



www.bulgaria.obe4u.com (Bg)

www.obe4u.com (En)

www.aing.ru (Ru)

New Raduga's books on English web site:

www.books.obe4u.com

ИЗВЪН ТЯЛОТО

Паралелна реалност и алтернатива
на виртуалния свят

Михаил Радуга

Книга първа: Практика и ефективни техники

СЪДЪРЖАНИЕ

ПЪРВА ЧАСТ.....	5
Глава 1 ПРИЧИНА ЗА ПОЯВАТА НА КНИГАТА И НЕЙНАТА ЦЕЛ.....	5
Глава 2 КАКВО ВСЪЩНОСТ Е ТОВА?.....	13
ВТОРА ЧАСТ.....	37
Глава 1 ПРИЛОЖЕНИЕ НА ОИТ.....	37
Глава 2 СРЕЩА С ПОЧИНАЛИ.....	47
Глава 3 ПРИКАЗНИЯТ СВЯТ НА РАЗВЛЕЧЕНИЯТА.....	51
ТРЕТА ЧАСТ.....	68
Глава 1 ТЕХНИКИ.....	68
Глава 2 СУПЕРСРЕДСТВО СРЕЩУ БЕЗСЪНИЕ ИЛИ КЛЮЧ КЪМ ДРУГИ СВЕТОВЕ.....	98
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	108

www.bulgaria.obe4u.com (Bg)

www.obe4u.com (En)

www.aing.ru (Ru)

New Raduga's books on English web site:

www.books.obe4u.com

Преди да започнете да четете тази книга, бих искал да отбележа че тя не се отнася към книгите, в чието съдържание просто трябва да повярваме. Всичко, описано по-долу всеки човек може да изпита върху себе си.

Увод

Целият човешки живот е непрекъснато движение напред във всички възможни посоки на развитието. Това е естествено и не противоречи на природните закони. Същият процес протича и в самата природа, като се започне от най-малките бактерии и се стигне до едрите бозайници. Всичко навсякъде се променя. Това е същността на живота. Без нея той нямаше да съществува.

Неотдавна, в края на 80-те и началото на 90-те, ние само можехме да мечтаем за персонален компютър, който ни сеструваше нещо необикновено и олицетворяваше прогреса на човешката мисъл. Това доста сложно устройство направи възможно осъществяването на разтърсващи постижения в различни области и безусловно е много важно за хората днес, когато по-голямата част от човечеството го смята за обикновена вещ за всекидневен ползване. Но за много хора компютърът е сложна играчка, която дава възможност да се потопиш в необикновени светове, тъй като всекидневнието отвреме на време омръзва.

Всичко се движи напред. Преди се задоволявахме с компютъра, но днес това вече не ни е достатъчно, искат ни се все по-ярки преживявания. Трябва да дойде нещо ново. Нещо по-реалистично като усещане и по-сложно по същност. Това ново нещо трябва да бъде значително по-ефектно и по-завладяващо. Струва ми се, че знам нещо такова, което може да замени компютърните игри като средство за развлечение и получаване на нови усещания, като при това разкрива в човека множество други възможности, способности и знания.

Най-учудващото е, че това ново нещо е всъщност много старо, но е известно в определени среди. Става въпрос за опитности извън тялото, съкратено ОИТ. Повечето хора имат по този въпрос огромно количество несправедливи предразсъдъци и стереотипи, които са породени от най-обикновени мошеници и шарлатани. Ето защо, когато започвате да четете тази книга, забравете за това, което знаете. По-скоро всичко съвсем не е такова, каквото сте си представяли.

Това явление има най-различни приложения в живота, като започнем от пътешествията до различни части на Вселената и свършим с развиването на свръхсетивни способности. В книгата съм се постарал да опиша възможно най-широко и пълно целия спектър от проблемите, свързани с ОИТ, като съм включил подробни техники за обучение, както и много сфери на използване.

Особен акцент съм поставил върху използването му като отлично средство за развлечение. Уверявам ви, че много от нещата, които ще прочетете, са описани за първи път.

На някого може да се стори, че макар и да е възможно, на това е трудно да се научиш. Съвсем не е така, макар че, разбира се, да влезеш в това състояние е по-сложно, отколкото да включиш компютъра, но и преживяванията са многопо-ярки и ефектни. Усещанията по време на ОИТ ви поглъщат много повече, отколкото можете даже да си представите - това ще потвърди всеки, който макар и веднъж е попадал в такова състояние. Отивайки там, вие взимате със себе си всички усещания и само помнете, че съществувате и тук. Тези преживявания са така реални, както и истинските, т. е. оформя се ясно усещане за пълно присъствие в реални събития, което не може да ви даде нищо друго в настоящия момент. Аз не мисля, че изобщо е възможно да се изпитат по-реални усещания, отколкото тези там, т. е. това е пределът на човешката способност за усещане.

По-рано за нещо подобно можехме само да мечтаем или да гледаме във фантастични филми. Струваше ни се, че до момента, в който това може да се осъществи, трябва да мине много време и са необходими някакви научни открития. Но ключът за това е във всеки от нас и нищо допълнително не е необходимо.

Не само това - то винаги е било възможно, астралните преживявания са известни от древни времена, но никой не ги възприемал като средство за развлечение, а мнозина просто не вярват в тях.

Това е нещо толкова ярко и ефектно, че в ролята си понена развлечение не може да не замени електрониката или поне да не бъде редом с нея. Твърдо вярвам, че това задължително ще стане.

Всеки човек, опитал ОИТ поне веднъж, ще гледа даже на най-съвременните компютърни игри така, както всички ние сега гледаме старите черно-бели лампови те-левизори, със същото чувство за несъвършеното минало, от което е толкова безинтересно и некомфортно да се ползваш днес.

Освен всичко друго, ОИТ за разлика от компютъра оказ-ват върху човека обучаващо и оздравително въздействие. даже само фактът за такова занимание вече говори за съ-ществено разширяване на възможностите и знанията на човека, без да споменаваме за конкретното използване на този феномен на практика във всички области на човешката дейност.

Това явление е толкова ярко във всяко отношение, толкова реално по своята същност и толкова безгранично, че аз се боя дали оскъдният ми език и опит в излагането на мисли ще могат да предадат неговия мащаб. Каквото и мнение да се оформи във вас след прочита на книгата, то вероятно няма да отговаря на знанията и разбиранията, които бих искал да предам и които съответстват на действителността. Всичко е значително по-сериозно.



Михаил РАДУГА
(Founder of the School of Out-of-Body Travel)

www.bulgaria.obe4u.com (Bg)

www.obe4u.com (En)

www.aing.ru (Ru)

New Raduga's books on English web site:

www.books.obe4u.com

ПЪРВА ЧАСТ

Глава 1 ПРИЧИНА ЗА ПОЯВАТА НА КНИГАТА И НЕЙНАТА ЦЕЛ

08.06.04. 13.20 N° 601

Изпитах силно желание да попадна във фаза*. Легнах удобно, успокоих съзнанието си и започнах предварително отпускане. За най-добра релаксация използвах техниката на до-тинга. Но аз не започнах да я използвам непосредствено занавлизане във фаза. След като постигнах пълно отпускане, реших да експериментирам с възбудата. След две активни състояния на възбуда започнах да усещам вибрации с ниска честота, които леко ме раздрусваха, но не можех да ги усиля. След около 10-15 пъти вибрациите станаха достатъчно силни, за да мога да ги контролирам. Те започнаха да ми се подчиняват след голяма съпротива. Аз ги засилвах чрез напъгане на мозъка, но те отново отслабнаха. След няколко опита те моментално ме погълнаха. Ушите ми бучаха ужасно, притъмня ми пред очите, а тялото ми отначало сякаш се вкамени, но послестана много горещо. В същото време през мен сякаш протичаше много силен ток, който не предизвикваше болка, но беше свисоки честоти. Цялото ми тяло се гърчеше в конвулсии.

Пренасяйки вибрациите от една част на тялото на друга, аз продължих да ги засилвам до момент, в който започнах да излизам от трафарета. В един момент вече не можех да сеудържа в тялото си и изпитах разединяване, след което увиснах в средата на стаята. Поради силните вибрации веднага себях озовал в дълбока фаза и не ми се наложи да използвам техника за задълбочаване. Зрението ми се появи веднага.

За начало реших да разгледам тялото си, проснато на кревата. Разглеждах лицето си със странни чувства, то ми изглеждаше не като мое и правеше стряскащо впечатление.

После ми се стори, че положението ми във фазата е отслабнало и ми е нужно задълбочаване. С голямо удоволствие използвах обикновено навеждане на главата надолу. При това отначало изчезна зрението, а после почувствах тъмнина около себе си и рязко понижаване на температурата. Едновременно чувствах, че задълбочавам състоянието си, и изпитвах удоволствие от малко страшното, но реалистично падане в неизвестността. Скоро започнах ясно да усещам, че се намирам в много дълбоко състояние. Толкова дълбоко, че започна да се появява необяснима тревожност. Стана видима някаква неопределена материя, която в такива моменти винаги се появява. Учуден от странното място, реших да отида някъде.

В отговор на това желание аз автоматично попаднах в черна дупка (телепортационно-материализираща зона). Не си поставих никаква конкретна цел, само концентрирах вниманието си върху нещо спокойно и красиво, на което можеш да се наслаждаваш. В този момент усетих как нещо започва да ме придвижва встрани. Скоростта бързо се увеличаваше. Ушите ми отново ужасно забучаха и ме обхванаха много силни вибрации. Чувствах абсолютно реално, че тялото ми прорязва част от пространството. Пълно усещане за реален полет с бясна скорост. Вълнуваща неизвестност се простираше във всички посоки на пространството, което нямаше нито долна, нито горна граница.

След няколко секунди неочаквано бях захвърлен в някакво ярко слънчево място. Отначало очите ми бяха заслепени, но после бързо свикнах и виждах безкрайна, чак до хоризонта абсолютно равна долина, без нито едно дръвче или храстче. Само равна сочно зелена трева. Седнах и се огледах наоколо. В същото

време контролирах запазването на високите вибра-ции, което ми позволяваше да правя каквото си искам, без да имам грижа за преждевременно излизане от това състояние.

Като гледах редките облаци и вдишвах чистия въздух, се замислих за това, че много хора дори не подозират за своите възможности. Те не вярват в тях или мислят, че това е нещо твърде сложно. Но защо се лишават от възможността да преживеят всичко, което искат, и да отидат навсякъде? Нима зада дойда тук, трябваше да направя нещо изключително трудно? Защо да гледаме за това фантастични филми и после само да мечтаем да преживеем нещо подобно, когато то съществува в реалността?

Матрицата

Веднъж през пролетта или в началото на лятото на 2003 година бях седнал пред телевизора. Съвсем случайно в този момент започваше Матрицата. Реших да погледам 5 минути само защото много бях чувал за този филм, но го изгледах докрай и, както се казва, на един дъх.

Знаех, че този филм има необикновен сюжет по необикновена тема. Освен това мнозина говореха, че след гледането на филма разбираш някои неща, за които можеш сериозно да се замислиш. Струваше ми се странно един холивудски продукт да ангажира съзнанието на хората, да ги накара да се замислят. Не, аз нямам никакво намерение да възхвалявам създателите на филма. Знаете ли, че причините да сезамисля над този филм всъщност са много повече?

За първи път в живота си след гледането на филм бях в истински шок. Бях страшно сърдит на себе си, че не съм го гледал по-рано. Всъщност в него се засягаше темата, която ме вълнуваше от много години и буквално не ме оставяше на мира. Моите мисли и предположения бяха получили неимоверно потвърждение и подкрепа. Филмът, който възприемах само като поредната комерсиална продукция, стана за мен една от най-важните кинотворби на човечеството.

Именно важно творение на човечеството. Не интересно, не качествено, а именно важно, макар че самият филм беше направен на недостижима до този момент висота, както отгледна точка на сюжета, така и като качество. За достойнствата на „Матрицата“ може да се говори безкрайно, но не това е най-интересното не поради това аз се докосвам до филма в тази книга, не ме накараха да изпитам шок потресаващите специални ефекти. Тук има нещо, за което неговите създатели най-вероятно даже и не подозират.

Най-интересното в сюжета беше, че аз видях една от страните на реалния живот, която може всеки да има, но за която малцина знаят. Много години съм се занимавал с това, което има различни названия - опитности извън тялото, астрални полети, астрални пътешествия, пътешествия в паралелни измерения и т. н. да практикуваш това означава да приемаш двойствеността на мирозданието. Този, който се занимава с това, може от време на време да се окаже в друг, принципно различен свят, при това като преживява всичко също така реално, както и обикновения живот. Това в известна степен беше показано в „Матрицата“ и именно то ме шокира. На екрана видях нещо, което много често преживявам аз самият и на което научих много хора. От гледна точка на ограничения човек това са абсолютно нереални неща. Аз самият до ден днешен не можах да свикна с това. Там често сеслучват неща, които при никакви обстоятелства не може да се случат тук. Това не може да бъде представено — то трябва да се преживее.

Обикновено фантастичните филми се гледат като приказки, като събития, които нямат право да се случат в истинския, реалния живот. Никой не ги възприема сериозно и това е правилно. Но всеки от нас след гледането на такива филми е изпитвал макар и мъничко съжаление, че това не може да се случи. Така ни се иска да попътуваме с машината на времето или да полетим в космически кораб - би било страхотно. Но здравомислещият човек разбира, че за съжаление това е невъзможно. Понякога, в най-добрия случай, е невъзможно в дадения момент, но някога ще бъде възможно, не много скоро, не в нашия век.

Когато „Матрицата“ се гледа от човек, който умее да се разделя с тялото си, при него частично отсъства усещането, че гледа нереална фантастика. Изглежда, че е трудно да се намери сюжет с по-нереален смисъл, но именно тук има напълно реални моменти. Колкото до мен, много от видяното ми беше познато на практика и това ме накара да бъда изцяло погълнат от филма.

Разбира се, трябва да се отбележи, че далеч не всичко в него съответства на реалността, която е във всички нас. В тази област сюжетът е нещо поправимо, в смисъл, че вие можете да преживеете същите събития, които преживяват героите на филма.

На първо място това е сходството на филма с реалността като възможност за двойственост на битието. Вие също, както и героите, можете да се озовете в друг свят, където животът протича по други правила. Доколкото можах, в книгата съм обяснил основните тезиси, но този паралелен свят е толкова широк, че не може всичко да бъде описано и вие ще трябва самостоятелно да го изследвате, ако поискате. Аз не бих могъл да знам всичко. Това е невъзможно. Толкова години се занимавам с това и всеки път *там* се сблъсквам с нещо ново. Предполагам, че така ще бъде винаги. Но именно с това е интересно такова занимание, което имаш от години, и вече не те вълнуват толкова много събитията, които в началото са те шокирали. Преживяванията са напълно реални за всички сетива: когато се намиращ в единия свят, абсолютно нямаш връзка с другия, съвсем не го чувстваш.

Има и по-конкретни прилики. Например постигането на контрол над ставащите *там* събития и като цяло над това, което е *там*. Първоначално, когато се окажете в другия свят, вие ще имате същите способности, както и в обикновения живот, само защото сте свикнали със собствената си ограниченост *тук*. Доста време ще мине, преди да се научите да преминавате през стени или за миг да се озовете в което и да е място. Нашата ограниченост е пуснала дълбоки корени в самата сърцевина на съзнанието ни. Подобно нещо ще срещнете и в "Матрицата".

Като започнете да се занимавате с това, вие ще докажете за себе си съществуването на още един свят, но от къде сте сигурни, че няма и други?

В тази глава си струва да спомена и още един филм, неведнъж сниман по романа на Станислав Лем. Там се разглежда още една тема, която не се среща никъде другаде, освен в ОИТ. Героите на този филм, попадайки на изследователска станция на планетата Соларис, се сблъскват с необикновен феномен. Тази планета е материализирала техните дълбоки, почти подсъзнателни преживявания. При всеки те са били различни, но всички са се сблъскали с това явление.

Когато практикувате ОИТ, вие няма да избягате от подобни неща. Всеки новак непременно в началото преживява собствените си скрити страхове и проблеми. Подсъзнанието винаги ще ги изтиква навън дотогава, докато всичко не се разкрие и преживее напълно, докато не бъде унищожено. Ако се страхувате от нещо, благодарение на ОИТ можете да се избавите от страха. Аз самият по този начин се излекувах от

някои свои фобии. Не може просто да ги прекрачиш. Не е възможно *там* да започнеш да правиш нещо сериозно, докато имаш вътрешни проблеми.

Искаш или не, след гледането на тези филми се замисляш за произхода на техните основни идеи - по-вероятно е такива идеи да се възприемат от реалния опит, отколкото да възникнат в нечия глава като фантазия.

Целта на книгата

В момента, в който гледах филм по тема, близка с моите всекидневни преживявания, взех окончателното решение да напиша тази книга. Тогава напълно се убедих, че подобна книга ще бъде интересна и необходима. Толкова е примамливо да изпиташ върху себе си събития, подобни на тези, които изпитват героите на екрана, още повече това изглежда съвсем нереално. За някого това означава сбъждане на мечтите. Наистина за такова нещо би могло само да се мечтае, ако го нямаше в действителност.

Но всеки човек, започнал да се занимава с това, поради липса на информация неизбежно попада под влиянието на идеи, формулирани в първите намерени източници. Трябва да отбележа, че често хората спонтанно започват да преживяват отделяне от тялото и самостоятелно търсят обяснение на ставащите с тях събития. В такъв момент е много лесно да се заблудиш.

Така и аз дълго време мислех, че притежавам някакви тайни възможности, които се дават само на избраните. Постепенно намирах все повече различни източници и се оказа, че съществуват много възгледи, обясняващи този феномен, като започнем от магическите и свършим с научните, които не си приличат по нищо. Някои автори описват разни неща в различни книги, като се лутат в дебрите на собственото си съзнание, и явно приемат желаното за действително. В края на краищата реших да приемам всички източници само като информация и да се опирам само на идеите, които са получили фактическо потвърждение.

Постепенно си изработих собствени възгледи и те клонят повече към обясненията, които

дават научните източници, но аз не отричам нищо и разбирам, че мога да греша. Благодарение на такъв подход аз не заблуждавам сам себеси и няма да заблудя никого другого.

Освен всичко друго, разработих и многократно проверих върху себе си и върху други хора много от собствените ситехники за попадане в това състояние, които не се срещат никъде другаде и често са много ефективни. Противно на общото мнение, да се научиш на това не е толкова трудно. Съвсем отговорно заявявам, че на това може да се научи всеки без особени проблеми, ако следва моите указания.

Важно е, че практикувайки ОИТ, аз намерих множество начини за използването на този феномен в живота. И до ден днешен се учудвам защо никой от другите автори не е достигнал до това или неизвестно защо е решил, че за него не трябва да се споменава в трудовете. Аз също никъде не бях срещал такова нещо и дълго време не обръщах внимание на тези аспекти. Но именно благодарение на многото области на използване на тези необикновени способности, хората, поискали да се занимават с това, стават няколко пъти повече.

За първи път предлагам използването на ОИТ за определени практически полезни и реално използвани в живота цели (получаване на информация, самолечение, развитие на способностите и т. н.), включително и като отлично средство за развлечение, с което не може да се сравни нито една компютърна игра или нещо от този род. Аз говоря не просто за преживяванията като развлечение, това е очевидно, а затова, какво можеш да правиш *там*, за да се развличаш.

Искрено се надявам, че тази книга ще помогне на много хора да имат нов и по-пълноценен живот.

Повечето от нас живеят в еднообразен, сив свят. От самото ни раждане до смъртта в живота ни не стават никакви принципни промени: не ставаме безсмъртни, не ни порастват криле и стените не се разтварят пред нас. Напротив, всичко наоколо се движи по едни и същи правила, непроменени от времето на възникването на човечеството.

Стават изменения само в качеството, но не и в същността. От една страна, това несъмнено е изгодно за съществуването. Това позволява всеки следващ път все по-добро адаптиране към живота в природата и в обществото. Ние по-добре разбираме принципите на съществуването и това ни позволява да живеем и да постигаме успехи в каквото и да е. Но не може да не въздейства потискащо на личността, особено в младостта. Самата природа на човека ни кара да търсим новото и неизвестното за самоусъвършенстване и прогрес. Даже ако се случи нещо ново, това дълго време не променя затворения кръг на обичайните закони на живота. Хората, които постоянно се движат в различни посоки, имат пътешествия в емоционално отношение и живеят значително по-леко: така те утоляват природния си глад за новото. Но какво да правят обикновените хора, които понякога се намират в тясната кутийка на скучния всекидневен живот? Заповечето от нас целият свят — това е домът, работата, магазинът и рядко нещо друго. И никакви променлив течение на дълги години. Ужасно тъжно.

Но хората не винаги свикват с това. Мнозина по всички възможни начини се опитват да разширят своята малка вселена. Но много ли добри неща можете да намерите за себе си, ако живеете някъде в дълбоката провинция, в малко, забравено от всички градче или селце? Вие несъмнено сте обречени на скучен и еднообразен живот. Безспорно цивилизацията ни помага в украсяването на нашия малък свят. Съвременният човек не може да си представи живота без прозореца в разнообразния свят — телевизора. Този уред съществено облекчава нашата участ, значително утолява стремежа ни към новото. Но това не е пълноценно, остава ти само да гледаш приказни светове, седнал на дивана в стаята.

Някои измислят напълно реални начини за раздрусване на нервите, кръвта и еднообразието. Например хората, които се занимават с екстремни спортове. Никой не би спорил, че парашутните скокове от здания или скалното катерене пре-Дизвикват ярки и винаги нови усещания. Но с подобни развлечения никой не може да се занимава постоянно и често теса твърде скъпи и трудни за осъществяване. Освен това теса достъпни само за малка част от хората, тъй като са въпрос не само на смелост, но и на физическо състояние. Инвалидите и възрастните хора ще разберат за какво говорим. Всяка година в целия свят стотици млади и здрави хора стават жертва на подобни развлечения. Гладът за новото понякога води до лоши последствия.

В стремежа си да открият за себе си нещо неизвестно, мнозина стигат до алкохола и наркотиците. Аз не мога дасъдя за разширяването на света по този начин, защото нямам ни най-

малък опит нито в едното, нито в другото. Ето защо мога да съдя за това отстрани. Такъв опит имам предостатъчно: 95 % от младите хора на възраст 16-35 години от моето обкръжение поне веднъж са опитвали наркотици, за алкохола няма какво да говоря. Отстрани ясно се вижда, че ако има някакво удоволствие или развлечение, то е с цената на големи проблеми и неприятности.

Стоотици пъти са ми предлагали да пия или да пуша трева. Когато отказвах, освен всичко друго чувах, че трябва да се отпусна, да се изкефя и да се потопя в нови усещания. Аз често отговарях на това, че човешкият организъм е така устроен, че, първо, винаги може да се отпусне физически и емоционално, но без всякакви вредни за него вещества; и второ, аз мога да правя нещо, което ми позволява да се потопя в такива преживявания, които няма да ми даде даже и най-силният наркотик, като при това съм с трезвия си ум и напълно здрав.

За съвременните хора има още един достъпен начин да се изпитат нови усещания - компютърът и компютърните игри. Изглежда, че това е свят на безгранична фантазия. Мо-жеш да се почувстваш който и да е и да правиш каквото си искаш, недостъпно в обикновения живот. От опит знам колко завладяващо и интересно е това. Но доколко реално можеш да усетиш себе си като някой друг, седейки пред монитора или в най-добрия случай през очилата на виртуалната реалност?

Битието е така устроено, че в живота си ние често изпитваме и ограничението на собствените ни способности и възможности. Светът на позволеното е много по-тесен от нашите мечти и желания. Това води до ограничена реализация и всичко, което следва от това: неудовлетвореност от себе си, от живота, от околните; постоянни депресии, което на свой ред може да доведе до фатални последствия за личността. Честа причина за самоубийство е неспособноста на човека да излезе от състоянието на заложник на външния свят, на неговите ограничения и правила. Около нас има не само физически, но и психологически стени, ние сме затворени телесно и умствено. Колкото по-дълго живееш, толкова по-ясно усещаш тези стени, толкова по-силно те притискат.

Всичко това би било много лошо, ако наистина беше такава. Всеки от нас има възможност да отмести стените около себе си. Те могат да бъдат разрушени и унищожени завинаги, най-малкото част от тях. Ако се занимавате с ОИТ, много прегради в живота ви ще бъдат унищожени завинаги. За вас няма да съществува нищо невъзможно.

Вътре в нас има резерв на необикновеното и нестандартното разнообразие в живота. Във всеки от нас е скрита една вратичка към безкрайното, неограниченото пространство. Хората от древни времена са измисляли вълшебни светове и ние всички сме пораснали с приказки, но всеки дълбоко в душата си съжалява, че ги няма в действителност. Често порастването се асоциира с разбирането на тази истина. Но сигурно приказките са писани не просто така. Всеки може да попадне в такъв свят и да опита неговите вкусни и сладки плодове. Когато пораснах, аз получих това, за което мечтаех в детството си.

Може би няма да поискате да се занимавате с ОИТ (макар че аз не виждам причина за подобно решение), но поне трябва да знаете за тях. Трябва да знаете, че те са възможни и че не бива да се отнасяте към тях с недоверие. Главното доказателство в потвърждение на това е, че вие можете сами сравнително леко да ги овладеете. Никакво друго доказателство за съществуването на ОИТ не е необходимо и аз мога да ви помогна да се научите на това в тази книга.

Това занимание създава много незабравими усещания и преживявания, без да изисква никакви материални или каквито и да било други средства. С ОИТ може да се занимава както човек, достигнал своето материално благополучие, така и човек, който няма нищо зад себе си, даже и просият. Ако не се злоупотребява с него, това не може да вреди на здравето, най-малкото такива случаи не са известни. Такива занимания не могат да бъдат заплаха за живота - практически няма причина за това. Напротив, от гледна точка на психологията подобни преживявания несъмнено са полезни за здравето. Те дават силен психологически заряд и много положителни емоции, повдигащи жизнения тонус. Нашето ментално състояние пряко влияе върху физическото ни здраве. Може с увереност да се каже, че това даже е определящ фактор.

Много хора, които някога са чули нещо за оит, даже ако повярват, си мислят, че на това е почти невъзможно да се научиш, а мнозина не му вярват само защото тези, които го умеят, смятат, че това е способност за избрани и никой друг не може да я придобие. Истината изобщо не е такава. От собствен опит мога да кажа, че това е относително просто. Ако имате желание, лесно можете да се научите. Нужни са само правилни инструкции, които са дадени по-долу.

Натрупах достатъчно знания в тази област, за да опиша подробно всички нюанси на въпроса,

и се постарая да ги опиша колкото може по-точно и подробно, с максимална независимост от каквито и да било предразсъдъци, през които съм преминал аз самият. Наложил ми се да преодоля всевъзможни трудности и неприятности, свързани с това, и целта на книгата е да направя така, че вие на свой ред да не преминавате през подобни изпитания.

Компютърни игри в миналото

През своята история човечеството е измисляло много начини за развлечение и е придавало на този въпрос едно от приоритетните значения в живота. Много психолози смятат, че всички човешки постъпки в крайна сметка са продиктувани от желанието да се получи удоволствие, каквото именно в много отношения представлява развлечението, затова е толкова важно. То ни позволява отчасти да се откъснем от трудния живот и да се потопим в интригуващи усещания от найразличен характер. На един му харесва да пътешества, на друг да ходи на кино или просто в къщи да гледа телевизия, друг обича да играе футбол или да пазарува и т. н. В тази област човечеството е достигнало голямо разнообразие, неприсъщо на някои други същества на нашата планета.

Но никой няма да спори че за повечето представители на мъжкия пол в развитите страни компютърните игри заемат едно от най-важните места в сферата на отдиха и развлеченията. Цифровият свят наистина покорява любознателния мъжки ум със своето многообразие и многостранност. Там можем да намерим неограничен брой неща, които не съществуват в реалността. Там можеш да се почувстваш какъвто си искаш, като започнем от дребното насекомо и стигнем до Бога. Това наистина е силно средство за откъсване от сивата реалност.

Създадена е гигантска индустрия засилваща стремежа да се играе, която може да достигне какво ли не благодарение на постоянно растящото търсене. Но нима не можем да се потопим в някакъв друг фантастичен свят по друг начин? Наистина ли компютърният е толкова завладяващ, или той изглежда такъв поради невъзможността да го сравним с каквото и да било друго?

Нима в процеса на компютърната игра е възможно да изпитаме усещанията за движение или за някакво преместване в пространството? Ние можем да съдим за това само по изображението на монитора, според което се настройва и нашият мозък, и ние „се движим“. А ако погледнем обективно, никакво преместване не може да има, но ние не забелязваме това и го приемаме за нещо, което се разбира от само себе си. Нямаме дори понятие за това дали е възможно нещо повече, а толкова би било хубаво, ако движението можеше да се усеща.

Можем ли да пипнем нещо в компютърния свят? Реално нищо и никога, освен клавишите и мишката. Отново се създава само фактическа симулация на взаимодействие с предметите. Но при това ръцете ни нищо не чувстват, макар че електронният свят се движи с невероятна скорост и някога това може да стане възможно, но засега е само мечта. Опитайте се да си представите обкръжаващия ни свят без тактилни усещания и ще разберете колко важни са те за възприемането и усещането на себе си и на всичко останало, и колко реално би било виртуалното измерение, ако ги имаше там.

Компютърният свят не може да бъде реален без усещанията за температура и болка, нещо, което играе важна роля във възприемането на света. Може да ни изглежда че болката не е най-нужното и полезно усещане, но именно то създава за сметка на ограничаване на желаните действия особени правила на реалността, с които сме свикнали и не си представяме живота без тях.

А има ли поне един човек, който е успял да получи вкусови усещания от храната, когато се намира във виртуалния свят? Може би този въпрос ви се струва глупав, на всички е ясно, че такава нещо не може да има. Повечето хора са убедени в невъзможността за получаване на такива усещания по никакъв друг начин, освен чрез реалната консумация на храна, но това съвсем не е така. Просто това, както и много други неща, липсват във виртуалността. Може би тя наистина е твърде ограничена?

Да, безспорно е, че от компютъра можеш да получиш много удоволствие. Но то е много специфично и ограничено от няколко страни, такива като получаване на приятни ментални усещания от достигането на нещо или просто от самия процес. Не може да става дума за реални удоволствия от тези усещания. На никой и наум не може да му дойде например възможността за получаване на сексуални удоволствия както в реалността. Като натиска клавишите и гледа монитора, само много нестандартен човек може да ги изпита, ето защо, ако вие сте такъв човек, засега оставете книгата

настрана и отидете да се консултирате с лекар. Някой ще каже, че желанието да получиш толкова много неща от виртуалността е просто смешно, това не е реалният живот, а компютър, и той съответно не може да се конкурира с всекидневието. Но защо мнозина си осигуряват развлечения чрез него, щом има светове, където всичко е както в живота?

Цялата компютърна реалност се състои само в наблюдаването на малкия плосък екран и в натискането на копчета. Единствените активизирани реални сетива остават слухът и частично зрението. Всички останали напълно присъстват в сивия делник. Играта на компютърни игри - това всъщност не е нищо друго, освен надзъртане в тясната пролука към интересното цифрово измерение, при което ние напълно оставаме в нашия обикновен свят.

За някого може би това положение на нещата е напълно задоволително, но това е само от незнание за възможността на нещо повече. Някога, когато хората не са знаели за възможността да се строят самолети, въздушните балони и дирижаблите са се смятали за връх на техническото съвършенство. Хората не са знаели, че може да има нещо повече, иначе са щели да мислят другояче. Щом четете тези редове, то сигурно не е далече времето, когато самостоятелно ще стигнете до мисълта за крайната ограниченост на компютърния свят като източник на развлечение. По всички параметри той е много оскъден в сравнение с ОИТ.

Те качествено превъзхождат виртуалността, при това толкова, колкото го прави реалността, защото там всичко става на практика еднакво от гледна точка на получаване на всички възможни усещания, в това число и наслаждението. Там можеш и вкусно да похапнеш, и да постреляш с пушка, да общуваш с всяко момиче (младеж) и да полетиш на ракета. При това нищо няма да се различава от реалността. Извън тялото е възможно не само да изпиташ всички познати усещания, но и да изпробваш такива, каквито никога не си имал във всекидневието, например: да се почувстваш като насекомо, да полетиш в космоса, да преминеш през стена и т. н. Ето защо мнозина разглеждат попадането в този свят като възможност да се усети по-пълно собственото съществуване. Може да се каже, че това занимание се конкурира вече не с компютърния свят, а с реалния живот, тъй като намирайки се в един от тези два свята, не чувстваш другия, т. е. извън тялото напълно отсъства някаква ясна връзка скаквото и да било в реалността.

За да разберем в каква степен преживяванията на някакви действия извън тялото са по-реалистични от такива действия в компютърния свят, е достатъчно да знаем реакцията на хората, които са запознати с едното и с другото. Всеки геймър с голям опит, оказал се за първи път извън тялото, много дълго не може да се успокои от преживяното, в такава степен то разтърсва съзнанието на човека. даже такъв изкушен в развлеченията мозък може да бъде потресен от това. Изобщо всяко попадане в паралелния свят в началните етапи се преживява от всички хора много емоционално и излиза от главите им в продължение на много дни и седмци.

Несъмнено един пигмей от Африка също може да се учуди на обикновения компютър, но посветените в ОИТ са разтърсени не по-малко, а това говори за много неща. Не съм сигурен, че играта на компютъра (даже ако е много интересна и е за първи път) може да накара човека да помисли, че той преживява едно от най-важните събития в живота си, както мислят повечето, преживели себе си извън тялото.

След всичко казано дотук не може да не се появи мисълта за възможността от масово използване на ОИТ по даден начин като по-съвременна и съвършена алтернатива на компютърните игри или като съвсем ново средство за развлечение, което може да се конкурира с всички най-известни и популярни средства. При това не е трудно да предположим, че при определени условия ОИТ може да направи истинска революция в тази област.

Защо да използваме нещо несъвършено, когато можем да имаме по-ефективни начини за получаване на удоволствие? ОИТ напълно сериозно може да се възприемат като съвършено средство за развлечение и повратна точка във всичко, свързано с него. Това е толкова необикновено и нестандартно от гледна точка на ограничения човек, че може да преобърне света на човечеството в сферата на отдиha и развлеченията.

Светът се движи напред и всичко бързо остарява и омръзва. Такава участ неминуемо сполетява и почти всеки начин за получаване на удоволствие, ако не бъде усъвършенстван от някой друг. Не може да се говори за ОИТ като пълна алтернатива на компютъра, но в много аспекти в сферата на развлеченията това е така. Само по себе си ОИТ също е добър развлекателен жанр без сюжетна и смислова линия за сметка на много ярки преживявания, които са всеобхватни и

завладяващи.

Струва ми се, че хората, пробвали наркотици, ще намерят в ОИТ напълно реална алтернатива на своите опияняващи преживявания. Извън тялото лесно може да се моделира не само всяка ситуация, но и всяко усещане и чувство. При това няма отрицателно влияние върху здравето, не се появява зависимост и всичко се контролира.

А какво да кажем за заниманията с астрални полети и потапяне в астралния свят? От таква предложение повече-то нормални хора веднага ще се откажат. Това е твърде езотерично и мистично название, което отдавна е дискредитирано, макар че то стои много по-близо до правилното разбиране на същността на процеса единствено заради това, чене предлага ОИТ в реалния свят (но ще повторя отново - такава възможност не е напълно изключена). Трябва да отбележа, че за някои хора потапянето в астралния свят означава състояние, близко до обикновената релаксация, което може да бъде придружено от някакви много смътни видения. А аз говоря за пълноценно, всеобхватно потапяне.

Астрален свят - това е толкова често използвано и многозначно словосъчетание, че е трудно да се разбере истинското му значение. Не си струва даже да се опитваме, защото еднозначно определение не съществува: едва ли не всекиго разбира по своему. В това число и аз. Има нещо общо в това определение - а именно нематериален, духовен свят, който прониква в цялата материя и е неин прародител. Почти няма съвременен учен, който да не признава съществуването на свят с по-фина енергийна структура, свързващ всички живи същества, който се изследва все повече. Може би именно него древните са нарекли астрален свят? И в това няма нищо магично и свръхестествено, просто с времето по него е полепнала много кал. Като изхождам от тази мисъл, аз реших да измисля ново название, но произтичащо от старото.

Аинг - астралонавтинг, т. е. практика на потапяне в астралния свят. Под *астрален* не се подразбира никаква магия или нещо от този род. Самият термин включва в себе си засилено използване на дадената способност за прагматични цели: в качеството на пълен модулатор на нашия и на другите светове, като включва всички сфери, с цел напълно реално преживяване на всички ситуации, невъзможни в обикновения живот. Новото название е нова репутация. Аз не се отказвам напълно от използването на други термини в тази книга, но само в качеството на синоними на аинга, затова не е нужно много да мислим върху тях и да им придаваме разни значения. Моята цел е под аинг хората да подразбират абсолютно реални неща без каквато и да било езотерика и т. н. За някого това ще бъде просто замяна на труднодостъпната скъпа виртуална реалност с по-реална и леснодостъпна суперигра, за което лично аз най-често използвам това умение; друг с негова помощ ще се стреми към някакви реални житейски промени.

Когато започнах да разбирам, че моите занимания по отделяне от тялото значително се отличават по възгледи и цели от общоприетите възгледи на хората, които го практикуват, пред мен веднага възникна въпросът за названието на тези практики. Би било неточно да бъдат наречени с някое от съществуващите названия в тази област. А всъщност имаше ли някакви точни и ясни названия? Събирателен термин няма. Може да се каже, че аз се занимавам с ОИТ, *отделяне от тялото*, или с *астрални полети*. Мога да си спомня още някакви названия, но всички те ми звучаха нелепо, а главното е, че вече имаха стереотипи в главите на обикновените хора. Когато говорех така, винаги неправилно се разбираше характерът и същността на моите занимания, поради което се слагаше несправедлив отпечатък върху репутацията ми.

Какво ще си помисли човек, когато му предложат да се занимава с отделяне от тялото си? Ще си помисли, че целта на това занимание е откъсването на душата от тялото, за да отлети нанякъде. Но когато му обясните, че това не е в прекия смисъл разделяне на душата от тялото, той не разбира смисъла на това занимание. Хората не знаят за използването му в много други важни и интересни области, защото това не се подразбира от термина *отделяне на душата от тялото*. Човек ще се откаже от това занимание и до края на дните си няма да разбере каква интересна способност е могъл да има. Най-интересното е, че самите хора, които обикновено предлагат занимание с това, не знаят истината и целия потенциал на подобна практика, т. е. често те самите я възприемат като полет нанякъде и само това.

Глава 2 КАКВО ВСЪЩНОСТ Е ТОВА?

Добър вечер, зелено човече!

Това беше един обикновен ден, който не се отличаваха нищо от другите. Легнах си да спя с чувството, че е минал напразно. По навик в леглото дълго не можех да заспя и размишлявах по различни въпроси. Както става винаги, неусетно съм заспал. Трябва да отбележа, че поради заниманията ми със спорт винаги съм имал отличен сън, макар че често изпитвах затруднения при заспиване, защото в главата ми имаше много идеи и мечти, за които през деня не ми стигаше времето.

Всичко изглеждаше обикновено, както е било хиляди пъти. Неочаквано се събудих. Не мога точно да кажа колко време съм спал преди това, приблизително два или три часа. В моето събуждане нямаше нищо необикновено - по време на нощта ние винаги се събуждаме минимум веднъж на час и половина, когато завършва цикълът на съня, но просто не си спомняме. Веднага разбрах, че това беше необичайно събуждане. В същото време не можех да разбера какъв е смисълът на ставащото, кое не е в реда на нещата. Беше среднощ и даже ако се бях събудил, трябваше много да ми се спи, но няхах дори усещането за това, че доскоро съм спал. Можех да си помисля, че току-що съм направил един крос, чувствах се много бодър. Съзнанието ми беше напълно бистро и ясно. И имаше още нещо.

Преди да определя какво необичайно става, ме осени мисълта: взимат ме, отвличат ме - ТЕ!!! Осени е твърде мека дума, тази мисъл в буквалния мисъл ме поразих. Това може да се сравни с много силен шок, само че всичките му симптоми ми въздействаха в една секунда. Всичко в мен се преобърна. Не можех даже за себе си да обясня защо реших, че ме отвличат представители на друг разум, но тогава не изпитвах никакво съмнение, аз просто бях сигурен. Станалите по-късно събития го доказаха окончателно. Когато тази мисъл ми дойде в главата, се появи ясното усещане сякаш през мен протича много силен ток, който съвсем не ми причиняваше болка, но караше всяка моя клетка да вибрира. И най-главното — не можех да помръдна. Полагах усилие да го направя, но освен да отварям и затварям клепачи, нищо не се получаваше и това породих в мен див страх. Лежах в кревата си напълно парализиран и обзет от невъобразим страх. Всички усещания бяха повече от реални, затова не се съмнявах в това, което става.

Струва си малко да се отклоня, за да стане ясно моето отношение към ставащото. От ранно детство бях маниакално увлечен по НЛО, затова не е чудно, че често съм мечтал да се озова на подобен обект и да вляза в контакт с жители на други планети. Всеки човек, който се интересува от уфология, не може да не мечтае за това. Това беше моя мечта, но когато се сблъсках с нея не във фантазията ми, а в реалността, разбрах, че не съм съвсем готов за това. Лесно е да разсъждаваш по този въпрос през деня, близо до други хора, когато не разбираш какво страшно има. Но когато се оказваш насаме с това в тъмнината и наблизко няма никой, а при това страдаш и от фобия, отношението е съвсем друго.

В мислите си трескаво молах тези същества да отложат пътешествието ми за друг път, защото сега нещо нямам настроение и желание, но друг път всичко ще бъде наред. Всъщното време се проклинах за слабия ми характер, такива неща стават не всеки ден, а те могат и да ме послушат и да не ме вземат, а друг път може и да няма. Лежах на една страна с лице към стената, без да виждам цялата стая, но не се надявах да видя някого, защото реших, че те действат дистанционно от своя кораб и непременно възприемат всичките ми мисли. Но явно настроението ми не ги интересуваше особено, започнах да чувствам как тихичко ме издигат над леглото.

Сърцето ми щеше да се пръсне. Аз още по-трескаво ги умолявах да почакаат. И за мое учудване те ме послушаха. Както леко бях повдигнат, така внимателно ме поставиха обратно на място. Радостта ми беше безкрайна. Имах усещането, че животът ми се дава отново. От гърдите ми излезе въздишка на облекчение и наслада. Но беше рано да се радвам.

Преди да се насладя на щастливото си спасение, те отново решиха да ме вдигнат и този път решително, без да спират, ме понесоха към прозореца. При това аз оставах в същото положение, в което лежах. Координацията на тялото също не се променяше. Направих последен отчаян опит да помръдна. Единственото, което успях да направя, беше неочаквано с почти парализираната си ръка да хвана края на одеалото в момента, когато почти отлитах от леглото. Но имаш усещането, че одеалото тежи цял тон, ето защо скоро го изпуснах от ръката си. В този момент разбрах, че съм

обречен. Нямах повече възможности за спасение. Тогава ме заинтересува един немаловажен въпрос, който ми позволи да потисна страха си.

Въпросът беше, че ме преместваха с краката към прозореца, но аз виждах, че той е затворен. Стана ми интересно какъв начин ще ме измъкнат навън. Всичко беше напълно реално и не ми се искаше да изпитвам болезнени усещания, докато с мен разбиват стъклото. Не исках това да ми се случи. Но аз знаех, че то няма да стане. Те се намират натакова ниво на развитие, на което могат да направят така, че аз да не изпитвам неприятни усещания и прозорецът остана цял. Когато полетях към прозореца, затворих очи, за да възприема по-добре новото усещане и за да не си нараня очите: не знам защо ми се струваше, че те могат да пострадат. Но не почувствах почти нищо. Само някаква практически нереална плоскост премина през тялото ми от краката до главата.

Отворих очи. Намирах се на нивото на третия етаж срещу моя прозорец. Небето беше обсипано с ярки звезди, без нито едно облаче. Мястото, от което ги наблюдавах, им придаваше особена прелест - едно е просто да ги гледаш като стоиш на земята, друго е увиснал високо във въздуха - това са различни неща. В този момент аз напълно преодолях огромния си страх, нямах друг избор. Реших да извлека от това изпитание някаква полза. Даже се радвах, че те не ме послушаха и насила ме измъкнаха от леглото, иначе сам никога не бих се решил на това.

Страхът изчезна дотолкова, че напълно се отпуснах и дори усетих студ. Беше есенно време и термометърът показваше отрицателна температура, а аз бях съвсем гол. Тъкмо се бях настроил позитивно и се приготвих за среща с друг разум, когато рязко скочих в леглото в моята стая. Първата мисъл, която идва веднага, когато скачаш в леглото след кошмар, е следната: "Слава Богу, че това беше сън". Такава мисъл в първата секунда възникна и в мен, по-скоро по навик, защото в следващия момент вече бях на друго мнение.

Аз не се съмнявах, че това не беше сън, защото няма такива реални сънища - това беше повече от ясно. Също така нямах съмнение, че са ме отвличали извънземни. Внезапното събуждане в леглото си обяснявах с изтриването на част от паметта ми, в която са били записани по-нататъшните събития, които са ставали след излитането ми на улицата.

Всичко това, разбира се, силно ме развълнува. Само като си помислех, че са ме похитили ТЕ! Допреди малко съм бил на летяща чиния! Не е страшно, че не си спомням подробности, главното е фактът. Струваше ми се, че с мен се е случило събитие от вселенски мащаб и следващият ден от живота ми ще бъде ден за нов живот. Неизвестно защо не ме интересуваше въпросът: а защо точно аз? Сигурно ми се е струвало, че за това е достатъчна моята заинтересуваност от този въпрос. Наивността ми нямаше граници. Фактът, че скоро съм бил на космически кораб и сега съм върнат, не ме освободи от страха. Едва призори по чудо заспах, а преди това даже се страхувах да затворя очи. И до ден днешен се учудвам на моята "смелост".

Но не трябва да ме съдите строго. По онова време аз наистина бях болен от уфофобия, може би греша в названието, защото за подобни фобии не съм чувал, но мисля, че е правилно. От пет-шест годишна възраст тази фобия често започна да ми пречи. Само след като започнах да се занимавам с аинг, тя отшумя почти напълно. Допреди това дълги години заспивах много трудно, ако съм сам в стаята или още по-лошо - страхувах се от идването на пришълци. даже през деня можех да почувствам страх в празно жилище. Това е истинска болест и сигурно съм страдал не само аз, но неизвестно защо никъде и никога не се споменава за нея.

Но именно тази фобия ми позволи за първи път да имам ОИТ. Ако не беше възникнало силно чувство на страх, което предизвика вибрации, аз нямаше да се окажа във фаза. Както по-нататък ще бъде описано подробно, когато попадаш за първи път в такова състояние, преживяваш това, което най-много очакваш. Ето защо не е чудно защо при мен се задейства контакт с НЛО. Може би нямаше да разбере, че се намирам в такова състояние, когато можеш да се отделиш от тялото си, ако не бях на летяща чиния. За това важно за мен откритие заплатих с години болест преди това.

Но съвсем не съжалявам.

Времето минаваше, а аз постоянно мислено превъртах лентата на събитията от онази есенна нощ. Няма да скрия, че в определена степен аз им се наслаждавах, получавах удоволствие от всеки най-дребен детайл в този процес, че това, за което само бях чел и мечтал, се случваше с мен. Сега смятам, че това беше едно от най-важните събития в живота ми. По принцип беше така, но аз си мислех, че с мене станало нещо друго, не както сега знам. Въобразявах си, че се опитвах да ме отвлекат пришълци от друга планета.

Можете да си представите колко силно и сериозно ме интересуваше тази тема, повече от каквото и да било. Представете си какъв смисъл придобиха за мен списанията за НЛЮ. С какъв интерес започнах да гледам "Секретни материали"! Аз явно усещах своята съпричастност към това, което се показваше там, и с удоволствие си мислех, че другите го гледат като фантастика, а аз знам какво е. Веднъж в едно списание прочетох за преживяванията на един мъж, които почти напълно съвпаднаха с моите, само че той помнеше зелени човечета, а аз не. Но тогава още не разбирах какво всъщност е станало с нас.

Поради факта, че това произшествие толкова често се въртеше в главата ми, не можеше да не открия някои логически несъответствия. Първо, аз лежах под одеалото, но когато всичко това ставаше, ясно усещах, че лежа върху одеалото. За себе си дадох обяснението по същия начин, както и когато излетях през стъклото - отвличаха моето астралното тяло, а не физическото. Но в такъв случай как успях да хвана края на одеалото? Несъответствията, които не можех да си обясня, аз несъзнателно се стараех да скрия дълбоко в себе си, иначе щях да попадна в безизходна ситуация, тогава нямаше да знам какво да мисля. Второ, защо когато вече излитах на улицата, не видях космически кораб – летяща чиния - и защо нямаше никакви бели петна в паметта ми между реалното събуждане в леглото и последните моменти на улицата? Нямах ясно обяснение, ето защо това, както и някои други неща, отдавах на свръхспособностите на един по-развит разум. По този начин можеше да бъде обяснено каквото и да е и на мен не ми оставаше нищо друго. Някъде дълбоко в душата ми мъждукаше мисълта, че мен всъщност не са ме отвличали. Това съвсем не беше сън! То се случи по неизвестна на човечеството причина и аз даже не смеех да помисля, че е могло да бъде нещо друго.

Не съм някакъв необикновен индивид, който притежава природна дарба. Много хора са преживявали подобни ситуации и са изпадали в същите заблуди. И много време това се е случвало по този начин. Колко безумни идеи и настроения са пораждали похищенията от пришълци или други възгледите този род. Вече казах, че в началото всеки, поладнал в такова състояние, вижда това, което е най-дълбоко в душата му и е свързано с необикновеното: Бог, починал роднина, клинична смърт и т. н.

Вероятно до края на живота си щях да мисля, че са ме отвличали другоземци. Но за разлика от много хора, които са се сблъскали с това, на мен много ми провървя. Защото ста-наха други интересни събития, които ме накараха да търся отговори на всички неразгадани въпроси. С мен се случи това, което по-късно ми даде да разбере истинската същност на ставащите събития.

Мина много време и аз лека-полека започнах да забравям за моето излитане през прозореца. Разбира се, че си спомнях за това, но много рядко. Дните се нижеха както обикновено.

Поради това, че се занимавах със спорт, организъмът ми имаше нужда от много почивка и ми се налагаше да намирам време за това при първа възможност. Много често си поспивах през деня макар и за половин час, начинът ми на живот го позволяваше. Именно в един такъв съдбовен преломен ден реших малко да подремна. Много пъти в живота си преди това съм спал през деня, но защо именно този ден беше особен, остава тайна за мен. Бях напълно сигурен, че това ще бъде обикновен сън, който ще ми даде малко сили, затова спокойно и с удоволствие си легнах. В живота често става така, че необикновеното се случва в най-неочаквания момент. Това беше такъв момент.

Разбира се, не си спомням как съм заспал и това не е толкова важно. Но много добре си спомням как се събудих. Сигурно ще го помня, докато съм жив.

Изглеждаше, че просто съм се събудил. Но осъзнах много бързо, че нещо не е наред, не е както обикновено. Опитах се да легна на една страна (лежах по корем). Но не успях. Не можех дори пръста си да помръдна! Ужасно! Направих още един опит. И той се оказа неуспешен. Заедно с това ме обзе някаква неясна сила, която превърна тялото ми в камък и го накара сякаш да бръмчи, да трепти с чести вибрации с много малка амплитуда. Ушите ми ужасно бучаха. Аз все по-отчаяно се мъчех да помръдна която и да е част от тялото си. И като напук по това време вибрациите и шумът ставаха все по-силни и по-силни. Напрасно се мъчех да помръдна. Какво в такава ситуация трябва да мисли човек? Този път бях сигурен, че не ме отвличат зелени човечета, а просто най-накрая умирам. да си призная, това никак не ми харесваше, просто исках да поспя. Страхът от смъртта забушува в мен, а аз все още напрасно се опитвах да върна освободилата се душа в тялото, по-точно опитвах се да окажа контрол над него, а душата ми не излизаше от телесната рамка или просто не се бях опитал, което не е учудващо.

Не ми беше до експерименти, аз просто исках да остана жив. Едновременно с това ме

измъчваха някакви смътни спомени от миналото, далечното минало, които не се отнасяха до моето. Струваше ми се, че подобно нещо вече се е случвало с мен, и то неведнъж, твърде познати ми бяха тези усещания. Вероятно с мен се бяха случвали такива неща в някакъв момент отдавна. Както знаем, ние често не си спомняме събитията, станали през нощта между отделните фази на съня. Но тези мисли тогава са били някъде дълбоко в съзнанието.

Така се измъквах около пет минути. През цялото време терзаеше див страх и неприятни усещания, макар че нямаше болка. Изведнъж внезапно отначало с невероятно усилие размърдах един пръст на ръката си и почти веднага след това целият ми организъм излезе от вцепенението, което не бих пожелал и на врага си. Скочих веднага от леглото и изпитах удовлетворение от факта, че мога нормално да се движа. До преди малко аз лежах абсолютно безпомощно на леглото, в този момент съжалявах самия себе си, което ми се случва твърде рядко. Бях безкрайно щастлив, че съм останал жив. Вярвах, че смъртта ми е била близко и съм успял да я избегна.

Много скоро разбрах, че това не е била приближаващата смърт. После започнах да осъзнавам, че вероятно не са ме отвличали. Единственото, което отличаваше двата случая, беше само полетът. Всичко останало беше почти еднакво. То не е нито първо, нито второ. Тогава какво е? И тук запърви път ми просветна нова мисъл. Някъде вече бях чувал за това. Май се наричаше „астрални полети“?

Тези мисли ме занимаваха в продължение на няколко дни след първото вцепеняване. Това събитие вече отивашена заден план, преставаше да измъчва съзнанието ми. Но както ми беше станало навик, веднъж за пореден път ми се прииска да поспя през деня. Трябва да отбележа, че сега, заспивайки, винаги си спомнях всички вълнуващи събития, които ставаха с мен по време на почивката. Това беше основната ми мисъл при всяко заспиване. И ето аз легнах и заспах. И отново се събудих вцепенен. Отново минах през всички кръгове на ада, преди да се освободя. Това вече беше последователност на нещо постоянно.

Едва много по-късно можах да си обясня причината и същността на възникването на вцепенение в тези два момента, както и по време на "отвличането" и други случаи от гледна точка на науката. Макар че и досега много смътно си представям по каква причина това е повлияло на способността за излизане от тялото, всъщност обикновено под каталепсия (обездвижване) това съвсем не се подразбира или никой не го е изпробвал.

За първи път състояние на каталепсия е описал немският учен Даниел Швентер през 1636 година: „Най-дивата кокошка може да превърнете в неподвижна, ако я сложите върху една маса, притиснете клюна ѝ към нея, като начертаете с молив върху масата от клюна напред една черта и след това вдигнете ръцете си. Кокошката, абсолютно изплашена, стои тихо и неподвижно, устремила поглед в чертата. Ще отбележа, че в онези времена много хора са обяснявали явлението с това че кокошката мисли чертата за връвчица, на която е окачена, затова и не се движи (това не е шега). Доста по-късно доктор Лидел от Корнуелския университет направил много интересен и показателен експеримент. В едно помещение оставил агънце с майка му, а в друго - само агънце. И на двете места изгасил осветлението и по жици пускал слаб ток към краката на агнетата. Какво станало? Агънцето, което било с майка си, подскачало, дърпало се и тичало към майка си, където бързо се успокоявало и се връщало към обичайните си действия. Второто агне се вцепенило. Около час лежало в състояние на каталепсия. Тези два опита показват, че това състояние е причинено от рязка уплаха, шок.

Хората, подобно на животните, изпадат също в такова състояние. Не случайно съществуват изрази като „не можах да помръдна нито крак, нито ръка“, „вцепених се от изненада“. Павлов е нарекъл това състояние „предпазващо застиване на движенията“. Навярно всеки от нас поне веднъж е чувал за това, че хората по време на някакви извънредни стресови ситуации (земетресение, пожар) са изпадали в такова състояние. Много учени са склонни да смятат каталепсията за първична и основна форма на живота. За много животни това е всекидневно нормално състояние, в което те прекарват съществена част от живота си. Например сомът-джудже прекарва в това състояние 30 % от продължителността на живота си, тревната жаба - 60 %, зайците и морските свинчета - 50 %.

Когато „ме отвличаха“, аз отначало се събудих, това ми се стори зловещо и веднага си спомних за НЛО. Посред нощ съзнанието е много чувствително към различни преживявания, почти като насън, ето защо то лесно се поддаваше на емоции, а отпуснатото тяло беше позволило лесно да бъде обхванато от каталепсия. Най-вероятно именно съчетанието на каталепсията и сънното състояние ми беше позволило да се отдели от тялото си. Когато отново попаднах в това състояние, първоначално нямаше страх, той дойде после. А просто изведнъж се събудих в състояние на

каталепсия, което понякога се случва с много хора, само че това обикновено става през нощта и ние впоследствие го забравяме.

Интересно е, че каталепсията съпътстваше моите ОИТ само в началния етап. Това състояние повече никога не възникна спонтанно и затова се научих да влизам в него умишлено с помощта на самовнушението и без страх. На всеки, който желае да усвои аинг, това умение няма да навреди. С негова помощ може да се излезе от тялото, като изкуствено възсъздаваме ситуациите, в които изпаднах аз и които са описани в главата за техниките.

Чудо ли е това?

Според статистиката всеки четвърти човек поне веднъж в живота си е преживявал подобни усещания. Аз, разбира се, си давам сметка, че статистиката е нещо относително. Но това не променя нещата, цифрите говорят, че този феномен не е толкова рядък. Статистиката е точна. Аз съдя за това по собствения си опит, според който излизат приблизително такива цифри. Поначало е трудно да повярваш, когато започнеш да се интересуваш от него, околните започват да разказват неща, които лесно могат да бъдат определени с термина ОИТ.

Отделен е въпросът какво да се подразбира под подобна формулировка, когато повечето хора, с които това е ставало, нямат понятие, че е било именно то, и почти винаги неправилно интерпретират случилото се. Има много такива примери. Ще се опитам да опиша повечето от тези, които ссе случвали най-често. Може би това ще помогне да откриете, че вие също сте запознати с това, просто малко сте се заблуждавали. Така беше и с мен, затова добре разбирам колко е важно. Безспорно по-нататък вие ще прочетете много неща за това, което сте чували някога, но сте го разбирали по друг начин.

Най-честият случай е, когато това е ставало с някой човек, но той е грешал в неговото определяне - това в повечето случаи са „появяванията“ на Бога.

Въпросът е, че попадайки в такова състояние, хората преживяват това, което очакват да преживеят, това, за което някога са чували. Задейства се заложената в подсъзнанието програма. А тъй като преживяванията са реални като усещане, обикновено всичко се приема за реалност. Даже ако човек разбира, че станалото не е било най-важно, той сто процента ще твърди, че това не е бил сън, че усещанията са били много по-реалистични от който и било сън, още повече е останало съзнанието и разбирането за станалото. Наистина всичко е било така. Но благодарение на него се дава простор за различни интерпретации.

Попаднал в непознато състояние (което бързо се определя), човек започва да мисли какво става, какво ще бъде. И ако сте религиозен човек, сигурно ще си помислите за идването на божествена сила и дори на самия Бог. Много сме чували за това. Няма спор, че той ще се яви такъв, какъвто сме си го представяли във въображението си. Той ще ви говори лесно предсказуеми думи и може да ви подсказва нещо напълно реално за живота ви но всъщност това ще бъде решение на вашето подсъзнание, за което вие сте подозирали дълбоко в душата си, но не сте го определили за себе си.

В никакъв случай не искам да кажа, че няма Бог. Но подобни заблуди трябва да се отбелязват. В значителна степен повечето религии се изграждат върху това. Спомнете си как най-често е започвало общуването с небесните сили. Най-често това е ставало, когато контактът си почива, лежи и в това време при него се явява нещо, много напомнящо описаното по-горе. Това се получава, защото сънят или отпуснатото състояние на тялото и ума граничат с начина за попадане в ОИТ, като много често това е пътят за там.

По подобен начин понякога се срещаме с починали роднини. Като човек, който дълго време се интересува от необясними феномени, мога точно да кажа, че в повечето случаи описанието на срещата започва с фактически незабележимото за съзнанието попадане в ОИТ. И най-често това се случва скоро след смъртта на човека и ние съответно виждаме това, което очакваме, което е най-много в главата ни. Говоря не за случаите, когато просто насън виждате този човек - това е съвсем друго.

За контактите с Нло може дълго да се разсъждава, но фактът си остава факт: повечето започват именно така, както и моите и не само моите потапяния в друга реалност.

Често се случва след събуждане хората съзнателно да извършват някакви действия, а после отново да си легнат, а след това всички доказват на човека, че той нищо не е правил и дори не е

ставал от леглото. Той обаче е бил сигурен в извършването на тези действия. При това не е задължително да спиш. Може просто да седиш във фотьойла и да нямаш никакви прекъсвания в съзнанието си. Такива случаи водят до объркване. Някой може да си помисли лоши работи за умственото състояние на другия. Ако наблизко няма никого, може да учудиш самия себе си. Например веднъж се събудих през нощта и си спомних, че не съм включил часовника за събуждане. Станах, включих го и спокойно легнах да спя. Колко бях учуден, когато на сутринта забелязах, че будилникът не е бил включен, което стана причина да закъснея за работа.

Има патологични състояния на мозъка, при които хората много често изпадат в това състояние, което лично в мен не предизвиква нищо освен завист. За това на мен ми се налага да положа усилия, но на болните причинява дискомфорт. Може би те просто не умеят да се възползват от него, поради което всеки път изпитват страх.

Ако някога сте усещали отделяне на астралното тяло от физическото, вие вече познавате този феномен. Най-вероятно това е ставало преди или след сън. Едно може точно да се каже - всичко, което съм описал в последните абзаци, има една и съща природа. По своята същност това е едно и също нещо.

Не може да не споменем за феномена клинична смърт. Някога смятах, че това е доказателство за живот на небето или в по-добри светове, но колко бях изненадан, когато прочетох книгата на Реймънд Муди „Живот след смъртта”, където са описани десетки подобни “смърти”. Досещате ли се какво намерих там? Точно така. Там аз открих описание на десетки необикновени ОИТ, които с нищо не се отличаваха от моите. Тези преживявания просто бяха предизвикани от болестите на хората. Но работата е там, че това, което излагам в книгата си, не е реално отделяне на душата от тялото. Лично за себе си аз не съм доказал това стопроцентово, макар че то ни най-малко не намалява достойнствата и важността на ОИТ, но да се говори за продължение на живота след биологичната смърт е рано, твърде рано.

По време на моите лични изследвания стигнах до извода, че няма никакво чудо в моите занимания, като открих същото и в други случаи. Липсата на знания в тази област сред широките слоеве на населението е довело до много заблуди. На нас ни се иска да вярваме във висши сили, във вълшебства и във вечен живот. Така се живее много по-леко и това те кара малко да забравиш, че смъртта е неизбежна и че се страхуваш от нея. Но много чудеса не са доказателство за висши сили. Много често това са само различни проявления на едно и също явление, в което няма нищо свръхестествено.

Избраници

През вековете всички хора, които са имали различни необикновени или даже магически способности, са били смятани за избрани, надарени от Бога със свръхдарба. Те са били поставяни отделно от другите и са им доверявали повече неща, отколкото на обикновените хора. Ако във вас се появи някаква способност и вие не я криете, няма да избегнете нещо подобно. Човешката култура не може без сътворяването на идоли и вие отлично ще подходите за това. Фактът, че всички смятат такива хора за особени, ще накара и вас да повярвате в своята свръхестественост. И тогава до края на живота си ще отделяте себе си от другите, някой даже може да парадират с това.

Не винаги е било на почит да имаш свръхспособности. В Средновековието такива хора са били изгаряни на кладата или просто са гледали да ги унищожат. Това е ставало по същата причина, по която днес въздигат необикновените индивиди. Само че преди тези способности често са били смятани не за божествена, а за дяволска дарба. Дори и днес се случват такива неща. Ако за вашите способности говори ня-кой свещеник не от вашата религиозна общност, той непременно ще ви обвини във връзка с тъмните сили или даже със самия дявол или антихрист.

Феноменът на избраниците се обяснява лесно. Всъщност как да се отнасяме към човек, който притежава необясними способности, още повече че те се срещат рядко? А как да се отнасяме към себе си, като открием такива умения? В дадения случай на този въпрос е лесно да се отговори. Няма никакво чудо в отделянето от тялото, тъй като всеки е способен на това. А щом е така, за какви избраници можем да говорим?

Когато говорим по тази тема, веднага си спомням самия себе си в началото на занятията ми с аинг. Никой около мен никога не говореше за това и аз, разбира се, помислих, че с мен се случва нещо свръхестествено, недостъпно за другите. Още повече това при мен започна спонтанно и ми

даваше повод да мисля, че именно мен е избрала някаква необяснима сила. Струваше ми се, че другите не бяха избрани от тази сила. Въпросът много ме тревожеше. Колко лесно беше да убедя себе си в своята различност от другите, в своето превъзходство. По натура аз съм скромнен човек, затова в мен се сражаваха две страни. Едната настойчиво ми говореше, че съм необикновен индивид, а другата - че съм обикновен човек. Ако не бяха продължаващите ми изследвания, не се знаеше коя от двете страни би победила.

Когато това започна да става с мен, аз провеждах непрекъснати изследвания и събирах информация. В различни източници често се появяваше мисълта, че няма нищо необикновено. Разбира се, отначало това оставаше незабелязано от мен, но постепенно се оказа, че голям процент от хората се сблъскавали с това явление. Оказа се, че в това няма нищо необикновено, а просто е слабо изучен процес и нищо повече.

Когато разбрах това, не знаех какво да мисля за себе си. Дълго не се изправях лице в лице срещу този въпрос. Не беше лесно напълно да се простя с мисълта за собствената си необикновеност, но фактите постигнаха своето. После дълго време не разказвах нищо на никого по този въпрос. По този начин смятах, че ще засиля своята необикновеност за сметка на това, че не предавам информация за нея. Веднъж стигнах до интересен извод, който постави всичко на място.

Ако помислим добре, се оказва, че няма такава способност, която някой човек владее и която е абсолютно недостъпна за който и да е друг. Всичко е в знанията и случайните обстоятелства. А това на свой ред означава, че вие, макар и в някаква степен, можете всичко това, за което някога сте чували, при условие, че е било истина. След като бях разстроен по повод на собствената ми обикновеност, тази мисъл доста ми повдигна настроението. Нека да не мога това, което не могат другите, но затова пък мога всичко онова, което може макар и един човек. Тази много важна мисъл е винаги до мен: нали по рождение ние сме почти еднакво надарени, макар че в края на краищата стигаме до съвсем различни върхове.

Догадки и забранена тема

В днешно време много малко хора в света разбират нещо за природата на отделянето от тялото. Поради това се появява огромно количество разни теории и предположения, които се отразяват негативно върху хората, които го практикуват. Щом вие, който се занимавате с това, не сте в състояние дълго време самостоятелно да определите същността на ставащото, доколко реално може да бъде предположението на непрaktикуващия? По тази причина за много аингери техните занимания са станали забранена тема за околните. Догадките са главната причина за това.

Ако се разпростирате по този въпрос, повечето хора с голямо удоволствие ще ви сметнат за луд, а не за нормален, който може нещо ново. Всички ваши разкази ще изглеждат само фантазии на един болен ум. В най-добрия случай ще си заслужите съчувствието на онези, които ще мислят, че имате някаква патология на мозъка (лично на мен са ми го казвали). Но ако това е патология, нея я има във всички хора на Земята, на това е способен всеки.

Може би някой от вашето обкръжение ще ви сметне за свят човек - това вече не е толкова опасно, а за някой дори е добре. Но същите хора могат да ви възприемат като изчадие на ада. Може даже да ви посъветват да отидете на църква, за да изгоните дявола. Това, че дълбоко религиозните хора могат да имат абсолютно противоположни мнения по една и съща тема, говори много за тях и тяхната вяра. Повярвайте ми, дори свещениците нямат еднополюсно мнение по този въпрос. Моят опит ми подсказва, че в това нещо няма както божественост, така и дяволизъм.

Скептиците и нихилистите ще стигнат до мнението, че вие се занимавате просто с мошеничество и шарлатанство. Макар че да се намери в това някаква материална изгода е доста трудно. Те могат да кажат и това, че вие просто разказвате своите сънища. От една страна, макар че това занимание си прилича със съня, то съвсем не е сън по основните си параметри (реалност, яснота на ставащото и пълно присъствие на разума), а от друга страна, сънят е много тайнствена и още слабо изучена страна на живота и неговата природа и до ден-днешен не е обяснена, съществуват само множество теории.

Всичко казано по-горе обяснява защо хората мълчат, когато с тях това се случва, за да избегнат шушукания зад гърба си. Аз също не бях изключение. Отначало се опитвах да разговарям с някого на тази тема, трябваше да го направя, но после на собствен гръб разбрах защо трябва да мълча, дори и най-близките ми хора не искаха да повярват или да ме разберат. Когато те мислят за

луд, много бързо осъзнаваш, че е по-добре да мълчиш.

Трябва да отбележа, че аз винаги съм разбирал и разбирам хората, които не ми вярват. Ако се поставя на тяхното място, не ми е трудно да ги разбира. Ако бях далеч от тези неща, с много резерви бих възприемал подобни разговори. Трудно е да повярваш на човек, който разказва абсолютно неестествени и фантастични неща. Отделяне от тялото, полет, преминаване през стени, паралелно измерение – всичко това повече напомня кино или литература, отколкото реалния живот. Още повече ние просто сме свикнали, че това става само на кино. Но много от филмите могат да се случат в реалността. С мен понякога са ставали такива събития, че неволно ми е идвала мисълта, че това става само в киното, при това не задължително във фантастичното. Всички могат да си припомнят подобни неща от своя живот. Така че дори събития от най-нереалните филми могат да имат място в реалността.

Това, че в нашето общество са се оформили такива мнения на тази тема, е съвсем неправилно. Човечеството много губи, като не отделя нужното внимание на този въпрос. Губи всеки човек поотделно. Това може да се сравни със следното: обитавате едно жилище, но не знаете за съществуването на още една стая, в която всеки може да намери нещо за себе си, на вас понякога ви казват, че тя съществува, и ви показват къде да търсите вратата, но вие просто не вярвате на това. А някои живеят в много малки жилища и още една стая би била много необходима.

Аз бих бил много доволен, ако успея да допринеса за разпространението на знания за явлението ОИТ. Възможно е досега то да не е получило разпространение поради факта, че сферата на неговото използване е била представяна непълно. Обикновено е била предлагана много ограничена сфера на действия извън тялото, която е заинтересувала не толкова много хора, както би било възможно. Неизвестно защо преди не са обръщали внимание на някои аспекти, а именно те могат да изиграят решаваща роля в разпространението на ОИТ. За да говорим за такъв принос, на първо място е нужно да се премахнат оформените стереотипи така, че тази тема да престане да бъде забранена.

Какво всъщност е това?

В дадения раздел е отразено само моето субективно мнение. То в никакъв случай не може да претендира, че е абсолютна истина, но позволява да се използва и изследва астралът, което говори за близост до достоверността. За последните няколко години аз от време на време променях възгледите си по този въпрос и не се учудвам, че към мен мента, в който вие четете тези редове, ще има друго мнение. Затова не си струва да разсъждавам особено дълбоко. Ще се огранича само с общи формулировки, които са достатъчно гъвкави и могат да отговорят едновременно на няколко най-трезви възгледи по този въпрос, като по този начин оставят място за оформяне на ваше собствено отношение към въпроса.

На първо място трябва да отбележа, че това, за което пиша в книгата, в абсолютното множество от случаите не са пътешествия извън тялото в прекия смисъл на термина ОИТ. То се използва само защото се създава такова усещане и много хора до края на живота си му вярват. Щом има усещане за намиране извън тялото, това може да бъде наречено и по този начин - с това винаги мотивирам използването на дадения термин. Тук трябва да отбележа, че според мен все пак това е възможно - отделянето от тялото.

Когато се използва терминът *астрален свят* или думи от същия корен, се има предвид известният им смисъл. Съществуват много различни названия и ако на някого не му харесва мистицизмът на дадено понятие, трябва да се знае, че то означава същото като вътрешен свят, паралелен свят и осъзнато сънуване. Друг е въпросът какво те всички заедно означават, какъв смисъл е заложен в тях.

Именно тук трябва да бъдем много внимателни във формулировката, тъй като това е най-малко изучената страна на живота. На първо място, ще кажа, че от собствен опит зная за неговата безграничност, в прекия и преносния смисъл на думата. На второ място, аз на практика съм убеден в неговата общност за всички хора, т. е. това е така наречената ко-лективна несъзнателност, която свързва на енергийно, първично ниво целия свят. То може да бъде използвано за различни цели в реалния живот, но за подобно използване на астрала е нужен усилен тренинг. В повечето случаи то се намира в личното подсъзнание, с всичките му свръхвъзможности, което също може да се използва във физическия свят.

Ако говорим за характера на физиологичните процеси, ставащи в организма по време на

намиране във фазата, аз лично нямам право да казвам каквото и да било, защото не съм специалист в дадената област. Мога само да се опирам на научния възглед, описан след един раздел. Но това не е най-важното, важното е да умеем да го използваме, а как точно това става - не е толкова важно. Едно мога точно да кажа: самият процес на преживяване на това състояние в умерено количество не може да причини никаква вреда на здравето, това е най-важното.

Мненията на другите аингери

За съжаление само малка част от реално практикуващите хора (за тези, които не практикуват, можем и да не говорим - тяхното мнение не може да бъде компетентно, макар че мнозина обичат да разсъждават за това) имат обективен подход към дадения въпрос. Повечето от тях свято вярват в реалните отделения от тялото всеки път, въпреки явните логически противоречия, с които се сблъскват. Това е така поради излишното човешко самолюбие, което е толкова силно, че хората предпочитат да лъжат себе си и всички останали, отколкото да погледнат истината в очите. А на свой ред това произтича от незнанието на потенциала на ОИТ даже когато няма истинско отделяне от тялото. На хората винаги им е необходимо да имат като своя заслуга нещо особено, за да увеличат авторитета си в очите на околните - конкурентите в живота. А когато увериш всички, че имаш способността да излизаш от тялото си, с това в определени кръгове можеш да си заслужиш доста уважение.

Но все пак има хора, които гледат на този въпрос трезво и без предразсъдъци. В повечето случаи това са хора с опит и знание не само в личната си практика, но и в теорията. Тези хора предпочитат не сляпо да вярват на някакви идеи, а на практика да използват всички възможности на аинга, които са достъпни само при повече или по-малко точно разбиране на този феномен.

Както и в другите области на живота, и в този случай си струва да се довериш сто процента и да се вслушаш в обясненията на хората, достигнали нещо определено – това е гаранция за относителна истина. Ето защо, ако имате възможност да обмените опит с някого, отначало точно си изяснете нивото на този човек, преди да пристъпите към разсъждения и теории. Това може да ви се стори елементарно, но мнозина дотолкова се интересуват от дадената тематика, че слушат всички подред.

Научното мнение

Не е чудно, че дълго време съществуването на ОИТ абсолютно се отричаше от официалната наука. Това е ставало с много области на битието, които са твърде сложни за разбиране, още повече такива, свързани с мистиката, обвила и ОИТ.

Но през последните десетилетия се наблюдава явен процес на реабилитация на много неразбираеми явления, към които преди е имало недоверие. Почти всички свръхсетивни способности бяха обяснени по някакъв начин, но главното е, че на тях започна да се обръща сериозно внимание и да се разглеждат не като приказка, а като нещо неизследвано. Наскоро се появи изразът, че приказката свършва там, където започва науката.

Колкото и да е тъжно, всички изследвания на ОИТ в дадения момент в голяма степен се основават на теории. Това позволява на всеки в домашни условия да разработва свои лични хипотези. Резултатът от подобна разумна дейност може да бъде не по-малко компетентен от този в професионалната научна среда.

Но във всеки случай аингът няма да се ползва с уважение и доверие, а следователно няма да бъде широко разпространен, докато именно хората на науката не се заемат със всички сили с този въпрос. В крайна сметка само те могат да открият истина, която би изяснила всички аспекти на тази тематика.

В дадения момент научният свят достатъчно ясно е разкрил само повърхностните физиологични характеристики, свойствени на ОИТ. Специално по този въпрос са правени малко проучвания, но затова пък за изучаване на съня има множество експерименти. Сънят, както беше отбелязано, е състояние на организма, много близко до ОИТ. Освен това съществува много популярна хипотеза, на която ставам все по-убеден привърженик. Тя предполага появата на извънтелесни усещания в момента на фазата на краткия сън (ФКС), при която, за разлика от обикновения сън, е налице осъзнаване на ставащото и самото преживяване е по-ярко. Ето защо, ако изясним информацията за обикновения сън, така можем много да разберем и за ОИТ.

Особено усилено започва изучаването на съня през 50-те години на ХХ век, когато известните американски сомнолози от руски произход Натаниел Клейтман, ръководител на лабораторията по изследване на съня в Чикагския университет, и неговият аспирант Юджин Азерински за първи път откриват фаза на съня с бързо движение на очите по време на експерименти за връзката на биоритмите и вегетативната нервна система при бебетата. С течение на времето бебетата са заменени от доброволци и, разбира се, от животни, основно котки - тогава именно започва епохата на изследване на съня, макар че в дадения случай всички усилия са насочени към изучаване на ФКС или бързото движение на очите - РЕМ (от REM — rapid eyes movement). Разбира се, движенията на очните ябълки по време на съня са били забелязани и по-рано, но на никой не му е дошло наум, че те могат по някакъв начин да бъдат свързани със съня и съответно никой по-рано не ги е съпоставял с електроенцефалог-рамата.

В продължение на векове тази тема е вълнувала умовете и фантазията на поети, писатели, художници, философи, психолози, психиатри, биолози и физиолози, сомнолози и невро-физиолози, футуристи и обикновените хора, което винаги е давало силен тласък за изследване на съня и всичко свързано с него, затова най-общо казано с такива изследвания сасе занимавали и по-рано, но като начало на ерата в изучаването на съня обикновено датират 50-те години на ХХ век. Трябва да отбележим приноса на английските неврофизиолози Лумис, Хобарт, Дейвис, които през 30-те години на ХХ век за първи път класифицират стадията на съня с помощта на показанията на електроенцефалографа, на И. П. Павлов, З. Фройд, И. И. Остромисленски, И. Р. Тарханов, А. Мосо, на френските психолози Лежадр и Пиерон, и много други.

След много търсения е било разбрано основното. Първо, сънят е генетично обусловено състояние, вродена потребност на всички топлокръвни. От всички биологични мотивации (да пие, да яде, да спи, да се размножава и да общува) сънят е най-важната. Без вода може да се живее до седем дена (и дори много повече, ако приемаме в храната си плодове и зеленчуци), без храна - няколко месеца, без секс и общуване можем да живеем дълго, но без сън човек не може да издържи и пет денонощия. Не случайно във фашистките концлагери често са прилагали като мъчение лишаване от сън, което бързо е довеждало до обезумяване на човека.

Още през 19 век необходимостта от сън е станала обект на подробно изучаване. Оказало се, че кучетата загиват на десетия ден без сън, а плъховете могат да издържат до две-три седмици. Делфините пък спят и бодърстват едновременно, просто първо спи едното полукулбо на мозъка, а после - другото. През 1869 година американските лекари Патрик и Гилбърт правят първите експерименти с хора. Резултатът бил винаги един и същ: на третото денонощие хората започват да халюцинират и фактически да сънуват наяве. На петото денонощие човек се намира на границата на смъртта от обезумяване. Но дори след няколко безсънни дни е нужно да поспи само няколко часа и човек отново става нормален и самият той едва ли може да даде разумно обяснение за тези “сиви дяволчета”, които е виждал преди, защото сега това му се струва неразбираемо.

Мисля, че за читателите ще бъде интересно да прочетат не за научните експерименти по лишаване от сън, а за моите собствени, които съм изпробвал върху себе си.

В продължение на почти три и половина денонощия аз почти не бях спал. Почти, защото понякога на третото денонощие аз все пак буквално се отнасях, щом седнех някъде, но с неимоверно усилие на волята заставях себе си да стана от пода, когато падах заспал. Няма защо да казвам, че само по себе си това преживяване е крайно тежко. Но най-интересното започна след три дена. Много се учудих, когато за първи път чух как говорят шкафовете. Отначало се опитвах да намеря на това някакво логично обяснение, но постепенно подобни неща напълно ме погълнаха и аз престанах да ги възприемам като нещо необикновено. Аз не подозирах в каквото и да било говорещите с мен невидимки, с които играехна различни интересни игри, бягащите табуретки, които мно-го се караха и се държаха страшно непристойно. Общо взето, това беше истинска лудост, сънища наяве, истински халюцинации. При това ако чувах глас, аз го чувах реално, това не бяха никакви нереални звукове. Но ако виждах нещо, не го виждах истински. От една страна, например виждах нормалната обстановка в дома, но не знам защо бях абсолютно сигурен, че там бяга табуретката, а тук мърдат цветята. Аз не го бях виждал, но точно знаех, че това е станало, не се съмнявах в него и се държах в съответствие с околните събития. Когато внезапно пристъпът на лудост ме отпусна (след б часа!), буквално за една секунда престанах да разбирам себе си, своите действия и видения, които се бяха случили преди малко. В този момент реших все пак да легна, за да не направя нещо опасно в това

трескаво състояние. След 12-часов сън се почувствах напълно отпочинал и душевно здрав.

Този експеримент ясно ми показва цялата важност на съня и сега с подозрение се отнасям към приказките на хората, че не са спали 3-4 дена. Това може да се чуе сравнително често, но хората просто често заспиват без да усетят или после им се струва, че това е било за кратко. Не е възможно да се направи преоценка на съня, затова не обръщайте внимание на тези, които твърдят, че са постигнали нещо в живота, като максимално са се лишавали от това удоволствие.

Нормалният сън при хората се оформя след 10 години, когато на организма вече не му е нужно толкова много времетрае за растеж. Преди това децата спят не само повече, но самият процес се различава от този при възрастните по някои параметри на цикличността. На 40-45 години започва стареене на съня. Много хора над тази възраст мислят, че сънят им се нарушава и поради това спят лошо, но всъщност сънят също остарява, както и целият организъм. Защо на нито един 80-годишен човек не му идва наум да бяга бързо като 20-годишен, а иска да има сън като на млад човек. С остаряването сънят става все по-повърхностен, организмът вече не се нуждае от растеж, който става само в дълбоките стадии на съня, когато започва да се отделя самотропният хормон (хормонът на растежа). Но за заниманията с аинг възрастните хора имат повече възможности поради повърхностния ха-рактер на съня, което ще стане ясно от следващата информация.

Отдавна хората са забелязали, че по време на съня отслабват само процесите, които имат отношение към връзката на организма с външната среда. дейността на останалите системи (кръвоснабдяване, храносмилане и др.) не отслабва, а по-скоро се видоизменя. Още Хипократ е определял съня като отслабване на живота на външните органи и усиление на вътрешните: с други думи, сънят е като че ли другият живот на организма. Бодърстването се отличава от него само с обединяването на всички елементи на организма за въздействие върху околната среда.

За изучаване на съня учените използват следните характеристики в неговата структура: мозъчна биоактивност (ЕЕГ - електроенцефалография), движение на очите (ЕОГ - електроокулография), мускулна биоактивност (ЕМГ - електромиография), кожно-гальваничен рефлекс (КГР), характер и честота на дишането, сърдечна дейност, визуално наблюдение и още някои други. С тяхна помощ е изяснена точната цикличност и последователност на съня.

Когато просто си лягаме и затваряме очи, трептенията на ЕЕГ стават постоянни със средна честота около 10 пъти всекунда - алфа ритъм, който показва настъпилото отпускане. При повторни умишлени заспивания, както и по всякодруго време, когато на организма вече не му е нужен сън, ние попадаме във ФБС (фазата на бързия сън), чиито свойства са описани по-нататък. Обикновено след отпускане ние се потапяме във фазата на бавния сън, която за разлика от фазата на бързия сън се характеризира с прекратяване на движението на очите. Тя на свой ред се разделя на 4 фази по дълбочина. В първия стадий се забавя честотата на основния ритъм, възникват бета и тета вълни (тита вълни), намалява се честотата на свиванията на сърцето (ЧСС) и честотата на дишането (ЧД), отслабва мускулният тонус. Във втория стадий ЕЕГ имат форма на синусоида с вълни с висока амплитуда и честота 13-14 херца. В третия и четвъртия стадий (делта сънят) се появява делта активност на мозъка (високоамплитуден делта ритъм с честота 0,5 - 4 херца), ритмично и бавно дишане, а мускулният тонус се снижава. Това е най-дълбокият стадий. През него ние натрупваме енергия и изработваме хормона на растежа.

После попадаме във фаза на парадоксалния сън (ФПС). Това е фазата, в която виждаме сънищата. Тя се характеризира с бързо движение на очите (средно за една нощ около 1500), ниско ЕМГ, непостоянно ЕЕГ, дихателна и сърдечна аритмия, прекратяване на изработването на самотропния хормон, колебания в артериалното налягане и повишаване на двигателната активност. Често тези характеристики се наричат „вегетативна буря“, което е много вярно. Дълбочина и повърхностност, пасивност и активност - толкова противоположности се смесват в този сън. Сън ли е това? А. М. Вейнв своята книга "Три трети от живота" е нарекъл ФПС бодърстване, обърнато навътре.

После ние винаги за кратко се събуждаме (макар че почти никога не си спомняне) и цикълът се повтаря отново. Всеки цикъл продължава почти точно 90 минути, затова е лесно да се пресметне, че за една нощ ние преминаваме през 6-8 цикъла. Но колкото по-дълго спим, толкова по-малко с всеки следващ цикъл се потапяме в дълбоките стадии на фазата на бавния сън, ФБвС. На сутринта сънят става много повърхностен и често може да не се задълбочи повече от фазата на бързия сън, ФБС. Такъв повърхностен сън е свойствен на всички заспивания, когато организмът още не трябва да

възстановява силите си (например дневният сън) и това е много добре за занимания с ОИТ. Средностатистически възрастният човек се намира в първия стадий на съня около 12 % от времето на нощния сън, във втория стадий - 38 %, в третия (лекият делта сън) 12 % и в бързия сън - 24 %. След множество експерименти по лишаване на човека от един или друг стадий на съня учените са стигнали до извода, че всички стадии са еднакво важни за организма на човека и лишаването на един от тях неминуемо води до много тежки последствия.

Графика № 1 в края на книгата показва потапянето на нашия организъм във всички стадии на съня. Графика № 3 показва изменението на различните физиологични характеристики по време на един среден цикъл, което ясно посочва разликите в стадията.

Най-интересното е, че въпреки достатъчно на брой конкретни изследвания, научните среди и до ден-днешен водят дискусия по повод причините за възникване на съня, причините за неговата необходимост. Съществуват две основни теории по този въпрос. Първата обяснява необходимостта от съня с натрупаната умора в целия организъм през деня, която се компенсира гю време на съня. Но опонентите задават въпроса: Какво може толкова много да се умори в нас? Нервните клетки не могат да се изморят, сърцето също не се изморява, защото цикълът на неговото свиване и разпускане продължава толкова, колкото и почивката след него (при това то не си почива по време на съня, а продължава да работи). Цикълът на възбуда на невроните трае хилядни части от секундата и на него също би трябвало да му е достатъчен отдишът след това. Мускулите, само те. Забележете, че колкото и да лежим след физически тежък работен ден, няма да намерим пълен покой за нашите мускули, те продължават да се намират в напрегнато състояние. Само сънят може да ги освободи от него. Нима спим и сънуваме само заради нашите мускули?

Другата теория, информационната, обяснява съня така: ние заспиваме, за да усвоим и преработим информацията, която се натрупва през деня в нашата непосредствена памет. Мозъкът е претоварен и му е необходимо да сортира нужното и излишното.

Няма да се учудя, ако в края на краищата истината се окаже някъде между тези две теории.

А сега най-важната мисъл: ФБС е точно тази фаза на съня, в която може относително леко да се изпита ОИТ. Разбира се, самите преживявания по качество много се различават от съня, но е безспорно, че те стават в тези моменти. В научните кръгове съществува мнение, че ОИТ са всъщност сънищата, само че осъзнати, но аз не съм съгласен с това твърдение, защото обикновеният сън е много по-блед и смътен по отношение на всички усещания, затова ОИТ е поскоро едно друго състояние на човешкия организъм, което предстои да се изучава. За това говори и фактът, че наличието на осъзнаване по време на съня практически противоречи на всички теории, обясняващи това състояние на човека. С други думи, сънят и съзнанието могат да съществуват само отделно, както и халюцинациите и тяхното осъзнаване. Разбира се, че известно осъзнаване има при всеки сън, но то няма нищо общо с нашето обичайно съзнание. Именно по тази причина научният свят с всички сили толкова дълго време се опитваше да игнорира и да отрече ОИТ, защото това може да разруши много постулати. Това е действително особено състояние на човека, което в никакъв случай не може пряко да се асоциира с обикновения сън. Непременно трябва да се отбележи, че много практики за потапяне в променено състояние на съзнанието (ПСС) доказват, че е възможно запазване на съзнанието дори по време на делта-съня във фазата на бавния сън, но са много малко хората, които реално са постигнали това.

Право на съществуване има и още една теория в кръговете на екстрасенсите, която твърди, че по време на ФБС ние можем да се потапяме само в сферата на личната безсъзнателност, а ако запазим съзнание във фазата на бавния сън, особено в делта съня, точно по това време можем реално да отделим душата от тялото, или като минимум да се потопим в колективната безсъзнателност, което е по-сериозно от каквото и да било друго. Именно заради тази теория в цялата книга много пъти повтарям, че не отричам истинските откъсвания от тялото. Може би за това е необходимо само да се научим да запазваме съзнанието в дълбоките стадии на съня, а това най-вероятно е възможно, защото известно подобие на съня се наблюдава дори в най-дълбоките стадии на фазата на бавния сън, а сънуването на свой ред може да се превърне в ОИТ.

Някои хора смятат, че не сънуват и по тази причина едва ли могат да се научат да имат ОИТ. Това е абсолютно невярно, тъй като цитираните Клайтман и Азерински експериментално са доказали, че абсолютно всички хора имат сънища, но просто не ги помнят. Това е многократно доказана фундаментална истина. Въпросът е в това, че хората имат различна възможност да запомнят.

Ако човек, който не помни сънищата си, бъде разбуден по време на бързия сън, вповечето случаи той лесно си спомня прекъснатия сън. И обратно, ако който и да е човек бъде събуден по време на бавния сън, той едва ли ще си спомни предишните сънища, което още веднъж доказва, че сънищата стават във ФБС (макар че в някои случаи е било откривано подобие на сънуване даже в делта съня, но това повече е напомняло размишляване, мислене). Щом всички сънуват, следователно и всички могат да се научат да контролират ОИТ, тъй като сънят може да бъде превърнат в такова състояние.

Религиите

Според статистиката средно всеки четвърти човек всета през живота си случайно или не се е намирал в астралното измерение. Това означава, че в такова състояние се е намирал всеки четвърти представител на една или друга религия. Не е трудно да си представим ставащите във фазата събития, ако ги преживява човек, който повече от всичко на света мисли за религията. Естествено всичко там ще бъде свързано с това, но как ще бъде интерпретирано?

Да си представим, че един православен свещеник вне запно през нощта или на сутринта по време на многото сисъбуждания попадне в ОИТ. Той веднага разбира, че с него става нещо необичайно. Щом той е човек на духа, служи на Бога с цялото си сърце и е ангелски чист, то най-сетне негово е посетила свята сила. Тъй като той е убеден в това с цялото си съзнание, всичко започва да става според неговите очаквания. Подсъзнанието изиграва лоша шега, но несведущият човек изобщо не може да я разпознае.

И ето че той се озовава в някакво райско място. Всички усещания са просто възхитителни не само по своята реалистичност, но и като цяло, та нали тя е свързана с нещо свято. Всичко е ярко като цвят и жизненост. Навсякъде има птички и цветя. От небето се спуска огнено кълбо, което заслепява и не позволява да се гледа към него. От това кълбосе излъчва някаква невидима сила, която те кара да разбереш, че това е Той. Свещеникът пада на колене. Той е обзет от много силно вълнение и трепет и няма никакво съмнение в ставащото. Бог се приближава на разстояние от няколко метра и застива във въздуха. Свещеникът с цялото си тяло чувства парещата светлина и приятната енергия, която сеизлъчва от Него. Свещеникът е убеден, че в този момент или ще умре, или ще види едно от главните събития в живота си.

Не е чудно, че неговите очаквания се оправдават и на него започва да му говори с приятен, силен и очароващ глас Бог, който му дава особено посвещение и своите знания. На свещеника се заръчва винаги да помни за това, да жертва целия си живот и тогава той ще стане възвишен и одухотворен. Но свещеникът вече е готов безкористно да служи на получената информация до края на дните си, защото самият факт на общуване с Бога създава одухотворени усещания на границата на екстаза, което потвърждава истинността на вярата.

Не е трудно да се предвиди по-нататъшната съдба на този хипотетичен свещеник. Печалното е, че до края на живота си той сто процента ще бъде убеден, че е видял Бог, и в това отношение няма да му помогне и настоящата книга. На него ще му „провърви“ още повече, ако уж Бог му предложи някаква налудничава идея, например да умъртви себе си и останалите си близки, за да попаднат в рая преди края на света (за съжаление това неведнъж се е случвало реално). Каквото и да бъде предложено, свещеникът ще му бъде фанатично предан.

Съмнението е пътят към мъдростта, както са казвали древните умни хора.

Ситуацията може да се разиграе и иначе. Всичко може да стане през деня, преди, по време или след краткотрайно заспиване, при което съзнанието няма да забележи това и ще изглежда, че Бог идва наяве, а не кани при себе си на небето. Същността не е в това. Тя е в разбирането на ставащото. След такова преживяване човек завинаги ще е убеден в праведността и истинността на своята вяра, което може да го накара безжалостно и с ненавист да се отнася към други форми на вярата.

Аз дадох пример с православен свещеник, но същото може да се случи с католик, мохамеданин или с представител на някоя друга религия, където не се обръща внимание на възможността за подобно преживяване. Освен това срещата може бъде и с отрицателни сили - демони и дяволи.

В никакъв случай не искам да унижа или въздигна една или друга религия. Искам само да посоча, че някои техни представители могат да се заблуждават в нещо, като карат понякога и други хора, принадлежащи към същото вероизповедание, да повярват на тяхната фантазия. За всеки, прочел Стария завет, не е тайна, че неговите главни герои имат пророчески сънища. Именно по този

начин те получават информация за бъдещето и за Бога. Удивително, е че в повечето случаи те се доверяват дори не на астрални преживявания, а на обикновени сънища, като ги интерпретират според своите възгледи за битието.

И може би именно поради това, че много легенди на християнството и исляма са възникнали от подобни преживявания, в тези религии са строго забранени подобни умиш-лени занимания, тъй като те поставят под съмнение много фундаментални постановки.

Ако търсите истината, занимавайки се с аинг, могат не само да ви обвинят в нарушаване на някакви морални закони, но и да ви упрекнат в сатанизъм и връзка с дявола. Не мисля, че това ще бъде справедливо. Това е все едно да забраняваш на някого да се учи да ходи и да го караш цял живот да пълзи. Да, разбира се, изправен на краката си, човек може много неща да прецени, но защо да се разрушават стереотипите и илюзиите?

Екстрасенсите

В този раздел ми се иска по възможност многостранно да опиша отношението и връзката на аинга с различен вид екстрасенси и магьосници. Учудва ме фактът, че повечето хора смятат тези занимания за способност на екстрасенс, при което мнозина, които я владеят, спокойно и гордо наричат себе си екстрасенси. Ако това е така, то всеки читател на тази книга при желание може да се причисли към тях в най-близко време. Но не мисля, че такива истински способности са толкова лесно достижими.

Няма съмнение, че професионалните магьосници не могат без това умение. Но за достигането на техните способности е малко просто да излизаш от тялото. Трябва да знаеш какво и как да правиш там - именно в това се състои цялата сила. С помощта на ОИТ те намират хора и различни загубени предмети, лекуват хора, достигат до различна информация, затова аингът в такава обществена ниша винаги е бил на респектираща висота.

Истински се учудвам на “екстрасенси”, които се опитват да се научат на всичко самостоятелно, но след като са овладели много неща, така и не са се научили да се отделят от тялото. Веднъж четох книга от подобен автор. Той твърдеше, че да се научиш на телекинеза, ясновидство и т. н. е много по-лесно, отколкото да овладееш ОИТ. В мен се появи силно подозрение: ако той не е овладял такова относително просто нещо, как може да е постигнал друго? Никак.

В заключението на този раздел искам да отбележа, че ако имате желание да придобиете някакви свръхспособности, аингът е едва ли не единственият начин за тяхното умишлено постигане. За това по-подробно е казано в първата глава на втората част на книгата.

Необяснимите явления

Около нас често се чуват разговори за необясними явления, например НЛО, привидения, полтъргаисти, екстрасенси т. н. В това число попада и астралният свят. Всичко би било добре, ако не бяха стереотипите, свързани с тези неща, които много често се разглеждат под един знаменател. Приказките на хората правят така, че да се отнасяме недоверчиво и към реалните неща, което не е в наша полза. Затова в този раздел искам да отделя ОИТ от всичко останало, защото последното е трудно да се провери и е почти недоказуемо, а да се занимава с тази работа може всеки, като потози начин доказва на себе си неговата простота.

Разбира се, явлението съвсем не може да бъде нарече-но обяснимо, но това е само въпрос на време, при това най-близко време. Броят на почитателите и практикуващите аинг се увеличава с всеки изминал ден, което не е учудващо във връзка с неговата многостранна практичност.

НЛО

Вече отбелязах, че НЛО заемаше голямо място в живота ми. Моята фобия по НЛО изигра още по-голяма, дори решаваща роля за мен. Може да се каже, че детството ми премина на фона на летящите чинии, мислите и разговорите за тях, което неминуемо се е отразило на характера и възгледите ми за живота. И досега изпитвам вълнение, когато стане дума за това, макар че от позицията на днешните ми възгледи по този въпрос нямам основание да се впечатлявам. Искане ми се да обясня защо тази тема толкова силно ме вълнуваше дълго време и откъде се взе фобията, която дълго не ми позволяваше да живея спокойно и която впоследствие стана причина за първите ми ОИТ и следователно за появата на книгата.

Много бях чувал за НЛО от ранното ми детство, но най-вероятно нямаше да се създаде фобия, ако самият аз никога нищо не бях виждал. Но аз видях и то неведнъж там е цялата работа. Не си струва да описвам всички тези случаи, защото някои от тях са спорни. По-добре е да разкажа сам три от тях, които бяха стопроцентови.

Когато живеях в град Качканара, сред приятелите ми имаше един човек, по-възрастен от мен, който ме взимаше вечер със себе си да гледаме навън летящи чинии („Каква глупост ! " ще кажете вие, но подобно занимание беше много популярно). Ние се покатервахме на една метална купчина на двора, за да имаме по-добра видимост, и чакахме. Често за цялата вечер не можехме да видим нищо интересно. Но веднъж много ни провървя. Беше обикновена топла лятна вечер. Всичко беше прекрасно. Изведнъж приятелят ми скочи и се вторачи някъде в далечината. Не разбрах къде точно гледа, защото отначало нищо не виждах. Но след като получих ясни указания за координатите, забелях нещо необикновено.

Далече, на фона на червеникавото небе, каквото е точно след залез, бавно се движеха шест продълговати черни обекта. Не се изплаших, защото бяха доста далече и навън още не беше съвсем мръкнало. Нямахме никакво съмнение, че това е НЛО. Тези обекти не издаваха никакъв звук, но определено се движеха. Никой впоследствие не ми даде разумно обяснение на това. А обектите в течение на няколко минути се виждаха ясно, докато не започнаха да се отдалечават. Цяла ескадрила от НЛО прелетя край града.

Веднъж с мен се случи нещо още по-интересно. Толкова е невероятно, че е трудно за вярване. Ще кажа дори, че ако не го бях преживял аз самият, никога не бих повярвал на нещо подобно. Бях на около 9 години и си спомням добре. Една нощ с майка ми се прибирахме в къщи от гарата, където току-що бяхме изпратили баба ми. Какво страшно можеш да очакваш в квартал с блокове, разположени плътно един до друг? Вървах няколко метра пред майка ми и за нищо не се тревожех.

Изведнъж от лявата ми страна нещо прелетя много рязко и едва не ме засегна. Това стана в момента, когато се намирах на такова място, където между блоковете се образува дълго свободно пространство. То пресичаше пътя, по който се движех аз, и беше използвано от непознатия обект като главен път. Самият обект беше с не много големи размери - не повече от 5 метра дълъг и 3 метра висок. Формата неможах да разгледам, защото прелетя много бързо и много близко. Напомняше нещо овално. Освен всичко друго, обектът сякаш беше нагорещен до жълто и заслепяваше в тъмнината. Когато се стрелна със свистене край мен, аз бях заслепен и дълго време след това не можех да виждам. Но най-важното беше, че той прелетя толкова близо до мен, че ме отвя силен вятър и дори ме отмести, като килна шапката ми на една страна.

Дълго време се хвалех, че един път едва не ме е помела летяща чиния. Мога и сега да се похваля. Интересно е, че когато се преместихме в друг град и се опитах да говоря с новите ми приятели на любимата тема, ми се присмяха. Това беше шок за мен. Никой около мен нито веднъж не беше виждал НЛО. Аз дълго не вярвах на това, но после се примирих. Очевидно на различните места хората се отнасят към това по различен начин.

Никога няма да забравя още един интересен случай, който стана в сибирския Академгородок. Не си спомням коя година точно беше, но не по-късно от 1990. Това стана в земеделската кооперация. Аз бях при баба ми, както обикновено през лятото. Всички бяха заети с нещо. Беше почивен ден, времето беше чудесно, затова имаше много хора. Почти всички собственици бяха излезли на своите малки ниви.

Аз си играех сам, когато чух многократно повтаряни възгласи от всички страни: „НЛО, НЛО, летяща чиния, летяща чиния!..." Аз, разбира се, се заинтересувах и излязох на открито място. Вниманието ми веднага беше приковано от сребрист диск, ниско застинал под наклон в безоблачното небе. Той беше почти над нашата градина на височина не повече от 200 метра. Просто си висеше във въздуха, без да се движи и без никакъв звук. Хората, които бяха на нивите си, можеха неограничено да се наслаждават на това зрелище, всички това и правеха. Очевидно от чинията нас също някой ни гледаше. Сигурен съм, че и до днес могат да се намерят голям брой свидетели на този феномен. Чинията вися във въздуха толкова дълго време, че даже на всички ни омръзна да я гледаме. Наистина! Дори на мен, който се интересува от подобни неща, ми омръзна да си вдигам главата нагоре. Мъжете постояха, опрени на забучените в земята лопати, поразсъждаваха, попусуваха, попушиха малко и продължиха да се занимават със своята работа. На жените пък въобще не им беше до летящи чинии, те и без това имаха работа до гуша, затова не обърнаха подобаващо внимание на

явлението и след пет минути продължиха да плевят лехите си. А обектът беше съвсем ниско и съвсем близко. Можеше подробно да го разглеждаш. Но от друга страна, някакъв си метален предмет в небето и толкоз... дълго ли можеш да го гледаш с интерес? Никой така и не видя как обектът отлетя, всички твърде много бяха увлечени в своята работа. По-късно само някой забеляза, че вече го няма, когато за неговече бяха забравили. Чудеса ...

Как да се отнасяме към подобно явление — това е спорен въпрос. Ако за помощ се обърнем към научните възгледи, можем да се объркаме. На мен например и досега не ми е известно официалното научно мнение по този въпрос. В някои страни уфологията съществува легално, в други не се признава за наука. В обществото в повечето случаи подобни разговори се осмиват, но има голям брой хора, които се отнасят сериозно към уфологията. Това основно са очевидци.

Някога аз също бях уфолог-любител. Събирах материали, четях книги на тази тема. Това продължи много години и през мен премина огромно количество информация. Аз правех множество предположения, разработвах всякакви теории се опитвах да анализирам това, което знам. Така достигнах до едно безспорно разбиране.

Невъзможно е да се оспори, че и част от документалните свидетелства за НЛО са оригинални изображения на реален обект. Не може да се изброи колко видеозаписи съм гледал по телевизията и по интернет. Няма смисъл да говорим за снимките - те са стотици хиляди! Замислете се само за тази цифра. Сто хиляди! Сигурно и вие сте виждали много от тях. А сега си представете най-достоверните, взети заедно, и определете кое е общото между тях.

Навсякъде се дава изображение само на космическите кораби. Няма нито един видеозапис или снимка на пришълците (не смятам, че снимката на откритите останки на пришълеца от Розуел заслужава сериозно внимание). Нещо не е наред. Стотици хиляди летящи чинии и при това нито една снимка на пришълец или поне на стояща на земята чиния. Знаете ли, че всичко това ми се струва много подозрително.

Не се наемам да отричам съществуването на извънземен разум - това просто е глупаво, та вселената е безгранична - но всичко, което виждаме на земята, е дело на човека. Затова именно военните толкова силно се интересуват от проблема НЛО, а на вид дори отричат възможността за това. Точно затова НЛО може да се наблюдава на някои определени места доста редовно, защото тези места се намират в близост до закрити или секретни военни бази. Затова до 50-те години не съществуваше термин, който приблизително да напомня по смисъл „летяща чиния“. Освен кълбовидна мълния, нищо необичайно на небето не се срещаше. Затова след разпадането на СССР в ОНД се наблюдават много по-малко НЛО отпреди, защото дори обикновените военни самолети летят по-рядко поради липса на финанси.

Тук вие може да възразите, че Мексико е много бедна страна, а именно там наблюдаваните НЛО са повече, отколкото където и да било. Но не трябва да се забравя какъв могъщ съсед граничи с тази страна и че щатът Ню Мексико се намира на същата граница, а целият свят знае, че там има много секретни военни бази и научноизследователски институти с военна насоченост. Нима представителите на извънземния разум, появили се относително отдавна, все още биха летели над нас за развлечение?

Струва ми се, че това е работа на военните. Затова не трябва да се страхуваме от нападения на чуждопланетни жители. Ако ги има на земята, те не са в такива количества, за които можем да съдим по документалните свидетелства. Струва си само да се досещаме за причината, поради която тези нови технологии са толкова силно засекретени.

Цялото човечество е разделено на две части: едната половина вярва, че изобщо няма НЛО, другата половина е силно заблудена. Сега е разбираема не само причината за похищенията, но и самият факт на съществуване на НЛО. днес ми е малко обидно за самия мен. Нима всичките ми страдания в детството са били само заради необикновените летателни апарати с човешки произход? Утешава ме само мисълта, че в крайна сметка това доведе до добри последици в моя живот.

Същност на преживяванията

Неведнъж вече говорих за абсолютната реалност на преживяванията и отново ще го подчертая, защото това е основната характеристика на ОИТ. Струва си да се обърне особено внимание, тъй като повечето хора са убедени в неяснотата на усещанията и често смятат, че това е нещо от рода на съня. Такива умозаклучения безспорно са неверни и създават заблуда, която на свой

ред влияе на цялото отношение на човека към дадения въпрос, по този начин той губи много в живота си. Не знам по каква причина в съответните книги и статии не се поставя ударение върху характера на преживяванията. С това те не дават да се разбере колко интересни са тези занимания, даже ако не се взима предвид липсата на реално отделяне от тялото. Може би по тази причина ОИТ са толкова малко разпространени в обществото: липсва желание да се занимаваш с нещо неясно и неразбираемо, макар че за преживяванията, които имаме в този свят, мечтае всеки човек, но всички са убедени, че това е невъзможно. В тази част на книгата ще опиша с подробности моите усещания извън тялото, като прибавям конкретни примери от дневника ми. Не се съмнявам, че всичко това ще ви заинтересува и именно този раздел ще повлияе на решението ви да се занимавате с аинг. Безусловно реалността на чувствата е най-важната характеристика.

Всички заблуди в същността на ставашото, които възникват в хората, сблъскали се внезапно с разделянето на ума и тялото, в основни линии са свързани с пълната реалност на всичко до най-малки подробности. Когато абсолютно неочаквано изведнъж политате във въздуха и заставате под тавана, ако това ви е за първи път, ще бъдете сигурни в полета на реалното тяло, а не в някакво фантомно преживяване. А когато докажете на себе си неизменното положение на физическото тяло, няма да остане съмнение в реалното отделяне на душата, даже може да помислите, че в дадения момент настъпва смъртта, и много ще се изплашите. Не мога напълно да отричам възможността от истинско отделяне от тялото поради това, че този феномен е слабо изучен и има само теории, които го обясняват.

По принцип най-главното е пълното отсъствие на връзка с реалното тяло и всички негови усещания. Когато се намирате във фазата, вие можете само да се досещате за съществуването на физическото тяло, лежащо някъде на леглото. Не чувствате на коя страна лежи то, как са разположени ръцете и краката, тъмно ли е, или светло, и не чувствате ориентацията на тялото в пространството. Но не трябва да се безпокоите за това, че някой може да навреди на тялото ви по време на такова състояние. Въпросът е, че ако се намирате в дискомфортно положение или нещо ви пречи, вие не можете да попаднете в много дълбоко състояние и ще чувствате причината за това; но даже в най-дълбоки състояния откъснатостта от тялото не е по-голяма от тази при дълбок сън, следователно това не е по-опасно от обикновения сън. Само професионалист, и то умишлено, може да доведе себе си до такова състояние, когато и да го ритат, няма да усети.

Във всяко правило има изключение. Все пак между астралното и физическото тяло има постоянна и ясна връзка. Дишането е най-важният физиологичен процес от тези, които се управляват със силата на волята и които могат да повлияят на живота. Вероятно по тази причина контролът над дишането остава при всякакви обстоятелства. Чрез контрола над него може да се регулира степента на потапяне във фазата. Този метод ще намерите в раздела за техниките. Освен всичко друго, дишането свързва тези два свята и по физическите усещания. Ако се задъхвате във фазата (поради сюжета например), това ще бъде реално не на шега. И обратно, ако реалното тяло се задъхва, това не може да не се отрази на усещанията във фазата и дори може да провокира сюжет.

27.06.01. 7.00 N°56

Просто си лежах на леглото със стабилни вибрации. Без да се задълбочавам, се отместих към стената. С усилие частично влязох в нея (по това време стената беше за мен трудно преодолима преграда). Почувствах студенината на бетона. Но изведнъж изпитах затруднения с дишането, когато гръдният кош се оказа в стената. В ума ми беше останала информация за твърдоспа на бетона и затова не можах да разширя гръдния си кош. Аз просто се задъхвах и не можех да помръдна от мястото си. Появи се реална тревога за живота ми. За щастие, фазата не беше дълбока и бързо ме върна в тялото...

13.09.01. 7.30 N°68

СМС. След поредното събуждане ясно почувствах, че се намирам в състояние, в което фазата е много вероятна. Опитах да предизвикам вибрации в помощта на мозъка и те лесно се появили, при това бяха достатъчно силни, за да пристъпя към отделянето. Отделих се, като просто полетях нагоре. Почувствах необходимост да продължа задълбочаването и реших да го направя с движения

като при плуването. Скоро се появи зрението - бях в стаята си. Беше тъмно, но виждах всичко ясно и при това продължавах да плувам в пространството на помещението; появи се усещане, че вместо въздух в стаята има вода. Напълно се получиха тактилните усещания за движенията при гмуркане. Инстинктивно задържах дишането си, затова скоро започнах да се задъхвам. Отначало не разбрах какво става и наистина се изплаших от смъртта, но после съобразих, че вероятно във фазата може да се диша и под водата и чрез водата, ако си убеден в това. Започнах да дишам и преставах да се задъхвам. Изпитах интересни усещания на вливане на вода в дробовете ми, но при това тя действаше като въздуха...

Погрешно е да се смята, че реалността на преживяванията се състои само в реалността на видимото изображение - зрението, макар че това е най-важното.

Във всекидневния живот 80-90 % от цялата ни заобикаляща информация ние получаваме чрез зрението. Даже повреме на разговор за разшифроване на истинското значение на думите ние използваме очите, като възприемаме невербалните жестове, в които е заложена 40 % от информацията. Често ние правим това на подсъзнателно ниво, без дори да подозираме, затова мнозина могат да се учудят на тази цифра. Във фазата зрението играе също такава голяма роля. Това е най-главната и силна страна на преживяванията. Видимото изображение е толкова реално, че към него не можеш да привикнеш. В началото това предизвиква необикновен възторг и дори шок. Аз имам голям опит в ОИТ, но и до ден-днешен там често се занимавам само с разглеждане на заобикалящото ме, при това не вярвам на себе си, че наистина го виждам. Знаеш, че това не съществува, но всичко е дотолкова реално, че не знаеш какво да мислиш. Когато го виждаш, няма съмнения в реалността на този свят, разбира се, в неговата особена реалност.

Трябва най-напред да отбележа, че всички усещания са не само толкова реални, както и във физическия свят, но даже в някаква степен са още по-реални. Ако съдим за всичко това от научна гледна точка, се оказва, че всички усещания възникват направо в мозъчната кора без относително дългия път по нервите от рецепторите, които малко изкривяват реалността. Може да се каже, че чувствата във фазата са дори по-реални, отколкото в живота. Те са по-живи, поярки и с това доставят необикновено удоволствие. Това дава възможност да преживееш някои събития много ярко отгледна точка на наслада и болка. Това се отнася за всички чувства.

По силата на казаното по-горе дори обикновеното зрение там позволява да получиш удоволствие. Това е неимоверно важно за слепите хора. Аз с лошото си зрение там мога да виждам не по-лошо от орел, ако поискам. Поразява не само яснотата на изображението, но и неговите подробности, детайлизацията. Това не е компютърна игра, където с приближаването предметите стават с много ъгли, като направени от кубчета. Там можеш да вземеш всеки предмет, да го доближиш до очите си и да разгледаш всичко, даже това, което е невъзможно да се види в реалния свят. Фантастично е, че можеш да се приближиш до полицата с книги, да вземеш една от тях и да я четеш; можеш да разгледаш порите по кожата на своите или чуждите ръце и т. н. Струва си да отбележа и потресаващата палитра от цветове, за които в живота можем само да мечтаем. Там няма предел за зрението - това се потвърждава всеки път.

25.03.0. 7.00 N°27

Усилих вибрациите чрез напъгане на мозъка, което ми беше лесно да направя при наличието на вибрации. Просто излетях от тялото си. Изпитах радост и удовлетворение от успешния ми опит. За да укрепя фазата, започнах усилено да се концентрирам. Бях в стаята си и разглеждах обстановката, в която имаше и реално несъществуващи предмети. Разглеждах химикалките и моливите на масата. Хващах ги с ръка и ги доближавах до очите си. Приближих се до прозореца и започнах да се концентрирам върху цветята на перваза. Всичкоставаше все по-реално. Предметите започнаха да ме поразяват със своята яснота. След време, когато погледнах ръцете си, изведнъж осъзнах, че увлечен в разглеждане, бях забравил за процедурите по задържане на съзнанието. Но аз бях толкова силно увлечен, че отново забравих за това и целият се отдадох на радостно съзерцание на предметите, които бяха толкова реални и изглеждаха

дори живи. Като резултат: загуба на осъзнатостта и преминаване на състоянието в обикновен неясен сън.

27.05.02 13.15 N°116

Събудих се след дълъг сън през деня. Нямах никакви усещания, показващи възможност за фаза. Съзнанието напълно се изясни и аз без желание реших да направя опит, като не се надявах на успешен изход. Не успях да предизвикам вибрации. Съответно не успях да се отделия. Тогава реших да опитам да разклатя левия си крак. Бързо започнах да усещам появяващата се амплитуда на фантомния крак и вибрациите започнаха. Усилващата се амплитуда доведе до мощни вибрации. Лесно ги усилих и се отделих. Зрението ми се появи едва когато се опитвах да видя ръцете си. Всичко се виждаше ясно. Оказа се, че съм в стая с книжни полици и бюра. Имаше врата и прозорци, които гледаха към гора. Изкушавах се да погледна някои книги. Беше ми ужасно интересно какво пишяха. Тя бяха поставени небрежно и заглавията им се четяха трудно. Сред тях имаше познати книги и книги с нелогични заглавия; аз взех една от тях с логично заглавие, но непозната за мен. Текстът не беше интересен и не се запомняше. После взех друга книга, която се казваше „Томбак“. Жанрът беше фантастичен. Забравих за него, защото забелязах аудиокасетина съседния рафт. Заглавията им ми бяха съвсем непознати.

Забравил за концентрацията, започнах да разглеждам цялата стая. След известно време почувствах, че става нещо нередно, но не можех да направя нищо. Нещо бързо ме върна в тялото. Повторните опити да се отделия бяха неуспешни.

07.02.03. 4.00 N° 207

Задълбочих състоянието си, като отпуснах глава надолу. Вибрациите изчезнаха, но оставаше чувството на дълбока фаза. Показах се в дома на баба ми, когато се появи зрението. В къщи нямаше никого и аз започнах да разглеждам различни вещи, които в действителност не са там, но ми се сториха интересни. Предметите бяха с неопределено предназначение и бяха съставени от екрани и проводници. Тук си спомних за балкона. Като продължавах да се концентрирам с най-малки подробности, започнах да разглеждам улицата от деветия етаж. Имаше много интересни неща. Почувствах отслабваща фаза и реших да скоча надолу, за да не разглеждам панорамно какво предизвиква тази нередност. Дворът беше моделиран идеално, само че вместо небе имаше сива пелена, която оставаше на всичко сив оттенък.

Всичко ставаше така, сякаш е наяве: децата си играеха в пясъчника, младежите седяха по пейките, жените излизаха с торби от магазините, преминаваха коли и мъжете пушеха на балконите. И всичко това можеше да се види с най-малки подробности, което и правех. Всички се държаха така, че аз можех спокойно да се приближа плътно до всеки и никой не ме забелязваше. Не исках да върша нищо нередно, просто получавах удоволствие от наблюдението, от поглъщащата ме реалност...

Усещането за движение е много важно за тези, които искат да се занимават с аинг, тъй като това е една от най-ефектните страни на възможната дейност. Наистина къде другаде можеш да изпиташ падане от стометрова височина, без парашут? Всеки път когато отиваш там, летиш или падаш, всичко се моделира до най-малки подробности. Усещаш не само съответното преместване на тялото на различни нива, но и всичко, което го съпровожда. Преместването в пространството е едно от любимите ми занимания. Както е прието да се смята, човек едва ли не най-много мечтае да се научи да лети; никой от нас не е равнодушен към това и винаги се радваме, когато можем да полетим насън. А по време на фазата това е многократно по-реално... Ето защо не бива да се учудваме, че обикновеното преместване във въздуха доставя удоволствие, още повече то не е ограничено от нищо. Можеш да летиш със скоростта на светлината, рязко да променяш посоката - нещо, което е нереално

В ЖИВОТА.

22.4.2 10.35 N° 106

СМС. След поредното събуждане реших да попадна във фаза. Нямаше никакви признаци за това, че се намирам във фаза, но излизането се получи веднага. Учуден от толкова бърз резултат, започнах да се задълбочавам чрез опипване: първо навсякъде опипах кревата, а после най-близките до него предмети. Постепенно усещанията ставаха все по-реални, но зрението не се появяваше. Тогава реших да продължа слепешком, като се надявах, че зрението ще се появи само, както ставаше винаги по-рано в такива случаи. С придвижването ми по жилището след няколко метра вече започна да се появява неясно зрение, което лесно задълбочих чрез концентрация върху ръцете. Вместо да са заема с някаква продуктивна дейност, да направя изследване, реших да се повеселя. За начало полетях рязко нагоре през няколко апартамента, като изпитах при това незабравими усещания, преминавайки през бетонни препятствия. После повторих това движение в обратна посока, но вече до първия етаж. Докато прелитах през чуждите апартаменти, можех да разгледам обстановката. Много се изкушавах да направя бъркотия в жилището на първия етаж, но още повече ми се искаше да полетя и се понесох стремглаво нагоре през стените към улицата. Полетях на около петдесет метра височина и увиснах във въздуха по средата на двора. За да запазя фазата, от време на време гледах ръцете си и едва след това разглеждах подробностите от пейзажа. Дъхът ми спираше от височината. Прелитаха птици и усещах полъхана вятъра. Изпитвах истинско удоволствие. За момент се унесох и за малко да изгубя фазата, но с налягане на мозъка успях да създам вибрации. По-нататък с помощта на контрол над тях успях дълго да задържа фазата, без да използвам концентрация.

По-късно ми дойде една прекрасна идея - реших да опитам да изпробвам себе си в ролята на военен изстребител. Не без усилие успях да се концентрирам върху тази цел и, набирайки рязко скорост, полетях встрани. Колкото по-голяма ставаше скоростта, толкова повече ми бучаха ушите. С всяка своя клетка чувствах бясното движение, лудата скорост. Разбира се, можеше да летя и да чувствам само движението, но аз умишлено се настроих да усещам всички аеродинамични ефекти. Прерязвах въздуха със свистене и нарастваща топлина. Трудно преодолявах обичайния страх. Над мен се мяркаха облаци, а отдолу къщите, горите, хората - всичко беше толкова реално...

Споменавайки за реалните усещания във фазата, не бива да забравяме за вкуса. За хората, чиято храна не е вкусна по материални причини или поради диета, този раздел ще има голямо значение. За това мога да съдя по собствен опит: случвало ми се е да изпитвам глад и по двете посочени причини. От дете добре знам какво значи вкусна и безвкусна храна и какво значи пълната ѝ липса. Затова и до днес за мен има голямо значение възможността да удовлетвориш потребността си от храна чрез ОИТ. Разбира се, става въпрос за психологическата потребност. Колко е приятно по време на строга диета макар и за малко да изпиташ удоволствието от вкусната храна, при това с натрупването на опит може да се научиш да създаваш меню с всевъзможни продукти, каквито ти дойдат наум.

Най-отговорно заявявам, че при определени обстоятелства и голям опит може да се научиш значително да намаляваш и реалното желание за похапване. Това може да става за сметка на въздействието върху някои участъци на мозъка, които отговарят за това желание с помощта на силно самовнушение, което не е много трудно да се постигне. ОИТ по своята същност са най-дълбокият транс - сомнамбулният. При хипнозата терапевтът може да доведе до това състояние само един от сто човека, но да предизвика потискане на глада той може в по-малко дълбоки състояния при приблизително 80 % от пациентите си. Тъй като всеки човек може самостоятелно да се потопи в най-дълбокия стадий на хипнозата (това същност е фазата), той може сам относително лесно да потиска чувството на глад - това е възможно дори при слаба хипноза. ОИТ представляват освен всичко друго

добро оръжие за борба с това бедствие - затлъстяването, но за него ще разкажа по-подробно в главата за практическо-то използване (в раздела „влияние върху външността“), а сега ще опиша нивото на реалност на вкусовите усещания.

20.02.01. 4.35 N° 21

Събудих се през нощта и си спомних за аинг. Тази мисълпредизвика в мен силна възбуда, граничеща със страх. Благодарение на това попаднах в стабилна фаза. Започнах да експериментирам с вибрациите, но малко ме беше страх да се отделя. Постепенно вибрациите станаха толкова силни, че произволно ме избутах от тялото. Трудно преодолявайки страха, летях из стаята. Постепенно с появата на зрението нощта се превръщаше в ден. В един момент застанах на пода и сеуплаших от реалността на ставащото. До прозореца на стаята имаше маса, която не трябваше да е там. Но аз не се замислих върху това, защото така или иначе бях силно развълнуван от ставащото. Като се концентрирах върху обстановката, забеляах поставената върху масата чаша с някаква течност. Възникна идеята да опитам доколко реални са вкусовите усещания. Безкрайно учуден от реалността, се приближих до масата, взех в ръка чашата и я приближих до очите си, за да я видя по-добре (в този момент дори най-обикновените предмети предизвикваха в мен възхищение и учудване). После неуверено приближих до устните си и отпих глътка. О, Боже!!! Дори не съм очаквал, че това ще бъде толкова реално. В чашата имаше доматиен сок. Аз го почувствах с устните, езика, с небцето си. Наистина се насладих на вкуса му, когато преминаваше през гърлото ми. Усещах студенината на чашата с ръцете и устните си - всичко беше както в реалността. Наслаждавайки се на вкуса и ликуващ от ставащото, аз бавно отпихах от сока и мислех за откриващите се пред мен нови хоризонти. Но напълно забравих за концентрацията и състоянието беше нарушено, последва фал. След това откритие през целия ден настроението ми беше великолепно.

21.11.03. 6.30 N° 407

Озовах се в непознато помещение, приличащо на кухня. Влязох вътре. В реалността изпитвах недостиг от храна, бях много гладен. Първо отворих хладилника и и ядох от там ня-колко вкусни продукти. Усещанията бяха реални. Прехвърлих вниманието си върху масата, където също имаше много вкусни неща. Беше невъзможно да се наям, но получавах безмерно удоволствие. Набутвах в устата си всичко, което беше вкусно: плодове, пасти, печено месо и т. н. Много се увлякох и забравих да внимавам - отново настъпи фал.

25.12.03. 4.00 N° 445

Сънят ми беше повърхностен и тревожен и беше съпътстван от много събуждения, които използвах, за да се отделя. След събуждане съзнанието ми беше в състояние на дълбока фаза. Аз се измъкнах и започна да падам надолу за още по-голямо задълбочаване. Внезапно паднах от тавана в съвсем нереално помещение. В този момент се появи зрението ми. Всичко беше максимално ясно. От помещението се преминаваше в други стаи. Там всичко беше подредено с предмети от различни епохи. С учудване и интерес разглеждах антикварните мебели и възхитителните картини. В реалността не бих могъл да нарисувам нищо подобно, но моят мозък беше нарисувал всичко по най-добрия начин (Рембранд би ми завидял?). Когато преминавах в друга стая, чух гласове и тракане на чинии. Без колебание тръгнах натам. За мое учудване там си почиваха, като си пийваха добре, президентите на САЩ Линкълн, Вашингтон и с тях за компания беше Наполеон. Обслужваше ги една жена. Ако бях срещнал тези личности в друга обстановка, бих провел с тях беседа или бих направил нещо друго, което да изчерпи интереса ми към тях. Но те седяха на отрупана с деликатеси маса. А аз бях истински гладен. Без да обръщам внимание на известните личности, аз се

втурнах към масата. Вероятно не съм се отличавал с особена култура на хранене, защото се нахвърлих като обезумял. След като бях на строга диета, аз абсолютно не се притеснявах да ям (по-точно да лапам) печено пиле с хрупкава коричка, ароматни кренвирши по две влизаха в устата ми, а също така плодове и салати, напитки и деликатеси. Изпитвах истинско блаженство от вкусовите усещания. При това макар и бавно се получаваше усещане за ситост, като ми оставаше време за наслаждение. При това имах истинска концентрация върху даден продукт, преди да го изям, затова фазата беше стабилна. Повече от всичко на света не ми се искаше да стане фал в този момент, но той се получи след известно време по неопределена причина. Успях да попадна във фаза още веднъж.

Във фазата са възможни и реални всички усещания и има даже такива, които е невъзможно да се изпитат в реалността. Усещането за болка не е изключение. Но болката е нежелателна за повечето хора. Тя възниква поради невнимание или по неопитност, защото всички чувства могат да се контролират. Но в аинга често са възможни ситуации, когато болката е неотделима част от преживявания сюжет.

Когато започнах да се занимавам с аинг, на мен не знам защо ми се струваше, че в това състояние не може да има болка. Затова, когато се сблъсках с нея, бях силно озадачен. Но в последствие привикнах. При изпитване на болка главното е да различаваш нейния източник. Ако точно се знае, четя е породена от преживяваната ситуация, няма защо да сетревожите и можете да продължите пътешествието си извън тялото. Но причината може да е реална. Тогава, разбира се, е нужно колкото може по-бързо да влезете в тялото, за да определите нейния източник. Обикновено е лесно да се определи какъв е характерът на болката. Тя е реална, ако слабо се подчинява на волята, но запомнете, че дори и найсилната реална болка се контролира във фазата.

2.7.1. 6.00 N° 58

СМС. Събудих се, отпуснах се и чрез силово заспиване лесно влязох във фаза. Отделих се от тялото си, но усещанията бяха не съвсем определени, затова беше нужно да се задълбоча. По неизвестна причина не се получи навеждането на главата надолу, но просто полетях, което оказва въздействие на задълбочаването. Появи се зрението и се оказах в моята стая. Омръзна ми да съм все в тази стая и реших да се опитам да премина през стената. Този път както никога не бях много сигурен, че ще успея. Това значително повлия на ставащото по-нататък. Всички усещания бяха напълно реални и също така реално усещах твърдостта на стената. Аз знаех, че тя не е реална, но не можех да потисна подсъзнателния стереотип за здравина. Всичко изглеждаше така, сякаш наистина се опитвах да премина през стената. Започнах ожесточено да я удриям с ръце, но неочаквано това се оказа болезнено. Болката беше много неприятна и най-важното реална. Ако в действителност бях ударил с юмрук стената, бих изпитал точно такова чувство...

24.11.3. 11.30 N° 409

Липсвах каквито и да било предпоставки за възможно излизане от тялото. Усещах голяма яснота и трезвост на ума. Но аз все пак започнах да се опитвам - опитът ми показваше, че предпоставките не са задължителни. Частично успях да поместя ръцете си. Тогава реших да разклатя отделените се ръце. С помощта на това леко се отделих. Но фазата беше много слаба и беше нужно незабавно задълбочаване. Опитвах се да го постигна чрез въртения, падания, визуализация. Редувах тези начини, но нищо не се получаваше. Все пак след известно време се оказа успешно навеждането на главата надолу. Отначало падах в празно пространство, но после изведнъж се озовах в дома на баба ми. Зрението се появи веднага щом се оказах в стаята. Паднах в цял ръст приблизително от метър и половина височина, при това с реални усещания. Болката беше търпима, но много неприятна: ударих си главата и притиснах дробовете си, от което дишането се затрудни. Преди да продължа по-нататък, трябваше да дойда на себе си...

Трябва особено да отбележа реалността на тактилните усещания и усещанията за наслада. За някого това може да се окаже най-важната страна от ОИТ. Няма да крия, че аз съм един от тези хора. Значителна част от времето, прекарано извън тялото, посветих именно на получаването на много големи удоволствия. В живота, за да получиш наслада, трябва много да се потрудиш. Просто иначе няма от къде да се получи. И освен това, за нас е типично насищането с удоволствия, те бързо ни омръзват и след това е нужен нов източник за тях, но той не е толкова лесно да бъде намерен. В заниманията с аинг можеш да изпиташ наслада в неограничено количество и не по-малко завладяваща, отколкото в реалността. Говоря най-вече за заниманията с любов, ако тази дума може да се използва за преживяванията извън тялото. Подробно съм описал това в отделна глава, където ще намерите всички нужни за това знания. По-долу давам само един характерен пример:

18.6.2. 2.20 N° 137

Събудих се и веднага си помислих за голямата вероятност от ОИТ в дадения момент. Леко създадох вибрации чрез напъгане на мозъка. Те бяха много силни. Премествах ги по цялото си тяло, като се опитвах да ги контролирам. На места те предизвикваха болка поради силата си. После се отделих и известно време летях в неизвестна посока. След това се появи зрението и аз се озовах в някакво общежитие през нощта. Фазата беше толкова стабилна, че не мислех за процедурите на задържане и просто реших да побродя из непознатото по-мещение. В коридорите нямаше никого, затова реших да вляза в стаяте. В първата нямаше хора, но имаше много странни метални предмети. Аз ги взимах в ръце и се учудвах на тяхна-та реалност. Чувствах тяхната студенина и твърдост, но беше трудно да се каже какво представляват. Приличаха на произведения на съвременното изкуство. После влязох в друга стая, където, за мое нещастие, намерих една удивителна жена... За пореден път бях поразен от реалността на ставащите събития. Всичко, като започнем от тактилните усещания и като свършим с оргазма, заедно с всички съответстващи на това чувство наслади, беше истинско. За първи път успях да превърна тези усещания в процедура за задържане на това състояние. По-рано сексът означаваше близостта на фала, защото не можех паралелно да се концентрирам върху каквото и да било. Оказва се, че можеш да се съсредоточаваш върху чувството за наслада. По тази причина за първи път ми стигна времето да изпитам няколко оргазма. Забелязах още, че може да се регулира скоростта на възникване на оргазма. За един от тях ми трябваша само няколко секунди и това не се отрази на неговото качество. Невъзможно е да се забрави и реалността на осезателните усещания, които изпитах от подобни действия. След фала, който се получи поради загуба на внимание в резултат на новите постижения, либидото не беше удовлетворено, което бях забелязвал и преди.

Винаги казвам, че всички усещания са напълно реални, но в действителност не винаги е така. Аз просто давам примери, където те са били напълно реални. Работата е там, че тяхната реалност зависи от собственото желание. Ако искате, всичко ще бъде максимално реалистично и даже по-реално, отколкото в живота. Често няма необходимост да наст-ройваме някои чувства на максимална степен, защото в даден момент може да ви интересува съвсем друг въпрос. В такива случаи реалноста на чувствата, към които сте безразлични, зависи от дълбочината на фазата и от характера на дейността в нея.

Опасност и противопоказания

Занимавайки се с аинг до ден-днешен, аз от време навреме се сблъсквам с тревогата за моя живот. Понякога това просто е свързано със страха (особено когато не можеш лесно да се върнеш в тялото), а понякога ми се струва, че затова наистина има важни причини. В началния етап на заниманията този въпрос особено силно занимава практически всички, но постепенно престават да му обръщат внимание. В началото такива преживявания са лесно обясними, човек започва да изпитва

съвсем непознати усещания от това, че се намира извън физическите граници на тялото си. Това предполага неизвестност, възможна опасност в околния странен свят и затова се задейства инстинктът за самосъхранение. Но, както се оказва, не само това е причина за страха. Във всеки случай в моя опит имам повече от стотици подобни преживявания, а и до ден-днешен съм жив и здрав. Като прехвърлям в ума си всички известни ми практикуващи ОИТ, мога уверено да твърдя, че средната продължителност на живота им не надхвърля рамките на общата статистика за страната и времето, в което са живели или живеят.

Не мога да си припомня някъде да се е говорило, че излизанията от тялото са били причина за смъртта. Но такива въпроси винаги възникват, затова особено трябва да се постави акцент върху това, иначе някой би се изплашил да продължи изследванията си на този интересен свят само поради тревога за живота.

Има само един нюанс, който съм срещал в няколко източника: смята се, че при откриване на своето реално тяло във фаза (както неговия двойник, създаден от самия мозък, така и реалното тяло при реалното отделяне), в никакъв случай не трябва да се опитвате да го събудите. Твърди се, четова не минуемо води до смърт. По тази тема не мога да кажа нищо повече, защото самият аз не се реших да правя експеримент, който да потвърди или отрече това правило.

Ако говорим по същество, да умреш в това състояние е също толкова вероятно, както и по време на обикновен сън. Ни повече, ни по-малко. Затова да се страхуваме от ОИТ е толкова глупаво, колкото и от съня.

Безспорно някои неща по време на сън и на фаза водят до смърт при определени условия. Например хората със сърдечно-съдови заболявания и с нарушено мозъчно кръвоснабдяване аз бих посъветвал да избягват стресовите състояния, когато се намират извън тялото. Емоционалните усещания там са не по-малко реални, поради което силен страх или шок може да причини спиране на сърцето.

Освен това фазата на бързия сън представлява много силна активност на главния мозък и на целия организъм (което ясно се вижда в раздела „Научен възглед“), по време на която по разбираеми причини са много вероятни инсултите и инфарктите на миокарда. В повечето случаи те стават по това време, а пълното овладяване на ОИТ означава в това число и удължаване на тази фаза по изкуствен начин. Затова на болните хора не им трябва да постигат съвършенство в тази работа. По-безопасно ще бъде просто да улавят моменти от всекидневните си неизбежни попадания в такова състояние, което по никакъв начин не увеличава вероятността от нежелателни събития.

Също така си струва да избягвате силните усещания за болка, които могат да се имитират с пълна сила. Това може да доведе до много силен шок, който на свой ред да причини смърт. Но казаното по-горе е малко вероятно в практиката, ако не се стремите към него специално.

www.bulgaria.obe4u.com (Bg)

www.obe4u.com (En)

www.aing.ru (Ru)

New Raduga's books on English web site:

www.books.obe4u.com

ВТОРА ЧАСТ

Глава 1 ПРИЛОЖЕНИЕ НА ОИТ

Получаване на информация за реалния животили как станах изобретател

Необходимо е отделно да отбележа възможността от използването на ОИТ за получаване на информация за нещатаот делничния, реалния живот. По принцип възможно е да се научават всякакви подробности от всички сфери на живота, като се започне с личните отношения с някого и се свърши с бизнеса или нещата, свързани с която и да е друга работа. Понякога получените сведения могат много да помогнат в ситуациите, които изглеждат безизходни, защото липсва реален източник на информация.

Може би изглежда, че ако целият астрален свят само съществува вътре в нас, то той не може да даде нещо такова, за което да не знае съзнанието. Но, както е известно, ние, освен всичко друго, имаме още и подсъзнание, което има невероятна сила в сравнение с обикновеното мислене. Именно то почти във всички случаи може да изчисли по косвени признаци реалната ситуация или с помощта на някакви неизвестни за нас връзки с целия останал свят може направо да знае това. Не случайно съществува теорията за колективното безсъзнателно на К. Юнг, според която нашата вътрешна същност се състои от три слоя: първият – нашето самосъзнание, под което ние в повечето случаи подразбираме себе си; вторият - нашето лично подсъзнание; третият - нашето общо подсъзнание, колективното безсъзнателно, което свързва всички хора и целия свят. С всяка крачка в развитието на науката ние все повече се приближаваме към доказването на тази теория.

Няма съмнение, че ОИТ са най-добрият начин за общуване, като минимум с личното подсъзнание, а също и с колективното. Това значи, че е напълно реално да се установи някаква практическа връзка с тях. Аз лично съм напълно убеден, че това е най-добрият достъп до тях и винаги е полезно да умеем да го използваме.

За тази цел най-добре е да се създадат някакви привични източници на информация във фазата, например във формата на телевизор, книга или човек, което е най-удобно. Опитвайте се да разберете необходимото по обичайния начин. Ако за това създадете човек, старайте се той да бъде колкото се може по-предразполагащ, иначе във вас ще възникне съмнение и то веднага ще започне да действа. Просто го питайте за всичко, което искате.

Главното във всичко това е самите вие да бъдете сигурни в истинността на чутото, защото дори и една искрица съмнение може да провали всичко. Също така не си струва да се ядосвате, ако отговарящият мълчи или боботи нещо неопределено - това е само вашата неопитност и неувереност.

Разбираемо е, че не трябва да се отнасяме към цялата получена информация с доверие, особено при първите опити, когато липсва увереност в истината, също така поради факта, че е трудно да се повярва - в живота ние не сме свикнали на това. Нужно е всичко да се приема с голяма предпазливост. Истинността на получаваните знания зависи само от тренировките, при които с времето процентът на истинността може да достигне почти 100 процента. Можем да се научим осъзнато да контактуваме с колективното безсъзнателно, което вече е по-трудно, но затова пък дава възможност да се получи по-точна информация за абсолютно всичко.

Провеждал съм относително подробни спорове възможностите ми изследвания на този въпрос и достигнах до добри резултати в получаването на информация. Но поради това, че нямам възможност да се посветя на изучаването само на една страна на аинга, не успях да постигна максимални резултати, затова няма с какво особено да се хваля. Но ако се заинтересувате от тази тема, можете достатъчно бързо да достигнете върхове, които ще ви позволят успехи и в реалния живот. Понякога съм прилагал това в сферата на личните отношения между хората, което ми позволяваше да разбере истинските мотиви, чувства и отношение на някои познати хора към мен; понякога за решаване на някакви проблеми.

Най-често съм се опитвал да използвам връзката с подсъзнанието за получаване на по-подробни сведения за възможностите и техниките на овладяване на фазата и те присъстват в тази книга.

Най-интересната информация, която съм получил, беше по време на един от първите ми опити

за подобно използване на аинга. По рождение боледувах от бронхиална астма. Тази болест постоянно ми създаваше проблеми, понякога дори ме лишаваше от елементарните неща в живота, например общуване с някои животни, насладата от цветовете на пролетта и т. н. Но най-досаден беше проблемът с взиманто на вана, след което ако не използвах инхалатор, имах задух в продължение на два дни. Не е чудно, че се опитвах да намеря начин да се къпя без последствия (инхалаторът наистина премахва задуха, но в същото време причинява непоправима вреда на здравето).

И ето аз, оказал се в стабилна фаза, реших да задам въпрос на персонажа, който пръв попадна пред очите ми. Това се оказа някакъв добре облечен дядка, интелигентен на вид, с голяма брада и много умни очи, когото срещнах и аизлизане от къщи. Безспорно подсъзнанието ми, което знаеше за моя интерес, го беше подготвило предварително. И, разбира се, то специално го беше превърнало в олицетворение на моята представа за ум и мъдрост, за да нямам никакви съмнения в резултата. Аз го поздравих и без да изчакам, му зададох моя въпрос (с натрупването на опит отпада необходимостта да се казват въпросите - персонажите са част от нас и те вече знаят всичко, но в началото това е необходимо). Нямах време за дълго встъпление - не можех вечно да поддържам това състояние. Старецът с много приятен и спокоен глас ми предложи да опитам по някакъв начин да усложня, да затрудня процеса на дишане по време на цялото къпане, след което, видите ли, нямало да имам дихателни проблеми.

Изглеждаше парадоксално: и без това дишането ми беше трудно, а трябваше да го направя още по-проблемно. Наистина ли клин клин избива? Аз бях ентузиазизиран във всичко, което е свързано с това феноменално явление на човешкото съзнание, и затова веднага реших да измисля нещо и да го изпробвам при първото взимане на вана. В началото най-доброто, за което се сетих, беше да дишам през тръба с намотано и натъпкано в края ѝ парче плат. Резултатът надхвърли всичките ми очаквания!

Да, стана ми тежко по време на къпането, защото през плата трудно преминаваше въздух, но затова пък дишането ми беше много по-чисто, пълноценно и приятно, отколкото обикновено. Имах чувството, че все едно съм изобретил вечния двигател - дотолкова станалото ме порази. Аз не само се избавих от голям проблем, пред който медицината бе безсилна, но успях да приложа ОИТ с полза за всекидневния живот. Опитът ми показва наличието на огромен потенциал в дадения род занимания, който едва след дълго време започна да се очертава по-ясно.

Колкото до тръбичката, по-късно аз я модифицирах много пъти, като я превръщах в съвсем различни предмети, които не си приличаха. Същността беше следната: трябва просто да затрудниш дишането, а как - това вече няма значение. Достатъчно е просто много бавно да вдишваш през устата или през носа за създаване на недостиг от кислородили да дишаш през тръбичка с много малък диаметър, при което се намалява нейната възможност да пропуска въздух. От всички начини за мен най-приемлив се оказа първият, защото той е по-лесен от другите. Например, много е трудно умишлено да дишаш малко, а през тръбичка, с каквато и сила да дишаш, във всеки случай няма да получиш много кислород, т. е. не е нужно да контролираш нещо.

Интересно е, че този начин на дишане помага да се избегнат проблеми през всички моменти на възникване на алергичен пристъп (в някои случаи и в спорта). Сега аз не само се къпя с тръбичка, но я използвам и когато чистя (ако това се случи) - пристъпът може да възникне от прахта и от миризмите на химикалите.

В света има много хора, страдащи от този проблем, и ако вие сте един от тях, можете да изпробвате нещо подобно. Ако имате познати с такова страдание, посъветвайте ги същщо да опитат. Главното е дишането да е трудно.

Може би този начин за облекчаване на астмата е известен отдавна, но аз никога преди не съм чувал за него, както вероятно не са чували за него и много страдащи хора.

Бих искал да отбележа, че информацията, получавана от фазата, се дели на няколко нива на сложност. Както се каза по-горе, източникът на информация е или в личното подсъз-нание, или в колективното, това са различни нива на сложност, ето защо да получиш достоверни сведения от личното подсъзнание е много по-лесно.

По тази причина в началните етапи не трябваше да си задавам въпроси, чиито отговори по някакъв начин не можеше да бъдат оформени в подсъзнанието. Например, едва ли ще получите правилен отговор на въпрос за мястото на пада не на всички вчерашни метеорити в периода 17-19

часа или за номера на банковата сметка на Бил Гейтс в някаква швейцарска банка, или за мястото на продажбата на печеливш лотариен билет - отговорите на подобни въпроси изискват поне някакви сведения за подсъзнанието, за да се калкулира отговорът, но на тях според мен може да отговори колективното подсъзнание.

Отначало ще бъде много по-правилно да задавате въпроси, чиито отговори подсъзнанието напълно може да даде, т. е. въпроси за най-близкото обкръжение, за предметите около вас, за всичко, за което от време на време постъпва информация в различен вид. Съзнанието не може самостоятелно да съпостави и обработи всичко това или не може просто да разбере, да разшифрова оформените вече дълбоки съзнанието отговор. Например, при наличието на известен опит можете с голяма доза вероятност да задавате подобни въпроси: как се отнася към вас някой човек, къде сте изгубили портмонето или ключовете от дома, какъв трябва да бъде отговорът на математическа задача, имате ли някакви сериозни заболявания и как да ги лекувате, какво ще бъде времето скоро, какви големи проблеми могат да възникнат, кой възнамерява да ви навреди и т. н.

Всеки човек има своите първостепенни въпроси и всеки може да се възползва от аинга, за да ги разбере по-лесно.

Аз се чувствам по-спокоен в живота си, като знам, че винаги мога да намеря причината за каквото и да е чрез използване на аинга. Също така знам, че винаги имам супер-помощник в решаването на сложни задачи. Предполагам, че за някого именно тази страна на аинга ще стане тласък за неговото усвояване.

Неограничена памет

В края на 50-те години на XX век канадският неврохирург Уилдер Пенфилд прави грандиозно откритие, което разтърсва научните среди в цял свят и отваря пътя към истината в разбирането на някои трудно обясними феномени. Пенфилдс помощта на местна упойка отделя участъци от мозъка в слепоочния дял на кората при болни от огнищна епилепсия. Тъй като наблизко се намират речевите центрове, той въвежда електроди със слаб ток за изчисляване на техните граници. Когато приближава електрода към слепоочния дял на до-минантното полукълбо (при десноръките - лявото, при левациите - дясното) при една болна, която е била в съзнание и не е усещала нищо, изведнъж тя извиква и се усмихва. Изяснило се, че тя е видяла себе си като малка сред своите кукли. По-късно подобен опит е бил повтарян много пъти с други хора и винаги се е получавал един и същ резултат: всички се потапяли в миналото с най-големи подробности, при това споменът проследявал събитията в реално време като кинохроника, без скокове във времето. Когато махали електрода, спомените прекъсвали, но при неговото връщане в същата точка те продължавали. Ако прилагали електрода в друга точка, се появявали спомени от друг период на живота.

Станало ясно, че при това в главата преминават най-малки подробности от изминали събития, целият техен фон. Създава се впечатление, че мозъкът ни оставя в себе си всичко, което е било видно, чуто или почувствано някога по някакъв начин.

Фактически на експериментално ниво е била доказана неограничеността на нашата памет. Само че ние по неизвестна досега причина не можем да използваме свободно тези резерви. Но главното е, че те съществуват!

Освен това, широко известни са опитите за въздействие чрез хипноза с цел възвръщане на паметта. В дадената област този феномен се смята за един от най-ефективните, който показва силата на хипнозата. За да се накара човекът да си спомни някакъв далечен период от живота, включително и вътреутробния, хипнотерапевтът отначало се стреми да постигне най-дълбоко състояние на транс в пациента. После той се стреми към връзка с пациента, когато той всичко чува, разбира, говори, но съзнанието вече е променено и за себе си той е почти неконтролируем. След това лекарят започва да задава различни въпроси и да моли за изпълнението на едно или друго действие, за да се отвори паметта на човека. Този феномен е известен като регресия на паметта. Това действие води до много подробни спомени от далечното минало, но за съжаление хипнотизаторите могат да потопят в това състояние много малко хора.

Известни са случаи, в които под въздействието на хипноза са били изваждани спомени за минали животи. Ако това наистина е така, всеки, който се занимава с аинг, също има такава възможност.

Вече много пъти говоря за големите възможности на аинга и този опит го доказва за пореден

път. Без трепанация, без въвеждане на електроди, без хипноза свободно могат да се получат същите резултати. Проверявал съм това върху себе си.

За ползата от аинг можем дълго да говорим, неговото практическо приложение е много широко. Колко често в живота ни се налага да си спомним нещо от далечното минало, но ние не се захващаме, защото сме напълно убедени в неговата невъзможност? Но това не е толкова сложно. Аз много пъти съм правил подобни експерименти върху себе си и в повечето случаи резултатът надминаваше и най-големите ми очаквания. Често даже случайно се оказвах на някакво място, където не съм бил много дълго време, или просто гледах нещо, което отдавна не бях виждал, и забелязвах такива малки подробности (потвърдени впоследствие), че на мен самия ми беше трудно да повярвам. Веднъж например по време на фаза разглеждах с интерес албум със стари семейни снимки. Една от тях, където бях на две години, силно ме заинтригува. Разглеждах я известно време и забелязах мъничко бяло петно над горната ми устна. Това беше дефект на лентата или некачествена фотографска работа. Не придадох на това значение и не проверих това петно в реалността. Но след няколко месеца разглеждах тази снимка, вече сканирана на компютър, забелязах малкото бяло петънце на същото място и веднага си спомних за него.

Практическото използване на аинга ми доставяше особено удоволствие по време на носталгичните пътешествия в местата, където съм живял доста време и много ми се искаше да видя всичко с очите си, но нямаше възможност да отида там. Освен че беше минало много време от последното ми посещение, това се бе случило през детството ми, и поради тези две причини беше невъзможно да си спомня подробности от реалния живот. Но намирайки се във фазата, аз попадах в най-точното копие на онези градове и села. Безспорно подсъзнанието ми моделираше самостоятелно някои детайли, независимо от реалността (то не можеше да знае например за милионите драскотини или изтъркани петна на къщите, които разглеждах, макар че никога не съм ги виждал), но на първо място степента на невярност даже на видени от мен предмети зависи само от опита в практикуването на ОИТ и на второ място безспорно, е че въпреки неверните подробности имаше множество факти, които по никакъв начин не бих могъл да си спомня самостоятелно. Подобни случаи бяха много.

Ако провеждате такива експерименти, не се учудвайте, ако откривате най-дребни драскотини на тапетите в дома навашето детство, където не сте били десетки години. Даже ако нямате възможност да проверите това, често ще осъзнавате, че всичко е било наистина точно така.

За да попаднете в някаква част от своя минал живот, достатъчно е във фазата просто да отидете там с помощта на техниките за намиране на нужните обекти или места, което е описано подробно в отделен раздел. Това е един от найлесно проверяваните феномени на ОИТ за всеки дори не много опитен практик. Ако сравним този начин на припомняне на далечни труднодостъпни детайли от миналото със спомнянето при трепанация или по време на най-дълбок транс, се оказва, че това е най-лекият във всяко отношение начин. За вредата от хирургическата намеса няма защо да говорим, а за потапяне в сомнамбулна хипноза се изисква не само много квалифициран специалист, но и самото състояние при хипнозата е достъпно едва за един процент от хората. В същото време да се потопи в такова състояние през фазата може всеки, и то без особени проблеми.

Самолечение

За цялата си история човечеството е натрупало неизброими начини за подобряване на собственото здраве. В условията на съвременната цивилизация мнозина използват паралелно както съвременната, така и народната медицина, при това с еднакъв успех в резултата. Аз не мога да кажа нищо нито за, нито против който и да било начин за лечение на болести, просто искам да отбележа, че аинг може широко да се използва в тази сфера.

Това става, защото може да се въздейства на физиологичните процеси в организма. Когато се намираме във фазата, ние имаме пряк достъп до всички лостове, регулиращи вътрешните процеси. Освен това научно е доказано, че автотренингът се отразява положително при лечението на много болести. ОИТ може също така да се възприемат като автотренинг във висша степен, който е много по-ефективен от известното на всички обикновено ниво, изразяващо се във внушение в слабите, повърхностни стадии на трансa.

За тази цел са подходящи и техниките, описани в раздела „Влияние върху външността“. Разбира се, в дадения случай те трябва да се модифицират според ситуацията.

Във фазата върху здравето може да се влияе и по косвен път, например като се опитаме да

разберем рецептата за лечение от подсъзнанието ни чрез материализацията му в събеседник или книга с предварително програмирано съдържание. Моят успешен опит на такова приложение беше описан по-горе.

Самият аз неведнъж съм използвал аинг за лечение на разнообразни болести и макар че на дадения етап не мога всеотрасно да обясня всички възможни техники за лечение, струва ми се, че всеки човек може самостоятелно да се досети за начина на действие във всеки конкретен случай. От собствен опит съм се убедил в широкия диапазон от начини за самолечение. Например, когато имам силна простуда и хрема, аз първо във фазата си се представям напълно здрав, второ, със силата на волята се старая максимално да увелича температурата в областта на носоглътката за няколко минути, за да унищожа микробите.

Няма съмнение, че действително успявам да увелича температурата си, а не просто да създам такова усещане, всъщност в науката феноменът на волевото понижаване и повишаване на температурата на организма е известен отдавна, а във фазата е най-лесно да се постигне това. Още повече, че хремата и изобщо болестта като цяло след това бързо преминават.

В друг случай съм прибегвал до лечение на прищипан нерв в областта на кръста. Това се получи поради травма повреме на тренировка. Не мога да твърдя доколко съм успял, но болката, която постоянно ме мъчеше в продължение наняколко години, накрая ме отпусна и именно във времето, когато започнах по време на почти всяко излизане извън тялото да програмирам своя гръбначен стълб в отлично здравословно състояние.

В техниката на програмиране на органите няма нищо сложно. За това по време на фазата е нужно без да се откъсваш от трафарета, да почувстваш дадения орган с всичките му подробности. В това е трудно да се повярва, но съвсем не е трудно да се направи. Просто трябва да насочите вниманието си в определена област и да се опитате да чувствате. Най-вероятно ще почувствате ясно и дори ще видите. От гледна точка на обикновеното разбиране за нещата това съвсем невъзможно, но там всичко протича по други правил. Представете си органа светещ и почувствайте излъчваната от него приятна светлина. Опитайте се да го програмирате като здрав и по този начин го лекувайте за необходимотореме през всяка ОИТ.

Искам само още веднъж да напомня, че всички описани по-горе усещания се получават не на някакво повърхностно ниво, а много ясно, както е възможно да се почувства каквото и да било.

Не може да не споменем и една много деликатна страна на оздравяването. За никого не е новост, че сексът се отразява много положително върху физическото и умственото състояние на човека. Постоянството в това прави съзнанието уравновесено и спокойно, а организъмът - по-здрав и силен. Но в това отношение много хора често се сблъскват с проблемите на различните характери, които водят до непостоянство и до дълги прекъсвания, продължаващи с години. На всички е ясно какво става с човека в такива моменти. Безспорно хората намират изход и от такава ситуация, като изхвърлят сексуалната си енергия, например чрез мастурбиране.

Но за да има пълен ефект, на човек му е нужен, освен всичко друго и контакт с реален човек, само така сексът може да действа оздравително. Преживяването на сексуални усещания по време на ОИТ не позволяват да се изхвърли сексуалната енергия, въпреки че се получават реални оргазми, но затова пък подобни занимания там предоставят същите чувства, които изпитваме само при реален контакт с някой човек. Създава се реално усещане за взаимодействие с партньора с всички най-малки подробности, включително и психологически. Като цяло при секса в това състояние всичко е също така реално, както би било в действителност. Това значи, че се задействат всички процеси, които ни влияят благотворно, макар че сексът в нашия свят е незаменим.

Подобен секс може да се разглежда само като помощно средство в крайни случаи на проблеми в реалността.

Разбира се, аз нямам право да твърдя колко ефективни са ОИТ при по-сериозни заболявания и недъзи, но съм сигурен, че това може да се използва при всякакви проблеми със здравето, включително и СПИН, както и различни нови и опасни вируси. За тази цел е нужно само да се направи подробно проучване.

Освен това убеден съм във възможността за лечение на някои душевни заболявания чрез аинг. Има пълно право на съществуване така наречената астрална терапия, която трябва да се възприема като реален, действителен начин за подобрене на човешкото здраве. Аз съм убеден на практика, че някой ден такава терапия ще съществува редом с различните други, вече известни терапии. Това е

само въпрос на време, тъй като нейната ефективност е разбираема за всеки, който практикува ОИТ.

Развитие на свръхсетива

Освен, че заниманията с аинг сами по себе си често се смятат за свръхсетивни способности, съществува още възможността да се развиват всички останали свръхспособности по този начин. Има хипотеза със сериозни основания, че ако тренираме някои умения в този свят, с времето те се появяват и в реалното измерение, защото по същество ние правим същите волеви усилия. Смята се, че много неща не можем само заради нашата убеденост в тяхната невъзможност. Аинг ни позволява бързо да се простим с различни стереотипи и ни дава увереност чрез многократно изживяване на някаква свръхсетивна дейност. В някои източни учения се смята, че подобни действия в астрала просто разкриват нашите истински способности, които се намират в консервиран вид, т. е. представляват ключ към тях.

Няма да крия, че тази тематика ме интересува повече от всичко останало, свързано с този странен свят. Провеждал съм множество експерименти във връзка с това. Отначало не се получаваше нищо, аз трудно вярвах в това, още повече бях стигнал до него самостоятелно. Но постепенно всичко започна да се получава и това действаше силно на психиката ми - всичко ставаше абсолютно както в реалния свят. Представете си какво бихте изпитали, ако например запалите с поглед стол или книга. Би ви се изправила косата. Същото става и във фазата, но с течение на времето свикваш и извършваш тези действия както всички други. При това започваш да се чувстваш като вълшебник от приказките.

Но засега няма да говоря за реалните резултати от моите действия. Предпочитам да не заявявам нищо, преди то да бъде доказано чрез научен експеримент в лабораторни условия.

Сензитивните способности могат да бъдат развивани и по още един начин, който използват шаманите в Източен Сибир и не само там. Той се състои в това, че човек извън тялото си трябва много пъти ден след ден да преживява собствената си смърт чрез разнообразни и ужасни случаи, с всичките ги съпътстващи физически и умствени усещания, в резултат на което поради реалистичността на кошмарните преживявания рано или късно съзнанието силно се шокира и благодарение на това се разкриват изключителни способности. Но този, който се стреми към това, трябва непременно да знае, че това може да доведе не само до лудост, но и до драстично намаляване на продължителността на живота. Не ви съветвам да изпробвате това върху себе си, макар че доколкото ми е известно, този е един от най-действените начини за придобиване на свръхспособности (спомнете си, че всички известни личности са получавали своите изключителни способности след някакви ужасни инциденти, съпроводени от силен шок или травма).

Струва си да напомним и за прословутите опити на хипнотизаторите за внушаване на необикновени способности, мълвата за които се шири по света. Няма спор, че повечето от тях, абсолютното мнозинство не е нещо друго, а обикновено шарлатанство или трик, но всяко нещо си има своите първопричини. Тъй като ОИТ са висшият стадий на транса, то и вие самостоятелно можете да се опитате да си внушите някакви способности. Но трябва да отбележим, че за това трябва да имате не само знания, но и сериозен опит.

Освен това можем уверено да твърдим, че сами по себе си заниманията с аинг могат да бъдат и безспорно са тласък за разкриване на други способности без всякакви тренировки за това. До това мнение самостоятелно стигат всички практикуващи. Разкриването на някои способности започва още първите седмици.

Страхове

Нашите страхове понякога не ни дават покой в живота и реално ни пречат да живеем. Но ако сте нормален човек, трябва да се стремите към унищожаване на тези проблеми. За да стане това, нужно е да се срещнете с тях лице в лице. Не е най-добрият начин да се избавите от страха от височина например, като покорявате различни върхове и се излагате на смъртна опасност. Също така не е най-добрият начин да се избавите от страха от манияци, като ходите по тъмни улици в тъмното, особено ако сте жена. Може да бъдат посочени много подобни примери и всички те ще бъдат или опасни за осъществяване, или труднодостъпни, или скъпи, или отнемащи много време (колко денонощия например може да се седи в затворено помещение, за да се избавим от клаустрофобия?).

Аз знам само едно място, където можем да се срещнем със всички възможни страхове, да ги преживеем по-реално от реалното, без да се излагаме на никаква опасност. Това е ОИТ. Според

неговите характеристики там всичко е възможно. Няма нищо, което не би могло да бъде моделирано там.

Съществуват възрастови вродени страхове и придобити такива. Ако не сте на повече от 30 години, според природните правила вие трябва все още да носите страховете, които в детството са ви спасявали от неприятности и са увеличавали шанса за оцеляване, например страх от тъмното или страх от възрастните, който често остава за цял живот и оцелява човека в очите на околните. Тези страхове най-често преминават с възрастта, но ако можете да се освободите от тях преди те сами да са изчезнали, това ще ви бъде само от полза. За придобити могат да се смятат страховете от НЛЮ, от привидения, мании, сексуални неуспехи при мъжете, самолетна катастрофа, дори страх от началника и т. н. - всичко, с което веднъж сме се сблъскали и сме били травмирани или което сме изпитали поради нашата впечатлителност.

Какъвто и да е вашият страх, дори ако той е в стадия на фобията, аз ви съветвам да се срещнете с него, като се занимавате с аинг. След няколко неуспешни опита най-вероятно ще започнете да се чувствате все по-уверени и по-уверени. Разбира се, че не е толкова просто да накараш съществуването си да се сблъска с това, от което се страхува най-много. Но по-добре е да се насилиш, отколкото цял живот да страдаш. Чрез аинг вие не излагате на опасност здравето си, не харчите нито стотинка и това няма да ви отнеме много време. При всички тези достойнства методът наистина е ефективен благодарение на реалните преживявания. Още веднъж повтарям, че може да бъде моделирана не само околната обстановка, но и емоционалното вътрешно състояние на съзнанието.

Освен това можем да се срещаме със страха не само директно, но и в скрита форма, например във вид на боен противник. Като преодолеете материализацията на страха си, вие най-вероятно ще го преодолеете и във всекидневния си живот. дадената техника е особено ефективна при среща с някакви нематериални страхове, които нямат ясен и определен облик.

Всеки може да открие в себе си множество неразвити страхове, които макар и не силно, влияят върху нашия живот. С тях също трябва да се борим и най-добре е да правим това с помощта на аинг. За цялото време на заниманията ми с аинг успях да се срещна лице в лице с всички свои страхове, даже и с най-дребните: сражавах се с вълци, които искат да ме разкъсат, скачах от големи височини, ходих по тъмно в моргата и много пъти умирах. Всичко това положително се отрази на здравето ми и станах по-уравновесен.

Ако мислите, че нямате страхове, най-вероятно грешите и това е лесно да се докаже: ако сънувате кошмари, вие безспорно от нещо се страхувате.

Влияние върху външността

Каквото и да се говори, нашата външност винаги ни занимава едва ли не на първо място поради факта, че именно благодарение на нея често става изборът на действията по продължаването на рода, което на свой ред е най-главният стремеж, заложен в нас от природата. Само падналите духом хора престават да обръщат внимание на външния си вид, което говори за тяхната неспособност за жизнена конкуренция, за слабост. Разбира се, от този списък трябва да изключим някои хора, основно мъже, които могат много силно да се концентрират върху нещо, така че за тях престава да съществува всичко друго.

Но ние често се стремим не само към задоволителна външност, но и към определен идеал. Много често имаме проблеми с външния си вид, например излишни килограми или някакви вродени недостатъци. Това силно ни тревожи и се стараем по всички възможни начини да се борим.

Има много методи за коригиране на външния вид на човека, на тялото. Нещо може да бъде променено в добра посока с помощта на диета. За друго не може да се мине без мъчителни тренировки. В някои моменти искаме да решим проблемите си с лекарства, което рядко минава без вреда за здравето на организма, макар че дава бързи резултати. В други случаи помага само намесата на скалпела. Твърде често хората използват едновременно всички възможни средства за достигане на целта.

Но съществува още една възможност да си въздействаме физически - чрез аинг. Като се намираме във вътрешния свят, ние имаме възможност да въздействаме върху физиологията отвътре, направо от самия мозък.

За тази цел във фазата трябва да програмирате тялото си с нужните промени, като измените

постоянното си астрално тяло, създавайки нов модел, към който се настройва орга-низмът. Мога уверено да твърдя, че по този начин могат да се променят не само меките тъкани, но и костните. Може да се въздейства дори върху ръста. Разбира се, това не е лесно за постигане, но с всяка следваща тренировка вие ще бъдете все по-близо до целта. Във фазата има още едно оръжие срещу затлъстяването - храната. Там можеш да ядеш колкото си искаш, без това да влияе върху килограмите, а в същото време е задоволена потребността от вкусови усещания.

Има и друг път към това. Той се изразява в непосредственото въздействие върху хормоналната система и физиологичните процеси. Фактът, че това може да бъде ефективно, се доказва от реалността на различните усещания в ОИТ. Те се взимат отнякъде. Това е свързано с някакви процеси в организма. И освен това комбинацията от чувства могат да предизвикат промени в хормоналната и физиологичната система. Например ако в някаква ситуация изпитвате стрес, в организма ви започва да се отделя адреналин, независимо от това в какво състояние се намирате: будно, спящо или ОИТ.

Ако смятате, че на организма ви не достига тестостерон, можете да го увеличите в кръвта си чрез оит по два начина: първо, да моделирате изпълнението на някакво свръхтежко действие или упражнение (например клякане с тежка щанга) с всички съпътстващи усещания, тъй като по време на пренатоварването става неговото отделяне; второ, както е доказано от учените, след полов акт в кръвта постъпва голямо количество хормони (при мъжете и при жените - различни), ето защо очевидно е, че преживяването на същото действие в ОИТ ще доведе до същия резултат.

С аналогични на този принцип действия вероятно може да се оказва въздействие върху която и да е част на организма.

Преди време тази възможност на аинг играеше за мен голяма роля, когато още няха мечтаното спортно телосложение. Аз се стараех да увелича хормоналното ниво или степента на усвояемост на храната от организма и това частично ми помогна. Струва ми се, че при определени тренировки и изследвания е напълно реално да се замени с аинг дори пластичната хирургия. Човечеството просто още не е достигнало до това.

Нов живот за инвалидите

Във всяка страна, във всеки град живеят много хора с ограничени възможности по рождение или придобити в резултат на някакво нещастие в живота, включително и война. В развитите страни те получават повече или по-малко сериозна подкрепа от обществото, която засяга всички страни на живота. В други страни животът на тези хора е наистина ужасен. В страната, където живея, например е почти невъзможно да видиш на улицата или на което и да е друго място човек в инвалидна количка. Не защото няма такива, а защото почти никъде няма приспособления за тях и те просто не могат да излязат на улицата, да не говорим за нещо повече. Независимо от местоживеенето животът на тези хора навсякъде е незадоволителен и на тях трябва винаги да им се помага.

Но почти във всички случаи най-много тревога предизвикват не битовите проблеми, поради тяхната ограниченост, а моралното безпокойство заради отсъствието на физически възможности. Хората с увреждания тежко преживяват факта, че им липсва това, което всички около тях имат и го смятат за нещо разбиращо се от само себе си. Само оптимистите се надяват да започнат отново пълноценен живот. Повечето се примиряват с това положение завинаги.

Разбира се, аз не мога да реша всичките проблеми на тези хора, защото не съм вълшебник, но ми се струва, че мога действително да облекча положението им. Аз няма да върна загубените способности или части на тялото, но ще помогна да се намали болката по този повод. За тази цел предлагам на такива хора активно да се занимават с аинг. На това ниво не се запазват никакви физически недостатъци в никого. Ако сте приковани на легло, можете отново да усетите движението - това на пръв поглед просто действие. Вие ще можете не само да тичате, но дори и да летите. Ако нямате зрение, извън тялото можете отново да видите цялата гама на нашия ярък свят. Отново ще можете да се наслаждавате на красивите цветя и на звездното небе. Като цяло, благодарение на аинг можете да се почувствате пълноценен човек, въпреки проблемите. Това безусловно съществено облекчава болката.

Имам твърдата увереност, че в тази област аинг трябва да бъде разпространен максимално широко за подобряване на реабилитацията на хората с ограничени възможности. Това наистина е силно средство. Още повече не съм посветил на този въпрос много време. Ако се направят нужните

изследвания за това приложение на аинг, могат да бъдат открити още много други положителни страни. А и самото занимание за хората с ограничени възможности значи много повече, отколкото за другите хора. Те много често не могат да правят много неща и са лишени от много удоволствия и развлечения. Когато се намират в ОИТ, на тях всичко им е достъпно, те могат всичко и имат повече време за това от другите хора.

Има само един малък нюанс в практическото използване на този феномен от инвалидите. Въпросът е в това, че тези хора силно привикват към своята непълноценност и като излизат от тялото си, при тях често се запазва обичайното положение на нещата. Но това лесно се преодолява, при това бързо и самостоятелно. Затова в никакъв случай не трябва да се разстройвате, ако и там се окаже физическа непълноценност. Трябва само малко да изчакате. Всички техники на попадане във фазата, на задържане на това състояние и всичко друго е абсолютно същото, както при здравите хора.

Самореализация

Всички ние имаме различни стремежи и мечти, много от които са неосъществими в реалния живот. Това се отразява отрицателно на нашето светоусещане. Някой мечтае да се почувства пилот от Формула 1, друг иска макар и за миг да стане президент на САЩ, трети просто иска да бъде богат човек и да усети всички прелести на този живот, четвърти мечтае да скочи с парашут, пети - да пребие Хитлер.

Само аинг позволява да се осъществят всякакви, даже и най-безумните стремежи, като по този начин разкъсва неудовлетвореността и неосъществимостта на желанието. Може би на някого това изглежда глупаво и неуместно, но за мен например неведнъж то е било причина за приятни усещания и чувство на пълноценна реализация.

Изучаване на езици

Преди много време, когато започнах да изучавам немски език в училище, забелязах, че понякога имах сънища, в които можех да чувам от някого свободна реч на чист немски език, докато съзнанието ми абсолютно не беше способно на това. Подобен феномен със сънища са забелязали много хора.

Както се оказа впоследствие на експериментално ниво, речта и във фазата може да бъде на някакъв чист език, особено ако той ви е поне малко познат. Трудно е да се каже защо става това, но най-вероятната причина е колективното безсъзнателно или нашата скрита свръхпапет.

За да се използва тази възможност, в ОИТ е необходимо да се създадат или някакви източници на чуждестранна реч като телевизор, радио, а най-добре направо от човек, или да отидете в страната, чийто език искате да овладеете. Колкото повече имате работа с чуждия език, толкова по-добре ще го знаете, това е очевидно.

Също така може да се възползвате от по-сложен начин, достъпен само на опитните аингери. Той се състои в много дълбоко самовнушение за знание на езика, като по този начин се прави мост между ресурсите на подсъзнанието и мисленето.

В дадения момент аз много често използвам тази възможност на аинга, защото силно се интересувам от английския език, но имам малко реално общуване на него с когото и да било. Във фазата дори може да се подобри произношението, резултатите от което непременно ще се видят в реалния живот, тъй като речта в значителна степен се отнася към моторните навици, които също се тренират в аинга.

Творческо развитие и моделиране

Сигурен съм, че всяка творческа личност, която чете тази книга, неведнъж е осъзнавала идеята за изключително големите възможности в използването на дадения феномен за културно-съзидателни цели. Наистина, трудно е да си представим каквито и да е граници в тази област. Освен неограничеността от техническа гледна точка, отсъстват граници и в характера на творчеството. И художникът, и музикантът, и скулпторът, и дизайнерът - всички те могат да прилагат ОИТ за свои цели. При това могат да бъдат използвани две много важни посоки: моделиране на продукта на творчеството и път към безпределния извор на нови усещания, чувства и преживявания, които предоставят на човека нови фантазии и творения. За последното е достатъчно практикуването на дадените преживявания. Това наистина е достатъчно, за да получиш достъп до бликащия извор на

фантазията.

Използването на аинга за моделирането на продукта на, творчеството е очевидно, защото в това състояние може да бъде създадено абсолютно всичко. Художникът може да сътвори картината, която се каже да нарисова или вече частично е нарисувал. Това му дава възможност предварително да оцени резултата и да внесе някакви изменения, ако това е необходимо. Или може да прегледа всички картини, които планува да нарисова и да избере от тях най-желаната за работа. Освен това може да прави сравнение с всички картини, които е виждал някога, тъй като подсъзнанието с лекота ги възпроизвежда с най-малки подробности (това не е маловажно за обикновените любители на живописата).

Тази възможност на аинга ще бъде много полезна за музикантите. Тя спомага за създаване на музикални шедеври с различна трудност, в това число и с използване на оркестър и хор, чиито действия може леко и непринудено да контролират, без да се замисляме колко трудно е да се направи това или онова, за да не се преуморяят хората, изпълнявайки нашата воля. Също така няма нужда да се замисляте ще може ли вашият оркестър например да възпроизведе тоновете така, както ви се иска, защото те винаги ще съответстват на желанията.

Скулпторът или архитектът там могат с лекота да създадат нова творба и да я разгледат с подробностите, като потози начин могат предварително да си изяснят слабите места. Няма смисъл да описвам как различни творци мога да се възползват от свойствата на ОИТ, защото за това тези хора могат да се досетят сами. Безспорно е, че всеки там може да намери нещо за себе си.

Също така трябва задължително да отбележим, че създадените в това състояние продукти не изчезват в нищото. Вие не трябва да се тревожите за възпроизвеждането на вече създаденото в предишни ОИТ, защото нашето съзнание притежава безгранични ресурси и запазва в себе си абсолютно всичко. Затова винаги ще можете да възпроизведете вече създаденото не по-лошо от компютъра. С други думи, там вие можете да запазите всякаква информация с абсолютна точност.

Единственото, за което може да се безпокои творческият човек, е възсъздаването в реалността на онези гениални шедеври, които той с лекота е създавал във фазата. Въпросът е в това, че нашето подсъзнание, в което се намираме в това състояние, е много по-мощно от съзнанието ни, т. е. в реалността ние имаме по-малки способности. Но винаги ще има възможност отново да попаднем във фазата и да уточним някои детайли.

Даже аз като човек далече от музикалното творчество успях с лекота да създам наистина гениални музикални произведения в различни жанрове, от чието възпроизвеждане изпитвах невероятна наслада и впоследствие само съжалявах, че нямам знания и възможности да ги пресъздам в реалността.

Глава 2 СРЕЩА С ПОЧИНАЛИ

Смисълът на срещите с починали хора

От самото начало на заниманията ми с аинг аз определих някои начини за практическото приложение на този феномен. даже ако се вземат под внимание първоначалните ми грешки в изясняване на същността на това явление, все пак не мога дори да си представя всички възможни области на приложение. Престанах да разбирам това, когато дойдох до съмнението дали това е реално отделяне от тялото. За известно време в мен се породи мисълта за безполезността на вътрешния свят. Но после, когато започнах да се забавлявам с помощта на това, открих, че въпросът не стои така. По-късно открих, че с негова помощ може да се решават много вътрешни психологически проблеми. Сферата на приложение на аинг се увеличаваше все повече и повече. Не смятам, че съм в състояние да изясня всички възможности на това явление, защото досега постоянно откривам нови. Някои от тях не са толкова полезни, други са твърде приложими във всекидневния живот, а някои буквално са безценни. Към тях се отнася и това, което се съдържа в настоящата глава.

Преди време, когато умря Тихон, един от най-любимите ми котараци, аз вече две години се занимавах с аинг и имах натрупан опит. Няколко дни след събитието, като се отделих от тялото си, аз случайно го намерих в копието на дома ми. Котаракът сякаш беше жив и се държеше както обикновено, което ме накара дори да се усъмня в реалността на ставащото. Всички усещания бяха сякаш от реално общуване с животното.

Веднага ми хрумна една много актуална идея. Можеше да го търся във фазата, за да общуваме. Това значително би смекчило мъката ми по него. От няколко дни не можех да си намеря място. Спомените ми за близкото същество не ми позволяваха да се занимавам с нищо и всичко наоколо се рушеше от невъзможността да върна изгубеното. По това време успях отново да го срещна и да получа всички усещания от реалната среща: както обикновено го галех и той ми мъркаше в отговор, чувствах теглото му, когато го държах в ръце, козината му беше толкова мека и приятна при допир, очите му все така ме гледаха предано и влюбено, примижаваха от приятното галене по гърба. Реалността на погледа му доставяше най-много емоции в сравнение с всичко останало. В мен напълно изчезна мисълта за смъртта му, защото, както се оказа, мога да продължавам да се виждам с него колкото си искам, при това до края на живота ми.

Аз съвсем престанах да скърбя за случилата се внезапна смърт на любимото животно. Напълно се успокоих след откриването на изход от психологическия шок. Започнах при първа възможност да срещам котарака си във фазата и отново и отново да задоволявам навика да контактувам с него. Разбира се, след време тези срещи намаляваха все повече. Моята привързаност към котарака постепенно и безболезнено преминаваше, докато не изчезна напълно. Това беше златна находка, която ми откриваше ново, неизвестно за мен огромно поле за практическо използване на аинг.

Преди това събитие аз вече използвах възможността за срещи с когото си искам във фазата, но досега това беше само за развлечение или за някакви експерименти. Поради това, че нямаше подходящ случай, не ми беше дошла мисълта за такова благотворно действие на това занимание. За мен това беше първият ярък случай на много полезно приложение на ОИТ с практическа цел във всекидневния живот, за разрешаване на големи проблеми. Преди беше само развлечение, а сега - реална помощ на самия мен.

Сега живея с усещането, че във всеки момент мога да срещна скъпото ми животно, с което е свързана значителна част от живота ми. Всеки ден, само като се породи желание, мога да намеря или да създам Тихон във фазата и както в миналото да го гая и да го гледам в зелените очи, пълни с доброта и ум. Всеки път имам чувството на реално общуване с животното, поради което понятието за неговата смърт стана за мен неопределен термин. Та нали той беше някъде до мен и аз мога да го видя и да го докосна с ръце.

Сега *почти* не се страхувам, ако някой от моите близки напусне нашия свят. Аз съм абсолютно сигурен, че занаяпред винаги ще мога да виждам този човек и да общувам с него, а именно липсата на това прави загубата на някого толкова мъчително събитие. Някой умира и вече можем да го виждаме само на снимки и видеозаписи, а това не създава усещането за реално общуване с него. Спомените са твърде тъжно нещо, за да се сравняват с възможността от възпроизвеждане на пълния

образ и външен вид във фазата. Сега вече за мен смъртта не е пълна загуба на човека.

След казаното по-горе вече можем да оценим мисълта, че тези, които ни напускат, завинаги остават в нашите души. Преди аз възприемах това по друг начин.

Като четете тази книга, вие най-вероятно досега не сте имали възможност като мен да облекчите нечия загуба. Сигурно много сте страдали и дълго не сте си представяли по-нататъшния си живот. Заради своите преживявания сте загубили много нервни клетки и здраве, като така сте съкратили своя живот. Досега единственото общуване с починалия човек се е състояло в преглеждането на негови снимки и вие дори не сте мечтали, че с този човек можете не само да сесрещнете, но и да поговорите на всякаква тема. Спомнете си какви ярки усещания са възниквали във вас, когато сте срещали насън починал роднина, и какво голямо значение сте придавали на това. Даже срещата насън поражда много емоции и чувства. Често ни се случва да чуваме разкази на хора за това, че са срещнали насън починали близки. За тях това е от голямо значение. А сега си представете, че във фазата усещанията от общуването са много по-реални, отколкото насън. Толкова реални, копкото това въобще може да бъде.

Глас... Поглед... Обичайни движения и жестове... И всичко е като наяве с абсолютна реалност. Сигурен съм, че не сте се надявали отново да видите и чуете това преди собствената си смърт. Ако от самото начало знаехте за астралния свят, сигурно веднага бихте се възползвали от него. Представете си само, сега вие можете отново да се срещнете със скъп човек, който отдавна е на оня свят, независимо колко време е минало. Струва ми се, че това е забележителна възможност и тя е една от най-важните в аинг. Несъмнено някой ще започне да се занимава с това само поради тази причина.

Такъв случай ми е добре известен, тъй като стана с човек от моето обкръжение. Татяна Т. едва беше започнала да се интересува от моите занимания и още нямаше никакъв практически опит, когато при трагични обстоятелства почина 18-годишната ѝ дъщеря. Разбира се, аз не успях веднага да убедя майката да облекчи страданието си, тъй като съвсем не ѝ беше до това. Но след две седмици се срещнах с нея и я убедих да опита да го направи. Макар че тя се отнесе много скептично (тогава тя към всичко се отнасяше така), реши да опита. След пет дни се получи първият прецедент на ОИТ, а след още две седмици тя вече можеше отчасти да контролира това състояние, така че да се среща с дъщеряси, макар трудно и не задълго.

Резултатът надмина не само нейните, но и моите очаквания. Аз няхах опит със сериозни загуби, затова можех само да се досетя за степента на облекчение, което възникваше в подобен случай. достатъчно е да кажа, че тя постигна добри резултати в техниките на контролиране на това състояние само за няколко месеца, защото разбра, че дъщеря ѝ не е напълно загубена и тя може да продължава да се срещас нея. Тя се отнасяше към проекцията на дъщеря си така, както и към починалата. Това беше абсолютно естествено за мен. При подобно общуване възниква цял спектър от чувства, които присъстват и в реалността, при това в същата степен. Мъката за загубата на дъщерята намаля многократно. И досега тя продължава да се среща с нея и както самата казва, едва ли ще престане някога да го прави. Благодарение на това тя живее много по-леко.

По време на работата по книгата, за да увеличи нейната полезност и качество, аз се опитвах да направя допълнителни изследвания по някои въпроси, за да ги опиша по-пълно. За дадената глава беше нужно задължително да се направят някои ценни експерименти. Тъй като никой от моите близки не беше умирал в онзи момент от живота ми, аз трябваше да търся контакт с дядо ми по майчина линия, който беше почи нал много преди да се родя. От дете бях слушал много за него и имах достатъчно пълна представа за неговия характер и поведение. Добре си спомнях снимките му и затова си представях добре външността му. Беше ми интересно да направя експерименти, като устрой срещи с него - нещо много привлекателно за мен.

В продължение на около месец се опитах да се срещна с него десетина пъти. Първите опити се провалиха заради това, че в последния момент преди срещите ме обземаше див страх, който ме караше или да изляза изобщо от фазата, или да сменя дейността. Оказа се не толкова лесно за мен. Даже след като знаех, че това е моделиране от моя мозък, аз не можех да се отърва от усещането, че отивам на среща с човек от отвъдното. Но в един момент надмогнах себе си и създадох прецедент, при който осъществих визуален контакт. Оказа се, че този подпудяващ страх премина в момента, когато започна общуването. По-късно, когато вече знаех, че страхът трябва да се изтърпи, аз започнах лесно да осъществявам контакт. Няма да описвам подробностите, това е нещо лично. Но фактът си остава факт - аз се срещах и общувах с човек (или неговата проекция), който отдавна не е

между живите, и не можех дори да мечтая за това, ако не се занимавах с ОИТ. Няма да описвам колко реално във всяко отношение беше всичко, много пъти вече съм го отбелязал в книгата.

Когато самият аз осъзнах цялата сила на дадената възможност на аинг, в мен се породи мисълта, че човечеството несправедливо е лишено от нейното използване. Ако аз можех да облекча мъката си, това ще могат да направят и всички останали. Но защо досега на това никой не е обръщал нужното внимание? В цялата история на човечеството почти нито една цивилизация не се е възползвала от това. А такава практика може много силно да повлияе върху мирогледна повечето хора, като премахне от живота им един от основните видове стрес. Нима всичко това се обяснява с нашата непрактичност, недоверчивост и неосведоменост? Искаше ми се да вярвам, че е така, защото това положение допуска възможността от корекция на дадената ситуация. А може би, умението да облекчиш живота си е дадено само на избраните? Нима е възможно, знаейки за тези възможности, хората да не обърнат никакво внимание? Честно казано, такива хора винаги ще има, но аз изобщо не ги разбирам.

Като цяло тази тематика стана една от главните причини за появата на книгата. Аз осъзнах, че тя може да помогне на много хора. В това е трудно някой да ме разубеди. Даденото приложение на аинга може да усъвършенства нашата цивилизация - с това се изчерпва всичко. Ако практикувахме този метод, всеки от нас би бил много по-щастлив и по-спокоен.

Трябва задължително да отбележа, че във фазата се осъществяват срещи не само с починали, но и с всички други хора, включително и тези, които просто отдавна не сме виждали и ни е мъчно за тях. Това на практика е много важно за всеки човек.

Като се позовавам на моя опит, аз мога много лесно да опиша ползата от ОИТ. Случи се така, че живея на хиляда километри от майка ми и брат ми, за които много тъгувам. Но въпреки че се намираме на голямо разстояние един от друг, аз преживявам раздялата много по-леко от тях. Ясно е защо. За разлика от тях, аз мога да ги виждам и да си общувам с тях всеки ден. Отново благодарение на аинга.

Ако вашият любим човек живее някъде далеч или нямате възможност да го виждате, то безпроблемно можете да се възползвате от аинга. В тази област няма никакви ограничения, което още повече засилва ползата от този навик, който е достъпен за всеки.

В книгата се повтаря не веднъж, че във фазата можете да намерите всеки, но аз мисля, че ако не се постави акцент върху срещите с починалите, не може да се оцени колко важно е това. Смъртта заема едно от главните места в нашия живот, затова си струва да посвещаваме на този важен въпрос отделна глава, тъй като тя ще бъде полезна може би повече от останалите.

Техники и предпазване

За да се срещнете с починал човек, трябва да използвате във фазата същите техники както за намиране на всякакви други обекти, одушевени или неодушевени. Това подробно е описано в главата за техниките, но за тяхното прилагане в дадената сфера трябва предварително да се знаят някои тънкости и начини за предпазване.

Първо, съществува голяма вероятност от възникване на силен страх, който може да провали много опити за срещи, преди да го преодолеете. Трябва да бъдете готови за това и колкото е възможно по-силно да си внушите, че няма нищо опасно за живота ви, като по този начин намалите тревожността си. Някои хора са много чувствителни към починалите и при тях може да възникне астрална фобия от среща с мъртъвци само поради убеждението, че това въобще е възможно.

Второ, когато се концентрирате върху целта, а именно как ще се представи починалият човек, вие трябва да си гопредставите в обичайния му вид, а още по-добре е в най-добрата му форма и възраст, в които е бил - вие срещате образ, който си представяте. В никакъв случай при концентрацията не трябва да си спомняте външния вид на човека след смъртта му, иначе вместо жив човек ще намерите труп, което няма да ви създаде приятни усещания.

Трето, има вероятност възкръсналият от оня свят да се държи не много адекватно, например може да прилича на безмозъчно същество и да се нахвърли срещу вас или да напомня празна обвивка, която не извършва никакви самостоятелни действия. От една страна, това може да е поради вашето неправилно представяне на целта, тъй като имаме множество стереотипи, създадени от различни филми на ужасите. От друга страна, върху това косвено могат да повлияят други обстоятелства. Важното е да не се разстройвате и да не асоциирате това с реалния човек, а просто да

опитате отново и всичко непременно ще се получи. Всичко си идва на място с придобиването на опит.

Четвърто, бъдете готови да видите една плашеща реалност. Всичко ще бъде както наяве. даже знаейки, че всичко става вътре във вас, поради пълната реалистичност вие дълго ще се убеждавате, че срещата с духа е наистина реална. Може би това е така. Каквото и да е това, гответе се за него така, както бихте се готвили за среща с реално възкръснал човек или с неговия дух.

Пето, много е вероятно срещнатият от вас човек да започне да дава някакви съвети относно реалния живот или да ви обяснява някакви неща около вас. Отнесете се към това колкото е възможно по-трезво. Не забравяйте, че чрез устата на този човек най-вероятно говори вашето подсъзнание и затова съветите могат да бъдат и полезни, и не толкова, всичко зависи, колкото и да е чудно, от самите вас. Старайте се да обмислите получените сведения, преди да се съобразявате с тях в реалния живот.

Ако все още лошо контролирате това състояние, мястото на срещите ще се избира автоматично според вашия обичаен опит в срещите с дадения човек. С други думи, всичко ще става там, където обикновено е ставало.

Преобърнат свят

От най-ранно детство нас са ни учили на житейски правила, но след прочита на тази книга вероятно ще трябва да преразгледате много от тези постулати. Особено това засяга тематиката на тази глава. Доколко верни са правилата за поведение, мислене и отношение към някои неща във вашето общество, ако от време на време се налага да разчупвате шаблоните, заложиени в детството? Не говори ли това, че цялата тази информация, която е вложена във вас, трябва да бъде забравена или да се приема само за сведение и да се опитате да обясните най-важното около вас по възможност обективно? Това може да даде най-неочаквани резултати, тъй като изплуват много нелепи и ненужни неща. Но някои от тях не са толкова сложни и ужасни, колкото ни се струва.

Глава 3 ПРИКАЗНИЯТ СВЯТ НА РАЗВЛЕЧЕНИЯТА

Виртуалната реалност не беше наблизно

Ще започнем с това, че за повечето хора виртуалната реалност по степента на възможните си нереални действия е безспорен авторитет. Повечето от нас са убедени, че тя дава разтърсващи усещания от попадането в реално несъществуващ свят. Някои твърдят, че усещанията при това са много реални и затова преживяването е направо фантастично. Но когато за първи път се оказах омотан в жици и с неудобен шлем на главата, аз вече имах голям опит в астралната реалност. Сигурно не си струва да говоря колко нереални ми се сториха усещанията във виртуалната реалност. Дори ми беше смешно, че бях дал много пари, за да се окажа в такова глупаво положение - та въкъщи аз можех безплатно да попадна в много по-реален свят с много по-ясни усещания, отколкото дори в обикновения живот.

Освен това светът на виртуалната реалност е силно ограничен по всички параметри. Много неща в него въобще отсъстват, например усещането за вкус, за движение и т. н. Там можеш само да виждаш триизмерното пространство и в най-добрия случай едната или двете си ръце. И това се смята за потресаваща реалност!

Във фазата отсъстват каквито и да били технически ограничения. Възможно е всичко и по всякакъв начин. Абсолютно реално е да попаднете в сюжета на всеки филм, който съществува. Това означава, че всеки ваш любим герой става достъпен, при това действието на филма може да продължава и вие да бъдете един от неговите герои. Можете и просто да наблюдавате отстрани, това ще изглежда много по-реалистично, отколкото в къщи по телевизора или в киното, дори и най-модерното.

Колко интересно може да бъде попадането във фантастичен филм! Много интересни неща може да срещнете там. Например да станете джедай и да почувствате "сила". Най-важното е, че всичко ще бъде много реално като усещане. Няма защо да доказваме, че пребиваването на космически кораб осигурява разнообразни емоции, защото в живота това не е достижимо за всеки. Може да се окажете във фантастичен филм на ужасите, но не ви съветвам да го правите, защото едно е да ги гледате по телевизията, друго е да се окажете във вихъра на събитията, което може да доведе до силен психологически стрес и дори шок.

Няма такъв човек или което и да е друго същество, което е невъзможно да срещнете, да намерите или да създадете във фазата. Затова можете смело да се надявате да видите желания човек, където и да се намира той. Почти всеки от нас има такива хора, за които страда, и дори не се надява, че може просто да преодолее голямото разстояние или друго препятствие към целта.

Фазата има удивителното свойство да създава не само човешки усещания, но и всякакви други, това не е по силите на нищо друго. Тази особеност дава възможност да изпитате върху себе си всяко състояние на материята, както живата, така и неживата. Не мисля, че виртуалната реалност някога ще достигне до такова ниво, защото в реалния свят това едва ли е възможно. Затова използвайте възможността да се научите да излизате от тялото си благодарение на тази книга и влизайте в различни роли. Например, почувствайте се като годзила. Не се шегувам. Помислете си само, че можете да видите всичко около вас през очите на чудовището. Не само това, но вие напълно ще се чувствате като това същество. Всяка подробност ще се възпроизведе във вашия разум с такава точност, сякаш някога наистина сте били това. Ще усещате не само гигантския си ръст и тромавост, но и огромна паст и даже опашка. Няма да ви останат никакви усещания за реално човешко тяло.

Аз затова обичам толкова много този странен свят, защото ако не беше той, откъде щях да знам какви чувства например изпитва човек, когато коляното му се намира на обратната страна на крака и т. н.? Ако говорим за необичайните усещания на нашето нормално тяло, мога да кажа много неща. Няма никакви ограничения, освен нашите стереотипи, но те преминават с времето. Можете да почувствате неограничено удължаване на ръцете и при това ще чувствате, че реално имате толкова дълга ръка. Подобни фокуси можете да правите с всички части на тялото си. Можете даже да чупите, да сгъвате и усуквате всеки крайник и това ви осигурява незабравими усещания.

Фазата ви позволява да изпитате всяко едно състояниена което и да било същество, включително и насекомите. Замисляли ли сте се някога какво е усещането на комара? Аз също не съм се замислял, но ми беше много интересно да го изпитам. Чувствах дори крилата, които се

движеха с бясна скорост. И безспорно на никое друго място аз нямаше да разбера какво умствено напрежение е нужно, за да започнат да трептят тези крила - нали човек няма крила и той не може дори да разбере какво се изпитва при това.

А какво ще кажете за това отново да преживеете раждането си? Мнозина са чували за такова понятие като родова травма, която се отразява върху целия ни живот. Смята се, че можеш да я преодолееш само ако отново я преживееш по някакъв начин чрез променени състояния на съзнанието. В ОИТ вие можете да направите това сами. Това се отнася и за другите техники, където с цел оздравяване трябва да преживеете отново лоши събития от миналото.

Интересно е да се отбележи, че във фазата може да изпитате дори самото раждане (не ви съветвам), дори да сте мъж! Изобщо много интересно е да се усетите като представител на противоположния пол. Не си мислете за никакви мои наклонности, но по време на подобни опити се моделира не само външният вид, но и желанията и мисленето, което може да стане с всеки само ако няма отрицателна нагласа за това.

Господи, не знам колко пъти ще прочетете в тази книга следното твърдение, но съм сигурен, че в това повторение има сериозен смисъл, защото ако го забравите, книгата практически губи смисъл. По време на всички тези усещания виеще усещате всичко така, сякаш то става с вас на живо. Всеки път в течение на много години ще се учудвате от реалността на ставащото - колко ярко и отчетливо е то по всички параметри.

Освен това, за разлика от виртуалната реалност към вас няма да бъде закрепено никакво досадно оборудване и няма да има никакви проводници. Източникът на ставащото е за-ложен изключително и само във вас, затова тези преживявания не могат да зависят от нищо външно, което е още едно безспорно предимство на ОИТ.

Позволява ли виртуалната реалност да усетите болка? Вие може да кажете, че тя изобщо не е нужна. Но без нея не е възможно пълноценно да се насладите на някои неща, например на боя. А и всички преживявания без нея стават по-малко правдоподобни, още повече че дори най-фаталните травми не водят до реални последствия. Но ако не ви радва нейното присъствие, не се безпокойте, защото всички усещания във фазата се настройват по ваше желание.

Освен това във фазата не съществуват не само никакви морални норми, освен вашите (впрочем вие даже не подозирате какви изкушения могат да възникнат, дори ако сте орто-доксален вярващ), но там липсва каквито и да било ограничения в поведението. Може да дадете воля на всякакви дълбоки пориви. Ако сте маниак, можете да се насладите до насита на собствените желаниа, като не причинявате на никого реална вреда и така се избавяте от последствията.

Всички ние в детството си сме чели и гледали различни приказки. В мнозина от нас и досега е останало желание да бъдат вълшебници. Фазата го позволява. Вие може да изпитате магическа сила или сила на екстрасенс и да се наслаждавате на нейните ефекти. Знаете ли, че е много интересно да запалите предмет с поглед или с поглед да го придвижите. С времето можете да станете истински вълшебник и да превръщате едни предмети в други само с помощта на мисълта си - това ще бъде полезно и от практическа гледна точка.

Но не всичко е толкова лесно, както съм го описал по-горе, защото вие имате огромно количество стереотипи във всекидневния живот, които дълго не позволяват на всеки аингер да се наслади на всички възможности на ОИТ. Много неща се налага да бъдат тренирани, особено ако твърде много противоречат на законите на реалния живот. В този случай не е достатъчно просто да осъзнаеш причината за възникналите във фазата проблеми, нужно е това да достигне до дълбините на подсъзнанието и да не остане нито капка съмнение в собствените възможности.

Superquest

Всичко започна с търсенето на система на поведение, която би позволила дълго задържане във фазата. С първите излизания от тялото забелязах една много интересна особеност: колкото повече бях зает с някаква дейност, толкова по-дълго успявах да се задържа. Постепенно стигнах до извода, че активността на действията във фазата е един от основните фактори, позволяващи дълго време да се намираме във фазата. Скоро това стана моя основна техника за задържанена състоянието в ОИТ. Тя е описана в главата за техниките.

Освен това аз почти веднага осъзнах колко интересно е това занимание. Много често това не само позволяваше да се увеличи времето на преживяването, но и ми доставяше огромно удоволствие

и наслада, тъй като в качеството на активни действия аз използвах скитането и изследването на места, в които се озовавах случайно или не, при което трябваше непременно нещо да разглеждам и да пипам. Никога не е възможно точно да знаеш какво те очаква зад най-близкия ъгъл или зад вратата, никога не знаеш какво ще намериш в един или друг шкаф или чекмедже. Всичко наоколо винаги е неизвестно и с това е силно привлекателно, защото много често намираш интересни неща, включително различни хора и други същества. Можеш не просто да намериш нещо интересно и само да го разглеждаш, но и да правиш с него всичко, каквото си помислиш, в това число и да го използваш по предназначение. Може да вземеш предмета в ръка, да го разглеждаш с най-малки подробности и всичко ще бъде като наяве.

С времето започнах да забелязвам, че често използвам активност, когато се намирам извън тялото заради самото занимание. Именно по това време за първи път в мен се породих мисълта за ново използване на аинга, дотогава за развлечението и задоволяването на някакви желания извън тялото дори не ми беше хрумвало и никъде не бях чел за това. След определено време аз вече престанах да възприемам аинга без подобни занимания. Често се стремях да попадна там само заради пътешествията в някакво необикновено място, където в реалността не можех да отида. Това ми доставяше много емоции и приятни мигове. Какво само не съм видял и открил и често това ставаше неочаквано, което още повече ме привличаше към това занимание. Сега вече не ми останаха съмнения в съществуването на още една страна в практическото използване на аинга.

И досега това ми доставя много удоволствие, макар че го правя не толкова често, както ми се иска, заради това, че знам много други полезни и интересни неща в този свят и не ми стига времето за всичко. Но при всеки удобен случай започвам по малко да изследвам пространството там, защото това винаги е интересно и ми е трудно да не го правя.

Интересно е, че подсъзнанието често заиграва със ставащите събития и почти винаги поднася само това, което повече го интересува. Именно затова винаги е интересно, защото всичко ставащо е точно такова, каквото ни се иска. Подсъзнанието участва дори в действията на околните персонажи, като ги кара да действат спрямо моето усещане за ставащото.

Дълго време няхах личен компютър. Когато не се занимавах с аинг, често мечтаех за него и обожавах да играя; особено обичах игрите, където трябваше да бродя в някакви фантастични пространства и да ги изследвам, т. е. харесвах ми игрите от жанра QUEST. Във фазата аз можех фактически да играя подобни игри, но вече на друго ниво на качество и реалност на преживяванията. На толкова високо ниво, че ми се отщя да имам компютър, защото той нямаше да ми даде нищо такова, което не можех да намеря извън тялото. След време той се появи, но само за да пиша тези редове, а не за игрите, на които на практика не играя. Защо ми те, щом съм запознат с аинга?

21.05.03. 10.00 № 290

Отново се завърнах в трафарета, но фазата още оставаше, макар и много слаба. Леко засилих вибрациите. Дълго лежах и просто експериментирах с тях. Искях да ги усиля както никога досега, но организъмът ми беше отпочинал и се противеше на волята ми. Успях да създам силни вибрации само в някояотделна част на тялото, но като цяло не се получаваше. Забелязах, че на някои места засилването на вибрациите създаваше усещания за болка, например в областта на слепоочието и в китката на дясната ръка. Изобщо престанах да препращам вибрации към главата, защото освен болезнено, това беше много неприятно: мускулите на лицето ми бяха напрегнати, струваше ми се, че мозъкът ми се свива на кълбо и в ушите си чувах постоянно противно високочестотен свистене. Без да съм постигнал пълен контрол, реших да излетя от трафарета. Състоянието беше достатъчно, за да го направя леко чрез старите начини. Но този път, щом се измъкнах, аз започнах да падам, макар че обикновено увисвах във въздуха. Овладах усещанията за падане и увеличих скоростта. Скоро почувствах дълбоко състояние, в което възникна тревога. Съвсем няхах желание да се занимавам с изпълнение на зададените експерименти в областта на свръхсетивното или срещата със собствените ми страхове.

Отдадох се на волята на случайността и просто полетях по хоризонтална плоскост. В началото имах зрение, но не обичайното, а това, което възниква,

когато се оказваш много дълбоко - пределно ясно виждане на неопределени предмети. Когато започнах да летя хоризонтално, въобще нищо не виждах. Летях известно време и вече започвах да се тревожа, че това занимание няма да доведе до нищо, когато в същия момент излетях през стената в някаква дървена къща. Всичко беше старо, почти гнило. Въздухът беше влажен, а подът скърцаше под краката ми. Стана ми интересно. Тук можеше да има много интересни неща. Аз се намирах на площадката на втория етаж. До мен беше стълбата, която водеше надолу към другата площадка. На етажа имаше три врати, едната от които отворена. Влязох в нея. Озовах се в дълъг тъмен смрадлив коридор. Имаше много малко светлина. Бързо го преминах и се озовах в по-светло помещение, по вид напомнящо таван. Навсякъде имаше дървени греди, стари щайги и сандъци. Изгарях от нетърпение да видя какво има в тях. Исках непременно да разгледам всичко. Много от тях бяха заключени, но бяха толкова стари, че беше лесно да ги счупя. В първия не открих нищо. Във втория имаше купчина нови парцали, които мен като мъж съвсем не ме интересуваха. В третия сандък открих истинско съкровище: множество скъпоценни камъни, купчина златни монети и заплетени на топка колиета и гердани. В живота не се среща такова нещо, затова дълго просто се докосвах до съкровището и го разглеждах внимателно, за да запазя фазата. Всичко блестеше и ухаеше приятно. Съобразявайки, че не мога да взема всичко това със себе си в реалността, аз продължавах да изследвам помещението.

Още няколко сандъка се оказаха празни. В другите нямаше нищо интересно. Само в единия имаше купчина писма, по-голямата част от които на непознат за мен език. Прегледах всичките. Бяха писма за някаква военна операция. Това ме привлече, защото беше свързано с НЛО. Съдържанието престана да ме интересува, когато в смисъла беше нарушена елементарната логика.

След като бях разгледал всички сандъци и чекмеджета, реших да се върна в коридора и да изляза на улицата. Докато вървах, имах проблеми с фазата, но концентрацията в ръцете отново ми помогна. В коридора върху мен се нахвърли някакво странно същество, което приличаше на чудовище от компютърните игри. Нямах желание да се развличам с него, зато-ва бързо го отстраних и продължих нататък. Като слязох по прогнилата стълба, се озовах в почти пълна тъмнина и трудно намерих външната врата. Навън беше свежо лятно утро. На небето нямаше нито едно облаче. От тази чудна картина ми се повдигна настроението. Аз се чувствах щастлив от това, което се занимавах в момента. Пред мен имаше голям кръгъл площад, заобиколен от двуетажни къщи. Чух шума на приближаваща кола. Иззад ъгъла на къщата, от която току-що бях излязъл, се появи съвсем нов джип. От входа непознато съ-щество излезе да посрещне пристигания. Те не ми обръщаха внимание и аз можех спокойно да ги разгледам. Нямаха усти. Главите им бяха абсолютно кръгли и без коса. Облеклото им беше човешко, дори много стилно и явно скъпо. Цветът на кожата им беше сив, поради което приличаха на полуразложени живи трупове.

Докато ги разглеждах безгрижно, в тях се породих интерес и те се втурнаха към мен. Разбира се, лесно можех да се справя с тях, но ми стана интересно да си поиграем на гоненица и се втурнах към съседния вход на същата къща, откъдето бях излязъл. Тук всичко беше съвсем друго. Чисто, светло, бяло и с вида си напомняше медицинско заведение. Белите пердета го потвърждаваха.

Вътре имаше фоайе и изход към коридор, в който открих стълба на втория етаж. На входа към стълбата имаше врата с катинар. Успях да я затворя под носа на преследвачите ми, които дълго се опитваха да влязат. Качих се на втория етаж и открих коридор със стаи от едната страна и с прозорци от другата. Ниското утринно слънце огряваше всичко наоколо. Реших да обиколя всички стаи. Това бяха кабинети на лекари с непозната за мен специалност. Навсякъде имаше множество малки шишенца и различни приспособления, може би за лечение или

за мъчения. Едно знаех със сигурност - не исках да бъда пациент на това заведение. Като разгледах няколко кабинета, усетих затруднение в задържането на фазата. Явно нещо извеждаше от нея, но изобщо не ми се искаше да се връщам в тялото. Намирайки се в неопределено положение, започнах да се опипвам, за да задълбоча състоянието. След известно време се получи дългоочакваният резултат. Аз отново започнах да чувствам сигурно състояние. Отново реших да се поразходя. Много исках да попадна в някаква абсолютно нереална обстановка.

Моето подсъзнание се смили над мен и след кратък полет ме изстреля по пътя към едно фантастично място. По пътя нямаше нещо нереално, за да мисля, че наоколо всичко е фантастично. Но самата атмосфера, идеалният ред и чистота на всичко заобикалящо ме караха да мисля иначе. Смрачаваше се. Осветлението беше слабо. Почти всички дървета бяха обвити с гирлянди и също осветяваха улицата. Намирах се на върха на един хълм, на който беше разположено всичко това. В далечината се виждаха други хълмове. По пътя бавно вървяха малко хора. Беше тихо и спокойно. Наблизо нямаше нищо, затова ми се наложи да се концентрирам върху собствените си ръце. Макар че обстановката беше приятна, аз не знаех какво мога да правя тук. Засега просто вървях по пътя надолу по хълма, както другите хора. След известно време стигнах края на пътя, който представляваше площадка, заобиколена със стълбове с фенери. Стана много потъмно и на небето можеха да се видят звездите. До мен нямаше нищо. Наложих ми се да се върна обратно, когато забелязах малка къщичка недалеч от пътя. Когато се отбих от пътя, се озовах на равна идеално чиста и зелена полянка, осветена от фенер и гирлянди. Беше толкова приятно да я гледа човек, защото галешеочите, и аз се спрях да приседна и да я разгледам.

После се насочих към къщичката, която едва се виждаше в настъпващата тъмнина. Когато стигнах до целта, открих висящ катинар. Реших да не го чупя. Заобиколих къщата и открих от задната страна прозорец, през който се виждаше горяща свещ на масата. На малко легло някой спеше. В ъгъла на малка масичка имаше телевизор, който винаги е представлявал интерес за мен. Укрепих фазата чрез концентрация, счупих прозореца и влязох в помещението. Тялото скочи от кревата и като ме видя, се мушна под кревата. Интересуваше ме само телевизорът. Включих го. Имаше някакво предаване за животните, но аз исках да видя нещо друго. Започнах да превключвам каналите. Те бяха много. На някои имаше анимация, на други - филми, интересни шоу програми, но аз не спирах да избирам, защото исках да проверя целия потенциал от възможности за гледане на телевизия в ОИТ. Отново забравих за процедурата на задържане и почти заспах, но навреме се усетих.

Отново потапяне в дълбока фаза. Отново вибрации.

Отново искам да побродя из интересния свят. Отново неизвестна сила ме тегли в неизвестна посока. Зрението веднагасе появи. Преминавах през стени, през сгради. Всичко отново беше нереално фантастично, но вече в по-широк план. Накрая произволният полет спря и аз се оказах в необикновено помещение. Всичко, абсолютно всичко беше нестандартно по човешките мерки. Странни стаи със странни тавани, които на различни места имаха различна височина. Всичко беше боядисано в ярки цветове, които заслепяваха очите. На мястото на едната стена имаше голям прозорец. През него се виждаха осветените прозорци на други къщи и тъмнината наоколо. В това място имаше пет странни личности. Те бяха разделени на две враждуващи страни. Задаваше се битка. Аз оставах просто страничен наблюдател и чувството ми за собственото тяло беше слабо. Затова пък имах максималното възможно зрение, за разлика от реалността. Беше ми интересно да наблюдавам предстоящата въоръжена битка. Също така имах отличен слух, затова всичко беше както в театъра. Увлякох се силно от ставащото и забравих за необходимите процедури. Започнах все по-неудържимо да се връщам в тялото. Когато попаднах в трафарета, бързо почувствах, че се сливам с него в

едно цяло, но не преставах да се опитвам отново да изляза от тялото. Този път не се получи.

24.11.03. 11.50 N° 410

СМС. Преди събуждане бях напълно потопен във вода. Усещането за сън не беше изчезнало напълно, когато се събудих, затова се озовах в много странно състояние, в което никога не съм бил. Струваше ми се, че все още се намирам във водата, но мога да дишам, и чувствах само обичайната температура, макар че водата обикновено е студена. Съзнанието ми беше напълно нормално. Това несъмнено беше фазата и трябваше само да я задълбоча. Реших да напращам това с помощта на безсмислени движения с всички части на тялото. Беше ми интересно да усещам съпротивлението на водата. Но това не ми помагаше много - организмът ми не искаше да се потопи в по-дълбока фаза. Започнах да се въртя. Това помогна. Постепенно престанах да чувствам водата, потопих се силно, а после започнах да падам с главата надолу. След като летях известно време, се оказах захвърлен в неизвестно, фантастично и съвсем нереално място. Това беше абсолютно гладка зелена долина чак до самия хоризонт. Слънчевите лъчи върху светлосиньото небе се отразяваха от гладката повърхност. В първия момент едва не загубих фазата, но успях навреме да погледна дланите си.

При падането малко се ударих, но не обърнах на това особено внимание. Много ми хареса пейзажът, затова отначало не се замислих за характера на възможните тук действия. Дълго се наслаждавах на всичко, което виждах, но перспективата беше само панорамна и скоро разбрах опасността от възможен фал.

Трябваше да изчезна от това място. Увиснал в празното пространство, максимално усилих вибрациите. Както оби кновено, дълго си играех с усещанията, преди да се замисля за понататъшни действия. Този път просто ми се прииска да побродя в някакво непознато място и да изследвам всеки негов детайл. Приех тази цел и веднага се понесох. По пътя вибрациите силно се увеличиха и се появи бучене в ушите. Летях към целта много необикновено, често се спирах и се въртях. Накрая бях изхвърлен в някакво абсолютно тъмно помещение.

Чувствах, че имам зрение, но просто нищо не виждах. Беше невъзможно да разбера къде съм, но от това ми стана още по-интересно. Можех само да опипвам всичко наоколо, което и правех. Всъщност, освен голите стени, нямаше какво да опипвам. Накрая открих ключ за осветлението. Запалих лампата. Учудването ми беше безгранично. Подсъзнанието ми сякаш беше решило днес да ми устрои ден на подигравки. Намирах се вътре в черен метален куб, в който имаше само ключ и самотна електрическа крушка отгоре. Нищо повече. Нито прозорци, нито врати. Наложих се да прибегна до специалните възможности. Преминах през стената. Увереността ми в себе си беше малко потисната от непослушанието на фазата, затова не беше лесно да се направи нещо, което отдавна е станало елементарно. С усилие проврях ръката си, а след това и цялото си тяло. Отново изненада.

Вместо нереално, фантастично място, където винаги се озовавах преди, имаше руини от някакъв град. В далечината се чуваха взривове, много изстрели и шум от самолети. Беше много студено, а аз този път бях съвсем гол - още една шега. Черният куб стоеше сред руините като нещо необикновено. Това беше единственото фантастично нещо. Като се борех със студа, аз се концентрирах върху всичко, което беше наоколо. Нещо ми подсказваше, че това е Сталинград.

Разнасяше се непоносима воня на канализация и гниещи човешки трупове и всичко това се смесваше с миризмата на задушлив дим, който идваше иззад ъгъла. Миризмата беше толкова непоносима, че преминах на дишане с уста. Слънцето едва светеше, защото почти цялото небе беше забулено с черен дим. От къщата изскочиха няколко жени с деца. Всичките бяха загърнати със стари и мръсни парцали. Искаха да притичат на другата страна на пътя, но като ме

видяха, замръзнаха. Сега разбрах, че този път бях в ролята на привидение. Жените извикаха, хванаха децата си и като се кръстеха, изчезнаха в обратна посока. Всичко ставащо беше предизвикано от моя реален интерес по това време към периода на Втората световна война.

Реших да се живея в сюжета и като привидение се насочих към ъгъла на полуразрушената къща, иззад която се стелеше задушливият дим. По пътя срещнах много препятствия - целият път беше или изровен, или засипан с руини и всякакви боклуци. Навсякъде се виждаха човешки трупове във военна униформа. Явно лежаха не от един ден и зрелището беше ужасно, повдигаше ми се. Всичко беше толкова реално, че отвреме на време ми се струваше, че правя реално пътешествие във времето, но това, разбира се, не можеше да е така.

Зад ъгъла открих разбил се самолет. Беше трудно да се определи на коя страна е принадлежал - от него беше останало малко и гореше. Без да се плаша от дима и огъня, аз се приближих до него, като се мъчех да откроя останки от пилота, който силно ме интересуваше, но не намерих нищо.

Около мен нямаше повече нищо интересно и ми се наложи тихичко да се понеса нагоре, за да видя нещо заслужаващо внимание. Увиснах във въздуха приблизително на височина 100 метра. Известно време гледах панорамно, затова се настроих постоянно да поглеждам дланите си. Под мен се откриваше потресаваща гледка. Докъдето виждаха очите ми, навсякъде всичко димеше. На няколко места се водеха активни бойни действия. На едното място те бяха грандиозни с използване на всички възможни бойни средства. Чудното беше, че в далечината се виждаха още цели къщи.

Над целия град летяха множество самолети под непрекъснатия грохот на оръдията. Може би това беше въздушен бой, тъй като нямаше нито един бомбардировач. В мен възникна безумна идея - да се вдигна още по-високо и да погледам отблизо сражаващите се самолети. Но след като го направих, разбрах, че не мога да видя нищо поради големите разстояния.

Реших да отида по-ниско до мястото на активното сражение. В този момент едва не загубих фазата, защото силно се замислих. Трудно си върнах нужното състояние чрез концентрация върху дланите.

Започнах да се спускам надолу. Имах усещането, че съм истински дух. Всички усещания бяха на границата на възможното. Продължаваше да ме мъчи студът. Както се оказа в последствие, на мен наистина ми е било студено в реалността, защото прозорецът е бил отворен и не съм бил завит.

За съжаление, колкото повече се приближавах към мястото на боя, се виждаше все по-лошо поради гъстия дим от горящите къщи и техника. Заедно с това имах реалното усещане на страх за живота, което несъмнено изпитваха повечето хора на това място. Трудно ми беше да изградя в себе си твърда увереност, че не ме заплашва нищо - толкова реално беше всичко. Чуваше се невероятен грохот. Цялото разнообразие от възможни в такава ситуация звуци се сливаше в един непрестанен тътен, който беше твърде силен и ми причиняваше дискомфорт.

След като бях избрал най-активното място, увиснах приблизително на 10 метра над него. Това беше полуразрушено многоетажно здание, от всичките страни на което се водеше сражение. Аз бях над мястото, където в шурма на зданието участваха два танка. От съседните сгради се водеше сражение. Не се виждаше кой и в кого стреля. Единственото ясно нещо беше, че тези танкове принадлежаха на фашистката армия.

Цялата ситуация ми наломняше много филми за Втората световна война, които бях гледал като дете. Сега всичко беше също така интересно и се създаваше усещането за присъствие в реално сражение. Цялата разкриваща се пред мен картина започнах да възприемам като художествен филм. Наистина ми беше страшно, потръпвах при изстрелите на танковете и можех да се включа в боевете,

но в дадения момент обикнове-ното наблюдение ми беше достатъчно. Беше невъзможно да изпитам силни емоции - психиката ми беше на границата на срива.

За мен беше истински шок да видя как по един от прозорците на къща, от който стреляха няколко пушки, се прицели танк. Преди това не виждах с подробности хората, които се намираха там, а само техните силуети. Но самият факт, че там имаше хора и сега вече ги няма, предизвика в мен ужасни душевни страдания, макар че не бях видял смъртта им и още повече техните останки, защото се бях срутили няколко стени. Ясно осъзнах, че не съм готов за такова зрелище. Като се стараех да не мисля за случилото се, рязко се отклоних встрани и зрението ми веднага изчезна. Летях в пустотата и размишлявах...

Всичко, което само си поискаш

Казвал ли ви е някой, че може да си позволи да се озове в което си поиска място, че може да се срещне с когото си иска, който някога е съществувал или дори не е съществувал, при това без да става от леглото, бързо, с цялата реалност на изживяването и без каквато и да било вреда за здравето и без зависимост? Съгласете се, че на този въпрос е невъзможно да се отговори, ако не знаем за съществуването и астралния свят. А именно той позволява, без да ставаш от дивана, да се озовеш във всякаква ситуация. Трябва само да поискаш и можеш всичко да осъществиш.

При това можеш напълно да се довериш на подсъзнанието си за това, което се отнася до реалността не само в усещанията, но и в сходството на най-дребни детайли с действителния обект, ако, разбира се, той съществува. Винаги ме учудва тази проява на истинската сила на разума, защото той възпроизвежда такива детайли, които е невъзможно да си спомним в обичайно състояние. Още повече той възпроизвежда дори онези подробности от някой обект, които съзнанието въобще не е уловило или на които не е обърнало внимание. Стига само някъде за малко да сте видели този обект, и той се възпроизвежда напълно реално.

Освен това подсъзнанието не само възпроизвежда външния вид, но и поведението и свойствата на всеки предмет. За неговата материализация то използва абсолютно целия спектър на известната информация, като се включват и най-малките нюанси. Обектът ще се държи така, както би се държал и в действителност, даже в ситуациите, когато не сте го забелязали, и следователно не можете да знаете как ще се държи, но всичко ще бъде логически свързано с друга информация за него, затова не бива да се съмнявате, че реално съществуващият обект би се държал точно така.

Бъдете сигурни, че ако искате да попаднете в някакво място, ще се озовете там сякаш напълно реално, дори ако не сте били там и не можете да бъдете. Когато попадате в добре известни места, може да не намерите абсолютно никакви разлики с реалността. И най-важното е, че всичко ще бъде съвсем реално и можете да изпитате чувствата, които бихте изпитали, ако реално присъствахте на това място, като например чувството на възторг от високия Еверест или студът и ослепителната яркост на Северния полюс.

Цял живот мечтаете да полетите в Космоса? Няма нищо по-просто от това. В главата за техниките подробно е описано по какъв начин можете да попаднете във всяко едно кътче на Вселената. Няма никакво значение нито разстоянието, нищо нещо друго. Много пъти сте гледали снимки на галактики и звезди, но даже не сте си помислили, че такава красота на живо може да се види от всякакво разстояние! Аз също мислех така, но сега съм на друго мнение и неведнъж съм получавал неимоверна наслада от наблюдението на различен род космически обекти и събития. Това е наистина потресаващо!

Нямате пари или възможност на живо да видите огромните египетски пирамиди? А мечтали ли сте някога да се озовете на самия връх на Хеопсовата пирамида или да оседлаете сфинкса? Не? Сега може да мечтаете за каквото си искате и да не се страхувате, че това никога няма да се случи. Сеган ищо няма да ви попречи да осъществите всяка, дори най-невероятната мечта. А да видите пирамидите това е повече от просто и може да измислите нещо много по-интересно и по-недостъпно.

Във фазата можете да се насладите на най-различни пейзажи: от изгледа на някакъв планински масив до изгрева на слънцето на Марс. Може би цял живот сте живели в северна страна и само си мечтаете да видите влажната тропична широколистна гора през дъждовния сезон? Още веднъж казвам - няма никакъв проблем, макар че, разбира се, отначалотрябва да създадете някакви

навици, но това не е трудно.

Може би цял живот сте се интересували от историята и са ви привличали отдавна отминали събития. Разбира се, ще ви бъде интересно да видите средновековния Париж или Киев, древния Рим или Константинопол, Вероятно ще ви бъде интересно да попаднете във времето на първите преселници, основали в бъдеще САЩ. Няма проблеми - времето не съществува във фазата. Нещо съвсем обикновено е да се преплитат в едно различни времена и култури. Може да отидете не само в миналото, но и в бъдещето, при това то ще бъде по-реално, приличащо на настоящето бъдеще, отколкото ни го представят различни филми и научно-фантастични книги. В подсъзнанието на всеки човек има много повече информация, отколкото това могат да направят стотици бодърстващи разуми, дори и най-умните.

Разтърсвал ли ви е филмът „Джурасик парк“? Там във формата на добре режисирана киноилюзия е осъществена заветната мечта на много хора да видят живи динозаври. Със своята реалистичност филмът ни кара да забравим, че това е кино. Но във фазата може не само да се срещнем с динозавър, птеродактил и да ги разгледаме добре, но при определена настройка може дори да ги пипнем и да ги храним от ръцете си. Познавам един човек, който реши да се занимава с ОИТ само заради тази възможност. И той не се разочарова, след като срещна като на живо динозаври, за които преди не бе и мечтал.

Във фазата можем да срещнем различни хора. При това не е задължително преди това да сме ги виждали живи. Реално е да се намери всеки човек, за чието съществуване поне нещо е известно, дори и само името му. Представете си какво широко поле за въображението разкрива това положение. То е безгранично. Накрая може да се срещнете лично с ши-зофреника Хитлер и да му хвърлите един бой за всичко, което е направил, или просто да наблюдавате реалния му живот като страничен наблюдател. Можете да се озовете редом с него във всеки момент от живота му, включително до последните му часове.

Можете да срещнете който и да е известен човек, а също така хора от вашия кръг и роднини, както живи, така и починали. Възможно е да срещнете всеки скъп за вас човек, за което в тази книга има отделна глава. В тази област на аинга има само едно ограничение. То даже е трудно да се нарече ограничение, то често е безгранично, особено при творческите натури. Това е вашата фантазия. Всичко във фазата е ограничено само от самата нея, ако умеете да си служите с това. Ако тя не е толкова богата, все пак имате някакви мечти - заемете се с тяхното осъществяване.

На дадения етап на развитие на човешката цивилизация нищо не може да се сравни с аинга по много показатели. Никакви компютри или медицински средства няма да ви дадат толкова положителни резултати.

11.6.1. 16.00 N 53

ДМС. Внезапно осъзнах, че спя. Испитах чувство на радост и удовлетворение. Положителните емоции бяха толкова много, че осъзнавайки своето положение в несъществуващ реално свят, аз се опитвах да споделя своите чувства с някой човек. За мен даже нямаше значение, че това е безсмислено. Трябва да отбележа, че не ми се наложи да се върна в тялото, за да задълбоча състоянието си и отново да се отделя, както трябваше обикновено да правя, защото около мен реалността беше нетипична. Аз се намирах в изключително необикновено място: нямаше небе, вместо него голям светлосин нисък купол разпръскваше равномерно странна светлина; този пейзаж напомняше райско кътче където имаше много фонтани ручей и архитектурни произведения с неизвестно предназначение; имаше много растения и животни; поточетата гъмжаха от различни видове риба, по дърветата пееха много причудливи птици (от обикновените зелени папагалчета до птици с фантастична външност); докъдето стига погледът, бяха насадени красиви цветя и дървета с необикновени форми; наоколо хора, заети с различни дела, не ми обръщаха никакво внимание; беше пълно с множество различни предмети с известни и неизвестни функции.

Всичко се отличаваше с наситеност и разнообразие. Всичкобеше населено, подредено и не оставаше почти никакво свободно кътче, но мястото за придвижване беше напълно доста-тъчно. Испитвах силни емоции от този

необикновен и най-главното реалистичен и ясен пейзаж. Всичко можеше да се разгледа в детайли. Около мен имаше много неща, които разглеждах интерес и по този начин осъществявах концентрация, поради което дори не ми се наложи да мисля за процедури за задържане. Съвсем не ми се щеше да изпълнявам предварително набелязани задачи. Повече нищо не ми трябваше, освен да изпитам удоволствие от наблюдаването на това райско кътче. Чувствах се като пришълец в някакъв странен свят и много се радвах, че съм могъл да попадна на такова място. Бях искрено благодарен на астралния свят. В живота ми това никога не би се случило. От време на време за пореден път ми се струваше, че това не е моят вътрешен свят, а някакъв напълно реален, но законите, по които се развиваше, подсказваха, че това е невъзможно. Единственото, което можеше да ме изплаши в тази ситуация, беше реалността на ставащото. Вътрешният ми свят не може да привикне към подобни неща, защото цял живот съм мислил по друг начин.

Имаше опасност да изключа съзнанието си от този рай и после да заспя. По тази причина силно се разтревожих, започнах да се занимавам с някакви други дейности, за да не изключи съзнанието ми. Реших да общувам с хора, това там е винаги най-интересното нещо, и се натъкнах на интересна сцена.

Двама мъже запяха песни, докато пиеха от мех неизвестна за мен течност. По звученето на гласа им и по външния им вид се досетих, че причината за концерта им е алкохолна. Следкато изпяха няколко откъса от известни песни, те преминаха към анекдоти. Тогава започна най-интересното. Стоях и много внимателно слушах, бяха смешни, но на мен не ми беше до смях, тъй като никога преди това не ги бях чувал. А това означава, че в този момент мозъкът ми създаваше напълно качествени неща без каквато и да било моя намеса в този процес. Може би всичко, което чувах в този свят, някъде случайно беше чуто в реалноста, но по някаква причина не бе заслужило вниманието ми, а сега се представяше пред мен в такава форма.

Неочаквано ме споходи мисълта, че мога да се развличам по по-активен и необичаен начин, трябваше да уловя дадения момент. Поради недостатъчна тренираност неочаквано почувствах слабост, което е сигнал за някаква вътрешна психическа задръжка. Изпитах болка, която ме отвлече и стана причина за фал. Искях да продължа банкета и отново се опитах да се върна във фазата. Не ми помогна нито напрегането на мозъка за създаване на вибрации, нито въртенето, нито визуализацията. Тогава, отчаян, използвах силово заспиване и почувствах бързо потапяне в съня. След няколко секунди, точно когато губех съзнание, се опитах да се отделя. Получи се лесно. За задълбочаване на фазата започнах да падам надолу с главата. Падах дотогава, докато не се озовах в малка стая без прозорци и врата, с килими по стените и със светлина неизвестно от къде. Цялото пространство на стаичката беше заето от голям диван. По тази причина не изпитах болка, падайки през тавана.

На дивана имаше жена с неземна красота. В този момент разумният човек в мен умря, инстинктите взеха връх. Без излишни прелудии се нахвърлих върху красавицата, но за голямо съжаление тя имаше толкова много източни халати, че докато ги разкъсвах, забравих за необходимите процедури за задържане на фазата и след няколко секунди се озовах в реалния свят.

29.5.2. 8.00 № 117

СМС. Бързо си спомних за ОИТ. Без много размишления реших да използвам напрегане на мозъка. Това даде мигновен резултат. Вместо да получа пълен контрол над вибрациите и да ги усиля, аз веднага излетях от трафарета. Но положението ми беше неясно и бързо осъзнах вероятността от скорошно завръщане в тялото. Във висящо състояние се опитах да усиля вибрациите, но не се получи. Не успях да падна с главата надолу и се върнах в реалното си тяло, но

отново създадох вибрации, макар и трудно. Усилих ги до максимум и започнах произволно да излизам от тялото си. Това означаваше дълбокосъстояние. Полетях нагоре. Нямах зрение, но и не се стремях към това. За кратко се премествах в пространството във всички посоки. Когато летях нагоре, нищо не виждах, но през клепачите си усещах ярка заслепяваща светлина като тази на слънцето. Когато летях надолу, обратно, всеки миг ставаше все по-тъмно и по-хладно. Причината за това бяха създадените стереотипи. Постоянното внимание върху усещанията за движение ми помагаше да задържа дълбокото състояние.

Летенето даде повод за възникване на идеята да полетя там, където никога няма да отида в реалния свят. Поиска ми се да осъществя някои свои заветни мечти. Първата цел, върху която се концентрирах, беше водопадът Анхел. Неговата височина винаги е разтърсвала съзнанието ми, колкото пъти съм го виждал по телевизията или в книги. Силното въздействие ми пречеше да стигна до знаменития водопад. Макар че се намира в другия край на света, в моето съзнание времето на полета дотам зависи само от степента на съсредоточеност върху целта, което беше явно недостатъчно. За около една минута усещах бясна скорост. Вибрациите ме разкъсваха, ушите ми бучаха, но бързо разбрах, че съмнението в срещата с мечтата ми беше препятствие в подсъзнанието. Трудно усилих концентрацията си и внезапно се озовах на самия край на водопада, откъдето водата падаше от височина почти километър. Картината беше необикновено ярка. Шумът в ушите ми престана и се замени с грохота на водата. Когато увиснах внезапно на тази голяма височина, ме достраша да гледам надолу - защо досега не бях свикнал, че всичко във фазата е безопасно?

След като посвикнах, се отдадох на свободно падане надолу заедно с водата, но сякаш бях наполовина от въздух и затова падах бавно. Изпитах истинско блаженство, но едва сега осъзнах, че се намирам във фазата поради силното първоначално задълбочаване. Дълго време разглеждах пейзажа панорамно, а това е недопустимо. Отново напрегнах мозъка си и усилих почти изчезналите вибрации. Отново се озовах в тъмнина. За да се застраховам, реших още малко да падам надолу с главата.

Падах дотогава, докато мислите доведоха до действие. Насочих се към нещо интересно, но не определих за себе си конкретно желание, просто дадох на подсъзнанието ми само да избере. След известно време се озовах на някакво странно място. То ми напомняше морска сондажна станция, но беше в пустинята. Криех се под решетъчния под на първия етаж. До мен лежеше мъж с мръсни дрехи, целият в сажди и мазут. Като се разгледах, открих, че изглеждам по подобен начин. В главата ми имах ясна информация за правилата на играта, която ми предложи мозъкът. Аз се скривам заедно с такива като мен и нас активно ни търсят въоръжени хора. Това не ми беше по сърце, макар че реална заплаха нямаше, но много се тревожех и не исках да бъда открит от въоръжените хора, които ходеха отгоре, без да се досещат, че съм под краката им. Преди да започна да действам, осъзнах потресаващата реалистичност, разглеждайки ръждивите железни, които даже със самото си съществуване поразяваха ума ми.

Внезапно ни откриха и се разнесе грохот от автоматично оръжие. През това време аз вече бях изпълзял настрана и за разлика от моя другар бях в относителна безопасност. Знаех, че зад гърба ми отгоре разстрелват почти в упор човек, но дори не се огледах да видя това зрелище, тъй като не ми се искаше да бъда разстрелян като него. Домъкнах се до някаква тръба с голям диаметър и запълзах по нея в неизвестна посока. Тръбата беше цялата на дупки и от време на време поглеждах навън. Навсякъде имаше ръждиво желязо и на фона на пясъчните дюни това изглеждаше чудесно. Постепенно стигнах до края на тръбата. Внимателно надникнах и открих, че наблизо има двама врагове, въоръжени със странни приспособления като пистолети, но без спусък. Аз, разбира се, можех да използвам силата на разума и с един поглед да ги убия, но ми се искаше всичко да

бъде максимално реалистично, ето защо внимателно се измъкнах от тръбата и запълзах по помещението без покрив, където всичко беше затрупано с маси и сандъци. Една от масите привлече вниманието ми с това, което беше върху нея. Различни видове неизвестно оръжие, каквото имаха двамата противници близо до мен. Нямах съмнение - това бяха лазери. Къде в реалния живот бих могъл да държа в ръце подобно оръжие? Никъде. Ето защо, забравил за всичко, като малко дете ги взимах в ръце и ги разглеждах внимателно, което ми позволяваше едновременно да контролирам и фазата. Трудно открих как действат тези оръжия.

Неочаквано почувствах рязка болка в кръста. После в тила и гърба. Изгаряха ме с лазер. Ядосан от това, се приближих до стрелящите в мен и се разправих с тях сурово, като дадох воля на цялата злоба от дълбините на съзнанието ми. После продължих да се запознавам с новите играчки-лазери. Толкова ми се искаше да ги взема със себе си в реалния свят. Започнах да експериментирам с техните свойства, като разтопявах и разрязвах всичко наоколо. Това ми доставяше удоволствие. Искрите от нагорещеното желязо, ярката светлина. Огромното количество ефекти събудиха детето в мен.

В главата ми изплува още едно много интересно занимание, създадено от някакъв фантастичен екшън, който бях гледал наскоро. Прииска ми се да се бия с някой много силен, ловък и необикновен. Вече имах тази цел и веднага се върнах в пустошта. Породи се движение, което ставаше все по-бързо по-бързо. Понесох се със страшна сила. Тези усещания ме отвлякоха от избраната цел, затова след половин минута бях изхвърлен в огромно помещение, което приличаше на спирка на метро - голямо и мраморно. Появи се чувството, че съм някъде дълбоко под земята, беше студено и влажно. Не открих осветителни тела, но имаше равномерна светлина, която не правеше сянка.

Внезапно усетих нечие присъствие. Чувствах, че това е някой силен и враждебно настроен към мен - желанието ми започваше да се осъществява. Все още не виждах никого. Постепенно се чу далечен и неясен звук иззад стената. Той ставаше все по-силен и ушите ми забучаха. Обзе ме тревога, почти страх, който възниква, когато осъзнаеш, че твоят враг е много по-силен от теб самия. Освен това имаше някаква ужасяваща мистика.

Изведнъж се чу силен гръм и част от аркообразното укритие се срива. Заедно с късметата бетон, прах и земя падна нещо. Не го забелязах веднага, защото то беше на ръст не повече от метър, но набито. В главата ми имаше странни мисли по повод на развързката на събитията.

Изглеждаше, че няма от какво да се страхувам - някакъвси дребосък. Но всичко беше много по-сложно. Той беше малък, но с всяка клетка на тялото си чувствах, че притежава сила, стократно по-голяма от моята. Теглото му беше не по-малко от няколко тона - когато стъпваше върху късовете бетон, те се превръщаха в прах. Аз знаех, че той притежава бясна скорост и нечовешки рационален ум. Бях уплашен. Особено след като получих силен удар в слънчевия сплит, който ме прати в другия край на помещението и ме тресна в стената. Действието беше мълниеносно.

Помислих си да прекратя това развлечение, защото се безпокоях за здравето си. Забравих за процедурата на задържането и за известно време всичко се превърна в обикновен сън.

Полет

През цялото си съществуване човечеството е имало една основна мечта - да се научи да лети. За това са мечтали всички хора, с изключение на тези, които се страхуват от височината. Особено във времената, когато още не са били изобретени летателни апарати, за тази мечта много често се споменава в стихове, романи, картини и т. н. В древността е било разпространено мнението, че ние искаме да летим, защото сме произлезли от птици и тъгуваме за родната стихия. Сега повечето хора

са убедени, че могат да летят. Но всъщност в небето хората ги е привличала не практическата цел на овладяването на пространството в различни сфери на живота, а непосредственото желание да пориш въздуха, да почувстваш с цялото си тяло това божествено движение, да усетиш насрещния въздух и да гледаш отгоре надолу от голяма височина. Сега ние седим в луксозни самолети, гледаме надолу само от тесни илюминатори и не получаваме нужното усещане за движение, освен редките полюшвания. Нима това е всичко, за което винаги сме мечтали? Не. Това е нещо съвсем друго. Този полет в гигантска хралупа с двигател не може да се сравнява с усещането за свободен полет.

На някои хора им е провървяло, някои по-реално са почувствали полета. Това са хората, които се занимават с делтапланеризъм и други подобни неща. Да, те чувстват със собственото си тяло прорязването на въздуха, до тях няма сложни уреди, те управляват движението си сами. Но все пак не летят самите те. Носи ги крило, което трябва да бъде управлявано.

Всеки човек може да си спомни невероятно лекото и приятно усещане за полет, което е изпитал по време на сън. Това толкова ни поразява, че ние дълго помним подобни случаи и винаги отделяме голямо внимание за разговори на тази тема. Трябва ли да говорим колко приятен е полетът във фазата? Усещанията там са много по-реалистични и ясни, отколкото в обикновения сън. Ако изпитвате наслада от полетите насън, във фазата те причиняват истински шок от положителни емоции. Вашият възторг няма граници. Това не може да се сравни с нищо друго, освен с реалния полет. Ако кажете, че прелестта на реалните полети се състои още и в тревогата за живота ви, ще ви отговоря, че във фазата ще се чувствате, меко казано, неспокойни на първо време. В нашия мозък е заложен инстинкт за самосъхранение под формата на страх от височина, който трудно можем да потиснем, дори ако знаем, че няма от какво да се боим, но във фазата в това е трудно да повярваш, защото всичко изглежда и се усеща като истинско.

Това е единствено възможният начин за повече или по-малко реален свободен полет. Не трябва да се безпокоите за реалността на усещанията, щом те поразяват даже насън, а в ОИТ те са няколко пъти по-реалистични. При това във фазата е възможен полет от всякакъв характер. Ако ви привлича свободният полет, летете колкото ви душа иска и ще получите неземно удоволствие. Ако повече ви харесва да летите на някакъв летателен апарат, например военен изстребител - моля, само че това ще изисква по-силен навик за намиране във фазата, тъй като този изстребител трябва да бъде създаден от нищото. Вие можете да се почувствате като всяка една птица, дори като орел с неговото свръхзрение, но това също не е по силите на новака, макар че за два месеца при активни тренировки на съзнанието можете да постигнете и това.

Може да се лети във всякакъв вид и по всякакъв начин, във всякакво съоръжение, дори и в космоса на фантастичен кораб. Няма никакви ограничения за вида на придвижването, макар че едва ли ще се получи да летите на самолет с опашката напред заради вътрешните стереотипи. Но ако летите самостоятелно, няма недостъпни скорости и равнини в пространството. При определена тренировка за вас ще изчезнат всички възможни препятствия. В ОИТ по време на полет можете да правите всичко, което поискате, и да изпитате реален възторг от реални усещания.

Не е чудно, че първото, което ме привлече в астралния свят, бе свободният полет. През цялото си детство мечтаех да стана летец. Мечтаех си за самолети и всевъзможни летателни апарати. Нямах съмнение, че когато порасна, ще стана или летец, или космонавт. Всеки полет насън помнех дълго и това засилваше моята заинтересованост от този въпрос. Но когато станах юноша, лекарите еднозначно заявиха, че няма да стана летец, защото имах лошо зрение. Трудно ми е да опиша огорчението, което изпитах. В крайна сметка мечтата ми все пак се сбъдна, но по различен начин: макар че не станах астронавт, все пак станах астралонавт.

След като премина първоначалният ми страх, започнах да отделям на това действие голямо внимание. И до днес преди да се заема с нещо, често излитам в откритото пространство или скачам от големи височини. Много често се нося в пространството само заради усещането за полет. Понякога не се занимавам с нищо, освен с това, бавно летя във въздуха с краката нагоре, на няколко сантиметра от земята, като при това разглеждам всички най-дребни боклуци, пръчки, формата на паркета и плочките на тротоара и се наслаждавам на усещания, които са невъзможни във всекидневния живот. За мен този процес е един от главните аргументи в подкрепа на занятията с аинг. Дори самата възможност за полет прави това занимание много полезно и важно.

Аз живея в свят, в който мога да направя всичко, което поискам, в това число и да задоволя природния си стремеж да летя, докато другите могат само да мечтаят. Може само заради това аз съм

малко по-щастлив от другите. Това не може да не се отрази в положителен смисъл върху моето поведение и отношението ми към живота като цяло. Остава ми само да пожелаая подобно нещо на всички, които четат тези редове. Овладейте аинг и животът ви ще стане много по-интересен.

Мечти и тайни желания

Няма човек без някакви тайни желания, известни само на него. Тези желания постоянно се изменят, появяват се нови и изчезват стари, но така или иначе до края на живота си имаме нещо съкровено.

Ние много често нямаме никакви реални възможности да осъществим тези желания. И те остават несбъднати до края на живота ни по различни причини. Главното е, че се страхуваме от чуждото мнение и не можем да излезем от рамките на обществените понятия за нравственост и съдържаност. Може би тези понятия са полезни за обществото, а може би не. В тази книга няма място за такива разсъждения, но едно е известно - неосъществените желания се отразяват отрицателно на човешката психика и на целия човешки живот.

Понякога не можем да реализираме желанията си от физическа или ситуативна гледна точка. Това е породено от ограничеността на нашия живот, който се подчинява не само на писани, но и на природни закони. Ние винаги се стараем да се убедим, че тайните ни намерения са безсмислени и трябва да се освободим от тях. Но трябва ли да издевателстваме над себе си? Може би по-добре е да си дадем всичко, което желаем? Още повече, че това е напълно възможно без ущърб за реалния живот с помощта на ОИТ.

И никой не може да ви обвини, дори и да сте правили нещо непозволено, защото никой няма да разбере за това. То ще бъде само във вас и никъде другаде, което позволява да се разгърнат всички вътрешни наклонности, като при това се постига разкрепостяване на съзнанието в реалния свят.

Аз много добре съм изследвал този въпрос върху себе си. За това няма нищо в дневниците ми, тъй като то е тайна в живота ми. Благодарение на тази възможност разбрах усещанията, за които съм мечтал. Ако само се бях опитал да осъществя това в реалността, животът ми веднага би рухнал.

Безграничен секс

Когато четете книгата ми, е лесно да си помислите, че съм някакъв сексуално комплексиран тип. Често може да срещнете в откъси от дневниците и в коментарите към тях ситуации, свързани с похотта. Да, тази тема ме интересува твърде много. Но не смятам, че с нещо се различавам от другите хора. Подобни ситуации са описвани толкова често само защото често се срещат във фазата при всички хора без изключение. Това е най-важният инстинкт и благодарение на него ние съществуваме. В ОИТ са оголени всички чувства и най-дребната подсъзнателна сексуална мисъл може буквално да побърка човека и да го превърне в звяр, особено в началните стадии.

Някой може да обясни моята заинтересуваност от подобни въпроси с това, че съм абсолютно неопитен и, попадайки в един свят, където всичко е възможно, взимам от там всичко, което не ми достига в живота. Да, аз наистина използвам особеностите на аинга, но не по тази причина. Ако въпросът беше в това, би се оказало, че всички ние сме девственици, тъй като всички отделят на това много внимание извън тялото.

В ОИТ съществуват две основни препятствия в началните стадии, които пречат на всяко разумно действие във фазата. На първо място това е страхът, на второ - сексуалното влечение. Не може да се изчисли колко много време губят хората, за да преодолеят тези препятствия. Тези два проблема винаги са най-важни за начинаещите. Когато премине страхът, ти се струва, че е настъпило времето да се заемеш с истински дела. И в този момент започваш да изпитваш нереална възбуда, особено когато виждаш привлекателен представител на другия пол (или на същия, на който както му харесва). Това се отнася както за мъжете, така и за жените. Макар че някои избягват този проблем или и двата наведнъж, за повечето хора те се превръщат в истинска зараза.

Винаги съм изпитвал много силно огорчение, когато вместо да правя изследвания, съм се занимавал с не много прилични неща. С това се обяснява много бавното придвижване на повечето хора в тази област. По данни от първите 30 ОИТ приблизително 10-12 са били напразни само поради тази причина. В началото аз възлагах много надежди на аинг и може да се разбере моето разочарование, когато и без това редките случаи на ОИТ завършваха с това. Когато се сблъскаш с този проблем, не ти се иска абсолютно нищо друго и изпитваш удоволствие, но след излизане от

фазата ...

Ако някой гледа това отстрани, сигурно много и дълго ще се смее. Желанието може да възникне във всяка една секунда и ти не искаш нищо друго, неистово се стремиш към целта и не се интересуваш, че някой може да присъства и това да става на неподходящо място. Знаеш, че тези условности тук са много по-маловажни от реалните.

Интересно е да се отбележи, че това не зависи от реалното задоволяване на либидото. Много пъти съм забелязвал, че това може да става в момент, когато в реалния живот по напълно разбираема причина това не ме интересува особено много. Но там то отново завладяваше целия ми ум. Бих искал да знам какво става във фазата с импотентните мъже и фригидните жени? Няма да се учудя, ако то е същото както и с другите хора, макар че те могат да имат други желания, заместващи сексуалните.

Разбира се, този раздел от книгата не би имал смисъл, ако усещанията не бяха реални. Но както се каза по-горе, във фазата съществуват всички чувства и те са напълно реални, дори повече от реални. Всички подробности в любовните занимания също присъстват. На висота са тактилните, слуховите, зрителните и всички други усещания. А най-важното е, че са реални основните усещания, заради които е замислено всичко това. Няма да уточнявам какви са те. Учудващо е, но всичко се копира от реалния живот, включително и емоциите.

Мога да докажа, че във фазата сексуалната наслада може да бъде още по-реална и силна, отколкото в живота, както и всички други чувства. Първо, усещанията възникват направо в мозъка, като избягват преминаването по нервите, поради което всичко става много по-бързо и по-ясно (действието веднага следва замисъла, а в живота електрическият сигнал преодолява още и разстоянието до мускулите); второ, в живота при необходимост можете да избегнете силната съблазън, но във фазата няма връщане назад, желанието е всеобхватно (не съм чувал някой да прекъсва съзнателно астралния секс); трето, повторението на стремежа към получаване на удоволствие във фазата може да бъде предизвикано от по-реални усещания, защото ние запомняме неговата степен и при удобен случай се опитваме да получим това, което не можем да постигнем никъде. При това всички чувства във фазата се поддават на контрол. Ако думите ми не са ви убедили, опитайте се сами да направите елементарни изследвания по този въпрос, тъй като относително лесно можете да се научите да попадате във фаза, а сексът там е насреща.

Когато говоря за сексуални усещания, на първо място под това подразбирам оргазъм. Реални са всички по-малки и по-големи неща по този въпрос. Може и да не ми повярвате, но аз изпитвах стотици извънтелесни оргазми и повечето от тях бяха просто необикновени. Особено трябва да отбележа, че количеството на оргазмите е ограничено само от вашата способност по-дълго да се задържите във фазата. Не е ограничен нито броят им, нито скоростта на тяхното достигане. Имах случаи на голям брой оргазми с прекъсване между тях само по няколко секунди, което ги превръщаше в единен поток и аз буквално потъвах в него. Това е възможно благодарение на факта, че либидото в ОИТ е невъзможно да се задоволи.

Никога не бих се занимавал там с това, ако имаше последствия в реалността. Но това не се случва. Когато изпитвам множество оргазми във вътрешния свят, след събуждане винаги искам това да се случи наистина. На мъжете си струва да кажа, че освен всичко друго няма никакви полюции, макар че във фазата изглежда, че това става и в реалния свят. Може би при особено чувствителните това се случва: доколкото знам, възбудата протича на физиологично ниво и във фазата, и в реалността, ето защо може да има и последствия.

Още едно предимство на астралния секс е достъпността на всеки човек в качеството на партньор. По този въпрос няма ограничения. Сигурно имате някои познати, за които често мечтаете, но в живота са недостъпни. Във фазата можете да забравите за това и да си прекарате страхотно.

После в реалноста е интересно да гледате този човек в очите, тъй като тя (той) за нищо не се досеща. Освен всичко друго, всички ние имаме сексуален идеал, познат от филмите или други източници и никога недостижим за нас. Но тука аинг отново може да помогне. Спомнете си всяка една известна личност и знайте, че тя може да бъде напълно достижима за вас, дори ако отдавна не съществува.

Но казаното в по-горния абзац е приложимо само в случай, че вече имате опит в намирането и контролирането на ОИТ. Иначе на това поприще може да възникнат много проблеми. Тяхната същност е в това, че вие няма да можете да намерите или да създадете нужното лице и може да получите груб отказ. Затова преди да се заемете с осъществяване на заветните мечти, отначало

трябва да усвоите елементарните навици за контрол във фазата.

Безспорно тази страна от използването на ОИТ за някои ще бъде много полезна и може да стане причина за начало на занимания с аинг. Става дума за онези, които изпитват проблеми със секса в реалния живот, което често дава негативни последствия върху психиката на човека и може да доведе дори до самоубийство. Половият опит във фазата ще помогне на психиката да се разтовари и да се увеличи вътрешната увереност. От тази гледна точка аинг може да се възприема като начин за лечение на още един психологически недъг. За младите читатели на тази книга темата ще бъде интересна, тъй като те ще могат да разберат и да из-пробват върху себе си това, което им предстои да преживеят в реалността само след няколко години. Не мисля, че това ще се отрази лошо на тяхното поведение и психика, тъй като астралният секс не може да се смята за замяна на реалния. Обратното, това ще им даде някакъв опит, а в човешкия живот това е най-важната част, защото всичко в нея идва само с опита.

По-горе споменах, че това е истински бич за всеки аингер и в началото много пречи. Това наистина е така и с това влечение трябва да се борите с най-сурови средства, ако искате да достигнете нещо по-голямо. дори ако си поставите за цел да се занимавате с аинг само заради секса (което се случва), все едно в началото трябва да се борите с него, иначе няма да достигнете необходимото майсторство и ще се наслаждавате примитивно, например чрез мастурбиране.

Ако не се преборите с това влечение, вашите ОИТ ще бъдат много кратки, защото отначало е много трудно да се научиш едновременно да се занимаваш с това и да задържаш фазата. Обидно е, когато вместо провеждането на изследвания се оказвах в похотливо настроение, опитвах се да се занимавам със секс, но след като не успях да достигна оргазъм, се получаваше досаден фал. В такива случаи не знаеш за какво да съжаляваш повече: за изгубеното полезно време или за това, че за много малко не си достигнал до оргазъм. Повечето хора ще разберат какъв кошмар е това.

Ето защо отделях много време за обмисляне на борбата с този проблем. Първите резултати се появиха след 30-40 ОИТ. Постепенно процентът на пропуснатите излизания от тялото намаляваше, но и до ден-днешен аз не винаги мога да се справя със себе си. Постепенно си изясних, че мога да се концентрирам върху чувствата си, които ми доставят наслада, и да поддържам състоянието. Можеш да се концентрираш върху осезанието, върху визуалното наблюдение на тялото на партньорката (партньора) си и върху всички други усещания.

Първичното потискане на половото влечение при всички може да става по различен начин. Съответно и начините за противопоставяне на това са различни. Но в повечето случаи контролът над емоциите идва с опита и този проблем отпада от само себе си. За облекчаване на този процес много помага вътрешната представа по време на фазата на ли-бидото като някакъв енергиен концентрат, който излиза от тялото, излита далече или попада в някакъв сейф. Накратко казано, изчезва някъде без вероятност да се завърне. Трябва да си го представиш вътре в себе си, не трябва да се стремиш към визуализация на този процес, главното е във решната увереност в резултата.

Не си струва да унищожавате цялото полово влечение във фазата, защото това е още една забележителна страна от потискането на този феномен, без който той не би толкова пълноценен и колоритен. Това непременно трябва да се използва в интерес на хората.

Компютър

В тази глава вече отбелязах, че дълго време няхах персонален компютър и много ми се искаше да имам, когато още не знаех за възможностите на аинга. Силно ме привличаха различни игри, изпитвах недостиг от тях. Затова по време на ОИТ се отдавах на тях с пълна сила, още повече че там беше много по-интересно.

Старото ми желание да имам компютър веднъж напомни за себе си, когато се намирах извън тялото. Веднъж бях произволно захвърлен в помещение, препълнено с различни електронни игрални автомати. Помещението беше без прозорци и дори без врати и се състоеше от две съседни стаи. Покрай стените имаше игрални автомати и различни компют-ри. Прииска ми се да изследвам възможностите на работата с компютър. Включих го. Намерих в папките игри и започнах да играя ... Силно се изненадах, че мога пълноценно да играя на всяка игра. Този факт можете да проверите сами.

Повече на компютър във фазата не съм играл, тъй като този свят и без друго е много интересен, за да губя ценно време за играчки. Това е все едно да отидеш на кино и да започнеш да

разлистваш комикси.

Отбелязвам всичко това, защото астралът е безграничен в своите възможности. И ако на някого му се прииска там да играе на компютър, това също е възможно. Но аз бих посъветвал да изразходвате времето си за по-интересни и по-полезни неща.

www.bulgaria.obe4u.com (Bg)

www.obe4u.com (En)

www.aing.ru (Ru)

New Raduga's books on English web site:

www.books.obe4u.com

ТРЕТА ЧАСТ

Глава 1 ТЕХНИКИ

Начини за попадане във фаза

Безусловно тази глава на книгата има най-голяма стойност, защото именно в нея се съдържа най-важната и необходима информация. Без тази глава, без предложените тук техники всичко останало не би имало никаква стойност и би позволявало не само да се съмнявате в моите думи, но и да предположите, меко казано, че авторът има психични отклонения. Именно тази глава прави книгата неголословна и позволява на всеки желаещ лично да се убеди в правдивостта на ОИТ и да разшири личните си способности.

Съществуват много начини за попадане във фаза. Никой не се е наемал да ги изброи и това няма смисъл поради голямата разновидност на всеки от тях. Често практикуващите в процеса на опита създават най-подходящата за себе си техника, изведена от резултатите на предишни излизания от тялото. Практически всички основни техники се срещат в книгата в местата, които са откъси от дневника. Аз усвоих повечето от най-известните техники или поне съм ги опитал затова ми е достатъчно лесно да отделя най-ефективните от тях. Освен това значителна част от всички описани техники е разработена от мен и не се споменава никъде, което ще позволи даже на опитния човек да почерпи от тук нещо интересно. Може би сведенията ми са твърде специфични с оглед особеностите на моя организъм и моя начин на живот, с които съм се съобразявал, поради което ефективността на една или друга техника може да бъде различна за вас.

От цялото многообразие на попадане във фазата могат да се отделят три принципно различаващи се начина. Това са влизането във фаза пряко, непряко и чрез съня. Не съм срещал хора, които да владеят само един от тези начини и да нямат опит с другите. Най-често всички владеят техниката на непрякото влизане и влизането чрез съня, защото това са най-простите начини и не изискват голям разход на време и емоции за тяхното достигане. Но за всеки опитен човек е срамно да не владее всичките три начина. Само в такъв случай може да се използва максимално целият потенциал на аинга, ето защо всеки трябва да се стреми да овладее всички начини за попадане във фазата. Никога не бих започнал да пиша тази книга, ако не бях усвоил най-трудния от тях - прекия начин за влизане във фазата, с който имах особени затруднения.

Разбира се, би могло като техники на попадане да се описват наркотични и още някакви други методи, които сигурно съществуват. Но аз няма да засягам този въпрос по две основни причини първо, всичко в тази книга се базира на моя опит, а за достигане на ОИТ аз винаги съм използвал, използвам и ще използвам само силата на собствения си разум и воля; второ, за тази цел трябва да се използват само методи, които не причиняват вреда, в противен случай това няма да се различава от наркоманията.

Най-важният начин за влизане във фазата е прякото влизане. Под това понятие се подразбира попадане във фазата чрез протичане на този процес не по-рано от 5-10 минути след настъпване на съня, който в този случай не трябва да влияе на потапяне във фазата. Този начин има две важни качества - позволява да попаднете в това състояние по всяко време на денонощието, стига само да поискате; той е най-поверителният за страничния наблюдател, който може несправедливо да сметне всички останали начини за обикновен сън. Именно тази техника за попадане в астрала често се споменава в разговорите на екстрасенсите (в дадения контекст тази дума по нищо не се отличава от аингерите), но те хитруват - само малцина ги владеят толкова добре, че дори не споменават за останалите техники. От всички произволни техники за попадане в ОИТ тази отстъпва само на следващата по-долу.

Под непряко влизане във фазата се подразбира попадане във фазата след сън, събуждане не повече от приблизително 5 минути след това. Няма значение продължителността на съня, тя може да е една минута или цяла нощ. Именно този начин най-често се случва произволно. Неговата ефективност се дължи на това, че организъмът след сън се намира в много отпуснато състояние и освен това той доскоро е бил в близко до фазата положение - в състояние на сън, което не може да не влияе на резултатността на опитите да се отделите от тялото в този момент.

Под попадане във фазата чрез съня се подразбира осъзнаване по някаква причина на

собственото положение там, след което в случай на необходимост се прави само задъл-бочаване на състоянието с цел изостряне на чувствата. Това е най-непредсказуемият и лошо регулируем начин, тъй като осъзнаването на себе си по време на сън малко зависи от нашия ум. То протича винаги спонтанно, но не без причина, в което се състои усвояването на този начин. За неопитния човек това е най-неинтересната техника, защото се асоциира с обичайния сън. Но, разбира се, на практика това не е така.

В действителността липсва съществена разлика между резултатите от тези три техники. Единствено попадайки във фазата чрез съня, съществува по-голяма вероятност от повторно заспиване на съзнанието. Ако решите да се занимавате с аинг, техниките на попадане нямат значение - все едно, ще получите всичко от това занимание. Друг е въпросът, че нещо може да ви е по-удобно и да имате повече възможности за него. Всички ние имаме различен живот и организмите ни са различно функционално устроени. В краен случай е достатъчно да владеете който и да е от тези начини - нищо няма да ви убегне.

Лично при мен ситуацията беше такава, че в началото произволно ми се случваха влизания във фазата след сън и чрез съня. Когато започнах да усвоявам влизането в това състояние, веднага поставих на първи план прякото влизане, но имах с него големи проблеми, докато с другите начини не беше така. Отначало броят на фазите чрез тях беше приблизително еднакъв, но постепенно дялът на непрякото влизане все повече нарастваше, тъй като му отделях повече внимание. Броят на попаданията чрез съня се запази през годините, но в процентно отношение техният дял спада, което говори за произволно постоянство. Дялът на преките попадания във фазата постепенно расте, но непрякото влизане беше и остава за мен основно. Повечето от ОИТ при мен са възниквали именно по този начин. Това е така поради лекотата в осъществяването на тези техники лично за мен и не само за мен. Тя дава възможност за достигане на голям брой ОИТ чрез възможна тренировка на честите събуждания.

По своята същност ролята на съня в непрекия начин за попадане във фазата се състои единствено в неговата отпускаща способност. Това го отличава от прекия начин, където за отпускане се използват голям брой сложни и досадни техники, изискващи търпение и воля. Ето защо непрякото влизане е по-лесно - не трябва да се изразходват усилия за отпускане. Заспиваш и това е. Организмът поема върху себе си тази функция, а вие през това време получавате своето. По силата на заявеното по-горе може да се каже, че непрякото влизане не съществува, а това, което ние подразбираме под него, е обикновен пряк начин, но като отпускаща техника се използва сънят, който в дадения случай действа безотказно.

Влизането в ОИТ с помощта на осъзнаване на себе си в съня също не изисква особени усилия. Трябва само да създавате засилено намерение, второ внимание, но при много хора с това възникват проблеми. Този начин изисква дълбоки вътрешни усилия, което на практика може да бъде сложно.

Но това не може да се сравнява с прякото влизане. Много е обидно, когато за опити влагаш много време и усилия, а като резултат не получаваш нищо. С мен често е ставало така и макар че това не е при всички, все едно никой не достига стопроцентова резултатност. Не е ли по-добре тогава изобщо да не се използва прякото влизане, тъй като при непрякото няма такова голямо разочарование и процентът на успеха е много по-висок?

Само вашият организъм и физиология могат да повлияят на крайния избор на основния тип техника за попадане във фазата. Познавам хора, които имат такъв организъм, че не се затрудняват с влизането. Те почти не прилагат усилия нито при прекия, нито при непрекия начин. Просто лягат или сядат в удобно кресло и след известно време произволно попадат във фазата. Най-често хората с такава физиология не знаят какво става с тях и дори се страхуват през целия живот.

Има хора, които, напротив, изпитват големи трудности по този въпрос. Прилагат много усилия, а резултатът е незначителен, ако въобще го има. Но няма хора, за които са недостъпни тези преживявания. Ако се затруднявате да попаднете във фазата по прекия или непрекия начин, това означава, че вашият организъм не може да бъде отпуснат без сън, затова е нужно да вложите усилия в начина за попадане във фазата чрез съня. Себе си аз не мога да отнеса нито към тези, на които лесно им се отдава, нито към онези, на които им е трудно. Сега се намирам някъде по средата, но на това силно влияние оказва моят начин на живот, затова ми е трудно да кажа какви трудности бих изпитвал, ако не се занимавах със спорт. От една страна, на моя организъм поради тежките тренировки му е нужно повече отиди и сън, отколкото на обикновените хора. Изглежда, че това

увеличава моята резултативност при попадане във фазата поради по-честите възможности. Но от друга страна, развитата мускулатура на тялото ми пречи на отпускането - при повече мускули отпускането е по-трудно. Това е разбираемо дори за неосведомения човек. Това е моят главен проблем. Затова йогите приличат на концлагеристи от Освиенцим. Някога някъде в коментарите към йогийски трактати прочетох, че трябва да се направи избор между масивното тяло и способността за релаксация. Ето защо хората на спорта трябва да са готови за особени трудности.

Не само заниманията със спорт могат да повлияят на способността за влизане във фазата, но също така и други страни на човешкия живот, като включваме и психологическите проблеми, когато даже опитният човек може със седмици да не изпита нито една ОИТ.

Безспорно силно влияние на астрала оказва неправилен начин на живот - прекомерното пушене, алкохолизмът и наркотиците. Това не може да не доведе до някаква сериозна болест или патология. Ако погледнем най-общо, влияние има абсолютно всичко в нашия живот, но ако не се злоупотребява с нищо, няма да има голямо отражение върху степента на попадане във фазата.

Силно влияние върху попадането във фазата има и постоянството в практикуването на подобни занимания. Практиката влияе върху всичко в нашия живот, но в тази област това е силно забележимо. Трябва да практикувате колкото може повече техники на влизане във фазата, трябва да опитате няколко, преди да получите резултат. Не трябва да се спирате върху една избрана техника, защото те, освен всичко друго, на един стадий на развитие могат да бъдат ефективни, а на друг - не.

Техники за непряко попадане във фаза

Може да прозвучи странно, но за попадане във фазата е необходимо определено намерение. Това намерение трябва да създадем в себе си не преди самия опит да се отделим от тялото, а много по-рано, дори още преди съня. Намерението трябва да се състои от три части. Първото е силното желание да изпиташ ОИТ изобщо, без да имаме предвид конкретен ден и час. Второто намерение при непрякото влизане във фазата се създава преди съня, след който планираме да го направим. Трябва да мислим за предстоящото събитие преди самото заспиване, но обикновено е достатъчно за няколко секунди да успокоим съзнанието си, като изчистим всички мисли, и в тези мигове ясно да си представим бъдещото събитие или направо да кажем на своето подсъзнание за желаното. Третото намерение е най-простото и то трябва да се появи в момента непосредствено преди опита за излизане от тялото.

Всички тези намерения не струват нищо, ако някъде в подсъзнанието има макар и малко съмнение. Въпросът е в това, че всички намерения се правят с цел да се внуши на подсъзнанието нужната задача. Ако бъде програмирано за това, тогава то може силно да помогне, а всяко съмнение може да разруши тази програма.

Но всъщност такова основателно намерение е нужно само в началните стадии. С придобиването на опит е достатъчен само най-малък изблик на желание преди съня и то обикновено се реализира.

Смисълът на намерението не е само в това да внуши възможността за излизане от тялото, но и в това да създаде второ внимание, което реагира на момента на събуждането и ни кара бързо да си спомним за предварителното желание. В това е същността на непрякото влизане във фазата. Необходимо е в нужния момент да си спомним за желанието, което на пръв поглед изглежда лесна работа, но спомнете си колкото често не можем да определим местонахождението си веднага след сън. Разбира се, става дума не за мигновено спомняне в момента на събуждане по тази причина, че няма ясна граница между спане и будно състояние, дори будърстването е класифицирано с няколко стадии на физиологичната ак-гивност. Обикновено се получава влизане във фазата две-три минути след пробуждане на съзнанието, но има и случаи, когато можем да лежим до пет и повече минути и въпреки това пак се получава.

Ако помислите за бъдещите ОИТ преди съня, шансовете да си спомните тази задача веднага след съня силно нарастват. Може би сте забелязали тази тънкоост на човешката психика, благодарение на която това става. В повечето случаи при първото пробуждане на съзнанието след сън първо автоматично започваме да мислим за това, за което сме мислили в навечерието на съня. Ето защо за да не станем по навик от леглото и да започнем обичайните си дела или да заспим отново, нужно е непременно да размишляваме на тази тема преди заспиване. Дори при опитни

практици често без тази процедура нищо не се получава. Трябва още да помним, че колкото повече си мислим преди сън, толкова по-голяма е вероятността да си спомним за това впоследствие.

Ако при вас нещата стават без внушение, мога само да ви завидя. Можете да правите каквото и да е, дори да помолите някого да улови момента на вашето събуждане и да ви напомни за астрала, само и само да помните за тази цел веднага след сънищата. Може даже да записвате на магнетофон молбата към себе си да си спомните задачата, така че този запис да се повтаря в голям интервал от време и в един момент да ви събуди с напомнянето си.

Няма никакво значение продължителността на съня, след който правите опити да се отделите от тялото. Можете да легнете или да седнете в удобен фотьойл и да подремнете две минути. Събуждането след тях ще бъде не по-малко ефективно отколкото след сън, продължил един, два или седем часа. Сънят може да се възприема като отлично упражнение за отпускане, дори най-доброто от всички подобни. Може да се научите да заспивате за няколко минути и после след всеки неуспешен опит отново да заспивате за кратко време. По този начин може да заспивате и да се събуждате няколко часа и да имате при това голям брой попадания във фазата. Ако изпитвате проблеми със заспиването, в книгата има глава на тази тема, с помощта на която можете да усвоите почти моментално заспиване, което е много важ-но при множеството опити да влезете във фазата. В графика № 2 за примера СМС (сутрешни множествени събуждания) е показана степента на потапяне в съня на организма при липса на необходимост от дълъг и дълбок сън. Точно по такъв принцип стават събужданията и потапянето в желаната фаза на бързия сън при всички други бързи заспивания, в това число и умишлените.

Трябва отделно да спомена за броя възможни събуждания по време и след основния сън. През нощта ние се събуждаме почти винаги на всеки час и половина, но просто не го помним. От това следва, че дори за шестчасов сън можете да имате четири опита да се отделите от тялото. От тази гледна точка са особено важни множествените събуждания след всеки повече или по-малко дълъг сън. Например, призори сънят става неспокоен и повърхностен: усилват се импулсите от пълния пикочен мехур, от празната жлъчка и мускулите, уморени от почти неподвижното състояние; увеличава се делът на бързия сън, който се съпровожда със сънища - всичко това взето заедно ни кара да се събудим. Тези чести събуждания стават без никаква умисъл, затова за новациите е достъпно да улавят моментите на събуждане, тъй като те не умеят умишлено много пъти да заспиват. Можете да си спомните моментите, които сте изпитали при продължителен сън, когато не ви се иска да спите, но все пак го правите, и то не задълго, защото организмът вече не се нуждае от дълбок сън. Но това не означава, че попадайки във фазата, вие няма да можете да се задълбочите. От казаното по-горе се получава следното: за една нощ можете да имате от четири до десет-дванайсет опита за влизане във фазата. Два от три такива опита може да се окажат ефективни, т. е. за едно денонощие може да се окажете във фазата от един до осем пъти без особени проблеми.

В графика № 4 с плътна черта са показани моментите, които е лесно да се окажете във фаза, ако ги уловите; със сиви сектори е показана областта от възможното намиране във фазата през цялата нощ.

Таблицата показва по-високата вероятност на сутрешното попадане във фазата и с по-дълъг престой там поради прекъсване на дълбоките потапяния във фазата на бавния сън.

По време на всяко събуждане се създава лъжливото впечатление за пълно пробуждане на организма, в резултат на което като че ли е невъзможно да се влезе във фаза. Умът става абсолютно ясен и усещайки реалното тяло, е трудно да повярвате, че може да излезете от него. Това е главната причина, заради която, попадайки във фазата, човек дори не се опитва да излезе от тялото, като използва някаква техника. Макар че в такива моменти понякога може да се излезе от тялото, предварително е трудно да се предположи. Колко пъти сте можели да попаднете в астрала, ако знаехте, че толкова много пъти сте се намирали в нужното състояние? Този проблем е много сериозен, отколкото изглежда. Аз се занимавам вече не една година с това, но често съм напълно сигурен, че съм се събудил по всички параметри и може дори да не се опитвам. След това винаги се учудвам, ако опитам да го направя и се получи.

За да не се изложи, човек трябва да убеди себе си да прави опити даже при пълната увереност в тяхната безизходност. Само така може да се получат голям брой фази. В действителност е много вероятно. Внушете си, че трябва да правите това, дори без да спазвате никакви задължителни правила на поведение веднага след събуждане.

Тези правила се състоят от няколко точки, главната от които е неподвижността. Ако помръднете с ръка или с друга част на тялото веднага след събуждане, в повечето случаи нивото на отпуснатост рязко спада до ниво на невъзможност за отделяне от тялото. Другите точки се изразяват в отсъствие на активност във всички възможни сфери, включително много дълбоко размишляване и разглеждане на околния свят. Но в моя опит имаше моменти, когато успях да попадна във фазата след направено движение, например обръщане на другата страна. Необходимо е още веднъж да отбележа, че трябва да се опитате да се отделите дори при неспазване на тези правила. Голям брой от извършваните след събуждане движения са породени не от реални части на тялото, а от фантомни, т. е. често вие вече се намирате във фазата, но не подозирате за това, защото, първо, фантомните усещания по нищо не се отличават от реалните, и второ, няма други усещания за фаза, и макар че я има, тя трябва да се задълбочи.

Почти никога при неосъзнати фантомни движения не подозирам за тяхната природа, но когато открия несъвпадение, например забелязвам реалната си ръка не на мястото, където я чувствам и движа в момента, разбирам станалото. Мога да си спомня няколко любопитни моменти, когато, например с фантомната ръка си бърках в носа, изпитвайки при това всички съпътстващи усещания, или когато си търках сънените очи. Когато сте били в неосъзната фаза, вие сигурно неведнъж в живота си сте ставали от кревата и сте извършвали някакви действия, като в резултат не сте могли да разберете ставащото, защото мозъкът е моделирал пълната реалност.

Сега преминаваме към действията, които е необходимо да извършваме при събуждане, за да попаднем във фаза. Всички техники са представени в азбучен ред, затова не трябва да обръщате внимание на техния пореден номер.

Техника № 1 (1) Вибрации

Това е най-разпространената техника за попадане във фаза. Тя се състои в създаване на много специфични усещания, които никъде в живота повече не се срещат, поради което е много трудно да ги опишем за незнаещия човек, но и двама знаещи не могат да намерят точните характерни определения. Най-много вибрациите напомнят преминаващ през цялото тяло силен ток, който в повечето случаи не причинява болка. Близки са до високочестотните колебания, откъдето идва и тяхното название. По време на този процес в началото силно те тресе, но след това честотата става толкова висока, че преставаш да възприемаш амплитудата. Ако някога ви се случи, веднага ще разберете, че това са именно тези вибрации.

Не по-малко сложно е да се опишат начините, с помощта на които се предизвикват вибрациите. Аз познавам четири основни начина. Първият: трябва с всички сили да насочиш очите си към носа, при което очите трябва да са затворени, ефективно е също така просто да си обърнеш очите нагоре. Вторият начин е най-използваният от мен заради простотата му, но много труден за описание; дълго мислих за неговото название, но освен напрежение или напрежение на мозъка не измислих нищо друго; може би речникът ми е недостатъчен макар че от дете четенето ми беше любимо занимание. Очевидно е невъзможно да напрегнеш мозъка си, но именно това винаги се опитвам да направя, не само за да предизвика вибрации, но и за да ги поддържам, усилвам или контролирам. Аз се губя в мислите си относно това как още може да бъде описан този метод, но щом при мен се получава, след определени опити ще се получи и при вас. Третият начин се състои в намерението да извършим движение с цялото си тяло, без да използваме мускулатурата - това е техника № 1. Трябва да се опитате да се преместите, от една страна без да използвате силата на мускулите, но от друга страна, като извършвате някаво напрежение (нереално). Четвъртият начин - трябва да изпитате силен страх; това може да ви сеструва глупаво, защото е нужна причина за страха, но трябва да изпитате такива усещания все едно изживявате смразяващ страх и може изведнъж да се появят вибрации. Именно благодарение на този начин при мен стана първото спонтанно излизане от тялото.

Много по-лесно е да създадете вибрации, ако вече сте запознати с тях. В такъв случай за вас е достатъчно просто да си спомните за тях в нужния момент и те сами ще се появят.

Във всеки случай, ако сте решили да се занимавате с ОИТ, ще ви се наложи задължително да се запознаете с тези странни всеобхватни усещания - вибрациите. Най-важното е да не мислите, че това е нещо сложно. Те се създават много лесно в подходящия за тях момент.

Техника № 1 (2) Вслушване

Това е една от най-любимите ми техники, макар че не я използвам често. Тя е проста и достъпна за всеки. Друг е въпросът, че нейната ефективност не винаги е висока, тъй като изисква повишено ниво на отпускане.

Същността е много проста - нужно е да се вслушваме в звуците, които имат вътрешен произход. Това може да е слаб шум, който чуваме често в ушите си след сън, или откъслечни звукове от предишен сън, например музика или нечия реч. Трябва да отбележа, че след събуждане ние не само извършваме фантомни движения, но често чуваме несъществуващи в реалността звуци, които може да се моделират от подсъзнанието. Често се чува включено радио или телевизор някъде при съседите. Ако разпознаете лъжливостта на тези звуци, можете да се вслушате и в тях.

По време на грамотно вслушване вие много бързо и без усилия можете да се окажете в най-дълбока фаза. Веднага ще го почувствате с всички клетки на тялото си, а за това е нужно само внимателно да се вслушате, да се концентрирате върху звука, който в началото може да бъде едва доловим, но после се превръща в заглушителен рев. Лесно ще почувствате как с помощта на тази техника, освен всичко друго, можете да усилите вибрациите.

С други думи, тази техника може да се нарече концентриране върху фантомни звуци.

Техника № 1 (3) Въртене

Това е проста техника, изразяваща се в желанието да се повъртите около отвесна ос на тялото си. За да я овладеете, трябва да тренирате нейното усвояване по всяко време. Достатъчно е да легнете на кревата или да седнете в удобно кресло и да си представите колкото може по-ярко въртене около ос. Отначало ще се получи завъртане на 90-140 градуса, но след малко тренировки можете ясно да си представите пълно завъртане. Трябва да се усвои завъртане и в двете посоки.

В момента след сън вие само трябва да си представите това завъртане. Възможно е от първия път да почувствате реално завъртане на тялото, което отначало е много учудващо. Ако не се получи първия път, опитайте отново и отново. Може да се въртите около всякаква ос. Единственото условие е винаги да има движение на 360 градуса.

Техника № 1 (4) Излизане

По своята същност тази техника малко се отличава от предишната. При това, както и техника № 1 (7), тя не е фактор за въвеждане във фазата и се използва, когато организмът вече се намира в нея, но трябва да помним, че това става в голям процент от събужданията, ние просто не го забелязваме.

Нужно е само да се опитаме да излезем от тялото. Обикновено това става откъм близкия край на леглото. Единствената трудност, която възниква при усвояването на тази техника, е разбирането кога се извършва фантомно движение и кога - реално, ако никога не сте го изпитвали. Фантомното движение по усещане с нищо не се отличава от реалното. На мен също винаги ми се струва, че излизам наистина, дори до момента на падането, когато не достигам до пода. Но реално аз нито веднъж не съм падал, за разлика от някои мои познати. На мен ми се струва, че по одеалото, по неговото мърдане е лесно да се определи в реалността ли става то, или не. Аз самият определям това по друг начин, но не мога точно да определя какъв е той.

Обяснявам на другите какво чувствам, че всичко става както в реалността и не трябва да се плашим, а да продължим движението.

Техника № 1 (5) Изпълзяване

Често използвам тази техника, но не съм чувал някой да споменава за нея. Изработих я сам в процеса на опита, защото е много удобна и ефективна. Лесна е за обяснение, защото е пределно проста.

Като начало трябва да си представите мислени движения с ръце, крака и всички други части на тялото (може и само една част). Постепенно се концентрирате върху тези усещания и продължавате движението. Усещанията отначало се раздвояват - еднакво смътно ще почувствате реалните части на тялото и появяващите се фантомни. Ако това стане, след известно време бившите мислени усещания ще станат доминиращи и вие ще престанете да чувствате реалното си тяло.

Много често по време на използване на тази техника се появява неприятно усещане за съпротива на нещо неизвестно заедно със силна умора. Това трябва за кратко време да се изтърпи и щом малко се задълбочите, веднага ще се появи лекота и удоволствие. В никакъв случай не се

отказвайте.

Техника № 1 (6) Наблюдаване на образи

Тази техника се отличава от предходната с това, че е нужно да си представим не усещането за движение, а визуалния обект, или да се концентрираме върху образите, останали от съня. Можете просто да затворите очи и внимателно да разгледате появяващите се различни точки и петна, които постепенно приемат по-сложна форма, наподобяваща ясна картина. Щом възникне чувството за яснота и стабилност на образа, т. е. може спокойно да разглеждате и при това нищо не изчезва, опитайте да се отделите от тялото си, да създадете вибрации, които сигурно ще се появят, или да осъществите по-нататъшно задълбочаване с помощта на всяка друга техника.

Техника № 1 (7) Полет

Тази техника по принцип не е начин за достигане до фазата, тъй като осъществяването ѝ вече е възможно при нейното наличие, макар че според някои източници това е пълноценна техника. Полетът може да служи като катализатор за намиране във фазата. Всичко, което трябва да се направи, е просто да се опитате да полетите. Ако това се е получило, вие сами можете да се досетите къде се намирате. Това действие също може да послужи като тласък за поява на фазата в момента, когато при опит за полет се появят вибрации поради силното намерение за това.

Може да се лети по всякакъв начин. Ако искате, просто се устремете нагоре, паралелно на лежащото тяло, ако иска те - настрани или под ъгъл. Можете да се опитате да полетите само с част от себе си, например с долната част на тялото, като я издигате във формата на дъга. Общо казано, както искате, само да има движение.

Техника № 1 (8) Полузаспивания, съпроводени с възбуда

Тази техника също беше въведена от мен изключително по пътя на опита. Тя може да се прилага и за пряко влизане във фазата. Нейната цел е да потопим целия организъм в съня, но при това да създадем второ внимание, което реагира в момент на изключване на съзнанието. Полузаспивания-та не са нищо друго освен прекъснати сънища. В момента на подаване на сигнала чрез второто внимание трябва да се опитаме колкото може по-бързо да дойдем в съзнание. Такъв опит в това състояние може да доведе до поява на вибрации. Ако нищо не се получи, трябва да направим още няколко опита. Не си струва да губим много време за заспиване, това може да стане много бързо, ако се използва предложената от мен техника на вътрешното мълчание, описана в следващата глава, или техника № 1 (10). Не мога да кажа, че това е много добра техника. Самият аз я използвам рядко. В началния етап на занимания с аинг е по-добре да не си губите времето с нея, но винаги е нужно да я помните.

Техника № 1 (9) Припомняне на състояние

Това е често използвана и разпространена техника, но тя може да се прилага само от тези, които някога са попадали във фаза, тъй като всичките действия по нейното осъществяване се състоят само в припомняне на усещания, които съпътстват местонахождението извън тялото. В нужния момент вие просто се опитвате да си спомните себе си ясно в това състояние, като си припомняте всички подробности. При това започва да действа феноменът памет на чувствата, който възпроизвежда желаното състояние.

Техниката на припомняне на състоянието е приложима в *много* страни на аинга, включително отпускането и прякото влизане във фазата. Аз използвам спомените достатъчно често и заедно с другите по-сложни техники, затова в дневниците ми за тях не е казано почти нищо.

Техника № 1 (10) Силово заспиване

Това е още една от моите любими техники, защото е елементарна за осъществяване и може често да се прилага. Смисълът ѝ е в силното намерение за бързо заспиване, при което мозъкът веднага предизвиква стандартните за такива случаи промени в състоянието на организма, но при това той е заблуден, защото съзнанието при тази техника не трябва да се изключва. То трябва да се намира в затаено състояние и без нито една мисъл.

В нужния момент е лесно да почувствате появилата се фаза и да пристъпите към закрепване на положението. Обикновено са достатъчни само няколко секунди, за да се потопи организъмът в нужното състояние. За проверка на ефективността на тази техника след кратко силово заспиване може да се опитате да се отделите от тялото. Ако не се получи, трябва да се опитате още веднъж лъжовно да заспите. Макар че техниката е измислена от мен, тя е изпробвана от мнозина с положителен резултат.

Моето новаторство се състои в използването на тази техника само за непряко влизане. В някои други области на ОИТ тя е много известна и често прилагана. Например по време на приближаващ фал може бързо да си представите, че лежите на легло и заспите. В повечето случаи фалът е преодолян и можем да останем във фазата. По този начин можем да лъжем организма си много пъти по време на всяко озоваване във фазата.

Техника № 1 (11) Смятане

Тази техника е най-разпространена за попадане в ПСС (променени състояния на съзнанието). Тя активно се използва от мнозина, занимаващи се с хомохипноза. В много източници тя е описана като основна за влизане в различни ПСС, но според мен не е толкова ефективна, както би ми се искало.

Един малък процент от моите попадания във фаза беше създаден благодарение на тази универсална техника. Смисълът ѝ е в бавното броене до сто или друго число. При това не трябва да мислим за нищо и да се стараем да не заспиваме, поради което броенето може да бъде усложнено, например да се брои обратно. Трябва, разбира се, да броим наум и с интервал от няколко секунди или паралелно на вдишванията и издишванията. След известно време започвате да осъзнавате себе си във фазата и съответно действате, при което настъпват промени в самоусещането.

За техниката също е важно второто внимание, което не трябва да ви позволява да заспите. За съжаление, тази техника не заработва от първия опит. Обикновено е нужно да заспиваме много пъти, преди да започне нещо да се получава. Тази техника не случайно се използва срещу безсъние, самс че в този случай липсва второто внимание за бодърстване.

Техника № 1 (12) Страх

При начините за създаване на вибрации вече споменах, че можете да създадете макар и моделирано усещане за страх с цел поява на вибрации. Но дадената техника е отделена не само заради това, че има и друг смисъл, а защото е много ефективна и от време на време се използва в качеството на независима техника.

Същността ѝ се състои в следното: в момента на събуждането да си спомним или да си представим нещо много страшно. Трябва да кажа, че след сън съзнанието е много чувствително към страха, затова да си спомним нещо страшно не е толкова сложно, както изглежда. Предварително можете да си премислите всички ваши страхове, като започнете от детските и свършите със сериозните фобии, за да може после лесно да си ги спомните и използвате. Ако някакъв страх не предизвиква във вас силни емоции, когато сте бодри, това не значи, че няма да се изплашите много след събуждане. Например за мен след събуждане е достатъчно да си представя колкото може по-реално стоящи до мен призраци и видения и веднага усещам силни вибрации. В бодро състояние мислите за призраци изобщо не ме плашат. Главното в този момент е да не се изплашите толкова силно, че да започнете веднага да излизате от фазата самостоятелно, но това рядко става, защото действа условен страх, който трябва да наплаши подсъзнанието, а самите вие в това време сигурно ясно ще си представяте липсата на опасност, но страхът ще остане. Тази техника също съм разработил самостоятелно.

Техника № 1 (13) Сърцебиене

Тази техника е универсална за прякото и непрякото попадане във фаза. Смисълът ѝ е прост, но не винаги е лесно осъществим, особено при прякото влизане във фазата.

Техниката сърцебиене в един или друг вид присъства почти във всички източници, но аз предлагам своя интерпретация и разновидност. Работата е в това да почувствате отзвук на сърцебиенето в колкото може по-голяма част на тялото. Понякога е достатъчно да го почувствате в гръдния кош, ръцете и главата, а понякога, като го чувате по цялото тяло, в крайна сметка може да не се получи нищо. Трябва не само да чувствате, но и да се концентрирате, по време на което се осъществява потапянето във фазата.

При използването на тази техника за непряко влизане обикновено е достатъчно да почувствате силни тласъци в няколко места. При това цялото тяло обикновено се потапя във вибрации, но не винаги.

Техника № 1 (14) Фантомни усещания

Тази техника, която често използвам, е разработена от мен случайно, което не означава, че аз съм нейният първооткривател. Много бях чел за нея, но никъде не се споменава, че с нейна

помощ при определени условия можем да попаднем във фаза, а не само в състояние на обикновен транс.

Тя се състои в опита постепенно да отделим някаква част от тялото, т. е. в откъсването на фантома от трафарета. Обикновено като изходен материал се използва кракът или ръката, но в някои случаи и тазът. С избраната част от тялото е нужно да се направи фантомно движение, което не се получава веднага, но се забелязва (наистина отначало дори опитният човек трудно определя характера на движението: реално или фантомно). После трябва да направим още един опит с това движение, при което амплитудата ще бъде много по-висока. И по този начин се повтаря действието дотогава, докато амплитудата не стане голяма. Не трябва да мислите за това кога да завършите заниманието, защото в момента на силно увеличаване на амплитудата целият организъм е под влияние на вибрации и става възможно отделянето от тялото. Понякога е достатъчно по този начин да размърдате пръста си и резултатът ще бъде същият.

За да изберете колкото може по-лесно раздвижената в дадения момент част от тялото, аз обикновено правя бърз опит да помръдна фантомно всички части на тялото и като резултат избирам най-податливата. Почти във всички случаи най-ефективни части на тялото са китките на ръцете.

У вас може да възникне резонният въпрос - какво означава фантомно помръдване? На мен отново ми е трудно да го обясня. Мога само да повторя, че е нужно да правим движение без напъгане на реалните мускули. Лесно ще разберете за какво говоря, ако се намирате в нужното състояние. А ако вече сте доказали възможността за съществуване извън тялото, вие знаете за какво става дума.

За овладяване на тази техника съществува много ефективна тренировка, която дава възможност не само да разберете същността на фантомното движение и да го почувствате, но и да се научите да въвеждате себе си в по-леки състояния на транс, които впоследствие можете да се научите да трансформирате в ОИТ. Ето защо тази техника присъства и в раздела за техниките за пряко влизане във фазата.

Внимание! Трябва задължително да знаете, че няма да се получи нищо, ако силно се вълнувате при опитите да попаднете във фаза. Това може да стане голям проблем, защото в момента на нужната концентрация върху действията трябва да бъдете спокойни. Иначе мозъкът се възбужда и силно спада нивото на отпускане. От опит знам: когато ми се струва, че остава малко, но се вълнувам от предстоящото, се връщам към изходна позиция. Няма никакви определени начини за борба с това и излишното вълнение се овладява с опита.

В практиката вие трябва да изберете тези техники, които са най-ефективни лично за вас. В началните стадии е по-добре да опитате всяка една техника подробно, като правите по няколко (не по-малко от три) опита за излизане от тялото, защото ако опитате дадена техника само веднъж, повечето от тях могат да бъдат неуспешни и да се създаде погрешно мнение за тях.

Всички тези техники е нужно задължително да се опитате да използвате и при вторичен опит за влизане във фаза, т. е. след като се е получил фал. Ако отново успеете да излезете от тялото, опитвайте отново и отново неограничен брой пъти дотогава, докато организъмът ви не се откаже. Затова си спомням много случаи, когато съм излизал по три-четири пъти, а понякога и до осем-десет пъти. Трябва винаги да имате мисълта за повторно излизане, благодарение на което може да увеличите броя на ОИТ няколко пъти. Приблизително всеки втори път се получава да излезете от тялото повторно и ако това стане, често е няколко пъти подред.

За да имате ориентир колко успешни фази сте постигнали, ще дам пример от моя опит. При заниманията ми с аинг в началните етапи имах средно по едно излизане за три до пет дена, като отчитам, че съм имал и други грижи за времето от няколко месеца, през които имах редки излизания. С натрупването на опит съкратих този брой до един-два дена. През последните няколко месеца средният интервал между ОИТ е по-малко от денонощие. От тези цифри трябва да се разберат две неща: първо, статистиката не отчита повторните излизания, и второ, аз смятам дори последните резултати за много ниски и мисля, че е напълно реално да умножа техния брой два-три пъти.

Техники за влизане във фаза чрез сън

Тази техника е една от най-разпространените. Често аст-ралните пътешествия, в които се отправяме чрез съня, се обособяват в отделна група по неразбираема за мен причина. В този случай се говори за осъзнато сънуване. Някои хора полагат всичките си усилия да попаднат във фазата

именно по този начин, като го смятат за най-лек, което може да се оспорва.

Аз винаги съм се интересуval от този начин за попадане във фазата поради някои особености на техниката. Затова съм отделил съвсем малко място в книгата си за разглеждане на този въпрос. От дневниците ми се вижда относително големият процент на попадане във фазата именно чрез съня, но аз никога специално не съм се стремил към това. Само в началото на пътя ми, поради малкия брой ОИТ като цяло, исках да създам навик в тази посока. Успехите, които имах по това време, останаха и до днес, ето защо без усилие често осъзнавам себе си в съня.

Спецификата на дадената техника се състои в отсъствието на конкретни действия и усилия за попадане във фаза. Никога не е известно точното време преди осъзнаването. Като цяло се създава впечатление, че това абсолютно не се контролира от ума, което повече от всичко друго не ми харесва, тъй като в другите техники точно осъзнаваш и разбираш действията си в нужния момент. При влизането чрез съня съзнанието трябва да се появи внезапно, което зависи от действията, ставащи не в съня.

На някого може да се стори, че са важни не средствата, а резултатът, затова трябва да се стремим към усвояването на всички възможни начини за попадане във фазата. Това мнение е правилно и затова, въпреки моето отрицателно отношение, ще изложа известните ми сведения относно тази тема. Мнозина могат да изпитват трудности с други техники и на началния етап може напълно да се задоволят с това

Най-важният момент тук е второто внимание. Вече говорих за неговата важна роля в ОИТ като цяло, но тук тази роля е определяща. Ако другите техники могат да се усвоят без него, макар и с големи трудности, то тук не е възможно да се направи и крачка. Именно високото ниво на второто внимание позволява да осъзнаеш самия себе си по време на сън, попадайки на някаква котва. За повечето четящи тези редове цял живот е съществувала истината за невъзможността от осъзнаване насън. Смята се, че съзнанието и сънят са две взаимно изключващи се понятия - ако едното го има, другото го няма. Преди да разбере за подобна техника, аз също не подозирах, че тази теза е погрешна. Заех се с усвояването на този начин благодарение на желанието си да докажа и да го усетя на собствен гръб. Беше много интересно когато се появиха и първите успехи, в които, честно казано, преди не вярвах.

Има много техники за подобряване на второто внимание за трениране на реакцията към котвата, като се започне с малките предмети и се свърши с емоциите. За да имате успех, трябва да разберете същността, след което инициативата е позволена.

Смисълът е в това да срещнете в съня си нещо предва-лно определено, неосъзнато да реагирате на това и да си спомните себе си. За да може това да се случва по-често, обикновено избирате най-често срещаното в съня, което е почти гарантирано във всеки сън. Най-ефективната и популярна котва е да видим ръката си, защото каквото и да правим, почти винаги ръцете са пред очите ни.

За да реагираме често на ръцете, трябва да развием силно второ внимание поне в реалния свят. За тази цел трябва да избираме някакви котви от всекидневния живот, но така, че да не се срещат много често или много рядко. В това качество е напълно приемлива червената светлина на светофара или ръкостискането, стенният часовник или звънът на телефона. Всеки сам определя това, като изхожда от своя начин на живот. При среща с котвата е нужно моментално да си спомните за намерението да реагирате на него и да знаете цялото си положение, да оцените обкръжението си, като забравите за всичко в живота, и да си зададете въпроса: „Аз не спя ли?“ При това не трябва просто да си щете този въпрос, а напълно да осъзнаете неговата същност и сериозност и да подходите отговорно към него. В бъдеще, когато си задавате този въпрос насън, не всеки, път ще отговаряте на него вярно.

За една седмица тренировка с различни котви може да постигнете добри резултати, за което ще ви помогне воденето на дневник, където трябва да отбелязвате всички пропуски и откриването на котви. След това може да започнете да се концентрирате върху котвата, която срещате в съня си, преди заспиване. Опитайте се в началото да си хванете ръцете.

Не трябва да се тревожите, ако нямате успехи, дори при добри резултати в реалността. Важното е силно да се стремите към тях. Най-вероятно първото осъзнаване ще стане след не по-рано от една-два седмици. Но после това ще се случва все по-често. И до днес помня своето първо осъзнаване, което беше на осмата нощ. Макар че бързо след това заспах, емоциите бяха изключително

силни. Отначало, когато си задавах въпроса „Аз не спя ли?“, си давах лъжливи отговори, колкото и да се мъчиш, съзнанието трудно може да стане напълно трезво по време на сън, особено при първите опити.

След като осъзнаеш себе си в съня, първо трябва да прибегнеш към техниките за задълбочаване, които не само ти дават възможност да се закрепши в това състояние и да изостриш усещанията си, но и прогонват от главата последните остатъци от сънливостта. След осъзнаването можете да продължите астралното пътешествие направо от мястото на осъзнаване, а можете и да се върнете в трафарета и да започнете задълбочаване, което е нужно да направите при слаба начална фаза на осъзнаване. В повечето случаи става автоматично насочване към трафарета без загуба на фазата. По-нататъшните действия протичат така, както в обичайния пряк или непряк начин за попадане във фазата.

Но при този начин трябва да внимавате да не заспите, което създава излишни грижи, и поради това предпочитам други възможности за попадане във фазата.

Нужно е отделно да се отбележат случаите на непроиз-волно пробуждане на съзнанието по време на сън, като при пълно събуждане, което понякога се получава при използването на гореописаната техника. Когато това става, съзнанието напълно се отрезвява без никакви котви, обикновено призови, когато можете изведнъж да се озовете в много дълбока фаза. Това става неочаквано и може да изплаши дори опит-ния човек. Осъзнаването може да се получи и в слаба фаза, където всичко зависи от скоростта на осъзнаване на положението, тъй като фазата не е вечна.

Не знам причините за това, но мога да опиша някои случаи, станали с мен. Веднъж например при събуждане почувствах себе си клекнал, друг път рязко се събудих по време на съня, през които правех сграда от конструктор.

Измина повече от година откакто си създавах умишлено някаква котва. Но по този начин попадах във фазата благодарение на самостоятелно появили се котви. Трудно ми е да определя тяхната поява. Защо смъртта, страхът и сексът станаха в преживяванията ми насън стопроцентови котви в моето съзнание?

Всеки път без изключение, когато става едно от тези три събития, аз рязко осъзнавам своето положение в съня. Имам твърдата увереност, че това ще продължава цял живот, дори без моето намерение, което означава пожизнено занимание с този странен и интересен аинг. Вероятно при всички занимаващи се с ОИТ с времето се появяват подобни котви.

Когато казвам, че само четенето на тази книга може да създава в читателя вътрешна програма за неумишлено попадане във фаза, то в повечето случаи подразбирам именно влизането чрез съня, защото по този начин програмата заработва най-често. Бъдете готови за това.

Освен всичко друго, за овладяването на дадена техника не трябва да забравяме и за намерението, което беше описано в предишния раздел. В конкретния случай голяма роля играе второто намерение, което се осъществява преди заспиване. Както експериментално е доказала доктор Р. Карт-райт от Университета в Илинойс, хората виждат сънища в симфонична последователност: първият сън е най-кратък, той е увертюра към останалите и в него обикновено се виждат сегашни събития и това, за което човек си мисли преди заспиване; във втория и третия може да има събития от миналото, но с емоции от настоящето; четвъртият отива още по-далече в миналото; а петият, често той е последен, събира в себе си елементите на предишните сънища в апотеоз. Следователно от самото начало мозъкът като че ли за себе си избира лайтмотив за цялата нощ, а ключът за това са мислите преди заспиване. Следователно големи са шансовете да си спомним поставената задача да осъзнаем себе си в съня, ако преди заспиване сме мислили за това. По този начин програмират сънищата на определена тема, но в сравнение с предложеното в книгата това е детска игра. В програмираните сънища при среща с желания образ съзнанието и здравето възприятие отсъстват и следователно яркостта на преживяванията е несравнима. Повечето хора са забелязали, че сънищата обикновено са за това, за което мислиш преди заспиване.

Освен всичко друго, можеш да осъзнаеш себе си в съня не само с помощта на силна воля, но и с някакви външни или вътрешни сигнали, т. е. възможно е да попаднеш във фаза благодарение на някакви прибори и техники, което е почти невъзможно при използването на други начини за потапяне в това състояние на съзнанието.

Отначало трябва да кажа, че ефективността на техники-те, посочени по-долу, в голяма степен зависи от това попа-дат ли сигнали от фазата на бързия сън, или не.

Техника № 2 (1)

Създаване на вътрешни физиологични сигнали

Това е една от най-противоречивите и неудобни техники, но е твърде ефективна. Нейният смисъл се състои в създаването на някакви вътрешни физиологични неудобства. А после неприятните усещания се възприемат в качеството на психологическа котва, за което е нужно предварително намерение.

Например можете да не пиете вода през целия ден. В резултат на това ще заспите трудно и обезводняването ще започне да ви безпокои по време на съня, като се проявява по различен начин и се проектира в сънищата ви. На осъзнаването могат да помогнат и дискомфортните усещания и наличието на вода насън, което е котва.

Може, обратно, преди заспиване да изпиете голямо количество вода. Тогава след няколко часа вие също ще изпитате чувства, които трябва да бъдат предварително внушени на съзнанието в качеството на котва.

Може още от първите опити да се очаква положителен изход в използването на тази техника, но не трябва да се учудвате, ако не получите нищо, освен неприятни усещания.

Специално аз никога не съм се стремил да прилагам тази техника, но тя в един или друг вид се е проявявала заедно с другите. Може би това е заради факта, че неосъзнато възприемам много неудобства в съня като доказателство на съзнанието, че спя.

Техника № 2 (2) Създаване на механично-анатомични външни сигнали

Това също не е много удобна за прилагане техника. Тя повече подхожда на хората, които рядко изпитват дискомфорт по време на заспиване. Състои се в подаване на външен сигнал към съзнанието по време на сън чрез отключване на постъпващите нервни сигнали в мускулите по време на този процес. Тогава рязко се променя положението на някоя част на тялото, намираща се преди в напрегнато състояние, което служи като знак за съзнанието. Тази техника е особено ефективна при многократните събуждания, защото тогава веднага попадаме първо във фазата на бързия сън и второ, така по това време е лесно да заспим.

Например можете да изпънете цялата си ръка или само китката и да я опрете на стената. Когато заспите, слабите сигнали ще престанат да постъпват към мускула и ръката ще падне. Разбира се, в началото вие ще се събудите, но скоро това ще престане да се случва и вие ще попадате в астрала.

Дадената техника има много разновидности, зависещи само от вашата фантазия. Важното е да се спазва основният принцип.

Аз съм използвал тази техника не повече от три пъти, поради неудобството по време на заспиване.

Техника № 2 (3) Създаване на външни сигнали

Струва ми се, че с помощта на тази техника е най-лесно да попаднеш във фаза, но тя изисква определени усилия в прилагането. За подаване на външен сигнал има голямо разнообразие от прибори и предмети. Същността ѝ е в подаването на сигнали за аудиовизуални, визуални и тактилни усещания към съзнанието по време на сън. За звукови сигнали много добре подхожда всяко едно устройство, което излъчва звук през определен интервал от време. Работа може да свърши и обикновен касетофон, на който се пуска лента със звукови сигнали през 10-40 минути. Природата на звука няма особено значение. Важното е като го чуете в съня, да осъзнаете своето място там. Може да си запишете обръщение към вас самите с молба да осъзнаете себе си. При изпадането на звуците във фазата на бързия сън успехът на практика е гарантиран.

Самият аз по известни причини не съм използвал никога, тази техника, по мой съвет други са я използвали и тя винаги е била ефективна, най-често през първия сън.

За постигане на тактилни сигнали можете да омотаете; връв около някоя част на тялото си, което след известиш време ще ви накара да се чувствате неудобно и това ще послужи за котва. Още по-добре е, но е по-сложно да поставите върху някоя част от тялото си вибриращо устройство с включване на интервали. Известни са ми случаи, когато такова устройство са прикрепвали към самия креват. За съжаление дадената техника, въпреки нейната ефективност, е труднодостъпна по

технически причини.

Аз не съм я използвал, защото имам генератор с включване на интервали, който сам съм си правил от стенен часовник с големи стрелки. Върху една от стрелките са закрепени контакти, които се включват при допир с прикрепените отстрани проводници. Използвал съм този уред за подаване на светлинни сигнали по време на сън, през очила с лампички. Резултат от този подход имаше още през първата нощ, когато едно от включванията на светлината се получи във фазата на бързия сън, с други думи на сънуването. Лесно си спомних причината за тази светлина и попаднах в дълбока фаза. Фактически от подръчни средства аз си направих прибор за попадане в ОИТ.

Този прибор наистина изглежда тромав в сравнение с прибора, известен като Dream Light. Действието му се състои във включване на светлинни сигнали само по време на фазата на бързия сън. В него има датчици, които реагират на бързите движения на очите, което на свой ред говори за фазата на бързия сън, т. е. при тяхното използване няма да бъде изпусната нито една фаза на бързия сън. Но ефективността на този прибор средно не превишава 30 %, макар че и това е повече от достатъчно.

В този раздел не мога да не спомена за системата Хемисинк. Тя е разработена от Робърт Монро. Hemispheres synchronization - синхронизация в работата на мозъчните полукълба - се състои в подаването на определени звукови сигнали, които едновременно предизвикват в двете мозъчни полукълба идентични вълнови режими. При постъпване на определен тип звуков сигнал мозъкът започва да резонира - да откликва на него със сходни електрически сигнали. Както се вижда от раздела „Научен възглед“, различните ритми в дейността на главния мозък водят до разнообразни състояния на съзнанието. Следователно звуковите сигнали могат да помогнат за достигането на едни или други състояния. В ушите се подават различни сигнали с различна честота (в едното ухо - една, в другото - друга). Както е известно, сигналът от лявото ухо отива към дясното полукълбо, а от дясното ухо - към лявото полукълбо. Когато честотите са различни, то на мозъка му се налага да изработва някаква трета честота, която е разлика от постъпващите две. По този начин работата на полукълбата се синхронизира, което иначе не става. Дадената методика е намерила голямо приложение в живота: за отпускане, за увеличаване на активността на мисленето и паметта, в психиатрията и т. н. И, разбира се, тя се оказва ефективна за потапяне в ОИТ.

Такива прибори могат много да помогнат на начинаещите в първите етапи на усвояване на вътрешното измерение.

Остава ми само да отбележа, че изброените по-горе техники трябва да се възприемат като спомагателно средство в началните етапи на занимания с аинг, когато опитът е или малък, или напълно липсва. Според мен всеки човек трябва по възможност да се стреми към максимално автономно съществуване във всички области на живота, като се старее да не зависи от различни технически приспособления и прибори. Това е същото като умението да смятаме наум, а не само с калкулатор, или умението да се лекуваме с подръчни средства без помощта на медицината. Колкото човек е по-самостоятелен в този смисъл, толкова той е по-независим от непредвидени обстоятелства.

Техники за пряко попадане във фаза

За овладяване в съвършенство на тези техники може само да се мечтае. Макар че някъде по-горе твърдах, че това е вторият по важност начин за попадане във фазата, аз изхож-] дах от мисълта, че той трябва да бъде не само ефективен, но и реално достижим за всеки човек. Но прякото попадане във фазата е твърде сложно дори за опитни аингери. Не съм убеден, че този начин може реално да бъде усвоен от всеки човек, за разлика от другите, които са достъпни за всеки. Като изхождам от тази сложност, аз съм поставил техниката на второ място по значимост.

Ако я овладеем в съвършенство, можем да открием пред себе си неограничени възможности. Под това разбирам не просто факта, че използваме тези техники, а умението да ги прилагаме по всяко време и на всяко място, дори и при много различни дразнителни фактори, които обикновено създават големи трудности. Представете си в мига, когато възникне някакво интересно вълнуващо желание, да легнете или да седнете в удобно място и да тръгнете на път. Не е нужно да чакате нощта или вечерта и не трябва да губите много време. Но това е мечта.

В реалността само един на сто души може да владее отделянето от тялото по всяко време. И

това зависи в малка степен от психическата устойчивост и търпение и в голяма степен от природните дадености. Вашата природа може да е такава, че колкото и опити да правите, колкото и време да изразходвате, все едно нищо няма да постигнете. По тази причина аз придавам на тази техника второстепенно значение. Отначало е по-добре да се усвоят предишните начини, в противен случай може неоснователно да се разочаровате от аинга изобщо. Освен това за усвояване на този начин за попадане в ОИТ често просто е необходимо първо да се усвоят другите, за да разберем целите за постигане и да облекчим самото усвояване на прякото влизане във фазата.

Разбираемо е, че от самото начало аз се опитвах да намеря и да усвоя именно техниката на прякото влизане във фазата, с мен спонтанно се случваха попадения в ОИТ само чрез съня и непрякото влизане. Мечтаех да се науча да излизам от тялото когато си поискам. Като търсех активно, аз намерих много техники. Отначало се зарадвах на такова голямо разнообразие, но когато взех да опитвам това изобилие, се оказа, че почти всичко или не действа на мен, или не действа изобщо. Това положение силно ме разтревожи, но с времето ми се отдаде да усвоя прякото влизане във фазата, макар и не в съвършенство. Това стана благодарение на проявената голяма самостоятелност в решаването на този въпрос.

Но в тази глава би било неправилно да изброявам само ефективните за мен техники. Това би било субективно, тъй като хората са различни. Затова към работещите за мен техники добавих най-сигурните, които по някаква причина не действат върху мен.

В раздела за техниките за непряко влизане отбелязах, че разликата с прякото влизане е в наличието на сън, който действа като отпускащ фактор. Това означава, че и самите техники трябва да бъдат еднакви, ако заменим съня с друг начин за отпускане. Но по неразбираема причина, каквото и отпускане да използвах, такъв ефект нямаше. Вероятно защото сънят е свръхотпускащ и нищо не може да се сравни с него.

Макар че повечето техники за влизане във фазата сами по себе си са отпускащи, все пак в повечето случаи преди тях е нужно да направим процедура за дълбока релаксация. За никого не е тайна, че за постигането на това съществуват много техники, но аз предлагам най-ефективните според мен.

Техника № 3 (1) Отпускане с автотренинг

Автотренингът въобще е много разпространен за постигане на различни цели. Като средство за отпускане той също е ефективен, особено за хората, много податливи на хипноза. Самият аз съм използвал тази техника само във връзка с Другите и никога не съм постигал нужното ниво на релаксация само чрез нея.

Тя се състои в самовнушаване на степента на отпускане. Убеждавайки себе си в настъпващата релаксация и като резултат в пълно отпускане, вие карате организма си да се подчинява и да се нагоди към това. Автоматично започва отпускане на цялото тяло. За да има по-висока ефективност можете да си повтаряте думите: „Чувствам нарастващо от-пускане в ръцете, краката, пръстите на ръцете и краката и т.н. Чувствам как организмът ми става напълно отпуснат, чак до върха на ушите и пръстите. Чувствам, че с всяка секунда се потапям все по-дълбоко и по-дълбоко...! Важното е не само да произнасяте това за себе си и да си внушавате тези мисли, но и непременно да почувствате отпускане в цялото тяло.

Това занимание трябва да продължава до създаване на усещане за пълно отпускане, при това се старайте да не заспите от монотонния процес, което става често при начинаещите. В началния етап достигането на дълбока релаксация може да изисква трийсет и повече минути, но с натрупване на опит времето намалява до няколко минути.

Техника № 3 (2)

Отпускане чрез припомняне на състояние

Аналог на техника № 1 (9). В дадения случай е желателно да си спомните цялата палитра от усещания за отпуснатото състояние на тялото.

Техника № 3 (3) Отпускане чрез дотинг

Това е една от най-разпространените и ефективни техники за постигане на отпуснато състояние. Освен това е една от най-добрите за непосредствено попадане във фаза, заради което е подробно описана под № 4 (5).

Техника № 3 (4) Каталептично отпускане

По принцип тази техника би могла да бъде не само в този раздел, тъй като може

самостоятелно да въвежда във фазата както преди съня, така и след него, но аз смятам, че тя най-добре подхожда именно за отпускане, защото при нейното използване е лесно да се определи степента на от-пуснатост: можеш да се движиш - значи още не си се отпуснал, ако не можеш - време е да се опиташ да се отделиш.

Всичко е много просто, ако разбереш същността на действията. След елементарното отпускане на тялото и ума и успокояване на дишането - просто безметежно краткотрайно лежане - трябва да си внушиш невъзможността да помръднеш някоя част от тялото си, като начало дланите. За тази цел си представете, че ръката ви е направена не от плът, а от камък, и че тя е също така неподвижна, твърда и тежка. Представете си това колкото може по-ярко и си вярвайте. След две до пет минути, през които сте си внушавали това, опитайте да помръднете палеца си. Вероятно ще ви се отдаде не толкова леко, както преди. Най-вероятно от първия опит ще забележите затруднение в подчинението на ръката.

Ако това се случи, старайте се да запомните усещанията, за да може следващия път да ги възпроизведете по-лесно. После се опитайте още по-силно да си представите каменна ръка. С всеки изминал път ще се получава по-добре и по-добре. За достигане на тази цел ще ви е нужно все по-малко време. Още по-просто е да започнете да експериментирате с клепачите на очите си, като си внушавате невъзможност да ги помръднете по същия начин. Постепенно след няколко дни ще можете едновременно да обездвижвате все по-голяма част от тялото си и накрая цялото си тяло. По-нататък напредъкът ще бъде само в качеството и бързината на достигане на това състояние. При това ще изпитвате незабравими усещания, когато с цялото усилие на волята си ще се опитвате да се движите, но нищо няма да се получава. Ако сте изплашени, можете да излезете от това състояние със същите средства както при умишленото излизане от фазата, което е описано в отделен раздел. Когато се научите да се обездвижвате, можете да пристъпвате към техниките на излизане от тялото, макар че за някого вероятно няма да е нужно, защото катаlepsията води до леко отделяне, без особени усилия.

Дадената техника ще бъде подходяща за всеки втори човек, защото именно толкова хора могат лесно да влязат в подобно хипнотично състояние. По тази причина аз не наблягам на тази техника. Лично при мен се е случвало да ми се вкамени юмрукът от първия път (започнах да правя експерименти с него), след което косата на главата ми се изправи, а аз си мислех, че това е много трудно или въобще невъзможно. Ако имате ясна дикция и уверен глас, чрез тренировки по този начин можете да въведете в състояние на ката-lepsия други хора.

Техника № 3 (5) Отпускане чрез продухване

Това е много разпространена техника в автохипнозата. Състои се в едновременната концентрация върху дишането и частите на тялото, като свързва тези две действия в един процес.

Намирайки се в удобно положение, трябва да си представите как по време на вдишването през дихателните пътища в организма ви навлиза някаква ярка енергия, която надува един балон някъде в центъра на торса. При издишване тази енергия трябва да излиза през отпуснатата част на тялото, която по този начин постоянно се променя, за да продуха всяка част на тялото поотделно. В някои части на тялото може да се правят по няколко издишвания наведнъж. Понякога може да си представите излизане на енергията наведнъж през цялото тяло. Смесът на това действие е дълбоко навлизане в съзнанието с помощта на визуализация и концентрация върху вътрешни образи.

Дадената техника има смисъл само тогава, когато колкото можете по-ясно си представите този процес, и главното е заедно с издишването да усетите прилив на отпуснатост, който всеки следващ път ви потапя по-дълбоко. Техниката е много ефективна и аз често я използвам, но в началните етапи отнема доста време.

Техника № 3 (6) Отпускане чрез сензоризация

Това е често използвана техника за изпадане в транс. Тя има много разновидности, в основата на които е едновременното възприемане на заобикалящата среда с всички сетивни органи. Целта е да се доведе съзнанието до вътрешно състояние на концентрация на усещанията, при което отслабва възприемчивостта към външни дразнещи движения и промени.

Техниката не е много проста, но при определени тренировки е много ефективна, особено съвместно с други техники за отпускане.

За да се осъществи, на първо място е нужно максимално удобно положение на тялото. След като малко сме полежали (поседели), съзнанието и дишането са спокойни, трябва да пристъпим

към последователно възприемане на обкръжаващото ни с всички сетивни органи. Нужно е да концентрираме вниманието си отначало върху зрението (ако навън е свет-ло), тъй като дори със затворени очи ние виждаме светлината през клепачите си. Известно време трябва добре да усетим нервна възбуда на зрението и след това да пристъпим към слуха. Трябва да се опитаме да чуем всички заобикалящи ни звуци, като ги отделяме според произхода им, и да си внушим, че не трябва да реагираме емоционално на тях. По този начин е необходимо да оценим всички свои чувства. По време на този процес съзнанието обикновено силно се успокоява заедно с тялото. Но тази процедура отнема много време.

Лично аз обикновено комбинирам различни техники. Например много ефективно е да се комбинират спомените с всички останали техники. Има много прост начин да се определи степента на умението да се използват тези техники: ако с тяхна помощ можете не само да се отпуснете, но и да попаднете във фаза, то те са напълно усвоени. Всяка от описаните по-горе техники за отпускане има такъв потенциал, но постигането е много трудно.

С времето често въобще отпада необходимостта от отпускане. Достатъчно е да заемем удобно положение и то само настъпва, особено ако организъмът е уморен.

След като почувстваме състояние на дълбоко отпускане, пристъпваме непосредствено към техниките за пряко влизане. Но трябва да помним, че успехът им напълно зависи от степента на релаксация, затова за нея не трябва да пестим време, иначе просто нищо няма да се получи.

Техника № 4 (1) Визуализация

Тази техника е ефективна и широко използвана. Особено популярна е сред йогите, които също практикуват астрални пътешествия. Техниката е изпробвана успешно от мен, но има два недостатъка. Първо, при нейното използване може лесно да заспим. Второ, необходимо е много голямо търпение и внимание.

Смисълът ѝ е в това: нужно е максимално ясно мислено да си представим всеки един предмет, докато той не стане абсолютно реален за съзнанието. Не трябва да бъркаме това с техниката за наблюдаване на образи (№ 1 -6), където е нужно да се концентрираме върху материализацията на вече съществуващи образи. В дадения случай може да се прави същото, но най-често се концентрираме върху едни и същи образи, набелязани предварително. Например йогите и будистите обичат да си представят цветчето на лотоса. Трябва да си представяме предмета във всички ракурси и с всички детайли. Освен това трябва да си внушим, че той става все по-реален. Този процес отначало може да отнеме много време. Ето защо тренирайте тази техника вечер, когато си лягате, като си поставите за цел да наблюдавате предмета дотогава, докато не стане реален (т. е. вече сте във фазата) или докато не заспите.

Не е страшно, ако не стане веднага, но рано или късно реализацията на образа се отдава почти на всички, които са достатъчно търпеливи.

Техника № 4 (2) Възбуждане

Използвам тази техника много често за пряко излизане от тялото. Тя е много проста, лесна и не изисква големи усилия, макар че това е много относително.

Състои се в това, че след отпускане е нужно напълно да успокоим съзнанието, да премахнем всички мисли и да следим за потапянето си в състояние на сън, като при това наблюдаваме всички съпътстващи усещания. Нужно е не толкова да наблюдаваме, колкото да концентрираме вниманието си върху това и да не мислим за нищо друго. Важното е в никакъв случай да не заспиваме и да владеем ситуацията.

Не е изключено първите опити да завършват със заспи-wape, но не трябва да се разочаровате, защото не е толкова лесно да излъжем физиологията си и навика, изработван през целия ни живот досега, а именно: да се изключва съзнанието при потапяне в съня. Но когато усещаме, че съзнанието вече се изплъзва, трябва рязко да се свестим с цялата яснота на разума, сякаш изплуваме от краткотрайна забрава. При това се получават вибрации.

За по-добро разбиране на действията по време на „изплуването“ трябва да си спомним това, което правим обикновено, когато се опитваме да се събудим от някакъв кошмарен сън (със сигурност имате такъв опит). В момента на възбудата е нужно само да направите същото.

За да постигнете положителен ефект, понякога трябва да направите тази процедура достатъчно много пъти. С натрупването на опит вибрациите се получават почти веднага, но в началото е по-добре да тренирате преди нощното заспиване дотогава, докато не настъпи сънят, или да правите това оп-

ределен брой пъти (пет и повече). Това ще развие търпението ви, ще ви даде нужния опит и ще ви избави от излишното вълнение с приближаването към целта.

Техника № 4 (3) Припомняне на състояние

Това е аналог на техника № 1 (9). Същото е, само че трябва да разберете, че след сън тя е по-ефективна, а в дадения случай ще са нужни много повече усилия.

Техника № 4 (4) Излизания

Това е аналог на техника № 1 (5), само че в този случай се изисква много повече време. За тренировка е ефективно всеки ден преди заспиване макар и за малко да се опитваме да излезем от себе си.

Техника № 4 (5) Дотинг

Това е една от най-разпространените техники за попадане в отпуснато състояние и в ОИТ. Нито една друга техника за мен не е по-ефективна от тази. Освен това тя е първата, с която успях да постигна, макар и с голямо усилие, пряко навлизане във фазата. На началния етап в повечето случаи е необходимо много време, но ако се упражнявате преди лягане, това няма да се отрази на обичайната ви програма за Деня.

Дотингът има още един голям плюс - почти винаги се получава желаният резултат, независимо от физиологията на човека. Затова на тази техника трябва да се обръща първостепенно внимание, ако искате да се занимавате с аинг, макар че тя ще ви отнеме много време.

Тя се състои в това, че след отпускането трябва да започне последователна концентрация върху точките на тяло-то, разположени по всички стави, включително между фалангите на пръстите. Изключение правят само връзките между ребрата. На гърдите, корема и гърба може произволно да се разполагат няколко точки, които не е задължително да бъдат в ставите. Те могат да бъдат проектирани върху кожата на ставите или въобще в произволен ред, но така, че да обхващат цялото тяло. По тези точки трябва да се движите по един и същи начин всеки път, като се задържате върху всяка точка три до десет секунди или докато не настъпи ясно усещане. Препоръчва се даденото действие да се прави всеки път преди нощния сън. Желателно е преди заспиване да практикувате дотинг поне 15 минути. А ако можете да противостоите на съня, правете тази процедура по няколко часа, което ще увеличи шансовете за успех. Рано или късно ще попаднете във фаза, но не бива да забравяте, че заедно с отпускането на тялото трябва да настъпи и отпускане на ума, което се отнася за абсолютно всички техники.

Като пример ще отбележа, че ми се наложи да провеждам дотинг по няколко часа всяка нощ, преди да получа дългоочаквания резултат. Сега, разбира се, ми е нужно по-малко време, но това се отнася лично за мен, при вас всичко ще бъде по-различно и може би по-добре.

Техника № 4 (6) Наблюдение на образи

Това е аналог на техника № 1 (6). Но в дадения случай е по-трудно да се открият някакви вътрешни видения, затова е по-добре веднага да се опитаме да виждаме елементарни точки и петна, които постепенно лесно преминават в логически изображения, а после и в цели сюжети. Трябва да помним, че реализацията на образите в този случай става много бавно и е лесно да се изгуби осъзнатостта. Ето защо в никакъв случай не трябва да се вниква напълно в сюжета. За да не изчезнат първите образи, не се опитвайте да ги разглеждате. Правете това в по-дълбоко състояние. След като всичко стане реално, вече няма да имате съмнения, че се намирате във фазата. Тази техника е отлична в борбата с безсънието.

Техника № 4 (7) Фантомни усещания

Това е аналог на техника № 1 (14). В дадения случай тя не е толкова лека, но често е ефективна. За да я използвате, трябва задължително да усвоите „докажи това за себе си“, след което просто да увеличавате получените постижения.

Още веднъж ще отбележа, че не трябва да се безпокоите ако не става от първия път, така е почти винаги и почти във всичко. Трябва само малко да потърпите и резултат непременно ще има, защото хората в същността си в голяма степен са еднакви. И ако аз, както и много други хора, можем да направим нещо, защо да не можете и вие?

При някои хора (за което страшно им завиждам) непреднамереното пряко попадане в състояние, много близко до ОИТ, става на практика всеки път при заспиване. Познавам няколко такива човека и техните описания обикновено са от рода на: „Легнах си в леглото (по-често това става при жените), стана ми много хубаво и уютно, а в главата ми се въртяха различни мисли. После

започнах да чувствам някакво движение надолу (или встрани), което постепенно се усилваше. Имах усещането, че потъвам някъде или нещо ме засмуква някъде. Тези усещания ставаха все по-отчетливи, но постепенно изгубих осъзнатостта и съм заспала." Парадоксално е, че някои се страхуват от това и всяко заспиване при тях се асоциира с неприятни преживявания. Но още по-учудващо е, че мнозина не подозират в какво могат да се превърнат дадените „падания" и „засмуквания". А всъщност на тях им остава само съзнателно да задълбочат тези усещания и да ги контролират, за да попаднат в ОИТ.

Техники за задълбочаване на фазата

Понякога след попадане във фазата може веднага да се пристъпи към някакви действия благодарение на първоначалното дълбоко положение в състоянието. Това зависи от техниката на попадане във фазата и от някои други фактори, например времето на денонощието. Ако сте използвали техниката на вибрациите, няма да е нужно да мислите за нищо Друго, което засяга задълбочаване на състоянието, защото е Достатъчно да ги усилите.

Но в повечето случаи трябва да направите втората крачка - задълбочаване на състоянието. Това се получава, защото техниките на влизане във фазата много често не могат да ви доведат до достатъчно дълбоко състояние. Тяхната роля е в създаване на нужното състояние, а задълбочаването е вече друго нещо. Най-често попадайки във фаза, отначало всички усещания са много смътни, има двойственост в усещанията на основното тяло. През това време имаме зрение, но всички останали сетива са в смътна форма. Създава се усещане за пълна неопределеност на местоположението по всички параметри.

Всичко казано в предишните два абзаца се отнасяше за този момент, когато създавайки фазата, вие вече сте излетели или просто сте се отделили от трафарета. Това е първото нещо, което трябва да направите веднага след попадане в това състояние, стига, разбира се, да не искате да използвате техники за задълбочаване, които могат да се използват в легнало положение. Във всички други случаи трябва да се отделите от трафарета и да увиснете в неопределено състояние.

По принцип това състояние дори е трудно да се нарече извънтелесно. Правилно е да се нарече промеждутъчно към пълния астрал, от което го отделя само остротата на чувствата и стабилността на положението. По това време на първо място трябва да помните, че без бързо задълбочаване ще настъпи фал. Затова е нужно не само колкото може по-бързо да се задълбочим, но да направим това с максимална дълбочина, което е едно от основните правила на аинга, без чието спазване е невъзможно да очакваме сериозни постижения.

Задълбочаването на състоянието във фазата може да се раздели на два вида. Първичното се използва от момента на първите най-слаби усещания, ако техниката на влизане във фазата не е довела до нещо по-голямо, до яснота и стабилност на нормалното положение във фазата. Чрез вторичното се постигат най-дълбоки и ясни състояния. Много техники са подходящи и за двата вида задълбочаване, но някои са само за единия вид и на това задължително трябва да обърнем внимание.

Някои техники за задълбочаване на състоянието малко се различават от техниките за влизане и задържане на фазата. В тази глава те са описани накратко и с малко пояснения за тяхното използване. Всички описани по-долу процедури може да се прилагат, докато не се създаде усещането за спиране на процеса на потъване. Преди този момент е погрешно прекъсването на процеса на задълбочаване. Това действие ще се стори очевидно за неопитния човек, но по време на потъването в дълбочината на необичайния свят с всичките му нестандартни и нереални усещания често възниква мисълта за недостатъчно потъване поради тревога или страх. Ако такива проблеми се появят, трябва да помним, че това е само заради непривичното състояние и няма никаква реална заплаха за живота.

Освен всичко друго, за дълбочината на положението може да се съди по яснотата и трезвостта на ума. Обикновено при попадане в ОИТ съзнанието напълно бодърства, няма никаква сънливост, дори ако преди това много ви се е спало.

Също така не бива да се смята, че в дълбоко състояние задължително трябва да присъстват в максимална степен всички усещания. При желание те лесно се създават, но самостоятелно могат да не възникнат. Например при задълбочаване чрез вибрации практически никога не възниква зрение по време на този процес, но се чувства, че фазата все пак е дълбока. Но при максимално потапяне зрението задължително трябва да присъства, макар че при това може да виждате абсолютно безсмислени, но много ясни неща.

Техника № 5 (1) Задълбочаване чрез вибрации

Това е почти същото като техника № 1 (1). Тя може да се прилага непрекъснато от момента, в който се опитате да попаднете във фаза и до задълбочаването до нужния стадий (при първичното и вторичното задълбочаване). Но също така към нея можете да прибъгвате почти винаги след ключовия момент на попадане във фазата. Това може да се прави не само в трафарета, но понякога и в състояние на отделеност. Нужно е само да помним, че ако при отделянето усещанията са твърде слаби, опитът за създаване на вибрации може да доведе до фал. Ето защо ако вече не сте в трафарета, добре е да се върнете в него и едва след това да се опитате да създадете вибрации. В дадения случай най-ефективният начин за тяхното задействане е напрегането на мозъка. Другите начини не са много полезни и са неудобни за използване в дадения момент. Усилването на вибрациите става до момента, когато те престават да се усилват и стават самостоятелни. След това може да се пристъпи към реални действия във фазата. Трябва да помним, че вибрациите могат да се създават не във всеки случай, поради което не си струва да се опитваме да ги усилим, ако те не се поддават на това. В такъв случай трябва да използваме друга техника.

Тази техника е много действена и ако умеем да създаваме вибрации чрез напрегане на мозъка, можем да сме сигурни в дълбочината и неизбежността на потапянето. С помощта на метода може да се достигнат най-дълбоки положения във фазата, затова аз често го използвам за тази цел.

Техника № 5 (2) Задълбочаване чрез въртене

Това е почти пълно сходство с техниката на попадане във фазата № 1 (4), само че се прави във вече отделено от трафарета състояние и самите въртения трябва задължително да стават в максимален брой равнини. Това действие се извършва до появата на усещането за пълно доминиране на фантомното тяло и до устойчивост на състоянието. Аз използвам тази техника твърде рядко и я смятам за малко ефективна и подходяща само за първично задълбочаване. Но тя действа, ето защо и присъства в този раздел. За няко- I го тя може да се окаже много ефективна, но начинаещите бих посъветвал да се възползват от другите техники на задълбочаване.

Техника № 5 (3)

Задълбочаване чрез концентрация върху дишането

Тази техника може да се използва само в трафарета. Тя се изразява в концентрация на дишането при максимално спокоен ум. При това има усилващи се разнообразни усещания. Може да се създаде чувство на свободно летене, падане или безтегловност. Концентрацията трябва да продължи до настъпването на сигурна фаза. Но според мен тази техника не може да доведе до най-дълбоки състояния, освен това не бива да се използва от новаци, самият аз съм я използвал само няколко пъти. За някого обаче тя може да се окаже по-действена, затова има място тук. Тази техника има един голям недостатък - при нейното прилагане лесно се заспива или обратното, лесно се излиза от фазата.

Техника № 5 (4)

Задълбочаване с помощта на зрението

Тази техника изглежда като аналог на наблюдаваните образи (техника № 1 - 6). Но това не е така, защото в дадения случай се прави опит за виждане на реална ясна картина на фазата, а не остатъчни видения от съня или други образи.

Ако при отделянето при вас зрението отсъства, може да се опитате да го създадете чрез волево намерение да виждате, при това е желателно отначало да се концентрирате да видите ръцете си. Такъв опит неизбежно задълбочава състоянието. Отначало се появява смътна картина, но постепенно всичко става ясно и реално. Ако виждаме ръката си, много скоро се появява и заобикалящата обстановка.

За по-голямо задълбочаване е нужно да се концентрирате върху които и да са обекти от астрала, като ги разглеждате в най-големи подробности. В дадения случай показател за дълбочината винаги е яснотата и реалистичността на зрението, затова е лесно да се определи степента на състояние на фазата. Концентрацията върху обектите спира в момента, когато те вече не стават по-реални.

Често използвам тази техника и на практика тя никога не ми е изменяла, но се съмнявам, че може да доведе до много дълбоко положение във фазата. Ако няма такава цел, т. е. ако е нужно да попаднем в стандартно положение във фазата, можем смело да я прилагаме. Освен всичко друго, тя е достъпна и за новациите.

Техника № 5 (5) Задълбочаване чрез опипване

До тази техника достигнах самостоятелно и не съм я срещал в други източници, макар че е много ефективна при първично задълбочаване и не може да не я откриеш, ако се занимаваш с аинг. За задълбочаване е подходяща концентрацията върху всякакви усещания, включително тактилните. Във всекидневния живот ние активно използваме ръцете си, затова секторът в мозъка, който отговаря за тези усещания, е твърде голям. По тази причина дадената техника е много действена, тъй като се оказва пряко въздействие върху една от най-важните зони на мозъка.

Опипването се състои в тактилно осезание на каквото и да е след отделяне от трафарета, и като се започне от най-неясни усещания. Може да опипвате тялото си, което едновременно въздейства на другите области на мозъка, може да опипвате неща от заобикалящата ви обстановка. Дори в най-слабо състояние винаги се намират пипнешком двойници на кревата или дивана, на който сме в реалността.

Важното е това да се прави активно и да не спирате на едно място, като получавате все повече нови данни за заобикалящата ви среда. Постепенно всичко става все по-реално, като включваме и второто тяло. След известно време се появява зрението. Тази техника е способна да въведе в стандартно положение във фазата, но не могат да се очакват твърде големи резултати в задълбочаването.

Техника № 5 (6) Задълбочаване чрез падане

Това е една от най-разпространените и често използвани техники, защото с нейна помощ е лесно да се задълбочим до нужното състояние, освен това чрез нея можем да постигнем най-дълбоки положения във фазата, като полагаме най-малко усилия. Аз използвам тази техника почти всеки път. Към другите се обръщам само в случаите, когато с тази не се получи.

Тя се състои в падане надолу с главата веднага след отделяне от трафарета. По време на падането се усилва не само яснотата на усещанията на този процес, но и самото чувство за дълбочина на състоянието. След известно време самостоятелно се появява зрението, което говори за много неща. Вие няма да видите нещо конкретно, но при това всичко ще бъде реалистично и сякаш живо. След достигане на нужното според вас положение може да пристъпите към други действия.

На практика всичките ми най-дълбоки фази са били постигнати именно чрез падане надолу с главата, както може па се види в дневника. Всички, особено начинаещите, съветвам да използват тази техника за задълбочаване.

Техника № 5 (7) Задълбочаване чрез полет

По усещанията полетът във фазата е разновидност на вибрациите. Може да се каже, че движението там представлява насочени вибрации. А ако те са в състояние да се задълбочават, всяко движение косвено води до същия резултат. Рядко използвам тази техника, но съм забелязал, че тя не е най-добрата за първично задълбочаване. По-добре е да я използвате за вторично задълбочаване, когато има някаква ясна фаза, в противен случай може да последва фал.

Смисълът и се състои в полета в която и да е посока в пространството след отделяне от реалното тяло, което обикновено става лесно. По време на движението възниква все по-ясно усещане за фазата, изразено чрез вибрации. Тази техника може да отнесем към начините за създаване на вибрации, но тук те се създават косвено, тъй като смисълът на техниката е в движението.

Техника № 5 (8) Задълбочаване чрез вслушване

Това е аналог на техника № 1 (2). Всичко е същото, само ми се иска да отбележа, че към нея може да се прибегва във всеки един момент след попадане във фазата, независимо дали това е самото начало, или вече дълбоко състояние. Във всеки случай тя е ефективна и може да доведе до най-дълбоки състояния на фазата.

Разбира се, ако една техника не работи, трябва да при-бегнем до друга, като изпробваме по този начин всичко до намиране на ефективната. Но за разлика от попадането във фазата, в дадения случай обикновено първата или втората техника се оказват ефективни. Тези техники трябва да се ползват във всички случаи, когато е нужно задълбочаване на фазата - това може да бъде началото на ОИТ или моментът на приближаващия фал.

Трябва да напомня, че всички техники в тази книга отразяват моя личен опит. Ако започнете да се занимавате с аинг, несъмнено ще откриете за себе си някакви други разновидности на техниките и дори нови видове. Посочените от мен може да се възприемат само като отправна точка и никога като свършени.

Техники за задържане на фазата

Да попаднеш във фазата е едно, да се задълбочиш във фазата е нещо друго, а да останеш във фазата е не по-малко важно нещо. Въпросът е в това, че попадайки във фазата, вие няма да стоите там спокойно колкото си искате, като се занимавате с нещо и не мислите за задържане на състоянието. Като четете тази книга, вие вече сте срещали напомняне за процедурите на задържане, които ми се налага да прилагам във фазата. Мисля, че няма хора, които могат да избегнат това. От това доколко усърдно се прилагат техниките за задържане на състоянието зависи времето, през което се намираме във фазата. Без това почти винаги ОИТ приключва след няколко секунди. Ето защо за да постигнем успех в аинга, трябва добре да знаем причините за фала и да го избягваме.

Техниките на задържане по същество са основани на противопоставяне на процесите, водещи към фала, затова е нужно да се знаят причините. Те са много на брой, но можем да ги разделим на няколко основни групи, към които съответно се прилагат различни техники. Откровено казано, малко завиждам на читателите на тази книга, тъй като те разбират много неща направо и не трябва да изследват всичко върху себе си. Не знам колко време би ми отнело частичното разбиране на причините за фала. В първите ми ОИТ можех да използвам някакви процедури за задържане само неосъзнато, принудително. Например, когато се борех с вцепенението, аз автоматично задълбочавах и задържах състоянието, защото активността е едно от верните действия за задържане на фазата. Постепенно страхът премина и аз престанах да правя активно каквото и да било във фазата, поради което попадах там за няколко секунди. Но с течение на времето, като анализирах дългите и късите пребивавания във фазата, изчислих възможните начини на противодействие. Оказа се, че най-важният и често срещан фактор, който води до фал, е успокояването на мислите и действията, което има нежелани последици. Не е много трудно да се бориш с това, ако знаеш как.

Техника № 6 (1) Задържане чрез активност

Когато говорим за успокояване в главата, възниква идеята за активността, което е правилно. Когато се намираме във фазата, трябва винаги непременно да извършваме някакво действие, като започнем от физическата активност и завършим с умствената, но насочена към вътрешните процеси на астрала.

Това е най-простата и в същото време най-действена техника, затова ако техниките се описват не по азбучен ред, а по степен на важност, тя все едно ще бъде на първо място. Смесът се състои в близкия и постоянно променящ се контакт с астралния свят и всичките му проявления. Така че никога не трябва замислено да стоим на едно място и да не правим нищо. Трябва винаги да се намираме в пределна активност. Това не е трудно за постигане, защото е много интересно.

Можете да оглеждате или да опипвате, да се пхате във всяка врата и всяка дупка, да разговаряте с някого и т. н. Изобщо нужно е винаги да се намирате в движение.

Техника № 6 (2) Задържане с помощта на вибрациите

Отново става дума за вибрациите. Те се използват навсякъде: и при попадане във фазата, и при първичното и вторичното задълбочаване, и при задържане на състоянието. Оказва се, че ако овладеем вибрациите, можем да усвоим целия астрал, тъй като там те се използват навсякъде. Но в дадения случай използването на вибрациите трябва да става по малко по-различен начин.

Преди съм описвал тяхното използване в статично положение, без да се намирам в определен сюжет. Сега става Дума за задържане на състояние, без да излизаме от астралните лабиринти, което става отчасти по различен начин. Всичко се състои в съвместяване на постоянния и прекъснатия контрол над вибрациите с продължаване на извън-яесните действия. Следователно когато сме във фазата, трябва постоянно да поддържаме усещането за вибрации които, разбира се, няма да бъдат най-силни, но и това е напълно достатъчно. Отначало такава съчетаване може да ви се стори трудно, но с него се свиква бързо. На мен повече ми харесва да контролирам вибрациите на пресекулки, като си спомням за тях на всеки една-две минути, увисвам в пространството и ги засилвам (само чрез налягане на мозъка), после се връщам към изходния сюжет. В този случай вибрациите постепенно отслабват, но с всеки следващ път отделям повече време на този процес.

Техника № 6 (3) Задържане чрез концентрация

Това е най-известната и често използвана техника за задържане на фазата, описана в повечето източници. Тя е много лесна и интересна за прилагане. Състои се в концентрация, разглеждане на заобикалящите ни във фазата предмети и същества. За да не пречи това на сюжета, трябва да се

разглеждат предметите, които участват в него. Например, когато вървите по улицата, да разглеждате всяка една подроб-, ност - от боклуците по земята до прозорците на съседните къщи - или да се вглеждате във всяка черта на лицето и тялото на разговарящия с вас човек. Има само едно условие - нищо не трябва да се разглежда панорамно, т. е. трябва да се разглежда възможно по-близък и малък детайл. Ако гледате например някакъв голям или отдалечен обект, скоро ще изпитате фал. Панорамно можете да разглеждате само много малко време, след което непременно трябва да приложите процедурата за задържане. При силна необходимост за продължително наблюдение на далечен обект най-удобно е последователно по няколко секунди да гледате него и някакъв близък предмет - например ръцете ви.

Запомнете тази техника също така добре, както и техниката за активността № 6 (1), и никога няма да имате проблеми с намирането във фазата.

Техника № 6 (4) Задържане чрез опипване

Най-общо това е техника № 5 (5), но с някои малки разлики. В дадения случай тя се използва за постоянно задържане във фазата с цел удобство, затова трябва да взаимодейства със ставащите във фазата събития. За това е нужно само да опипвате, да осъществите допир с обкръжаващите ви предмети. Ако по време на сюжета не се изискват свободни ръце, трябва да ги масажирате една друга, тъй като това не ви отвлича от действието.

Тази техника е най-добре да използвате от време на време и в комбинация с други техники. Тя отлично се съчетава с концентрацията в случаите, когато се изисква близко конкретно изучаване на нещо.

Техника № 6 (5)

Задържане чрез наблюдение на сюжета

Тази техника е идеална само за просто наблюдение на ставащите около вас събития в ОИТ. Например за наблюдение на заобикалящите ви астрални действия като кинозри-тел, което е достижимо с известни тренировки, но е трудно да намерим рационално използване на това занимание, макар че понякога това просто ни се иска. В други случаи тази техника е повече вредна за фазата, отколкото полезна, защото при нейното използване е лесно да се изгуби осъзнатостта и да заспим.

Тя представлява нещо много просто: трябва само внимателно и с интерес да следите външните събития, в които може би също сте малко въввлечени, но винаги да осъзнавате своето реално положение. Това е лесно да се каже, но на практика е много трудно дълго време да бъдеш страничен наблюдател, затова тази техника е по-добре да се използва само в някои по-особени случаи.

Когато сте във фазата, може да използвате която и да е от първите три техники като процедура за задържане, без да прибегвате до други, което не се отразява върху средната продължителност на ОИТ. Другите две техники са дадени повече за общо познание, отколкото за практическо прилагане. Лично аз най-често използвам активността и концентрацията. В някои случаи задържам чрез вибрации, а останалите - опипване и наблюдение - съм прилагал само няколко пъти.

Втората причина, заради която стават много фалове в началните етапи, е излишната ангажираност на съзнанието с там събития, въобще няма от какво да се страхувате.

Двете описани по-горе причини за фалове са най-разпространените. Ако се научите да им се противопоставяте, можете дълго и плодотворно да се намирате във фазата! Има и други причини, които се срещат много по-рядко и не играят голяма роля, но си струва да припомним за тях. Имало е случаи, когато при мен ставаше фал поради внезапно появил се страх, който буквално ме изтласкваше от фазата. Интересно е, че в някои случаи страхът само спомага за по-дългия престой във фазата, но само в случаите, когато той поначало е там или при плавното му появяване. Не мога да намеря обяснение, но не във всички случаи на внезапно възникнал страх се получава фал. Няма смисъл целенасочено да се борим с този страх. С опита той сам отшумява.

Има такива случаи на фалове, на които е невъзможно да противостоиш. Те се получават от някакви реални проблеми, създаващи реалното усещане за дискомфорт или болка. Например най-честата причина от този род е неудобното положение на реалното тяло по време на фазата, вследствие на което съзнанието във фазата постоянно получава тревожни сигнали и още повече тези сигнали не позволяват лесно да достигнем нивото на достатъчна увереност във фазата. Това лесно

може да доведе до нежелан фал. Разбираемо за всеки е, че в случаи на залежаване и оттичане на различни части на тялото фалът настъпва автоматично.

В моя опит голямо място заемат случаите на фалове, за които не успях да намеря обяснение. Най-обидното е, че те обхващат значителен процент от всички случаи на непроиз-волно излизане от фазата в течение на няколко години. Това може да се види в статистическото приложение в края на книгата. Изглежда, че съществуват такива страни на астра-ла, които аз сам и без съответното оборудване не мога да разгледам. Те са причината за тези неопределени фалове. На пръв поглед правиш всичко правилно и спазваш всички необходими процедури, но в някои случаи това не гарантира нищо. Не може да се обясни и със състоянието на отпочина-лия организъм, защото такива фалове се случват и по време на вечерната и нощната фаза, когато то трябва да е много стабилно.

Но излизането от фазата може да е в резултат не само на фал, но и като следствие от най-обикновено заспиване, на което се пада приблизително една пета от излизанията от това състояние. Представете си само: всеки пети път ОИТ завършва със заспиване. Тази статистика говори само за едно - с това трябва да се борим, иначе много време е изгубено напразно. Трябва да разберем, че във фазата много рядко ти се спи дори и нощем, но това не защитава от съня, което силно затруднява борбата с него, защото идва незабелязано.

Най-важният начин за противопоставяне на заспиването е постоянното осъзнаване на собственото положение. Това може да изглежда очевидно, но във фазата е много лесно да се увлечеш от нещо и да заспиш. Затова е нужно от време на време ясно да осъзнаваш себе си и степента на възможното заспиване, на което трябва да се съпротивляваме. При добре развито второ внимание тази дейност се облекчава съществено.

Вторият важен начин е малко дистанцираното отношение към сюжета във фазата. Защото при пълно, всеобхватно съпреживяване е лесно да изгубиш осъзнатостта и просто заспиваш, като се потопиш в събитията на съня. Най-интересното е, че този принцип е приложим не само към астрала, но и към всеки реален човешки живот като цяло. Щом се отдадете на провокиращите ви емоции, веднага можете да забравите за обмисленото и обективно възприятие на ставащото, което може да ви отведе в задънения лабиринт на глупави мисли, действия и постъпки. Трябва винаги да се запазва странично отношение към ставащото, което ви позволява да се държите по-трезво и рационално.

Ако погледнете моите годишни статистики на заспиванията във фазата, ще забележите, че те малко са се променили с времето. Поради това може да помислите, че аз не прогресирам в съпротивата си. Но въпросът е в друго. Когато при мен станаха по-редки елементарните заспивания, моето подсъзнание започна да си прави с мен интересна шега. Имах Усещането, че то се опитва да ме приспи по всякакъв начин, като използва за тази цел дори сложни подходи.

В явната фаза много активно се съпротивлявах на съня, като постоянно си мислех за него. Но когато излизах от фаза, та, снижавах повишеното внимание и второто внимание, поради факта, че те не бяха необходими. От това се е възползвало моето подсъзнание. То просто напълно е повтаряло ситуацията на фала, с всичките й прояви, като се включат усещанията за изчезналата фаза и визуалният обзор на реалната обстановка. След това при мен веднага спаднаше вниманието и аз заспивах. Отначало дълго не можех да определя нито един моделиран фал и това силно ме ядосваше, защото едва се бях научил да се боря със заспиването. Винаги се учудвах колко реално се копираше всичко. Много често нямаше за какво да се захванеш. Всичко ставаше както при обичайния фал.

Аз, разбира се, започнах да мисля как да се боря с това. Оказа се, че има само една възможност за противопоставяне: всеки път след фала трябва не само да се опиташ отново да влезеш във фазата, тъй като неуспешният опит може също да се моделира, но и щателно да обмислиш положението и подробно да оцениш всичко. Само след като постъпвах така всеки път след сън, постепенно започнах да осъзнавам моделираните фалове, които за една ОИТ ставаха 3-4 пъти. Всеки път след излизане от фазата аз оглеждах околната обстановка и търсех възможните несъответствия с реалността. Понякога те изобщо липсваха, но все пак аз често ги разпознавах, като правех тестове за тяхната реалност в случаите, когато имах подозрения за моделиране. Тестовите се състояха в това, че се опитвах чрез усиливане на волята да преместя или да запаля с поглед нещо, за което дори във фазата е нужна тренировка и аз вече го умеех. В някои случаи в обстановката имаше само един детайл, който не съвпадаше с реалността. Например веднъж се събудих и започнах да разглеждам стаята. Нямаше нищо необикновено, но аз се чувствах реално събудил се човек. Беше през зимата, а в моята стая слънце влиза само рано сутрин през лятото, и то за малко, а слънчевата

светлина тогава огряваше края на стената до прозореца. Това ми подсказа, че не съм в реалността, а във фазата.

Има още една лъжа на подсъзнанието. От време на време в ОИТ могат да изчезват не само ясните усещания, които съпътстват фазата, но и въобще всички подобни усещания, но това не означава край на фазата. Всичко става толкова реално, че можеш от глупост самостоятелно да напуснеш фазата, защото ти се струва, че този процес вече е започнал самостоятелно. Затова винаги се опитвайте да напуснете тялото си отново и отново след като се върнете в него.

Разбира се, трябва да се интересувате от това доколко продължителен е престоят ви във фазата, колко време можете успешно да продължите процедурите за задържане на това състояние. От това зависи целият характер на действията в астрала. Колкото повече се намирате там, толкова по-интересно е да се занимавате с това и обратно, макар и в началните етапи. Повярвайте ми, ще бъдете безкрайно щастливи при отделянията от тялото ви дори само за секунди.

Аз вече отбелязах относителността на оценката за времето във фазата, там то се движи в друг формат. Например интересно е да знаем, че туптенето на сърцето може да се възприема като грохот, защото на една минута във фазата се падат до десет в реалността, а може би и обратното. Съзнанието частично възприема тези два потока на времето, като по този начин не дава възможност да се определи точно неговата продължителност. Този процес в някои случаи е управляем по желание. Затова времето във фазата е по-добре да се възприема с количеството на извършените там действия. Само като използваме това измерение, можем повече или по-малко точно да опишем продължителността на ОИТ. Сега за едно излизане от тялото аз мога да извърша много действия в най-различна посока. Мога просто дълго да летя в пространството, да утоля психическия глад за нещо, да срещна човек, когото отдавна не съм виждал, да се различам по всякакъв начин - за едно излизане много често можем да осъществим всичко, което включва в себе си аингът, а това говори за относително дълго намиране във фазата.

Би било чудесно, ако всеки път е така. Досега една част от моите отделяния от тялото по време е достатъчна само за осъществяване на първата поставена задача и само толкова. С времето процентът на такива неуспешни ОИТ постепенно намалява, но аз не мисля, че някога той ще спадне до нулата. На първо време процентът на дългите фази не превишава 20. Може би всичко това е измислено от природата: тя ви пуска задълго във фазата само тогава, когато сте по-подготвени за това и можете да се противопоставите на съществуващите там материализирани вътрешни душевни проблеми. Това не може да се изключи напълно.

Целият ни живот трябва да се състои от постоянно и непрекъснато самоусъвършенстване, само в този процес ние можем да се чувстваме комфортно, като жънем плодовете на своя труд, в противен случай всеки индивид става нещастен, депресивен, без смисъл в живота. Ако не подкрепяте това твърдение, огледайте се наоколо и ще видите, че само регресиращите са нещастни в живота. Или прогресираш, или не. Като изхождаме от това, трябва винаги да се стремим към максимален идеал, ако той не носи вреда, т. е. във фазата трябва да се стремим да бъдем цяла нощ, за да не се прекъсва съзнанието нито за минута през целия живот. Аз знам, че това е възможно, но съм все още далече от него. Първоначално това беше моята главна цел и такава остава и до днес. След достигането на това астралът разкрива всичките си възможности и преимущества. Както се казва, колкото по-високо си поставяш летвата, толкова по-високо ще скочиш, макар и да не достигнеш целта. Ето защо си поставяйте цел да бъдете максимално извън тялото - по време на обичайния сън.

Техники за излизане от фазата

Защо е нужно да умеем да излизаме от астралния свят, да знаем техники за това, ако големият проблем е да се задържим в него? Още повече аз самият неведнъж съм отбелязвал, че не си струва самостоятелно да излизате от фазата, за да не губите време за усвояването на този свят. Тази теза също влиза в постулатите на аингера. Но винаги трябва да знаете аварийния изход от всяко място, още повече толкова необичайно. Съгласете се, че е много по-спокойно да се занимавате с това, ако знаете как при необходимост да си тръгнете.

Какво ли не се случва в живота... Например във фазата може да си спомните за среща, за която вероятно закъснявате, или от реалния свят до вас може да дойде информация за събития, изискващи спешна намеса. Може да стане всичко, затова трябва да можем да напускаме бързо фазата. Не бива да се мисли, че абсолютно винаги възникват трудности с излизането. Излизането става бързо и леко.

Техниките за излизане от фазата в началните стадии на заниманията с аинг са много важни за вашия комфорт от психологическа гледна точка. В началото често има силен страх. Той, разбира се, преминава с натрупването на опит, при неговото възникване не трябва да излизаме от фазата, а трябва просто да го преживеем. Но всичко трябва да става в разумни граници. Ако във вас се породи твърде силен страх, разбира се, по-добре е веднага да влезете в тялото и да отложите това за друг път.

Това, че излизането при желанието от фазата не е толкова лесно, сте видели от моите записи от началния период. Цял живот ще си спомням неприятните усещания, свързани с това. За целия ми опит мога да се спомня няколко десетки произволни излизания от фазата и само някои от тях бяха лесни. Във всички останали случаи това беше много трудно, понякога ми се струваше, че дори е невъзможно, а когато има и страх, работата се проваля. И всичките тези трудности възникваха поради липсата на необходимото отношение към начините за излизане от това състояние.

Всички техники на осмисленото напускане на фазата се основават на максимално спокойното състояние на съзнанието и на астралното тяло. Главният съюзник на дълбоката фаза е активността. В техниките за задълбочаване на фазата тя заема едно от водещите места по заслуги, затова е смешно да се активизиране с цел влизане в реалното тяло. До това, разбира се, не можеш да стигнеш бързо сам, защото ние сме свикнали да започваме всякакви действия веднага след достигане на целта. А тук работата е друга. Трябва да извършваме действия, но да са много прости, в отпуснато състояние и най-важното - правилни, в нужната посока.

Колкото по-голяма е активността, толкова по-дълбоко е състоянието на фазата - това е един от главните постулати. Всеки път, когато използвах някаква активност при излизане, аз все пак успях да вляза в тялото, но за това се изразходваше много време и много усилия. Заедно с тези психологически преживявания не мога да нарека ефективен този начин за напускане на фазата. Когато се намиращ в ситуация, в която дълго не можеш да получиш достъп до собственото си тяло, може да се породи всякаква мисъл, включително и за приближаваща смърт. Затова не е странно, че почти винаги неуспешните опити са придружени от засилващ се страх. По-нататък всички събития стават по възходяща спирала: повече активност - по-далече от влизане в тялото - повече страх - още по-голяма активност - още по-дълбоко потапяне във фазата - още по-голям страх и т. н. Така можеш и да полудееш, затова хората със слаби сърца съветвам внимателно да прочетат следващите три техники:

Техника № 8 (1) Излизане с помощта на концентрация върху палеца на ръката

По принцип вместо палеца на която и да е ръка можем да използваме всяка част от тялото, която можем да мърдаме. Тази техника е много разпространена и в повечето случаи за концентрация неизвестно защо се предлага палецът на дясната ръка, но на мен ми се струва, че няма голяма разлика кой е предметът на концентрацията. Важното е да я има.

Смисълът се състои в опита максимално ясно да усетим реалния палец на трафарета, но в никакъв случай на фан-томното тяло. При опит да направим това астралното тяло, където и да се намира, започва да се връща в трафарета. След това трябва да се успокоим и да се опитаме да почувстваме всяка извивка и всяка клетка на нашия палец. При това не трябва да правим други движения, нужно е напълно да се концентрираме, иначе се изисква повече време за влизане в реалното тяло. Това е много проста и лесна техника, затова е популярна повече от другите.

Техника № 8 (2) Излизане чрез усещане за дишане

В никакъв случай не трябва да бъркаме тази техника с техника № 5 (3), която се използва за задълбочаване на фазата. Тяхната прилика е само в процеса, в който се извършват манипулациите. В дадения случай трябва да се концентрираме не върху процеса на дишане, а върху неговите усещания. Както вече се каза, дишането остава единственото свързващо звено между двата свята. Затова чрез него можем да отидем в паралелния свят и от него в другия и обратно. Нужна е концентрация върху всички усещания, които се създават благодарение на вдишването и издишването, като започнем от опита да почувстваме в себе си движението на въздуха и свършим с разширяването и свиването на гръдния кош. При това е нужно да имаме усещания на трафарета, а не на второто тяло. Лесно е да се върнете в трафарета, ако не сте в много дълбока фаза, в противен случай се възползвайте от предходната техника.

Техника № 8 (3) Излизане чрез отпускане

Учудващо е, че отпускането спомага както за влизане, така и за излизане от фазата, защото въвежда в междинно състояние, нещо като лек транс, при който има контрол на тялото.

Техниката е елементарна: отпуснете се и скоро ще усетите трафарета, след което продължете отпускането в него. Отпускането трябва да бъде не само физическо, но и психическо. Не трябва да се вълнувате и е нужно да сте сигурни в положителния резултат от тази техника - така той наистина ще бъде такъв. Процесът може да заеме от 10 до 40 и повече секунди в зависимост от опита.

Техники за бързо намиране на обекти

Ако сте започнали да се занимавате с пътешествия извън тялото и при това сте решили да правите разумни неща в това състояние (аинг), пред вас изниква проблемът за бързо намиране на необходимото място за осъществяване на вашите намерения. В реалния живот ни е нужно много време за преодоляване на разстоянията, а във фазата за едно и също време можеш да стигнеш до различни места, независимо от разстоянието до тях. За аингера във фазата съществува само пространството в неговото ползрение. Останалото може да се материализира всяка една секунда, скоростта на този процес е еднаква, ето защо за едно и също време се озова-ваш в съседната стая или в съседна галактика. Но в повечето случаи до далечните обекти достигаме по-дълго време, защото сме свикнали да мислим, че това отнема повече време. На практика е невъзможно напълно да се избавим от този стереотип. Това се отнася само за една от техниките на попадане в нужното място. Разбира се, възможно е да се разработят много повече, но всички те ще се основават на следните две базови техники:

Техника № 9 (1) Полет към целта

Тази техника е най-разпространената и се използва в повечето от случаите. Във всички източници на тази тема тя задължително присъства. Започнах да използвам полети към целта от самото начало и бързо оцених важноста и ефективността на дадената техника.

За да пристъпим към осъществяване на попадането в нужното място, като начало трябва непременно да задълбочим фазата и да постигнем увереност в нея. Едва след това е нужно максимално ясно да си представим целта за достигане. Тя може да бъде различна, но в дадения случай се говори за конкретно пространство и място. В момента на представянето на целта в ума ви ще се окажете увиснал в неопределено място и зрението ще отсъства. Нужна е максимална концентрация върху избраната цел, като забравите за всичко друго наоколо. Почти веднага започва движение в някаква посока. Вероятно то ще изглежда много реално и бързо и ще се появи силен шум в ушите. Усещането за движение е близко до вибрациите, ето защо може да не мислите в този момент за процедурите за задържане.

Полетът ще продължава, докато не бъдете запратени в желаното място. Продължителността на този процес зависи само от ясно поставената цел и от липсата на отвличащи фактори. Можете да летите дълго и упорито, ако имате слаба концентрация, а можете да се озовете в желаното място за секунди. Затова до съседния град е напълно реално да долетите по-бързо, отколкото до съседната стая, ако сте се концентрирали лошо върху нея. При това може да ви се стори, че тя се намира в далечна галактика - толкова дълго може да се добирате дотам.

Самият факт да стигнете до целта изобщо зависи от сте-пента на концентрация. При най-пасивно представяне на мястото и с голям брой отвличащи мисли ви е най-вероятно ще летите дълго. Да попаднете в зададеното място също зависи от концентрацията, но в по-голяма степен зависи от страничните мисли, които могат да определят своя цел. Трябва да сте готови за провали в първите ви опити за достигане на целта със съп полет.

Ако ясно си представяте географското положение на целта от вашето положение в пространството, разбира се, по-добре е да излезете от тялото, да се задълбочите, да създадете зрение и да летите, като се ориентирате визуално по местността. Но в началото това е много трудно, защото ще имате още много непреодолени стереотипи, включително тези които не ви позволяват да прелитате през стени.

Техника № 9 (2) Намиране на целта

По своята същност тази техника се отличава от предишната с това, че ви предварително знаете какво ще намерите и къде ще го намерите. Ви не се готвите да летите нанякъде, а само искате да намерите по-близка цел и се настройвате да получите зрение и точно да знаете своето местопо-

Например, излизайки от тялото, ви се озовавате в същата стая, където сте били в реалността, и ви се иска да попаднете в овалния кабинет на президента на САЩ. Много добре си представете, че веднага зад вратата се намира овалният кабинет. При грамотно представяне на целта това ще бъде така, защото астралният свят ни дава възможност да правим такива чудеса.

Двете описани по-горе техники са много леки и достъп-ни. Успехът в тяхното прилагане зависи само от опита в ра-ботата с тях. Техниките за попадане в нужното място са ед-ни от най-важните във фазата, именно те позволяват да се срещнем с всичко, за което можем да мечтаем. Вече отбелязах, че тези техники са приложими не само за да се озовем в нужното място. Те се използват също за намиране на някакви предмети (тук повече подхожда техника № 9 - 2) и за срещи с нужния човек - в този случай са добри и двете техники.

Често ми задават въпрос в какво място ще се намира човек след излизане от тялото си, ако той вече се е избавил от първичните стереотипи и не е пожелал никъде конкретно да попадне. Въпросът е, че извън тялото не може да не се прави нищо и да нямаш цел. Затова можете да разберете подобно нещо, ако във фазата просто осъществите задълбочаване без намерение да видите нещо или да попаднете някъде. В този случай е желателно да се задълбочите чрез падане. И ето какво става:

28.05.01. 14.00 №47

Веднага след обяд реших да вляза във фаза по пряк начин, за което започнах да използвам техниката на дотинга. Но по време на отпускането се сблъсках с някои трудности: не можех да успокоя мисълта си, която беше заета с друго. Трудно се концентрирах върху задачата. Направих отпускане чрез продухвания. След това в течение на 20 минути правих дотинг, но нищо не се получаваше, макар че от време на време се получаваха слаби вибрации. Затова пък все повече ми се спеше. В един момент съзнанието ми се изключи, но след миг се свестих (както ми се стори, това продължи не повече от минута, което показва часовникът след връщането ми в тялото) под въздействието на предварителното намерение да не спя, след което започнах да се чувствам бодро и вече ме поглъщаха вибрации, които сами се появиха от скока във физиологичните състояния. Без усилие успях да ги засиля.

После излязох. Но вибрациите веднага отслабнаха и аз се върнах в тялото (по това време аз още не можех да контролирам вибрациите извън тялото). Тогава отново започнах да се откъсвам чрез обикновено излизане. С малко усилия успях да го направя и увиснах в неопределено пространство и със смътни усещания. При откъсването изпитвах силно чувство на дискомфорт, което ме караше да прекратя този опит, но аз си спомнях, че понякога това става и винаги преминава при потапяне в по-устойчива фаза. За задълбочаване на фазата този път реших да използвам усещането за полет. Това ми се удаде и аз получих истинско удоволствие от този процес. Полетът по неизвестна причина не ме доведе до най-дълбока фаза, затова за по-нататъшно потапяне започнах да падам с главата надолу.

С движението и задълбочаването изпитвах лека тревога, която граничеше със страха, но аз го контролирах. В даден момент разбрах, че се намирам в такова дълбоко състояние, в което не съм бил досега. Това увеличи тревогата ми. Заради експеримента продължавах да летя надолу. Започнаха да се появяват мисли за това, че не мога да се върна в тялото от такава дълбочина. Зрението ту се появяваше, ту изчезваше, защото ме вълнуваха само моите усещания, а не това, което можех да видя наоколо. Когато зрението се появи, това, което видях е невъзможно да опиша с думи, толкова е необикновено неопределено и реалистично, сякаш го виждам с някакъв друг орган на зрението, несравнимо по-развит от моите очи. Не чувствах никакво тяло, нито реално, нито фантомно.

За първи път в живота си усетих физически своите мисли: когато мислех за нещо, започвах произволно да се премествам в пространството, при което ясно усещах, че причината за това движение са моите мисли; мозъкът ми сякаш се движеше от тях (за първи път изпитах това чувство и не мога да кажа колко реално е то, ако се изпита в обичайно състояние, но чувството беше много реално). След като усетих дълбоко положение във фазата, реших да изляза, разтревожен за живота ми. Не е трудно да се предположи, че това не се оказа много лесно. Започнах да изпитвам страх. Не можех да вляза в тялото и да си върна контрола над него. Накрая успях да го почувствам, но то сякаш не беше мое. Не

ми помогна дори концентрацията върху палеца на крака, което съвсем не очаквах Отпускането, вместо да ме изведе от състоянието, ме задълбочаваше. Тогава съвсем се обърках: не ми помагаше това което винаги ми е помагало, а няхах повече други ефективни начини. След дълги отчаяни опити аз все пак успях да вляза в тялото, което стана благодарение на помръдването и чрез концентрацията върху дишането.

Техники за програмиране на обекти

В хода на цялата книга много пъти отбелязвах, че постигането на някакви особени, нестандартни желаниа изисква определено умение да се контролират заобикалящите ни във фазата обекти, одушевени или не. Причината за това е в нашите стереотипи, които буквално все повече поглъщат съзнанието ни през целия живот. Добре ли е това, или не, не мога да съдя, но в астралното измерение трябва да се откъсваме от подобни неща, иначе цялата ни дейност там ще бъде силно ограничена по всички параметри.

Един от пътищата за унищожаване на стереотипите е програмирането на обекти във фазата. То се изразява в умението да внушим на всичко заобикалящо ни или на някакъв отделен обект желано поведение или свойство. Лесно е да се направи паралел между обикновеното самовнушение и програмирането във фазата; ако се замислим, това е почти едно и също нещо, само че става на различни нива на съзнанието. Съответно умението да подлагаме себе си на самовнушение в лек транс ще бъде много полезно за ОИТ и обратното.

Това умение конкретно ни позволява да накараме всичко около нас да става именно по този начин, по който ни се иска да бъде. В голяма степен това е много важно при общуването с двойниците на реално известни хора. Благодарение на това те се държат или според своя реален характер, или според желанието на аингера. Всичко зависи от целите. Например любимият, но недостъпен за вас човек и във фазата ще бъде далече от вас. В по-малка степен това ще се отнася за нематериалните предмети и процеси, например превръщането на един предмет в друг или спиране движението на времето. Или ще бъде невъзможно преминаването през стени, което е много силен стереотип. За това говори опитът в ОИТ на почти всеки човек, който се занимава с това. Ако в живота сте много слаб физически човек, последствията от това постоянно ще напомнят за себе си. В резултат на това в света, където всичко е възможно, няма да можете да правите елементарни неща.

Освен всичко друго, умението за програмиране може да ви донесе и наистина фантастични емоции, когато например в забавено темпо наблюдавате полета на куршум или обратно, в ускорено виждате как расте цвете или дори човек. Съчетаването на такива необичайни процеси с реалността на възприемането с всички органи на чувствата поражда фантастична психологическа наслада, възторг и успокоение. Правейки подобни експерименти, аз и досега се учудвам, че това наистина става в моето съзнание и възприятие.

Техниката за програмиране не представлява сама по себе си нищо сложно и неразбираемо. Всичко се състои само в умението да повярваш във възможността на собствените си желаниа и да се концентрираш върху това. В по-голяма степен навикът идва с опита, чрез постоянни опити да промениш нещо около себе си в астралното измерение. Трудности възникват само в началните етапи, когато човек не може да преминава през стени, изпитва болка по навик или не може да диша в космоса или във водата.

Първоначалният страх

Първоначалните ми успехи щяха да бъдат повече, ако нямаше един голям проблем, превърнал се в истински бич за мен. Заради ужасния и всеобхватен страх аз не можех да направя нищо. Почти винаги бях щастлив, ако няколко десетки секунди лежах в тялото си, преди да се опитам да изляза от фазата. Това време се увеличаваше много бавно. И едва след първите 20 ОИТ аз започнах да го преодолявам в достатъчна степен, че да мога да се отделя от тялото. При първите 30 фази в повече от половината имаше силен страх, а в останалите - силно вълнение, което прерастваше в страх. Беше ми обидно да губя толкова време, но не можех да направя нищо. Не можех да разбера себе си във физическия свят, изглеждаше, че няма от какво да се боя, но когато отново попадах във фазата, започвах да мисля по-иначе. В дадения момент аз мога да се срещам със страха, за който имам обяснение, а с безпричинния страх се разделих отдавна, приблизително една година след началото

на заниманията ми с аинг.

Когато започвам разговор на тази тема, винаги срещам неразбирането на хората за причината на страха. Би било достатъчно да се каже, че такива въпроси задават само тези, които никога не са се усещали извън тялото. Това е много показателно и обяснява всичко. Обикновено хората престават да задават такива въпроси след първата ОИТ, която запомнят за цял живот основно благодарение на влудяващия страх.

Главната особеност на този страх е неговата трудно преодолима причина. Трудно е да се разбере какво го поражда -там няма чудовища, никой не се опитва да ти навреди на здравето, но все пак е страшно.

Има две най-вероятни причини, които могат да породят това безумие. Първата е необичайното състояние, в което попада човек и поради което се задейства инстинктът за самосъхранение. Ако никога не сте излизали от тялото, това за вас са празни приказки. А сега си представете, че се намирате в такова състояние - висите във въздуха и не чувствате силата на тежестта. Твърдите прегради изчезват и в случай на опасност няма зад какво да се скриете. Най-важното е, че преставате да чувствате физическото си тяло. В него ясно осъзнавате границите на това, което ви заобикаля: стените, вратите, къщите, оградите, земята, подът, таванът. Ако някога сте плували надалече в езеро или в море и сте се озовавали в голяма дълбочина, сигурно макар и в началото сте изпитвали страх поради неизвестността под вас. Във фазата такава неизвестност се разпространява върху пространството не само под вас, но и във всички други равнини.

Втората причина за страха е заплахата от смърт. Такава мисъл в главата може и да не възникне, но от дълбините на подсъзнанието може да предизвика най-разнообразни чувства.

Известно е, че осем от десет човека, занимаващи се с аинг, в началото са изпитвали този страх. На останалите може да се смята, че им е провървяло. Сред моите познати имаше хора, които от самото начало не се страхуваха от нищо, а имаше и такива, които изпитваха патологичен страх. Не успях да проследя някакви външни психологически признаци, показващи ще се плаши ли даден човек, или не. Не разбирам от какво зависи това. Известно ми е, че и най-смелият човек може да се уплаши. Случва се много здраво и силно дете да припадне при вида на кръвта, макар че от какво има да се страхува в случая? Един мой познат посто-янно се шегуваше по повод моите занимания с аинг и по повод на страха, за който винаги съм говорил на новациите. Това продължаваше дотогава, докато този човек неочаквано попадна във фазата под косвеното внушение на моите разкази за това (впрочем тази книга също може да послужи като такова внушение и вие да попаднете във фазата). После той ми призна, че през целия си живот не е изпитвал такъв смъртен страх.

Ако и вие като мен сте се сблъскали с това, има само един начин за борба с тази напаст. Нужен е само повече . опит. това е всичко. Само с опита можете да свикнете с него и страхът започва постепенно да отстъпва. Никакви внушения, никакво осъзнаване няма да помогнат, ако има такъв проблем. Нужно е само всеки път във фазата да навлизате едно ниво по-дълбоко. В началото аз просто лежах в тялото, не се отделях, после за малко изваждах части от тялото си, после почти цялото тяло, после излитах за няколко секунди, след което времето се увеличаваше с всеки следващ път. По този начин аз победих страха.

А какъв страх може да възникне при първите оглеждания и опипвания на собственото астрално тяло с всичките му органи! Без умишлено регулиране то е абсолютно хладно и прозрачно. Доста страшно е!

20.03.01. 13.30 № 25

ДМС. След събуждане отначало дълго лежах, преди да си спомня за възможността да опитам да изляза от тялото. През цялото това време не се движех, затова нямаше никакви препятствия. Лесно създадох силни вибрации чрез налягане на мозъка, но не бързах да излитам от тялото. Реших по-добре да усвоя управляването на вибрациите. Занимавах се с това. После неочаквано ми дойде идеята да свържа ръцете си и да разбере какво е това, тъй като преди не го бях правил. Неуверено отворих очи и започнах да събирам ръцете си. Лежах по гръб, затова виждах всичко добре. Виждах лежащите ми реални ръце. но не ги чувствах; на мястото в пространството, където то трябваше да бъдат ръцете, като съдя по

усещанията, виждах прозрачни, едва забележими крайници. Това ме шокираше, но аз продължавах да ги събирам. В момента, когато се свързаха, едва не загубих ума си от страх. Нима съм такъв страхливец? Ръцете бяха студени, сякаш не бяха живи и при това рецепторната функция беше както в реалността. Но аз бързо престанах да се интересувам от това, исках час по-скоро да изляза от фазата. Успях с много усилия.

Глава 2 СУПЕРСРЕДСТВО СРЕЩУ БЕЗСЪНИЕ ИЛИ КЛЮЧ КЪМ ДРУГИ СВЕТОВЕ

Може би изглежда, че описаното в тази глава почти няма отношение към тематиката на книгата. Въпросът не стои точно така. Първо, знанията, дадени тук, могат да послужат във фазата; второ, аз смятам, че тези знания трябва да бъдат основни за всички хора и че практическото им овладяване е много по-важно от каквото и да е друго. Аз не искам да натрапвам своето мнение и всеки е в правото си да оспорва съдържащите се тук твърдения, но всичко това се е родило не в моята глава, а е било известно от древни времена.

Мълчи! (или гладният проблем на човечеството)

Навиците са неделима част от всекидневието ни. Никой никога не е изчислявал техния брой и не ги е класифицирал, защото това няма смисъл. Ние винаги ги разделяме на две групи: полезни и вредни. Няма съмнение, че вредните навици ни причиняват голяма вреда, при това не само на нас самите, но и на околните. Колко по-малко проблеми би имала нашата цивилизация като цяло, ако можехме абсолютно да управляваме своето поведение! Ние се мразим за нашите слабости, мразим другите за техните слабости и в крайна сметка страдаме всички. Човечеството е устроено така, че трябва да има навици, но все пак си струва да се борим с някои от тях. Изобщо броят на навиците на индивида или на отделна група хора отразява общото им развитие.

Но всички взети заето навици не могат да се сравняват по вредност за нас с един-единствен. Един на хиляда може да се досети за това, че го има този навик - до такава степен сме свикнали с него. Той възниква от първите години на нашия жизнен път и се развива постоянно с възрастта, при което ние преставаме да разбираме дори факта, че можем без него. Никой човек няма бързо да разбере, че този навик действително е вреден, тъй като никой не си представя съществуването без него. Още повече ние често асоциираме себе си с него. Светът ни в много отношения е глупав и парадоксален поради този навик. Колко животи са били прекършени, колко необходими неща са ни били отнети! За мен е очевидно, че той ни прави много по-глупави, отколкото сме.

Когато преди десет години се опитвах да използвам някои парапсихологични практики за усвояване на различни състояния на съзнанието, като прилагаях различни техники за медитация и автохипноза, се натъкнах на интересни неща. Във всяко занятие има основни елементи. Според преобладаващото мнение основно упражнение е зрителната концентрация върху някой обект при пълно телесно и умствено спокойствие. Това упражнение развива много страни на човешкото същество като търпение и спокойствие в нужен момент. И най-важното, то учи на концентрация върху една цел, при едновременно по-широко възприемане на всичко заобикалящо.

Често съм използвал това упражнение. В началото трудно ми се отдаваше и аз го изпълнявах крайно нетехнично, поради трудностите с вътрешното мълчание. Но в същото време разбирах важността на това занятие и ден след ден тренирах по 10-30 минути. Мина малко време и започнах да забелязвам интересна особеност. Всеки път по време на такава медитация в моменти, близки до пълното безмълвие, от съзнанието ми изплуваше различна нужна информация, която отдавна бях забравил и определено не бих си спомнил по друг начин. Още повече ме привличаха изникващите сякаш от нищото интересни и полезни идеи по злободневни теми, често дори това беше нещо като озарение. Това стана толкова сериозно, че с времето през медитацията аз поставях до себе си листче и молив, за да не забравя после получената информация, толкова много беше тя. Можеше, без да мисля, изобщо да реша каквото и да е, дори и най-сложния проблем. И най-важният момент беше липсата на вътрешен диалог.

Трудно е да се повярва на това, но най-ужасният навик, който можем да си представим, е вътрешният диалог със самия себе си. Мога да си представя какъв гняв предизвиква това твърдение в много хора, защото това наистина е парадоксално на пръв поглед. Цял живот ние общуваме със себе си, цял живот ние много често асоциираме себе си с тези вътрешни разговори, като мислим, че това сме ние и именно това ни отличава от животните, защото това е разумът. Всеки час, всяка минута ние използваме този навик.

Забележете един интересен парадокс. Какво мислим за човека, когато си говори сам на себе си на глас? Всички го смятат за малко не с всичкия си.

Но различават ли се тези хора от обикновените? Цялата беда е, че те изразяват мислите си на

глас. Те казват на всеослушание това, което ние произнасяме вътрешно в себе си, и това е всичко. Единственото лошо, което можем да помислим за тях, е фактът, че те не разбират какво правят. Ние общуваме със самите себе си, но когато същото на глас започне да прави друг, се тревожим за неговото здраве.

Какво лошо има в това, че общуваме сами със себе си? На този въпрос е невъзможно да се намери отговор без опит, защото вие не можете да си представите какво би станало с вас, ако нямате вътрешно общуване. Въпросът е там, че при мисленето с думи мозъкът започва буквално да се затормозява пропорционално на количеството на това мислене. Вероятно сте забелязали нещо подобно поне няколко пъти през живота си. Колкото повече започваш да разсъждаваш, толкова по-малка става производителността. Вместо направо да извличаме информация от мозъка си, ние я променяме в словесен шифър, а, както знаем, словесният запас на човешкия език е ограничен, иначе не бихме казвали толкова често: “Не мога да го обясня с думи... Не мога да намеря нужната дума”. Ако не сме толкова многословни вътрешно в себе си, щяхме да бъдем много по-умни. А ако диалогът въобще липсваше, всички щяхме да сме гении.

Фактът, че воденето на диалог е вредно за човечеството, е било известно преди много хиляди години. И обратното, прекъсването на диалога макар и за малко, влияе благотворно върху човека, като включваме неговото съзнание и тяло. Мисълта за възприемането чрез диалог е погрешна. Повечето от нас имат изграден стереотип, че възприемаме само когато мислим, а когато не мислим, не възприемаме. В много древни религиозни течения на различните култури вътрешното безмълвие се е смятало за върха на душевното състояние и се е поставяла цел за неговото достигане. В будизма, индийската йога, дзен, даосизма и дианетиката това е основно положение. Именно през това минава пътят към нирвана.

Прилагането на вътрешното безмълвие в живота е много по-широко, отколкото можем да си представим. Ние често не разбираме, че в нашия мозък изчезва диалогът в екстремни ситуации, когато е нужно мигновено решение. Как смятате, мисли ли човек, докато играе тенис на маса? Мисли ли волейболистът над действията си в момента на тяхното извършване? Прави ли това фехтовачът? На всички е ясно, че не. Всички те не биха успявали да действат, ако наум произнасяха мисли, тъй като това изисква дълго време. Но това не значи, че те не възприемат. Затова лош е играчът, на когото е нужна бърза реакция, а той обича да се замисля върху своите действия.

Само благодарение на условния рефлекс в сложни ситуации се прекратява диалогът.

Представяте ли си какво би било, ако това не беше така? Нас щяха да ни прегазват колите, защото няма да можем да се предпазваме от тях. Никога не бихме се научили да играем федербал, никой ловец не би хванал някаква плячка. В действителност ние често преставаме да мислим и в това време се подобряват нашите постижения.

Колко много открития са направени в състояние на вътрешно безмълвие! Спомнете си за великия Менделеев и неговата периодична система на химическите елементи, която му се е присънила, а, както знаем, в съня диалогът отсъства Или химикът Куке_r, който вижда насън бензоловия кръг във формата на изяждащи се една друга змии, а преди това мнозина не са могли да се досетят за строежа на бензола в състояние на бодърстване.

Хората на умствения труд постоянно говорят за липса на някакво умствено напрежение в моменти, когато се решава важен проблем. Никога отговорът на някаква сложна задача не се ражда в мъките на мисленето. Трябва само да се въоръжиш с всички данни и отговорът се появява сам - така става в идеалния случай, но се страхувам, че никой не може да се научи да прави това винаги, ако преди това много години мозъкът му е работил в затормозен и неестествен режим. Проблемът е в това, че ние превеждаме за самите себе си информацията в думи даже насаме със самите себе си, вместо да я възприемаме като нещо цяло, неделимо във вид на смислов образ. Но не, ние превеждаме всичко в думи и свикваме с това дотолкова, че преставаме да разбираме информацията по друг начин. Помислете си само колко изкривено е възприятието на живота за нас самите, когато в повечето случаи превеждаме най-сложна информация за околния свят със слабоинформативни думи, а след това я извличаме от съзнанието си и отново превеждаме вече неправилно формирания образ -двойно изкривяване! В повечето случаи по време на решаване на някаква трудност съзнанието бързо я решава и се опитва да я предаде във вид на смислов образ, но ние вече не го разбираме и чакаме по-трудно предаваното съобщение с думи. Вероятно умът се състои в уменията да възприемаме ясно прекия информационен сигнал. Колкото по-добре го възприемаш, толкова по-

лесно можеш да решиш която и да е задача.

Това е доказано от съвременните начини за изучаване на чужди езици, според които не трябва да асоциираш чуждата дума с аналог в родния език, а непосредствено със смисъла на тази дума. Например когато разбираш, че дадена дума означава ябълка, ти произнасяш думата по време на вътрешната представа за ябълка, като по този начин ги свързваш в едно цяло. Аз винаги използвам този начин за учене на чужди думи и той много ми помага, но само ако забравя да го приложа и се опитам да редувам в главата си две думи, за да ги свържа, вместо направо със смисловия първоизточник, резултатите съществено спадат и за запомняне на една дума отива като минимум два пъти повече време. Което показва, че с разума си трябва да говорим на неговия език. На какъвто и език да говорите, бъдете сигурни, че това не е вашият език.

Не е необходимо всеки път за себе си да произнасяте описанието на нещо, за да може информацията за него да постъпи в съзнанието. Достатъчно е да погледнете или да си представите образа и за една секунда в съзнанието може да се въведе такъв обем от сведения, за който не биха стигнали 10 минути словесно описание. Зрителната памет не е нищо друго, а правилният начин за общуване дори не със съзнанието, а с околния свят. Погрешно е да разделяш себе си и своя разум - това е едно и също нещо. Мисленето с думи е своего рода вътрешна преграда, която ни дели на две неравноправни части. Едната може всичко, но няма контрол над тялото; другата е слаба и затормозена, но ръководи всичко. И през целия ни живот ни учат, че тези две части трябва да общуват по слабоинформативен начин - чрез думите.

Речта ни е нужна само за да общуваме помежду си, и то само сега, защото нашите съзнания имат постоянна връзка помежду си, но ние не я чувстваме. С помощта на думите трябва да общуваме само един с друг, но не и със самите себе си, което е абсурдно. Не случайно екстрасенсите при телепатия възприемат не словесен шифър, а гола информация. Същото може да се каже и за хората-калькулатори, които са твърде много. За броени мигове те решават примери с най-различна трудност. Разбира се, те не построяват в главата си колонки с уравнения, въобще нищо не смятат, те просто добре усещат своето съзнание, което има невероятна, фантастична сила и всяко едно уравнение е нищо за него, ако предварително са били въведени нужните формули.

Човек, който има установена вътрешна връзка, не се нуждае от много време за четене, не трябва дълго да мисли върху загадки и уравнения, не е нужно мислено да се терзае за житейски дреболии, например дали ще се събуди сутрин за работа без будилник, или дали ще забрави да вземеш рестото в магазина и др. Според обикновените понятия такъв човек би изглеждал супермен. А тази възможност е заложена във всеки от нас. Но помислете си само с какви трудности ще се сблъскате, ако се опитате да овладеете това, когато целия си съзнателен живот сте били подвластни на този вреден навик.

Преди самият аз да реша да усвоя тази техника, за да докажа възможността за възприемане без мислене, направих експеримент, който доказва верността на тази теория. Трябва да отбележа, че аз вече имах малък опит в тренировката на вътрешното мълчание. Взех кутия с кибритени клечки, изсипах съдържанието ѝ на пода, а кутийката поставих на масата на няколко метра от себе си. Създадох си нагласа за преместване на всички клечки една по една в кутийката на масата и започнах да действам, като потисках всяка мисъл, била тя за оценка на тези действия, или за други странични неща. Както и се очакваше, аз изпълних всички действия, без изобщо да мисля за тях, и преместих всички клечки. Не е задължително да правите подобен експеримент, за да получите такъв резултат. Често става така, че когато изпълняваме трудна задача, мислим за съвсем странични неща и това не ни пречи да извършваме всичко правилно.

След експеримента окончателно се убедих в необходимостта да овладеем това, макар и в малка степен. За съжаление аз избрах, меко казано, не най-правилния начин за тренировка. За да овладеем по-бързо техниката, реших по един час на ден просто за нищо да не мисля и да не се движа. Не е възможно да си представите какъв кошмар преживях по време на първите две такива тренировки. Умът ми не беше готов за това и всячески се съпротивляваше. Ако можех за тези два часа да постигна 5 минути мълчание, това беше изключителен успех. Беше невъзможно да се постигне повече. Като се порових в литературата, в ученията на Кастане-да, аз разбрах, че в началните стадии на съзнанието трябва да му се дава непременно някакво физически сложно рутинно задание, за да може по-лесно да се концентрира.

Това рязко промени всичко. Сега същия час аз прекарвах в разни безсмислени действия като

преместването на клечки. Оказа се, че може дълго време да не мислиш за нищо. В началото същността ми силно се дразнеше, но после за първи път изпитах такива усещания, които трябва да изпитва всеки и винаги. В главата ми изчезваше напрежението, което, както се оказа впоследствие, е било там най-рано, но не съм го забелязвал. Аз се чувствах много леко и свободно, сякаш нещо, което е било напрегнато много години, накрая се е отпуснало.

Приблизително 30 минути след прекратяване на диалога мислите преставаха да се стремят да излязат навън. Имаше само информационни изблици, които мигновено лесно се възприемаха. След един час изобщо не ми се искаше да прекъсвам това занимание. Мозъкът ми сякаш започваше да получава удоволствие от това състояние, което ми се отразяваше положително.

Освен това, когато за първи път при мен се изключи диалогът и изпитах потресаващи усещания, аз се опитах да вляза във фазата. Невероятно е, че успях да вляза в нея направо само за една минута, при положение, че това за мен винаги е било много трудно. Обикновено губех не по-малко от 15-20 минути.

Удоволствието от това състояние е напълно обяснимо. Когато се прекратява мисленето, електрическата активност на мозъка преминава в друг режим, много по-благоприятен за всички процеси, протичащи в сивото и бялото вещество. Освен това съществено се подобрява връзката на различните дялове на главния мозък, което на свой ред влияе върху състоянието на целия организъм като цяло.

С времето започна да ми се струва, че умът ми някога вече е бил в това прекрасно състояние и много тъгува за него. Аз все още продължавах да използвам същата методика, но смених безполезната работа с полезна. Защо да губим много време нерационално? От дете мечтаех да се науча да плета и го направих. Сега мога да медитирам монотонно, като мърдам с иглите, и получавам веднага двоен положителен ефект.

После опитвах много други техники за медитация. Оказа се, че без вътрешното мълчание нито една от тях няма сми съл. Като си спомням предишните години, осъзнавам колко неправилно съм медитирал преди. Престанах да се занимавам с това, защото не чувствах удовлетворение от тези занятия. Преди бях напълно сигурен в безсмислието на подобни техники за самоусъвършенстване. Трудно ми е да си пред. ставя колко хора се занимават с медитация, но само единици разбират, че тя се състои не само в отпуснатото неподвижно седене на едно място, а в пълното вътрешно мълчание, което е най-важното.

За мен е очевидна важността на постигнатото вътрешно спокойствие. Всеки, на когото не му е безразлично състоянието на неговото психическо и душевно здраве, трябва да се интересува от тази идея. Всички ние имаме различни нива във възприемането на нашето съзнание, затова за един човек ще бъде лесно да постигне това, а за друг - много трудно. В дадения момент аз съм далече от съвършенството в тази област, макар че се старая да правя повечето неща в живота си, без да повтарям за себе си нито дума, но не мога да постигна постоянно вътрешно мълчание. Остава стремежът и вярата ми, че някога ще се освободя от безсмисления диалог.

Ключ към други светове

Първо, вътрешното мълчание е ключът за попадане във фазата, която е друг свят. За използването на това можеше неведнъж да прочетете в техниките за попадане във фазата. Само заради това вътрешното мълчание е много важно за много хора и им служи като мост към друго измерение.

Второ, всеки от нас живее в своя собствен свят, основан на въведени в продължение на целия живот различни правила и възгледи. Вътрешното мълчание може да промени всички тези правила и възгледи, като по този начин ви въвежда в нов като възприятие свят, в който всичко се променя, дори и същността му. Практиката на мисловното мълчание е в състояние да ви отвори очите за неща, които преди не сте забелязвали, но които се оказват очевидни с новия начин за възприемане на света. Много важни неща се оказват глупави, а това, което ни се е струвало просто и ненужно, може да стане твърде интересно и привлекателно. С тази техника за живот се появяват не само нови възможности, въвеждащи в новия свят, но и ново състояние на душата, при което липсва стрес и депресия. Те възникват в резултат на невярно поставени житейски ориентири, неправилно отношение към повечето прояви на живота около нас. Причиняват големи неприятности и се отразяват не само на психическото състояние, но и на здравето като цяло.

Вътрешното мълчание възстановява естествените процеси на човешката дейност дори на физиологично равнище, като го връщат на истинския му път.

Безспорно човек, който практикува мълчание, живее в абсолютно друг свят с други ценности. И този свят е много по-щастлив и сигурен от обичайното възприемане на живота.

Бързо заспиване за цял живот

За никого не е тайна колко важна роля в нашия живот има обикновеният сън. В дадения случай аз говоря не за полезността му за ОИТ, а за обикновения сън, който възстановява силите. Всичко в живота се изкривява при нарушение или недостиг на съня, тъй като организмът се презарежда физиологически и психологически именно по време на съня.

Човек, който спи много и добре, винаги е по-здрав, заради укрепването на имунитета по време на този процес, той е по-спокоен и по-добре физически развит, защото организмът се възстановява от натоварването и расте само по време на сън. Добрият сън се отразява положително на всички човешки функции и дейности, включително и на пътешествията извън тялото. Може би в началните стадии недоспиването има положителен ефект за влизане във фазата за сметка на по-голямата податливост на организма на отпускащи техники, но в останалите случаи само отличният здрав сън влияе положително на излизане от тялото. Затова ако сте решили да се занимавате с аинг, необходимо е да имате качествен сън. Заради това смятам за свое задължение да споделя опита си по този повод, още повече че неговата практика съвпада с тематиката на настоящата глава.

На всички е известно противното безсъние, което толкова негативно влияе върху живота ни. И от него почти никой сам не може да се избави в най-кратки срокове. Мнозина прибягват до помощта на всякакви отвари, таблетки и други изкуствени средства, макар че на всеки е известно, че в повечето случаи причината е психическо разстройство или външни стресови събития. Значи нужно е само да регулираме своята психика. Не смятам, че за това могат да бъдат полезни каквито е да е химически въздействия, те влияят косвено върху съзнанието. Изобщо всичко в живота трябва да се стараем да постигаме по естествен начин и самостоятелно, за да избегнем негативните последици, защото природата е заложила в нас всичко необходимо за това. Аз не съм специалист в тази област и нямам претенции, но имам много успешен опит в борбата с безсънието за сметка на вътрешното мълчание.

Ако в живота ни има някакви неуредици или той винаги е наситен с много проблеми и събития, неизбежно е преди сън да размишляваме за тях, което в повечето случаи се отразява не само на съня, но и на личния живот. Това става поради факта, че ние имаме способността да се концентрираме върху важните неща и да потъваме в размишления за тях, особено това се отнася за мъжете. Безсънието може да възникне и по друга причина, но да се избавим от него можем почти винаги чрез достигане на вътрешно спокойствие и мълчание.

Ефективността на тази техника за бързо заспиване аз открих съвсем случайно. След един от първите успешни опити за постигане на мълчание чрез действие заради самото действие аз реших малко да подремна, което винаги беше в моя дневен режим. Но след дългата успешна тренировка умът ми все още се намираше в състояние, близко до пълното мълчание, и за няколко секунди заспах, което беше съвсем неприсъщо за мен. Винаги съм имал голям проблем със заспиването, още повече през деня, когато сънят не е толкова нужен на организма. Тъй като тази тема винаги е била актуална за мен, веднага след събуждане отбелязах случилото се и реших да опитам отново преди следващото заспиване. И това отново стана, макар и не толкова бързо, защото не можех бързо да достигам вътрешен покой. Когато с времето овладях тази техника, аз се научих винаги и почти във всяка ситуация почти мигновено да заспивам, независимо от житейските събития и стреса, каквито и да са те. Сега по навик аз винаги преди сън изключвам вътрешния разговорник и бързо заспивам. Това не може да не се отразява положително върху целия ми живот.

Помислете си само колко ефективно е умението да заспиваме за практикуването на извънтелесни пътешествия. Благодарение на тази способност може не само да се увеличи количеството на постоянните заспивания-събуждания и съответно да се увеличи броят на ОИТ, но и да попадаме във фазата по всяко желано време чрез непряко влизане. Защото можем във всеки един момент да легнем и да заспим буквално за няколко минути, което ще бъде достатъчно отпускане за излизане от тялото до събуждането. Затова няма да ви навреди поне малко да усвоите вътрешното мълчание, което ще ви послужи и за други случаи.

Техники

Всеки, който постига навика за вътрешно мълчание, се сблъсква с един и същи проблем,

произлизащ от нашето рационално мислене. Ние сме свикнали да си поставяме задача, да определяме възможните пътища за действие и после да следваме строго начертан план. Но за постигане на вътрешно мълчание е нужен съвсем друг подход, защото какво трябва да бъде действието за прекратяване на мислите? Струва ни се, че трябва да мислим, за да не мислим. Но самата мисъл за това е вече мислене - така нищо не се постига. В други области на нашия живот стандартният подход винаги действа, но не и в този случай.

Като изхождам от казаното по-горе, на първо място трябва да се откажем от желанието да не мислим за нищо, да отвлечем разума си от тази цел. За това е подходящо което и да е физическо действие. Според моите възгледи и опит това може да бъде не само безсмислено, както предлагат източните доктрини, но и напълно целенасочено. Ние живеем в сложен свят и не всеки намира такова време, което да хаби напразно, макар и постигайки мисловен покой.

Ако можете да си позволите действие заради самото действие, аз мога да ви предложа няколко варианта. Трябва само да помнете, че колкото повече енергия изисква действието, толкова по-лесно ще постигнете целта. Всички изброени по-долу техники са само образци и могат свободно да се променят, важното е да се запази същността. Може да вземете един тежък предмет и да го занесете на голямо разстояние, а после да го върнете обратно; може да премествате кибритени клечки една по една от една стая в друга и да повтаряте това няколко пъти, може просто да рендосвате дъски и т. н.

Ако занимания от този род не са ви интересни, можете да прибавите и смисъл. Тогава тази техника престава външно да се отличава от обичайните рутинни действия. Може да плетете, да миете пода, да готвите или да се миете. Изобщо може да правите каквото искате, само че това да не изисква твърде много умствени усилия, но да има колкото може по-голяма заетост на подсъзнанието, в което трябва да стават всички оценяващи и насочващи към действие процеси.

Само след като усвоите тези елементарни техники, когато познавате мълчанието, може да пристъпите към следващата крачка, която се състои в умението за прекратяване на вътрешния диалог без помощта на някакви отвличащи действия. Например да можете да го правите по време на медитация със затворени очи и седнали в предварително запланувано за това време. Във вас вероятно възниква въпросът за смисъла на такива действия, но мога да ви уверя, че усещанията, които възникват при това, не могат да се сравнят с нищо. Мозъкът попада в идеален за него режим на работа и това се отразява не само на неговото функциониране, но и на себеусещанията на човека като цяло. В това състояние може да изпитате истинско удоволствие, което е не само прекрасно преживяване, но и влияе благотворно на всичко в живота, от вътрешните процеси до възприемането на света около нас.

Следващата крачка вече е върхът в усвояването на мълчанието. Към него трябва да се стремим, но достигането му е много трудно. Аз лично с добро чувство завиждам на онези, които са достигнали това ниво, и много ги уважавам, защото знам неговата стойност. Тази крачка се състои в постоянно практикуване на мълчанието в течение на всяка минута, всеки час и всеки ден без прекъсване. Остава само да се досещаме какви предимства в живота можем да имаме благодарение на това.

Силата на разума

За да оценим истинското значение на техниката на вътрешното мълчание, трябва да се опитаме да сравним реалните всекидневни наши възможности и това, които бихме имали в идеалния случай. На мен сега ми е трудно да повярвам, но повечето хора смятат своето съществуване за венец на творението на природата. Те смятат така, без да знаят за свръхвъзможностите на човека, т. е. обикновеният човек с всичките си вътрешни проблеми и недостатъци може да се смята за венец на природата. Но всички наши действия са мотивирани от вътрешна програма. Освен това всички наши дела и най-древните изблици на мисъл не идват от нищото, а са реакция на заобикалящото ни. Това означава, че ние по принцип нямаме мислене. А именно то, както се смята, ни извисява над цялата природа.

Ние мислим, че сме постигнали голям прогрес, но половината от хората на Земята гладуват и никога няма да видят тази книга, защото не купуват книги поради липса на пари. Мнозина, за да докажат, че не произлизаме от маймуните, дават пример за нашето техническо развитие, но в такъв случай се оказва, че преди няколко столетия е имало не хора, а маймуни, тъй като по-голямата част от населението в онези времена не е използвала нищо по-сложно от брадвата и мотиката. Повечето

хора смятат това родословие за нещо позорно, но то е все едно да отричаш, че преди да станеш възрастен, си бил дете, когато си бил неразвит и глупав.

Как можем да се смятаме за развити, ако притежаваме огромен мисловен потенциал, а в същото време просто не умеем да го използваме? Именно този потенциал може да служи като доказателство за по-различния произход на човечеството. Повечето хора дори не могат да си представят на какво са способни. Но има много примери, които говорят за необикновените възможности на нашето съзнание.

Трябва само да помислим върху някои елементарни неща. Да вземем например обикновения сън. В него вие можете да се намирате където и да е, във всякаква обстановка, но замисляли ли сте се някога, че цялата тази обстановка се създава с най-малки подробности от нашия мозък за много кратко време? Още по-ярък е примерът с астралните преживявания, където всичко освен това изглежда напълно реално. Бихте ли могли също така бързо и лесно да създавате макар и в ума си пространство с хиляди подробности за части от секундата, когато бодърствате? В това е трудно да повярваме, но някъде в нас има такива резерви.

В реалността, за да решим някакъв сложен проблем, ние в най-добрия случай прибегваме до помощта на писалката и листа, а в повечето случаи взимаме калкулатора, защото знаем, че не можем да решим примера наум, макар и за дълго време. Правил съм експерименти във фазата с калкулатор. С него набирах цифри и ги умножавах. Той показваше резултата с обичайната за този уред скорост. Поразително е, че при определени условия се получава верен резултат, независимо от неговата трудност. А всъщност умножава не реалният калкулатор, а самият мозък. Просто това е лъжлив път към неговите ресурси - дори във фазата аз самият наум няма да реша един твърде сложен пример.

Има още една проява на големите възможности на нашия разум, която е позната на повечето хора. Още от ранно детство нас ни учат на графика на живота и като го следваме, сутрин трябва да ни буди будилник, за да не закъснеем за работа или училище. Сега си спомнете как почти всеки път се събуждате броени мигове преди да звънне будилникът, ако, разбира се, дълго време ставате по едно и също време. Може би това се проявява не при всички, но със сигурност при повечето хора. Нас винаги ни интересува причината за такава точност на събуждането. Нима имаме такива вътрешни резерви, които могат с точност до секунда да ни събудят в нужния момент?

Тези три примера показват нашите истински резерви. Те са три от стотте прозореца в изявата на нашите ресурси. Те показват към какво е нужно да се стремим в бъдеще.

Интернет в главата

Този раздел може да бъде интересен за онези, които се отнасят към тематиката на книгата много резервирано и с голямо недоверие, защото описаното по-нататък използване на фазата не може да се отрече от нито един здравомислещ човек, макар че то ще има място в бъдещето.

Има неща, които човечеството не може да избегне. За да бъдат предсказани те, съвсем не е нужно да бъдеш велик оракул или математик. Ние живеем по такъв принцип: ако има някъде да се развиваме, празните ниши непременно ще бъдат запълнени, особено ако са интересни и полезни с нещо. Това, за което ще прочетете в този раздел, се отнася за същото. Остава ни само да се молим на боговете, за да доживеем до момента на осъществяване на тази идея. Тя е толкова нереална, както е било някога със самолетите, плазмените телевизори и компютрите.

Малцина фантасти са се осмелявали дори да прогнозираят такова фантастично нещо. Струвало им се е, че за това са нужни още хиляди години. Разбира се, моментът още не е настъпил, но ясно се очертават пътищата към него. Най-изумителното е, че всичко се основава на това, което е било табу за целия „сериозен“ научен свят. Трябва само като от стара възглавница да се изтупат всички окултни и езотерични глупости и пред погледа се открива нещо свежо и перспективно, което заплашва да преобърне устоите на човешкия живот.

Същността е невероятно проста и интересна. Има особено състояние на човешкия мозък, при което се запазва ясно съзнание и разбиране, но не се наблюдава рецепторно възприятие на всекидневния заобикалящ ни свят. Всички чувства са ограничени непосредствено от главния мозък. Те са също толкова реални, както и в обикновения свят, но предметът за тяхното съществуване вероятно е в самия мозък. Това състояние - фазата - е известно подобие на моделирания свят по пътя на модулацията на усещанията за възприятие. В този случай на човек му се струва, че вътрешният свят не само не отстъпва по реалистичност на всекидневния, но и може да го превъзхожда. Тъй като всички усещания за възприемане на обекти в това състояние са моделирани, значи там няма нищо

реално. Всичко се създава по някакви правила от самото човешко подсъзнание.

Ако получим връзка стова, можем без човешкото съзнание да възпроизведеме в това състояние едни или други относително стабилни обекти за различни цели. Ако освен това създадем взаимна връзка на съзнанието с тези или други обекти в това състояние, възможно е да се създаде още един пълноценен свят, който ще бъде в нужната степен общ за всички. Преживяванията на различни хора могат да се свържат в едно цяло чрез взаимодействието на промененото човешко съзнание и цифровите технологии.

Смисълът и характеристиката на това взаимодействие могат да се окажат не много разбираеми, затова трябва да отделим особено внимание на този въпрос.

Когато един обикновен човек попадне във фазата, появата на всички заобикалящи го обекти се дължи или на подсъзнанието, или на него самия, ако той вече може да контролира това свойство. Разбираемо е, че в първия случай е много трудно да се очаква нещо полезно или прагматично. Не възникват никакви усещания освен възторг от самия факт на преживяването и неговата реалност. А контролът на това явление отвън ще даде възможност без напрежение да се озовем в дадено място чрез общите външни сигнали на подсъзнанието, които ще бъдат интерпретирани и моделирани.

Например един човек създава в главата си определена обстановка, описанието на която най-общо се отчита от съответните устройства; после това описание се налага и моделира на друг човек и по този начин в неговата глава се свързват преживяванията на двамата.

Трябва да отбележим, че няма възможност информацията да се отчита и предава напълно, с най-малки подробности. Това става само в общи линии. Но то не означава, че наложените преживявания ще бъдат лишени от детайли и плашеща реалистичност. Общата информация служи само като тласък за моделиране на обектите от подсъзнанието по негова преценка. Ако не е посочен цветът на някой обект, той може да бъде друг, какъвто си го представяме в дадена ситуация, но това няма голямо значение. За двама души, седящи на една маса, може да има различни предмети върху нея ако те не играят важна роля в ставащото.

Колкото до стабилността на тези обекти, за разлика от личните преживявания, това зависи в голяма степен от външни програмирани настройки. Ако имате задача да възпроизведете някакъв обект около вас, например стол, ще бъде още по-трудно да го превърнете в нещо друго, отколкото в личното преживяване на фазата, което се отдава само на хора с опит. Благодарение на това свойство във фазата могат да възникнат обекти, които ще бъдат много близки до обектите в реалността и ще бъдат практически автономни. Разбира се, много зависи и от това доколко и как се налагат преживяванията.

Освен това лесно е да се предвиди, че ще възникнат проблеми с възпроизвеждането на твърде нестандартни обекти, чиито свойства са се врязали така дълбоко в нашата памет, както вроденият навик да дишаме. Например ще бъде трудно във фазата да наложим на многоетажно здание тегло от няколко грама. Подсъзнанието отчаяно ще се съпротивлява на това.

На пръв поглед всичко изглежда толкова фантастично, че е трудно да повярваме във възможността на подобни постижения на човешката цивилизация. Но в тази посока са направени вече първите крачки, които ясно показват верността на най-смелите теории и предположения за създаване на още един свят от човека. И този свят няма да бъде сън, не нещо обичайно и дори не фазата, за която става дума в книгата. Това ще бъде нещо ново, което включва различни свойства от всички други състояния на нашето битие.

В дадения момент можем да твърдим, че в тази посока вече е извървян половината път.

Има възможност от налагане отвън на неопределено Дълго пребиваване в това състояние, при това в най-дълбоката му форма. Засега това е трудно и опасно да се разпространява в големи размери, затова то остава в научните лаборатории. Но както е известно, всичко необходимо рано или късно излиза наяве в адаптиран вид.

Направени са първите крачки и в изчисляването на информацията. Засега това се отнася само до действието и поведението на човека, но и в това прогресът е голям.

Учени от Калифорнийския изследователски център на НАСА „Еймс“ под ръководството на Чак Йоргенсон са разработили специална компютърна програма, способна да разпознава думи, неизказани на глас. Тя анализира нервните сигнали, изпратени от мозъка към езика, гърлото и гласните струни. За отчитане на тези сигнали под брадичката и по двете страни на гръбляна се закрепват специални малки датчици.

Подобни датчици вече са били използвани за просто търсене в Мрежата. Учените смятат, че с подобни системи ще бъдат снабдени скафандрите на космонавтите, които по този начин ще дават беззвучни команди на апаратурата или роботите; те ще помагат на хората да се разбират помежду си на шумни места, например на летищата, и ще дадат възможност на немите или на изгубилите гласа си да общуват. Освен това тази технология ще бъде полезна и за традиционните методики за разпознаване на речта.

В първия етап на тестването на програмата учените са регистрирали възприемането на шест думи: върви, спри, наляво, направо, алфа и омега - и 10 цифри. Участниците в експеримента, включени към датчици, без глас произнасяли тези думи и програмата ги разпознавала с точност до над 90 %.

После изследователите построили от буквите на азбуката матрица, като номерирали нейните редове и колонки с числата от 0 до 9. По този начин всяка буква като елемент от матрицата се означава с уникална двойка координати. С помощта на тази матрица изследователите беззвучно задавали търсене на думата „НАСА“ в един от сървърите. По този начин са осъществили търсене в мрежата без използване на клавиатура.

Разбираемо е, че тези изследвания и експерименти първоначално са били построени върху простото разчитане на мисли в бодро състояние и никой не е предполагал, че по този начин може да се разчита речта и по време на сън и във фазата. Но както е известно, нервните сигнали частично отиват към мускулите в съответствие със ставащите в главата събития, поне във фазата на бързия сън. Спомнете си как понякога ние дърпаме реалната си ръка, като правим насън рязко движение. Или как се мърдат очите на спящия човек, когато сънува. А някои успяват по това време дори да разговарят на глас...

Можем да предположим, че някога ще можем да извличаме информация направо от мозъка.

Колкото до налагането на преживявания във фазата, трудностите тук са повече.

Най-важното е това реално да се осъществи чрез подаване на подсъзнанието на ненатрапчиви зашифровани сигнали, като се заобикаля съзнанието. Това може да стане например чрез звук. Широко известни са подобни експерименти, когато в звуковата пътека са поставяни скрити команди, които не се възприемат от съзнанието, но достатъчно ефективно действат върху поведението и преживяванията на хората. Съществува теория, че за една секунда подсъзнанието може да възприеме на слух десетки пъти повече, отколкото обикновено успяваме, което дава големи възможности за прилагането на звука като налагане на шаблон за моделиране на ситуации и обекти във фазата. Има и други начини, но те изискват много сериозни изследвания. Засега е рано да се говори за тях, макар че именно те ще бъдат определящи.

Безспорен е фактът, че първото, към което ще се насочат всички усилия след създаването на необходимите технологии, е възможността да се наложи върху тях Интернет или да се създаде негов аналог, който стотици пъти ще превъзхожда днешната мрежа. В този случай това ще бъде още един гигантски многоизмерен свят, с неговите свойства, правила и закони. Названията вече сами говорят за себе си: Brainnet (Брейннет), Mindnet (Майнднет) или дори Astralnet (Астралнет). Мисля, и с това ще се съгласят повечето хора, бъдещето е на Майнднет.

Какво представлява днес Интернет от гледна точка на възприятието на човека като ползвател? Това е плоска дву измерна картинка, до която се докосваш частично със зрението и слуха си. Нищо не можеш да пипнеш, да усетиш и дори да помиришеш, да не говорим за нещо повече. Да, има много информация и реклами, но трябва ли да се ограничаваме с това, когато е възможно нещо повече?

Ако го пренесем вътре в човешката глава, пред нас се появява съвсем различна картина. Представете си свят, където е възможно: да летите, да преминавате през стени; да създавате всякакви собствени пространства; да създавате и да намирате всякакви хора; да запазвате информацията и собствените си преживявания; да правите сложни сметки, като обединявате възможностите на цифрите и подсъзнанието; да пиете, да ядете и да усещате миризмите; да се учите на каквото ви хрумне на практика; да се срещате лично с реални хора в което и да е място; да експериментирате с възприемането на времето и пространството; да играете на игри, но в действителност да участвате в истински събития и още много други неща. И всичко това с максимална реалност на възприятията! Когато се намирате там, вие само ще помните за всекидневния живот, но няма да го усещате.

В общи линии това ще бъде свят с потресаващи свойства и възможности, каквито само може

да си представи човек с най-развита фантазия.

Информацията ще се запазва или по традиционния начин, или по някакъв друг, който по това време ще бъде измислен.

Главната страна на Майнднет ще бъде връзката между хората във фазата. Това е главното отличие от простото индивидуално преживяване. Може много да се спори за такава възможност без сложни технологии, но едно е известно: това не е достъпно за простосмъртни. Майнднет ще позволи да се сбъдне романтичната мечта на всички пътешественици извън тялото, на астралетците, астралонавтите и аингерите -да се срещат в друго измерение.

По приблизителни изчисления за усъвършенстване и изобретяване на нови технологии до нивото, в което може да бъде създаден Майнднет, а също така за изследване на неговото взаимодействие с човешкия мозък, ще изминат не по-малко от 10-20 години. С други думи, не си струва да чакаме расовото му разпространение до 2020 - 2030 година. Но всеки, който прекарва много време в мрежата, знае с какви темпове сега се развиват различните технологии на взаимодействие на съзнанието и цифрите и разбира, че ние вървим към тази цел.

Поради техническите трудности на изчисляването и налагането на преживяванията, отначало могат да се появят междинни технологии и начини за реализация на това направление в човешкия живот.

Най-важното и интересното, за което можем да споменем в тази връзка, е възможността да пренесем киното на съвсем друго ниво. То може да стане за строго индивидуално използване и може малко да се отличава от реалния живот в своята реализация. То може да бъде не съпреживяване за героя, а преживяване на неговите приключения, на живота му, с всичките произтичащи от това събития, предизвикани с крайна яснота и реалистичност.

Например това може да изглежда по този начин: на един човек му поставят на главата специален шлем или просто наушници; насила го вкарват във фазата и му налагат конкретни преживявания. И човекът просто се превъплъщава, поточно оказва се зрител на чуждия живот в чужда кожа. Той не трябва да мисли за това какво да прави и как. Трябва само да наблюдава и да изпитва всички чувства, които се срещат по пътя на героя: райски наслади и адска болка, щастие и мъка, шокираща смърт и вдъхновяващ полет, необикновена сила и слабост; зной и студ.

Общо погледнато, това е трудно да бъде наречено кино, защото за въплъщаването на тази идея на никой никога няма да му хрумне да снима филми. За моделирането на сюжета на подсъзнанието му е нужна само обща информация за събитията, която не е трудно бързо да бъде създадена, без да се откъсваш от клавиатурата и може би от микрофона.

Подобни технологии могат да имат много широк спектър на използване в различни области. Без никакво преувеличение може да се каже, че те значително ще повишат нивото на развитие на човечеството. Това е неизбежният логичен прогрес на технологиите.

www.bulgaria.obe4u.com (Bg)

www.obe4u.com (En)

www.aing.ru (Ru)

New Raduga's books on English web site:

www.books.obe4u.com

ПРИЛОЖЕНИЯ

Статистика

Посочената по-долу статистика несъмнено трябва да помогне в усвояването на астрала от всеки човек. Данните отразяват моя опит до първите месеци на 2004 година, като изключим най-първото ми напускане на тялото, станало още през 1999 г. Те ще помогнат за бързото определяне на подходящите техники и проблеми, за препятствията, с които трябва да се борим. Разбира се, това е моят личен опит и той не може напълно да се прилага за всички, но трябва да бъде в рамките на среднестатистическия човек.

Аз не винаги съм правил записи, заради което не можеше да се направят точно много таблици, но предавах незаписаните извънтелесни преживявания в същите процентни пропорции, както и най-скоро записаните, след което ги обединявах в едно цяло. Благодарение на това във всяка таблица с пределна точност са включени и незаписаните ОИТ.

В някои таблици се среща графа *не помня или неопределено* -това означава, че преживяването е било на границата на няколко понятия и е невъзможно да се отдели доминиращото или аз не съм обърнал внимание и не съм запомнил ставащото.

Повечето цифри за улеснение са закръглени до 1 процент или дори до 5 процента, но това не се отразява на същността. Названията на някои техники се отличават от названията на посочените в специализираната за тях глава. Те са дадени в по-подробен вид, за да бъде ясен смисълът им без описание.

Таблица № 1. Характер на попаденията в ОИТ (в %)

	Крайт на 2000	2001	2002	2003	Началото на 2004
Умишлено	25	65	60	58	86
Неумишлено	75	20	14	18	10
Не помня или неопределено	0	15	26	24	4

Тази таблица показва, че моят организъм от самото начало самостоятелно ме е въвеждал във фазата и продължава да го прави приблизително в същите количества до ден-днешен (процентът се намалява заради постоянно растящото общо число). Погрешна ще бъде мисълта, че ако от самото начало няма произволни попадания във фазата, няма да ги има и по-нататък. Те непременно ще се появят и средно за месеца ще бъдат постоянно число.

Таблица № 2. Характер на прекъсванията на ОИТ (в %)

	Крайт на 2000	2001	2002	2003	Началото на 2004
Фал	0	31	39	55	86
Излязъл самостоятелно	75	15	10	2	0
Заспал	0	29	21	18	9
Не помня или неопределено	25	25	30	25	5

Таблица № 3. Време от денонощието, когато са ставали ОИТ (в

%)

Крайт на 2000		2001	2002	2003	Началото на 2004
Сутрин	50	42	38	30	35
През деня	50	40	32	26	25
Вечер	0	0	12	20	20
През нощта	0	18	26	24	20

Някой може да се натъжи от факта, че няма сто процента при непрякото влизане във фазата, но не трябва да се забравя, че за един ден или за половин час е имало много опити, които са гарантирали попадането във фазата дори при 30 %. Както вече отбелязах, с прякото влизане аз имах особени проблеми, свързани с начина на живот, затова не трябва да се обръща внимание на незначителните цифри, тъй като при вас те ще бъдат сигурно няколко пъти по-високи. В първата колонка от цифри има нули, защото през това време всички попадения в ОИТ бяха непреднамерени.

Таблица № 4. Съотношение на успешните и неуспешните опити за влизане във фазата (в %)

Опити	Начин за влизане във фазата	Крайт на 2000	2001	2002	2003
Успешни	Пряк	0	0	2	10
	Непряк	0	16	25	37
Неуспешни	Пряк	0	100	98	90
	Непряк	0	84	75	63

Постепенното появяване и увеличаване на вечерните попадения във фазата е предизвикано от овладяването на прякото влизане, което най-често се опитвам да правя преди сън, но събуждания вечер с влизане във фазата нямаше. За останалото тази таблица показва, че няма особена зависимост на опита от времето на денонощието, когато се случва попадането в това състояние.

Таблица № 5. Брой и изследване на ОИТ

	Крайт на 2000	2001	2002	2003	Началото на 2004
Брой на ОИТ	4	76	112	250	103
Дял на изследваните в %	1	15	60	20	4

Таблица № 6. Интервали между ОИТ (по дни)

	Крайт на 2000	2001	2002	2003	Началото на 2004
Среден интервал между ОИТ	15	5	3.3	1.4	0.7

Среден интервал между дните с ОИТ	15	6	4.5	3	1.5
-----------------------------------	----	---	-----	---	-----

Средният интервал между ОИТ е изчислен чрез деление на конкретния период от време на техния брой. От таблицата се вижда, че дори до ден-днешен аз не всеки ден попадам във фаза, но това не е защото не мога да го постигна, тъй като данните отразяват не само периодите на интензивно занимание с аинг, но и периодите на отдых и заетост с други дейности.

Таблица № 7. Чувства и усещания, съпътстващи ОИТ

:	%
Наслада от процеса	65
Страх	5
Радост	35
Апатия	20
Полово влечение	35
Злоба	5
Разочарование	10
Добро зрение	95
Добър слух	60
Висока тактилност	80
Студ	10
Топло	15
Нормална температура	85
Болка	15
Наслада от усещанията	30
Смътни усещания	10

Разбира се, аз не мога всеки път след излизане от тялото да записвам всички отбелязани по-горе чувства и усещания. В повечето случаи съм фиксирал само ярките им прояви, затова таблицата е съставена по приблизителни спомени от целия опит, но смятам, че това не се е отразило сериозно на точността.

За да попадне в тази статистика нещо, е достатъчно само да се появи в ОИТ дори за кратко време. Това не означава, че при 5 % от ОИТ аз не съм изпитвал нищо освен злоба; за нея беше достатъчно да се появи в началото, в средата или в края на астралното преживяване, но в някои случаи тя можеше да бъде в целия период на фазата.

Таблица № 8. Използвани техники или причини за попадане във фазата чрез сън и непряко влизане

	%
Визуализация	6
Въртене	5
Излизане	8
Полуфантомни усещания	1
Вслушване	7

Събудих се с вибрации	6
Събудих се с фантомни усещания	5
Рязко събуждане	4
Отделяне	9
Силово заспиване	6
Смятане	4
Фантомни усещания	9
Нормална температура	10
В съня възникнаха усещания за фазата	10
Разбрах, че спя	10
Не помня или неопределено	10

Дадената статистика трябва повече от всички останали да помогне на начинаещите, защото именно в нея се виждат най-практичните по мое мнение техники. Може да възникне въпросът за смисъла на полуфантомните усещания, защото за това не е казано нищо в главата, посветена на техниките Там няма нищо не заради единия процент в таблицата, а защото ако бях започнал да описвам всички редки техники нямаше да ми стигне целият обем на тази книга.

Мога само да кажа, че смисълът на тази техника е между фантомните усещания и въртенията. Случвало ми се е да използвам по веднъж много техники, но няма смисъл да споменавам за тях дори в статистиката, тъй като те не са изиграли голяма роля.

Таблица № 9. Използвани техники или причини за пряко попадане във фазата

	%
Дотинг	34
Възбуждане	23
Продукване	17
Спомняне на състояние	15
„Пропаднах" във фазата	1

„Пропадането" във фазата е неумишлено пряко попадане в извънтелесно състояние. Това при мен рядко се случва, но познавам лично няколко души, с които това става редовно. Ако това е така и с вас, най-подходящи ще бъдат техниките за пряко попадане във фазата, тъй като това става даже неумишлено. Още повече относително честото преживяване на това говори за липса на особени проблеми в усвояването на астрала за в бъдеще.

В повечето случаи това става преди нощния сън, когато човек просто си лежи в кревата. През това време той започва да усеща падане или потапяне. Някои се страхуват от това, други не му обръщат нужното внимание, макар че това са явни предпоставки за влизане във фазата, само че е нужно да знаем какво да правим по-нататък.

Таблица № 10. Използвани техники за първично задълбочаване

	%
Усилване на вибрациите	51
Въртене	16
Излизане	12

Концентрация на фантомни усещания	11
-----------------------------------	----

Когато гледаме цифрите в тази таблица, трябва непременно да знаем, че 12 % срещу техниката за излизане не отразява нивото на нейното действително използване в сегашния момент. Тя беше измислена от мен в края на 2002 година, след което я използвам все по-често, но в таблицата са отразени за цялото време моите занимания с аинг. В противен случай тази техника би била наравно с усилването на вибрациите. Това се отнася за всички таблици, където фигурират излизания.

Таблица № 11. Използвани техники за вторично задълбочаване

	%
Падане с главата надолу	42
Усилване на вибрациите	33
Опипване	15
Полет	7
Желание да видя	3

Най-простата и ефективна техника е техниката на падането. Тя се използва не във всички случаи поради това, че по някаква причина не може да се приложи. Едва след неуспешен опит за нейното прилагане аз съм се опитвал да използвам други техники.

Таблица № 12. Използвани техники за задържане на фазата

	%
Визуална концентрация върху обектите	96
Активност	82
Визуална концентрация върху ръцете	55
Концентрация на усещанията	30
Контролиране на вибрациите	25
Концентрация върху усещанията за наслада	5

Много често за една ОИТ аз използвам почти всички известни начини за задържане на състоянието. Понякога просто подред в зависимост от ситуацията, а понякога и по две едновременно, което е невъзможно да се отбележи напълно в описанието на това преживяване в бележника, затова дадените цифри са дадени приблизително, според моите общи спомени.

Таблица № 13. Причина за фаловете и заспиванията

	%
Неконцентрираност и неактивност	20
Отвлечане на мислите	10
Опит за създаване на вибрации в неподходящ момент	8
Рязко осъзнаване след частичната му загуба	7
Заспиване по невнимание	7
Безконтролно състояние на фазата с мисли за фал	5
Заспиване заради фал	5
Заспиване заради слабо осъзнаване	5
Изчезване на вибрациите	4
Отсъствие на желание за намиране във фаза	4

Заспиване заради силна сънливост	3
Не можах да се задълбоча достатъчно	3
Силен страх	3
Излязох от фазата самостоятелно	1
Не помня или неопределено	15

В процентно отношение най-много тежи последният ред. Това отразява действителната ситуация, при това за сметка на неопределеността, а не поради забравяне. От таблицата се вижда големият брой всевъзможни причини, с които трябва да се борим, но това далеч не е целият списък. Много често причината се намира на границата на две-три други или е много неясна за разбиране или много рядка - всичко това се включва в този ред.

СПИСЪК НА ПРАКТИЧЕСКОТО ИЗПОЛЗВАНЕ НА АИНГА

Когато започвах да се занимавам с аинг, няхах представа, че той може да се използва в толкова много области от всекидневния живот. Това мнение е присъщо на много хора, защото ние знаем твърде малко за това и дори не предполагахме какъв е истинският мащаб и действителна ценност на аинг. С времето постепенно достигах ту до един, ту до друг начин за използване на аинга. Този процес продължава и до ден-днешен и с всяко ново откритие важноста, ценността и практичността на това занимание стават за мен все по-очевидни и интересът към него се увеличава с всяка измината година. Ако всеки знаеше тези възможности, всички несъмнено биха практикували аинг. В дадения по-долу списък сигурно ще намерите поне една точка, която съвпада с интересите на всеки човек, какъвто и да е той и с каквото и да се занимава в живота си. И децата, и възрастните, и мъжете, и жените, и хомосексуалистите, и добрите и лошите, красивите и грозните, умните и глупавите, богатите, и бедните - всички могат да намерят в астрала много интересни неща, където и да живеят по Земята. Няма съмнение, че този списък далеч не е пълен, затова всеки може да разработи нещо още, дори това да отговаря на интересите на много тесен кръг от хора.

Областите на приложение са следните:

1. Влияние на физиологията на собствения организъм
2. Срещи с желани, но недостъпни или труднодостъпни хора
3. Срещи с известни хора от всички времена (живи и мъртви)
4. Срещи с починали хора, в това число и за облекчаване на тяхната загуба
5. Дистанционно въздействие върху хората
6. Допълнителна рехабилитация на всякакви инвалиди
7. Допълнителна тренировка за повечето спортисти
8. Замяна на компютъра не само като средство за развлечения, но и за изчисления
9. Моделиране на различни ситуации във всички съществуващи области
10. Обучение по всички възможни знания и навици, в това число и чужди езици
11. Откриване в себе си на свръхсетивни способности (телепатия, телекинеза, проскопия, „кожно зрение" и др.)
12. Подробни спомени за всякакви събития от живота от самото раждане
13. Получаване на информация за живота, за себе си, за околните
14. Получаване на сексуална наслада
15. Помощ при спазването на строги диети за сметка на възможност за неограничено хранене във фазата
16. Посещаване на всякакви места в цялата вселена
17. Получаване на удоволствие
18. Развлечение
19. Реализация на мечти и желания
20. Самолечение на болести с различен характер
21. Сложни изчисления и решаване на различни задачи
22. Усъвършенстване на психиката (избявяне от комплекси, фобии, неувереност в себе си и т. н.)
23. Творческо моделиране с различна насоченост (създаване на музикални, скулптурни,

архитектурни, художествени произведения и т. н.)

ЗАПОВЕДИ НА АИНГЕРА

В книгата има много знания и полезна информация, поради което за начинаещия е трудно бързо да се ориентира и да усвои основния материал. За да може в случай на необходимост да разгръщате основните раздели и да не търсите нужните редове, трябва да имате кратко изложени основните понятия за действията на аингера, а останалото е напълно реално да постигнете със самостоятелни размишления.

Съкратеният списък на основните действия позволява лесно да се запомни основното.

В изведените заповеди се съдържа всичко най-важно според моето субективно мнение. Тяхното спазване дава възможност за достигане на всяка поставена цел в ОИТ. Практически всички те са ключови и забравянето на някои точки може много да намали резултатността. Този, който се занимава с ОИТ, трябва да овладее до автоматизъм всички точки. Докато това не стане, няма на какво да се надявате.

- Трябва да се отнасяме към астрала като към необходима част от пълноценния всекидневен живот.

- Да помним, че при всяко заспиване и събуждане можем да попаднем във фазата.

- Всяко заспиване паралелно може да се използва като опит за влизане във фазата.

- Да помним, че при всяко събуждане, дори след едноминутен сън, когато не мърдаме след това, можем да попаднем във фазата.

- Помнете, че първата работа при попадане във фазата е да се достигне максимално дълбоко състояние.

- Дори ако ви се струва, че има стабилност, е възможен фал, затова никога не трябва да забравяте за процедурите по задържане на фазата.

- Помнете, че никога не трябва да вниквате в сюжета с цялото си същество и винаги оставайте, макар и отчасти, страничен наблюдател.

- Каквото и да се случи, не се паникьосвайте, дори ако сте напълно сигурни в опасността.

- Няма реални причини да се страхувате от нещо в ОИТ.

- Помнете, че продължителността на фазата може да достигне няколко часа, затова никога не се задоволявайте с минути.

- При първите признаци на фала му се съпротивлявайте с всички възможни средства.

- След всеки фал са нужни още много старателни опити отново да влезете във фазата, защото това често е ефективно.

- Излизайте самостоятелно от фазата само в случаи на остра необходимост.

БЪРЗО ПОПАДАНЕ ВЪВ ФАЗАТА ЗА НЕТЪРПЕЛИВИТЕ

Повечето хора нямат опит с ОИТ, затова сигурно като прочетете тази книга, ще ви се прииска колкото можете по-бързо да изпитате върху себе си какво е да си извън тялото. Вероятно просто нямате търпение да си изясните всичко и да изучите всички техники и ви се иска като начало поне за малко да усетите фазата и да разберете какво представляват тези вибрации. За да задоволя вашия интерес, съм допълнил този раздел в главата с приложенията. Съжалявам, че другите автори не са го правили, а това може да бъде ключов момент за много нетърпеливи и недоверчиви хора. Този раздел дава възможност в много кратък срок да изпитате толкова странни и необикновени извънтелесни преживявания. В главата, посветена на техниките, се намират почти всички известни на мен техники и те в повечето случаи са достатъчни за обучение. Още повече там има всичко, описано в този раздел. Само че тук аз поставям по-силно ударение на най-простата и едновременно ефективна техника и предлагам повече или по-малко подробен спектър от необходимите междинни действия, и всичко това е на едно място.

И така, вие сте решили непременно бързо да излезете от тялото, за да разберете природата на това състояние. От опит ще кажа, че прекалено силното желание вече е наполовина свършена работа, защото колкото по-силно е желанието за това в дадения момент, толкова повече шансове имате за положителен изход. За бързото попадане във фазата за повечето хора може да бъде ефективен само начинът за непрякото влизане. Струва ми се, че за човек, който не е изпитал отделяне от тялото, най-продуктивна ще бъде техниката за излизания № 1 (5). Може би тя не е най-действената като цяло, но в дадения случай е много удобна.

Трябва много силно да се настроите за припомняне на своята идея всеки път след събуждане. За това много помагат размишленията преди сън. И после, след като се събуди те, трябва винаги да помните за аинга и веднага да се опитате да излезете от тялото. Важното е преди това да не правите никакви реални движения, които силно намаляват отпускането. Самите излизания се състоят в това, че трябва с всички части на тялото да извършвате мислени движения, т.е. да си представяте реално движение и да се стараете да почувствате всички възникващи при това усещания. Отначало тези движения ще бъдат бледи и неясни, както при обичайната мисловна представа, но постепенно (след 15 секунди - 3 минути) те започват да доминират и вие преставате да чувствате реалното си тяло. Заедно с простите мислени движения много ефективно е да правите и мислено опипване на тялото и на това, върху което лежите. По време на този процес в преходния стадий обикновено се появява чувство на силна умора и нежелание.

Знайте, че това са предвестници на успеха и те преминават бързо с продължаване на действието. При повече или по-малко отчетливо усещане за фантомното тяло трябва веднага да прибегнете до първично задълбочаване, в дадения случай с помощта на опипване на всичко възможно (себе си, кревата и т. н.), което е много полезно. След като усещането стане ясно, за вторично задълбочаване се опитайте да паднете с главата надолу. В този момент най-вероятно ще липсва зрението, но то може лесно да се появи, макар че и без него, повярвайте ми, ще имате достатъчно емоции.

Важното е да не се страхувате от нищо и да се стараете колкото е възможно по-малко да се вълнувате, особено при първите признаци на попадане в странното състояние на фазата. Опитайте се да потискате вълнението, иначе то ще провали всичко. Аз например дълго не можех да вляза във фаза по пряк начин, защото всеки път, когато нещо се получаваше, възникваше силно вълнение, заради което спираха всички процеси.

Колко време ще мине, преди да се отделите от тялото -това зависи само от броя на събужданията и опитите за излизане след това. Още веднъж ще отбележа, че сутрин в почивен ден, когато няма какъде да бързаме, ние се събуждаме и заспиваме много пъти, затова ако уловите поне половината от всички събуждания, има много голяма вероятност да влезете във фазата в течение на няколко дни, включително и първия. Но може да е нужно и повече време.

За съжаление аз не знам друга по-ефективна за начинаещите техника. Не съм сигурен, че въобще съществува техника, която позволява в този случай да попаднете в ОИТ буквално след първия опит по всяко време на деня. Струва ми се, че за такова важно събитие си струва да пожертвате дори и няколко дни, защото това е началото. По-нататък всичко ще бъде по-лесно и по-бързо.

Не се разстройвайте, ако тази техника не дава бързи резултати. Ако в течение на две седмици сте се опитвали да уловите минимум две събуждания в денонощие и нищо не се е получавало, струва си да преминете към други техники, защото тази по някакви причини не ви подхожда. Но тя действа във всички случаи, които са ми известни, особено ако правите всичко така, както е описано по-горе. По тази причина можете да шурмувате тази техника до победния край, дори ако това ви отнеме не един месец. Целта си струва, а и успехът е сигурен.

Желая ви най-искрено от цялата си душа успех в това начинание! Бъдете сигурни, че вашият свят ще стане много по-широк и интересен!

Успех!

РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ И СЪКРАЩЕНИЯ

АИНГ - термин, който означава използване на извън-лесни преживявания (ОИТ) за практически цели и за развлечение; съкращение от астралонавтинг, който се използва в по-широк смисъл.

АИНГЕР - човек, който се занимава с аинг.

АСТРАЛ -термин с много определения, общото в които е своеобразен материален свят, който прониква през физическото и менталното пространство и е тяхна основа.

АСТРАЛЕН ПЛАН - вж. Астрал.

АСТРАЛНО ТЯЛО - термин, който означава собствено тяло, което се усеща в ОИТ, синоним на фантомното тяло и тялото на сънищата.

АСТРАЛОНАВТ - човек, който редовно се потапя в аст-ралния свят (във фазата), с други думи,

който се занимава с ОИТ или аинг; (аингер).

ВИБРАЦИИ - особени усещания, изпитвани и възникващи само във фазата, които не са ключов фактор и не винаги присъстват в това състояние; поддават се на мислен контрол; нямат прояви в други сфери на живота, затова е трудно да бъдат описани; най-често ги сравняват с преминаващ през тялото силен ток, който не причинява болка и вреда.

ВЪЗБУЖДАНЕ - техника; един от начините за попадане във фазата чрез създаване на вибрации; състои се в максимално отпускане, последвано от рязка емоционална възбуда, съчетана с напъгане на мозъка; използва се както за пряко, така и за непряко попадане във фазата.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ - техника; един от начините за попадане във фазата и нейното първично задълбочаване; състои се в концентрирано наблюдение на вътрешни повърхностни образи.

ВТОРО ВНИМАНИЕ - вътрешна подсъзнателна нагласа за неосъзнато постоянно наблюдение и очакване на някакви обекти или действия с подаване на знак към съзнанието в случай на тяхната поява.

ВСЛУШВАНЕ - техника; един от начините за попадане във фазата, за нейното задълбочаване и задържане; по своята същност е концентрация върху фантомни, т. е. реално несъществуващи звукови ефекти.

ВЪРТЕНЕ - техника; един от начините за попадане във фазата и нейното първично задълбочаване.

ДМС - съкращение на дневните многобройни събуждания, когато организмът не се потапя в дълбоко състояние на сън поради липса на необходимост от това; стават само при наличие на добър сън нощем и сутрин.

ДОТИНГ - техника; един от най-разпространените начини за постигане на максимално отпускане на тялото и ума в автохипнозата и други психически техники; състои се в продължителна последователна концентрация върху ставите или други произволни точки на тялото; често се използва за пряко влизане във фазата.

ИЗПЪЛЗЯВАНЕ - техника; един от често използваните начини за първично задълбочаване на състоянието на фазата и попадане в нея.

ИЗТЪРКУЛВАНЕ - един от най-разпространените начини за откъсване от трафарета, който се изразява в изтъркулване на фантомното тяло встрани.

КОНЦЕНТРАЦИЯ - термин, който е близък до общоприетото значение; техника за задълбочаване и задържане на фазата, за което се прилага концентрация върху някакви усещания (ако в текста не се посочва какви именно, това става върху външни видими обекти, с други думи, вглеждане в тях); една от основните процедури по задържане на фазата.

КОТВА - обект, усещане, емоция или събитие, което става повод за второ внимание или за спомени, т. е. нещо, при спомнянето на което възникват асоциации, заложи в предишни контакти.

МОДЕЛИРАН ФАЛ - непреднамерено излизане от фазата, който се изразява в заспиване поради загуба на внимание, тъй като мозъкът напълно, до най-малки подробности моделира обичайното излизане от фазата, включително и усещането за пълно събуждане, околната обстановка и наст роението, в резултат на което съзнанието е заблудено; често се случва в състояние на дълбоко потапяне във фазата.

НАПЪГАНЕ НА МОЗЪКА - основен начин за създаване и контролиране на вибрациите, в същността си не е непосредствено напъгане на мозъка, тъй като това е невъзможно, но става при опит да се извърши, след което във всяко състояние лесно се появяват макар и слаби усещания, напомнящи вибрации, а в отпуснато състояние на тялото по този начин може да се създадат истински силни вибрации, които са вход във фазата.

НЕПРЯКО ВЛИЗАНЕ ВЪВ ФАЗАТА - влизане във фазата с прекъсване на съзнанието за сън за кратко време преди това.

НСС - нормално състояние на съзнанието, пълно бодър-стване, антоним ПСС.

ОИТ - съкращение на извънтелесни преживявания (опитности извън тялото); използва се както за непосредствено означаване на преживяванията, така и като название на света, където те са възможни.

ОПИПВАНЕ - техника; добър начин за задържане и задълбочаване на фазата, особено при първично задълбочаване на състоянието.

ОС - осъзнат сън; в повечето случаи се използва като синоним на астрални преживявания,

които много се различават от типичния сън най-вече по яркостта на преживяванията, осъзнатостта и тренирания контрол над състоянието; разновидност на аинга.

ПРОДУХВАНЕ - техника; обикновено се използва за достигане на състояние на отпуснатост с цел попадане във фазата или всяко друго състояние на транс; широко се използва в автохипнозата; състои се в концентрация върху дишането с паралелно представяне, че при издишване топлият въздух последователно попада във всички групи мускули и ги отпуска.

ПРОЦЕДУРИ ЗА ЗАДЪРЖАНЕ НА СЪСТОЯНИЕТО -

действия, редовно извършвани във фазата срещу фала и заспиването. Под това понятие обикновено се разбира концентрация и внимание.

ПРЯКО ВЛИЗАНЕ ВЪВ ФАЗАТА - влизане във фазата без прекъсване в съзнанието в течение на минимум няколко минути преди това.

ПСС - променено състояние на съзнанието, под което се подразбира всяко едно състояние на ума извън бодърстването, в това число и всяко състояние на транс и ОИТ; антоним НСС.

РЕАЛНОСТ - термин, който обикновено се използва за означаване на обичайния свят, в който живеем по време на бодърстване.

СЕНЗИТИВ - човек, чувствителен към фините енергии или който има необикновени способности; както и думата екстрасенс произхожда от английската дума зепзе (чувство).

СИЛОВО ЗАСПИВАНЕ - техника; често се използва при непряко влизане във фазата, но е възможно и използване при прекия начин; състои се в силно волево намерение за бързо заспиване, при което рефлекторно се проявяват всички признаци, съпътстващи този процес, в това число отпуснатостта. Съзнанието обаче не успява да угасне толкова бързо, затова щом почувствате отпуснатост, може да опитате да попаднете във фазата.

СМС - съкращение на сутрешни многократни събуждания, когато организъмът не се потапя в дълбоко състояние на сън поради липсваща необходимост; това става само в случаи на добър нощен сън; най-ефективното време за непряко влизане във фазата, аналог на ДМС.

СЮЖЕТ - термин, който обяснява множество завладяващи събития във фазата, свързани логически помежду си.

ТЯЛО НА СЪНИЩАТА - термин, означаващ собствено тяло, което се усеща в ОИТ, синоним на астралното и фантомното тяло.

ТРАФАРЕТ - термин, означаващ реалното тяло по време на фазата, което в дадения момент не се усеща.

УФОЛОГИЯ - всестранно изучаване на неидентифицирани летящи обекти (НЛО); като наука не е призната официално.

УФОФОБИЯ - патологичен страх от всичко, свързано с НЛО.

ФАЗА - състояние на организма, при което е възможно отделяне от тялото; използва се за означаване на състоянието извън тялото..

ФАНТОМНИ УСЕЩАНИЯ - нереални усещания на някаква част от тялото, които по нищо не се отличават от реалните и се получават по време на пълната липса на усещания от реалната аналогична част на тялото; при откъсване от трафарета цялото тяло става фантомно.

ФАНТОМНО ТЯЛО - термин, означаващ собствено тяло, което чувстваме в ОИТ; синоним на астралното тяло и тялото на сънищата.

ФАЛ - непреднамерено излизане от фазата.

ФБВС - съкращение за фазата на бавния сън; по време на тази фаза ние не сънуваме, а организъмът ни се потапя в дълбока релаксация със забавяне на повечето физиологични процеси, по време на което организъмът натрупва енергия; тази фаза има четири стадия по дълбочина на състоянието; синоним на ФБВДО (фаза на бавното движение на очите).

ФБС - съкращение на термина фаза на бързия сън; това е фазата, в която сънуваме; синоним ФБДО (фаза на бързото движение на очите) и парадоксалния сън.

ХЕТЕРОХИПНОЗА - потапяне в хипноза, транс на човек под въздействието на друг човек. Това задължително трябва да е дипломиран лекар, тъй като само той има законно право на хипноза поради опасността на подобни опити за психическото здраве на човека.

ХОМОХИПНОЗА - самостоятелно, без странична помощ потапяне в хипнотично състояние; синоним на автохипноза.

ЦЕЛ - обект на волево концентриране с цел неговото достигане най-често чрез полет към

обекта; за който най-често се използва човек или конкретно място.

www.bulgaria.obe4u.com (Bg)

www.obe4u.com (En)

www.aing.ru (Ru)

New Raduga's books on English web site:

www.books.obe4u.com