как кровь проходит по ним, как расслаблены мышцы. Затем переключите внимание на руки. Затем на сердце. Постарайтесь ощутить своё сердцебиение. Затем охватите своим внутренним взором всё своё тело. Почувствуйте целостность всего тела. Ритм дыхания и сердцебиения.

Упражнение можно выполнять столько, сколько это необходимо. В идеале тоже десять-пятнадцать минут. Если вы провалились в сон, это не страшно. Упражнение приводит к расслаблению и успокоению. А с добавлением исцеляющих визуализаций упражнение имеет общий оздоравливающий эффект.

## **А теперь нам необходимо соединить визуализацию и медитацию**

### **Упражнение 1. Освобождение рук**

Расположитесь удобно в кресле или лёжа. Закройте глаза и расслабьтесь. Ваша задача — сконцентрироваться на своём теле. Снова пройдитесь по всему телу и прочувствуйте своё дыхание, руки, ноги, сердце. Не торопитесь. После того, как вы расслабились и сосредоточились на своём теле, сконцентрируйтесь на своей правой руке. Представьте, что вы поднимаете её вверх. Ощутите, что ваша рука стала очень лёгкой, и вам не составляет труда поднять её. Своим воображаемым зрением посмотрите на поднятую руку. Ощутите физически, как рука поднялась вверх, в то время как она в реальности будет продолжать лежать. Теперь проделайте всё то же самое с левой рукой.

Всё тоже самое можно проделать и с ногами, и с головой. Цель упражнения — приучить сознание к ощущениям отделения от тела. Этот опыт в будущем поможет быстрее отделяться.

### **Упражнение 2. Разделение сознания**

Займите удобное положение. Закройте глаза и расслабьтесь. Если вы проделаете всё из предыдущего упражнения и добавите это, результатом может стать

выход из тела. Но нам торопиться не надо. Поэтому как расслабитесь, представьте себе, что вы встали, отошли от своего тела и повернулись, чтобы увидеть себя. Постарайтесь визуализировать себя стоящим в стороне от себя. Рассмотрите себя со стороны. Затем подойдите и потрогайте себя за руку. Погладьте руку, почувствуйте свою кожу, теплоту руки. Не пугайтесь, если вы реально почувствуете прикосновение. Это удивительная способность нашего сознания к разделению. И это абсолютно нормально.

Выполняйте упражнение примерно пять-десять минут.

Не забывайте, что в момент упражнений вы должны быть сосредоточены только на задании. Не блуждайте в своих мыслях, остановите диалог с самим собой. От успеха выполнения этих упражнений зависит дальнейший успех внетелесного опыта.

### **Упражнение 3. Защитный шар**

Необходимо занять удобное положение и расслабиться. Прделайте упражнение концентрации на своём теле. Почувствуйте ритм дыхания, сердцебиение. Прекратите внутренний диалог. Как только вы войдёте в нужное состояние покоя и концентрации, начните представлять, что вокруг вас появляется прозрачный шар. И вы находитесь внутри него. Этот шар невозможно ничем взломать, пробить, это мощное защитное

поле, которое вы контролируете. Поиграйте в своём воображении с размером защитного шара, с его цветом. Затем сформируйте такой же защитный шар вокруг того места, где вы находитесь. Вокруг квартиры или дома. И, прежде чем вы выйдете из состояния медитации, наденьте этот защитный шар, экран энергией, чтобы он мог существовать и без вашего внимания.

Это очень важное упражнение, так как именно таким способом можно выстроить защиту во втором энергетическом уровне. Вы можете выстроить защиту вокруг себя или другого человека, или даже места. Вы можете надеть защитный шар определёнными свойствами. Например, прозрачности или непроницаемости. Или он может скрыть кого-то или что-то и так далее. Его свойства будут зависеть от полёта вашей фантазии. Точно таким же способом создаются различные предметы и наделяются свойствами. Это кажется фантастикой, но не забывайте, ваши мысли там имеют огромную силу.

#### **Упражнение 4. Исцеляющая энергия**

Находясь вне своего тела, вы имеете уникальную возможность изучить своё тело и улучшить своё и не только здоровье. Ваше восприятие вне тела меняется, и при желании вы можете провести детальный анализ своего организма. И благодаря работе с энергией, с визуализацией вы можете воздействовать на свою

энергетику, что, в свою очередь, отразится на здоровье вашего физического тела. Эта практика уже для продвинутых, но нужно пробовать, по-другому не научиться. Любые возможности внетелесного опыта — это навыки. А навыки приобретаются только через практику и использование.

Находясь во второй энергетической зоне, я обратил внимание на различие в цветах энергии. И энергетическое отражение людей во второй зоне, и внетелесные путешественники имеют различные цвета. Это не бросается в глаза, но при наблюдении становится заметным. В течение времени цвет может изменяться. И может зависеть даже от настроения. Но я не буду подробно здесь об этом. Важно то, что, умея визуализировать работу с энергией, своей, чужой или энергией пространства, вы можете улучшать здоровье. И это упражнение поможет освоить этот навык.

### **Упражнение**

Как всегда, устройтесь поудобнее. Ничего не должно вас отвлекать. Ни звуки, ни неудобная одежда. Закройте глаза и расслабьтесь. В течение нескольких минут можно активно подышать. Лёгкая эйфория поможет расслабиться и погрузиться в себя. Сосредоточьтесь на своём теле. Постепенно просмотрите всего себя с ног до головы. Прочувствуйте, как вы расслаблены. Остановите внутренний диалог. Не торопитесь. А теперь представьте

себе, как вы создаёте между своих ладоней сгусток зелёной энергии. Покрутите её в руках, почувствуйте её теплоту. Наделите её силой изменять энергетику вашего тела. Если в этом маленьком облачке энергии появляются искры или маленькие искрящиеся точки, значит, она набралась силы и уже готова выполнить ваше поручение. Теперь направьте эту энергию в своё сердце. Пусть она войдёт в вашу грудь и наполнит ваше сердце. Пусть зеленоватое свечение поглотит ваше сердце. Пусть эта энергия очистит ваше сердце и укрепит его энергетику. Позвольте этому свету излечить ваше сердце. Продолжайте это пять минут или больше по желанию. Затем то же самое можно проделать с любым органом в вашем теле. Так же можно направить исцеляющую энергию в любого другого человека. После окончания пусть этот зелёный свет растворится в вас. Откройте глаза.

Похоже на фантастику, но это работает. Практикуя такую исцеляющую визуализацию, можно значительно улучшить общее состояние своего здоровья, даже не выходя из тела. Говорю так, потому что проверял это на себе в течение многих лет.

Вы также можете выстраивать защиту вокруг себя и ваших близких, не выходя из тела. И это как минимум принесёт вам успокоение.

Ещё я хотел бы дать пояснение по поводу исцеляющих практик. О том, как опасно впадать в крайности и пытаться вылечить серьёзные заболевания при помощи работы с энергиями.

Выходя из тела, медитируя или визуализируя, мы можем работать с энергией, чтобы выявить проблему со здоровьем. Можем заниматься профилактикой заболеваний и общим укреплением состояния здоровья. И это действительно работает. Но если у вас обнаружится серьёзное заболевание, то необходимо сразу обратиться к врачам и пройти лечение. Наши тела существуют по физическим законам, и шутить с ними не стоит.

Исцеляющие практики помогут вам пройти лечение, укрепят ваш дух и дадут решимость преодолеть болезнь. Но нашей слабой энергии не хватит исправить серьёзные дефекты физического тела.

Работа с исцеляющей энергией помогает очистить наш разум, помогает понять важность здорового образа жизни и даёт силы следовать ему. Но лечение серьёзных заболеваний стоит выполнять по физическим законам. Операции, лекарства и так далее.

В моей церковной практике однажды был случай, когда молодой женщине был поставлен диагноз — рак груди. И так как она находилась на ранней стадии болезни, шанс излечения был очень высок. Но она отказалась от медикаментозного лечения, а приняла решение лечиться молитвой. Я познакомился с ней за несколько часов до её смерти. Меня пригласили совершить обряд причастия над ней, и тогда я узнал её историю.

Конечно, кто-то скажет, что у неё не хватило веры, или что на это воля Божья. Но всё намного проще. Ни ваша вера, ни ваши молитвы не помогут победить рак.

Помогут быстрые действия по спасению. Операция и лекарства.

И когда вы серьёзно заболели, необходимо идти не к священнику, не к бабушке-колдунье, а в больницу — сдавать анализы и немедленно начинать лечение.

## **Дыхательные упражнения**

Невозможно переоценить роль дыхательных упражнений в практике внетелесного опыта. Это очень мощный сопутствующий фактор, который разгоняет вашу энергию до невероятных высот. Пользуясь дыхательными упражнениями, вы способствуете вхождению в изменённое состояние сознания, в транс. А техники визуализации и медитации завершают процесс. Конечно же, можно выйти из тела и не используя дыхательные упражнения, но с ними быстрее и проще. Кроме того, дыхательная практика имеет очень мощный оздоравливающий эффект для вашего организма. Поэтому я рекомендую пользоваться дыхательными упражнениями.

Суть техники заключается в активном насыщении нашей крови кислородом. Это мощный инструмент, данный нам природой. И он имеет сильный физический и психический эффект. Поэтому применение дыхательных упражнений имеет целый ряд противопоказаний.

Во-первых, ни в коем случае не применяйте эти техники за рулём автомобиля в движении. Это очень опас-

но. Вы можете утратить контроль и пострадать. Мой случай я считаю исключением и не советую его повторять.

Кроме того, люди, страдающие такими заболеваниями, как болезни сердца, эпилепсия, гипертония, могут выполнять дыхательные упражнения только под присмотром другого человека. И наблюдающий должен быть осведомлён о методах оказания первой медицинской помощи.

Полный запрет на дыхательные упражнения распространяется на людей, имеющих отслоение сетчатки глаз. А также при беременности.

Под контролем должны быть и люди с различными психическими расстройствами.

## **Упражнение**

Наиболее удобное положение для дыхательных упражнений — лёжа на спине. Подушку лучше не использовать. Дыхательные пути должны быть полностью открыты. А приподнятая голова перекрывает доступ воздуху. Можно подложить что-то небольшое под шею, задрав немного назад голову. На начальном этапе можно поднять руки, сложив их за головой, положив голову на ладони. Это ещё немного увеличит объём лёгких. После нескольких минут руки можно будет опустить вниз, расположив вдоль тела. Расслабьтесь, закройте глаза. В течение нескольких минут просто

спокойно подышите. Затем начинайте медленно, в течение минуты увеличивать объём вдыхаемого воздуха. Вдыхайте всё глубже и глубже. Дышать лучше ртом. Затем начните вдыхать как можно больше воздуха и чуть быстрее, чем обычно. Вам необходимо устроить гипервентиляцию лёгких. Ритм должен быть таким: четыре глубоких вдоха, а на пятый нужно набрать полные лёгкие воздуха и задержать дыхание на десять-двадцать секунд. Выдох. Затем снова четыре быстрых, глубоких вдоха, а на пятом задержка. В идеале такой ритм нужно держать до пяти минут. Затем вы начинаете дышать глубоко и активно без задержки дыхания ещё пять минут. Задержки нужны, чтобы усилить эффект и сократить время практики. Но можно и без задержек, но тогда понадобится больше времени. Когда мы будем сочетать медитацию, визуализацию и дыхание, тогда трёх-пяти минут будет достаточно. Вы сможете сами ощущать, сколько вам необходимо дышать, кому-то хватит двух минут, а кому-то понадобится десять. Это будет индивидуально. И будет зависеть от глубины погружения в транс.

После десяти минут вы возвращаетесь к обычному дыханию. И оно будет лёгким и поверхностным. Иногда может практически замирать, и это нормально. Ваше тело перенасыщено кислородом, и плюс к этому вы находитесь в трансе. Поэтому не волнуйтесь, дыхание само восстановится в течение пары минут. Если вы испугались эффекта от практики, просто повернитесь

на бок или на живот, и вы очень быстро придёте в норму.

В момент выполнения упражнения у вас закружится голова. Вы почувствуете состояние опьянения, и это нормально. Бояться этого не стоит. На начальном этапе можно выполнять технику дыхания пару минут, затем приходить в норму. Затем снова. И так постепенно вы приучите себя к этим ощущениям. В момент выполнения упражнения на вас могут нахлынуть сильные эмоции, это тоже нормально. Если хотите заплакать, плачьте. Не сдерживайте себя. Могут появиться необычные воспоминания, и это тоже нормально. Откройтесь эмоциям и ощущениям. Но помните, мы выполняем эти упражнения для помощи достижения внетелесного опыта. Если вы решите заниматься только дыхательной практикой, то вам необходимы дополнительные знания и меры предосторожности. Цель же наших упражнений — испытать лёгкое состояние эйфории, транса.

## **Способы разделения с телом**

В тот момент, когда вы ощутили вибрации в своём теле, вы готовы выйти из тела. Но само собой это не произойдёт. Если не предпринять нужных действий, вы так и останетесь в теле или разделитесь и останетесь в той же позе, даже не поняв, что уже отделились. Поэтому важно предпринять некоторые действия. И тут

нам поможет умение концентрироваться и визуализировать.

Выйдя из тела, вы поймёте, что наши мысли там играют огромную роль, обладают невероятной силой. И именно этой силой вы должны вытолкнуть себя из тела. Именно ваши мысли в этот момент выходят на передний план и управляют отделением. Кроме того, вы должны иметь сильное желание и уверенность в том, что у вас всё получится. Сомнения в этом вопросе только мешают.

Существуют разные способы отделения от тела. И вам предстоит определить, какой способ для вас работает лучше всего. Для меня легко срабатывают два способа — это выкатывание или взлёт. Поэтому начну с них.

### **Способ 1. Выкатывание**

Для лучшего результата можно сначала потренироваться с реальным поворотом или падением с дивана. Лягте на пол или диван и в действительности повернитесь, перекатитесь. Можете даже упасть с дивана. Пусть ваш мозг и мышцы запомнят эти ощущения.

И в тот момент, когда вы ощутите вибрацию, сделайте то же самое, но без использования мышц. Это должно быть усилие воли. Представьте, как вы выкатываетесь. После успешного выхода вы поймёте, как это работает, и второй раз будет проще.

## **Способ 2. Взлёт**

После ощущения вибраций сосредоточьтесь на мыслях о том, что вы очень лёгкие. Настолько, что медленно отрываетесь от тела и взлетаете вверх. Помогите себе, мысленно устремляясь к потолку. И как только начнётся движение, не останавливайтесь, пока не минуете все преграды, потолок, крышу. После начала движения откройте глаза. И как только окажетесь снаружи, остановите полёт. Это делается тоже усилием своей мысли. Это эффективный способ, но требующий небольшого опыта. Поэтому в первый раз им лучше не пользоваться. В первую очередь, из-за того, что вы можете не остановиться и взлететь очень высоко, а это вызовет страх, и вы вернётесь сразу же в тело.

## **Способ 3. Раскачивание**

Ощувив вибрации, представьте, что вы медленно начинаете раскачиваться вправо, влево. Сначала на один бок, затем на другой. Если у вас хорошо получается визуализировать, то результатом станет выкатывание из тела.

## **Способ 4. Подъём на тросе**

Представьте, что над вами висит трос. Поднимите руки и ухватитесь за него. И начинайте поднимать себя,

подтягиваясь на тросе. Как только ощутите подъём, откройте глаза. Далее вам понадобится либо взлететь, либо визуализировать нужное вам место.

## **Способ 5. Визуализация**

Это очень эффективный способ. И здесь помогут упражнения по визуализации.

Представьте себе то место, куда вы хотите попасть. Вспомните детали обстановки, ощущения, запахи. Всё, что только сможете. Нарисуйте образ того места как можно ярче. Если знаете энергетику места, то тоже ощутите её. Затем скажите себе, что вы отправляетесь туда немедленно. И представьте, что вы оказываетесь там.

Наши мысли вне тела играют решающую роль. И ваше желание там легко осуществляется. Но есть вероятность «промахнуться». Есть места, притягивающие нас сильнее, чем мы думаем. Например, место из детства, с которым у нас связаны сильные эмоции и воспоминания. Мы можем попасть именно туда. Но это не проблема, просто начинайте своё путешествие с того места.

Существуют разные способы отделения от тела. И мы сами можем придумать такой способ, который нам будет ближе и понятней.

Есть ещё один способ. Это попросить помощи в отделении от тела. Мы никогда не остаёмся наедине со своими проблемами, и рядом с нами всегда есть помощники. Это могут быть близкие нам души или

учителя. И вы мысленно можете обратиться к ним за помощью. Но хочу вас сразу предупредить. Это может вызвать у вас сильный страх. И может отбить у вас желание на какое-то время заниматься внетелесным опытом. Поэтому используйте этот способ, только если вы очень уверены в себе.

Расскажу свой собственный опыт. В самом начале своих внетелесных опытов, когда я ещё испытывал затруднения с выходом из тела, я в момент ощущения вибраций обратился в своих мыслях за помощью. И в тот же момент я ощутил, как кто-то взял меня за обе ноги, за лодыжки и стал тянуть. Это вызвало у меня неопиcуемый ужас. Я испугался, и тут же всё прекратилось, включая и вибрации. Мне нужна была помощь, но я не ожидал, что это будет так страшно. То, что я почувствовал чьи-то руки, говорит о том, что я уже отделился от тела, просто не мог выйти за его пределы. И, конечно, помощь мне тогда не помешала бы, но как оказалось, я к ней не был готов. Поэтому решайте сами, готовы вы или нет к такой помощи.

## **Вибрация**

Практически всегда перед выходом из тела я ощущаю вибрацию внутри своего тела. Иногда вибрация сочетается с сильным шумом в голове. Но так бывает не всегда. Иногда я ощущаю только вибрации, а иногда

только шум. И редко бывает, что перед выходом я не ощущаю ни того ни другого. И так как явление вибрации напрямую связано с выходом из тела, считаю важным описать его.

Исходя из своего опыта и практики я понял, что наступление вибрации свидетельствует о том, что вы уже готовы разделить. И именно в этот момент нужно выходить из тела. Наша с вами задача — спровоцировать появление вибраций и усилить их. И для этого я дам вам упражнение. Но сначала я опишу это явление.

Испытав вибрации хоть раз в жизни, вы уже не спутаете это ощущение ни с чем. Извините за тавтологию, но вибрацию называют вибрацией именно потому, что это и есть самая настоящая вибрация. Это не аллегория. Это не дрожь или мурашки на коже, не пульсация крови в наших венах. Это физически ощутимая вибрация внутри нашего тела. У меня она возникает внутри грудной клетки, и я считаю её приятным ощущением. Она может прокатиться по всему телу, но это не обязательно. Вибрация может возникнуть и в голове. Но лично мне не нравится ощущение вибраций в мозгу. Это мешает мне концентрироваться, и я сразу стараюсь разделить или перемещаю вибрацию в область груди. Это возможно. Мы можем контролировать и усиливать её.

Физически вибрация наиболее похожа на электро-массаж. В электромассажах есть функция быстрой вибрации. Но только наша вибрация происходит внутри тела, а не на поверхности, и довольно приятна. Это виб-

рация чистой энергии. И происходит она из-за перестроения частоты вибрации вашего сознания для более тонкого слоя реальности. Это свидетельство перехода на более высокий план бытия. Фактически энергия нашего сознания постоянно находится в состоянии вибрации. Но в обычной жизни мы этого просто не замечаем, потому что вибрируем в унисон с энергией, материей нашего уровня. Выходя из тела, вы тоже перестаёте ощущать вибрации, так как начинаете вибрировать, существовать в унисон с более тонким миром. Поэтому, если вы перестали ощущать вибрации, то это может означать только две вещи. Первое — вы уже вышли из тела и уже находитесь на более высоком энергетическом уровне, или второе — вы вернулись в своё обычное физическое состояние, и вам снова необходимо вернуть вибрации.

### **Упражнение**

Расположитесь удобно в кресле или лёжа. Закройте глаза и расслабьтесь. Ваша задача — сконцентрироваться на своём теле. Сосредоточьтесь на своём дыхании, ощутите движение воздуха в груди. Затем почувствуйте ноги, поднимитесь к сердцу, затем руки. Потратьте пять минут на осмотр своего тела. А теперь представьте себе небольшое, яркое облачко энергии, которое висит над вашим телом. Если вы впустите в себя эту энергию, она войдёт в область сердца, пройдёт по всему телу и исце-

лит вас от всех ваших болей и переживаний. Доверьтесь ей и впустите в себя. Пусть она заполнит вашу грудную клетку, как глубокий вдох свежего воздуха. Ощутите её тепло. Позвольте ей заполнить каждую клеточку вашего тела. Насладитесь приятным теплом и лёгкой вибрацией, появляющейся в вашей груди. Теперь возьмите под контроль эту энергию. Вы слились с ней, она теперь является частью вас. Направьте поток в ноги. Медленно наполните ноги лёгкой вибрацией. Затем поднимите вибрацию выше, до груди и рук. Затем наполните ею голову. Насладившись ощущениями, откройте глаза.

Цель данного упражнения — спровоцировать появление вибрации. В сочетании с дыхательными упражнениями этого добиться проще, но соединять все практики вместе мы будем позже. Сейчас важно просто выполнять упражнение. Эффект вибрации может сразу и не появиться, но с практикой всё обязательно получится.

## **Соединение всех практик в одно целое Выход из тела**

Итак, мы наконец подошли к тому моменту, когда можем соединить все практики вместе и смоделировать идеальный сценарий для выхода из тела. Для практики внетелесного опыта идеальным временем является

поздний вечер и раннее утро. Так как именно в это время мы ежедневно на протяжении многих лет попадаем в зону транса, когда засыпаем и когда просыпаемся. А как я уже говорил, не войдя в транс, не получится выйти из тела. Изменённое состояние сознания — это тот фундамент, с которого мы начинаем удивительный опыт путешествия на более высокие уровни пространства и бытия. И именно в это время, вечер и раннее утро, нам легче всего совершать внетелесные опыты. С практикой можно будет выходить из тела в любое время дня и ночи. Применяв техники, вы сможете добиваться успешных выходов по желанию. Но для начала лучше вечер и утро.

Итак. Вы легли в постель немного раньше обычного. Вам никто не мешает. Нет никаких посторонних звуков. Возможно, звучит тихая мелодичная музыка, способствующая вашему расслаблению. Вы закрываете глаза и расслабляетесь. Ваши мысли останавливаются, потому что вы прекратили внутренний диалог. Вы сосредотачиваетесь на ощущениях от своего тела. Вы ощущаете усталость от прожитого дня. Ваши ноги «гудят» от усталости. Вы представляете себе облако живительной энергии и наполняете ею своё тело. Прогоняете свет этой энергии через ноги, руки, сердце. Затем начинаете медленно и глубоко дышать. Через минуту усиливаете поток воздуха. Дышите ртом. Затем начинаете усиливать дыхание и чередуете глубокие вдохи с задержкой воздуха в лёгких. Так дышите пять минут. Затем ослаб-

ляете дыхание. Теперь над вами появляется облачко яркой энергии, оно искрится, потому что насыщено силой. И вы впускаете его в себя. Оно проходит по всему вашему телу и вызывает лёгкую вибрацию. Теперь вы помогаете этой силе и начинаете глубоко дышать. Дышать надо быстро и глубоко. Несколько минут достаточно. Вы ощущаете вибрации. Это приглашение выйти из тела. Вы практически уже вышли, остался один маленький шаг. А именно — усилие воли. Вы поворачиваетесь на бок и дальше. Встав на ноги, не обращайтесь ни на что внимания, а идите к стене. Протяните руку и проникните в стену. Если рука прошла, закройте глаза и представьте себе, что вы летите. И улетайте подальше. Решите, куда вы хотите попасть, и летите туда. Или же просто выходите из дома и наслаждайтесь приключением.

Все ваши дальнейшие действия зависят от ваших планов и умения на них сосредотачиваться.

Конечно, это идеальный вариант. Скорее всего, в начале пути будут трудности, но не переживайте, вы их преодолеете. Дорогу осилит идущий.

То, что касается утра, то там те же принципы. Но утром немного легче. Вы всю ночь были вне тела, и вернуться назад из тела будет легче. Вам необходимо вызвать вибрации путём визуализации и медитации. А затем разделить с телом любым удобным вам способом.

## Рекомендации

Для того, чтобы добиться результата, вам необходимо набраться терпения. Исходя из своего опыта обучения внетелесному опыту, могу сказать, что результат приходит через три-четыре недели ежедневных тренировок.

Начав тренироваться, вы удивитесь, насколько сложно сдерживать поток наших мыслей и оставаться сосредоточенным. Наши мысли ведут себя, как непокорные жеребцы, которых нужно приучить к седлу. А концентрация и контроль являются основой для внетелесного опыта. Поэтому следуйте простым правилам.

1. Прорабатывайте упражнения в том порядке, в котором они стоят в книге. И прежде, чем приступить к следующему, убедитесь, что вы освоили предыдущее.

2. Развивайте в себе уверенность. Сомнения ещё никогда не помогали во внетелесном опыте. Желание, уверенность и позитивный настрой значительно усилят шансы на успех.

3. На время тренировок откажитесь от употребления спиртного. Это поможет усилить ясность сознания. И улучшит физическое состояние.

4. Если вы сталкиваетесь со сложностями, обратитесь к практикам за советом. Или напишите мне, и я лично буду консультировать вас. Моя почта Chsherbakovandrey1975@gmail.com.

# Заключение

Однажды освоив практику внетелесного опыта, я открыл для себя удивительную возможность исследовать Вселенную с её различными уровнями реальности. Я наконец-то смог ответить на вопросы, так беспокоившие меня. Кто я, откуда я пришёл в этот мир и куда затем уйду. Моя жизнь обрела глубокий смысл. Я получил доступ к информации, ранее недоступной мне, и стал абсолютно осознан.

Феномен внетелесного опыта действительно уникален. Уникален преобразующим влиянием на наше сознание, нашу жизнь. Мы узнаём, что наша жизнь не бессмысленна, для каждой души есть план, и ни одна душа не остаётся одна без поддержки в одиночестве. Что все трудности и испытания в нашей жизни выбраны нами самими и имеют своей целью обогатить наш опыт, поднять нас на ещё одну ступень эволюции нашей души. Что смерть не является концом нашей личности, а лишь ещё одним шагом на пути к нашей главной цели — возвращению домой к Сверхдуше. Что все наши умершие близкие счастливы в своём истинном доме там, в мире душ, и что наша с ними встреча обязательно состоится.

Внетелесный опыт открывает для каждого удивительные возможности. Мы можем выйти за рамки привычного мира, за рамки привычной действительности и стать исследователями. И это не дар и не уникальная

способность, доступная только для избранных, эта возможность доступна для каждого желающего. Любой человек, посвятивший время тренировкам, обязательно добьётся успехов в освоении внетелесного опыта.

Чудо всегда рядом, нужно лишь открыть глаза и увидеть его.

**Андрей Щербаков**

Теория и практика внетелесного опыта

*Корректор* Елена Кормильцева

НЕ ПЕЧАТАТЬ!

ISBN 978-5-0051-0270-6

