

Олег Куява

ФАЗА

ИНСТРУМЕНТ УЛУЧШЕНИЯ
РЕАЛЬНОСТИ

**Олег Куява — отличный специалист,
за методики которого можно смело поручиться.
Несмотря на молодость, можно не сомневаться
в его высочайшей компетенции, поэтому вам остается
лишь старательно следовать его инструкциям.**

Михаил Радуга

ПОЛЬЗА. ТЕХНИКИ. ПРАКТИКИ

Олег Куява

**ФАЗА. Инструмент
улучшения реальности**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 159.963
ББК 88.6

Куява О.

ФАЗА. Инструмент улучшения реальности / О. Куява —
«Издательство АСТ», 2019

Фаза, или осознанные сновидения, – это пограничное состояние сознания между сном и бодрствованием, при котором человек понимает, что видит сон, однако может управлять им и совершать те или иные действия. Путешествия, знакомства со знаменитостями, обучение, лечение, яркие эмоции, избавление от страхов и фобий, полное ощущение реальности происходящего – все это возможно благодаря феномену фазы. Олег Куява – исследователь этого феномена, автор инновационных программ и методик выхода из тела, коллега и партнер Михаила Радуги (основателя исследовательского центра ОС и ВТП в США). Он провел более 200 живых и онлайн-тренингов и абсолютно уверен, что овладеть навыками выхода из тела может каждый, а с помощью четких и последовательных инструкций, данных в этой книге, сможете и вы.

УДК 159.963

ББК 88.6

© Куява О., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Вместо предисловия	6
Часть 1	7
Глава 1. Начало пути мага	7
Другая Реальность	7
Провал в кроличью нору	8
Первые шаги в освоении феномена	9
Голограмма мира сна	9
Шкала восприятия реальности	10
Первое действие	10
Глава 2. Теория двух реальностей	12
Восприятие социумом	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Олег Куява

ФАЗА. Инструмент улучшения реальности. Польза. Техники. Практики

© Олег Куява, текст, 2019

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2019

* * *

Недостаточно быть хорошим практиком и отлично знать теорию, чтобы стать мастером любого дела. Нужен опыт обучения других людей: только с такой позиции ты узнаешь истинную многогранность своего ремесла. Работая с тысячами учеников, Олег получил этот уникальный опыт в огромных объемах. В сочетании со структурным мышлением и твердым желанием развиваться преподавание быстро сделало его одним из лидеров в области осознанных сновидений и внетелесных путешествий.

Вам нужны рабочие инструкции от надежного источника? Олег Куява – отличный специалист, за методики которого можно смело поручиться. Несмотря на молодость, можно не сомневаться в его высочайшей компетенции, поэтому вам остается лишь старательно следовать его инструкциям. Просто доверьтесь энергии Олега, и его отточенные годами знания приведут вас к удивительным сокровищам, которые спрятаны внутри каждого из нас. Окунувшись в одну из самых невероятных практик, вы не просто обретете новую способность, но и сможете жить в двух мирах!

Михаил Радуга

Вместо предисловия

Если вы сейчас держите эту книгу в руках, то я вас поздравляю! Ведь она может стать вашим главным ключом к загадочному, удивительному, уникальному миру – миру сна.

Сядь за книгу, я не хотел делать ее сухой и нудной. Именно поэтому я собрал в ней не только все самые главные упражнения и практики, которые приведут вас к проживанию опыта осознанных сновидений, но также в полной мере описал то, как именно этот уникальный опыт может понадобиться каждому из вас.

Для меня фаза – это серьезная часть моей жизни. И я постарался всю свою любовь к этому феномену, весь свой опыт, который мне удалось скопить за последние годы работы с тысячами людей, передать через эти страницы вам. Разбирая и простые, и очень сложные случаи наших дорогих практиков, я находил определенные закономерности и нюансы, которые помогали или мешали им проживать опыт осознанных сновидений. Все эти наработки без утайки я раскрываю здесь. В моей книге.

Желаю вам прочесть ее не только с удовольствием, но и с пользой, применяя в процессе чтения те знания, которые я даю. Представьте, что я сижу с вами рядом и подсказываю все крутые фишки, которые дадут вам стопроцентный шанс попасть в фазу!

Для меня прежде всего важен результат. Больше всего я люблю наблюдать за эмоциями тех моих учеников, которые плачут и смеются от благодарности за возможность существовать в двух мирах: нашем и мире фазы.

Именно в эти моменты я понимаю, что живу не напрасно, что делаю для людей действительно большое и значимое дело.

Я буду рад, если эта книга приведет вас к результату и вы поделитесь этой радостью со мной.

Часть 1

Осознанные сны как часть моей жизни

Глава 1. Начало пути мага

Другая Реальность

– Все... нереально?
– Что есть реальность? И как определить ее? Весь набор ощущений: зрительных, осязательных, обонятельных – это сигналы рецепторов, электрические импульсы, воспринятые мозгом.
к/ф «Матрица»

Наша реальность воспринимается нами как неоспоримый факт. Сложно поверить в то, что может существовать другой мир; такой же реальный, как наш, в котором мы привыкли жить.

Вы смотрели фильм «Начало» с Лео ДиКаприо?

Если да, то наверняка задумывались о том, что было бы неплохо так же, как в фильме, жить в двух мирах. По крайней мере, когда я посмотрел этот фильм в 2010 году, у меня такая мысль возникла.

Но я никогда не думал, что позже буду утверждать, что у нас, людей, всегда была и есть такая возможность! Теперь же я утверждаю это. Все верно, мы можем путешествовать по своим снам и делать там невообразимые вещи!

И если вам хватит смелости и решимости пойти на этот шаг, то вы точно отправитесь в такое путешествие. Я вам это гарантирую!

У меня часто спрашивают, чем я занимаюсь по жизни. И обычно я отвечаю, что, помимо прочего, обучаю осознанным сновидениям.

– Осознанным снам, – меня переспрашивают, – это когда ты спишь нужное количество времени, да?

Меня забавляют такие вопросы, и обычно в ответ я спрашиваю о вышеупомянутом фильме, поясняя, что именно вот этому я и обучаю.

Тот, кто хоть раз переживал осознанный сон (выход из тела, внетелесный опыт, фазу, астрал), точно подтвердит мои слова о том, что *осознанный сон* – это абсолютно реальный мир: пространство, которое открывает массу возможностей! Говоря «реальный», я имею в виду именно *реальный*: четкий, детализированный, яркий, максимально осязаемый. Такой же, как тот, в котором вы читаете эту книгу.

ОСОЗНАННЫЙ СОН – ЭТО АБСОЛЮТНО РЕАЛЬНЫЙ МИР.

Иногда бывает такое, что, проснувшись, ты думаешь: «Неужели это был сон?!» Настолько реальными казались проживаемые события, что после них остался эмоциональный осадок на психике.

Другие же сны похожи на мультфильмы, пробегающие перед глазами так быстро, что с трудом удается их вспомнить. Это замечают и мои ученики в начале обучения, но почему же так происходит?

Все зависит от того, сколько внимания мы уделяем снам. Есть такое понятие, как *сновидческая память*. Если она у вас не развита – вы скорее всего не будете помнить снов и ощущать их реалистичность. Но если ее развивать, то сны начнут сниться и быть проявленнее.

На самом деле с реальностью дела обстоят также: попробуйте вспомнить, что вы делали вчера. Неделю назад. Год назад. Вы заметите, что память искажает картину прошлого. Вы помните только его часть и то крайне размыто. Но когда вы были в моменте, наверняка же все выглядело четко и подробно, прямо как сейчас.

Дело в фокусе внимания. Поэтому если вы фокусируете свое внимание на снах, то картинка вашего сна будет четкой и яркой, словно какой-то другой, параллельный мир.

Осознанные же сны отличаются от обычных сновидений тем, что, помимо реалистичности, вы можете их контролировать: не наблюдать, а делать все, что только захотите в этом пространстве. В нем не существует физических, уголовных и моральных законов, оно полностью в вашем распоряжении. Именно поэтому возможности осознанных сновидений безграничны. Какую бы глупость вы там ни совершили, в реальной жизни никто об этом не узнает.

Провал в кроличью нору

Для меня мир осознанных сновидений открылся неожиданно... Я как сейчас помню тот день, когда пришел домой с пробежки. То утро изменило мою жизнь и повлекло за собой ряд событий, которые выстроились в неожиданную причинно-следственную цепочку. И вот сейчас я пишу эту книгу и понимаю: как много бы я потерял, если бы со мной не произошел тот случай.

И ВОТ СЕЙЧАС Я ПИШУ ЭТУ КНИГУ И ПОНИМАЮ: КАК МНОГО БЫ Я ПОТЕРЯЛ, ЕСЛИ БЫ СО МНОЙ НЕ ПРОИЗОШЕЛ ТОТ СЛУЧАЙ.

После пробежки я лег спать, но вскоре проснулся. Проснулся от того, что по моему телу пробежали вибрации. Было такое ощущение, что меня трясет. Я находился в совершенно непонятном состоянии, и мне тогда подумалось, что я сейчас проживаю инсульт. Мозг интуитивно отреагировал и решил, что нужно что-то предпринять. И я попробовал встать, что у меня сделать не получилось, так как мое тело было полностью парализовано (это уже потом я узнал, что такое состояние называется сонным параличом).

Я чувствовал, как страх начинает бить в виски, как подкатывает паника; я как сейчас помню, что собрал все свои силы, всю свою решимость и сделал рывок! Вставание произошло легко и естественно, а я продолжал испытывать нахлынувшие эмоции. Сердце лихорадочно билось (по крайней мере, я так ощущал). Первая мысль: «Слава богу, все закончилось!». Но потом я повернулся к кровати, и то, что я увидел, ввело меня в ступор. Там лежало мое физическое тело! Просто лежало! «Я умер!» – таким было завершение логической цепочки у меня в голове.

Мое критическое мышление быстро оценило обстановку: в комнате ничего не изменилось, все осталось так, как было в момент, когда я ложился спать. Я еще подумал о фильме «Куда приводят мечты», где главный герой приходил домой, будучи уже призраком.

Возврат в тело произошел неожиданно, и я открыл глаза. Привстал: мои эмоции говорили о том, что это не было сном. У меня даже мысли не было, что такое могло присниться!

Большинство людей обычно испытывают подобное при проживании осознанного сновидения, но тут же находят этому явлению оправдания. Ведь мало ли что могло присниться?... Но есть и те, кто, испытав подобный опыт, потом долго помнят о нем.

Я был из тех, кто опыт запомнил. И не просто запомнил. Было принято решение разобраться в том, что же со мной произошло. Этот путь растянулся на годы, и теперь, имея накопленные знания и опыт, я могу поделиться им с вами.

Первые шаги в освоении феномена

Когда я окунулся в изучение феномена сновидений, то нашел очень много разной информации об этом. Простудировав большое количество различных источников по данной теме, я понял, что исследователи говорят о двух явлениях: о так называемом *выходе из тела* и *осознанном сне*.

В процессе изучения опыта людей, писавших о том, как они выходили из тела, стало понятно, что и у меня был выход из тела, а явление это лежит не в области науки, а в области эзотерики. Таким образом я и окунулся в эзотерические знания.

Чего я только ни делал, какие только ритуалы и инициации ни проходил, насколько бы я ни был преисполнен важности и гордости за то, что я развиваюсь в этом направлении... Оказалось, не все так просто, и этот путь не дал ожидаемого результата и понимания произошедших событий.

Я хотел получить конкретные упражнения и практики, которые помогут повторить мой опыт, а вместо этого делал кучу различных абстрактных действий, пробуя «наполняться энергией». Доходило до того, что мы даже просили благословения у духов! Вспоминая все это, я не могу не улыбаться. Опыт есть опыт. Даже такой.

Проходя одно обучение, я тут же увлекался другим. Мне казалось, что чем больше духовных знаний я накоплю, тем больше шансов у меня будет выйти в «астрал».

Почти отчаявшись обрести хоть какие-то конкретные знания по выходам из тела, я наткнулся на книгу Стивена Лабержа, где, к моему удивлению, все было структурировано и понятно, а главное – на столь желанную тему о сновидениях. И вот я уже зачитываюсь книгой и делаю все по его инструкциям. Но опять – результата ноль.

Я уже собирался бросить все эти поиски знаний по выходам из тела, как вдруг...

Голограмма мира сна

Сейчас, сидя у себя в кондоминиуме с видом на океан и на пальмы, я воспринимаю мир очень красочно. Я сравниваю пальмы и море с серым Санкт-Петербургом, в котором мне довелось прожить последние несколько лет. И если сравнить два этих мира – мрачный Питер и яркую Азию, – то невозможно не заметить разительный контраст. Если взглянуть в горизонт, складывается ощущение, будто тебе протерли глаза от пыли и все стало на порядок красочнее.

Это можно сравнить с ощущениями от весеннего майского дня: когда поют птички, зеленеет трава, которая еще не поблекла от палящего солнца, когда деревья свежи и все краски природы насыщены, то возникает ощущение жизни и счастья, будто мир стал ярче и контрастнее того, что был прежде.

Бывало ли у вас такое?

Именно такой контраст я испытал, когда однажды днем шел по улице. Все стало очень ярким: светило солнце, пели птички, а в воздухе витал запах лета (я очень люблю этот запах, поэтому никогда ни с чем его не спутаю). Первая мысль: «Почему же вокруг так ярко?»

На протяжении двух недель я выполнял инструкции Лабержа. Основными заданиями было: обращать внимание на все необычное вокруг и делать тест на реальность. По Лабержу тест представлял собой порядок действий: сперва ты смотришь на часы, отворачиваешься, затем смотришь на них еще раз. Если время меняется – значит, ты в данный момент спишь!

Я посмотрел на часы: было ровно 12, полдень. Перед тем как посмотреть снова, я еще подумал: «Что за бессмысленное действие?! Очевидно же, что я не сплю!» Но когда я посмотрел снова, то был поражен тому, что на часах было уже 15 часов дня! Вот это да!

Оглянувшись вокруг, я быстро изучил пространство. Ощущение, что это сон, полностью отсутствовало. Пространство воспринималось как абсолютно реальное!

После этого я начал использовать в своих исследованиях 10-балльную шкалу восприятия реальности и продолжил свои поиски знаний.

Шкала восприятия реальности

Мы знаем, что наш мир многомерный: мы можем измерять время, массу, длину, ширину материи и так далее. Также можно измерить и наши ощущения от мира. Они измеряемы. Речь идет не только об органах чувств, но и об уровне проявления эмоций. Я оцениваю их по шкале от 1 до 10, в зависимости от той или иной степени выраженности.

Вопрос к вам, читатели: насколько вы счастливы сейчас по шкале от 1 до 10?

Вопрос ни к месту, но он демонстрирует то, как воспринимаются мной эмоции. Когда я оказался в том осознанном сне, который описывал выше, я очень внимательно произвел оценку реальности, которая меня окружала.

Относительно этого опыта было четыре шкалы:

1. Картинка: я все видел даже не на 10, а на 11 или 12 баллов, так как все было очень красочно.

2. Эмоции: они были полностью живыми, я испытывал удивление, восторг и море других эмоций, которые оценивались мной на 10 из 10.

3. Ощущения: я чувствовал температуру воздуха, я ощущал свое тело, одежду, обувь. Ощущения – 10 из 10.

4. Осознанность: я полностью отдавал себе отчет в том, кто я, где нахожусь и что делаю. Осознанность – 10 из 10.

Есть заблуждение, что во сне мы ничего не чувствуем. Обычно говорят, что нужно себя ущипнуть и только тогда ты поймешь, спишь ты или нет. Это великий миф, так как мы не можем не чувствовать того, что происходит во сне! Есть много ярких примеров ситуаций из сна, таких как, например, секс, которые опровергают это утверждение. Он ведь и во сне очень даже реальный, согласитесь?

Благодаря осознанному сну я понял, что там, как и в жизни, тоже есть реальные ощущения. До своих опытов я даже не задумывался об этом! Сны могут быть очень даже реалистичными.

Первое действие

Когда я провожу большие лекции на 300–500 человек, то спрашиваю у людей: «Как вы думаете, что я сделал в первую очередь, когда оказался в осознанном сне?» После этого снова спрашиваю аудиторию: «А что сделали бы вы?»

Обычно люди говорят, что переместились бы на море, или смоделировали бы красавицу, или взлетели бы (ну а что там можно еще делать?).

Я же в свой первый опыт сделал самое банальное: упал на траву и начал ее трогать! Для меня все это было очень необычно. Было такое чувство, будто я попал в Нарнию! Когда я сорвал листочек с дерева и разорвал его, то увидел ворсинки, а еще (не знаю зачем) я его понюхал и почувствовал сильный запах!

Ух! Вот это опыт! До сих пор мурашки по коже от переживания того осознанного сна. С тех пор, конечно, многое поменялось. Начиная от количества выходов и качества пространства осознанного сна и заканчивая закрытыми целями, которые я в этом пространстве реализовал.

В категорию целей входили такие пункты, как встречи с умершими близкими, путешествия на другие планеты. Благодаря ОС (осознанным сновидениям) мне удалось преуспеть в жизни и поменять многое в себе, но об этом позже.

Глава 2. Теория двух реальностей

Восприятие социумом

Лично я вырос в рамках жесткого прагматизма. Единственным человеком, который был склонен к разным эзотерическим и мистическим взглядам, была моя бабушка, которая, к сожалению, рано умерла.

Когда я столкнулся с феноменом ОС, мне очень хотелось с кем-то его обсудить, но вокруг я встречал лишь его непонимание и отторжение. Не все готовы к подобным знаниям, не все готовы в это верить, даже если существование ОС очевидно. Мозг все равно будет искать возможности того, как очевидному явлению придать форму и дать объяснение в рамках привычного мира.

То же самое встречалось и на этапе зарождения компьютеров и электроники: многие не верили в эти технологии и не воспринимали их всерьез, критиковали. Но тем не менее были и те, кто видел за ними будущее, которое уже благополучно настало. Сейчас компьютеры и смартфоны – обычное явление. Я и мои коллеги верим в то, что когда-нибудь настанет момент, когда все люди на земле будут жить в двух мирах и для них это будет нормой.

Я и мои коллеги верим в то, что когда-нибудь настанет момент, когда все люди на земле будут жить в двух мирах и для них это будет нормой.

А пока, на начальном этапе, лучше ни с кем не обсуждайте практику, особенно с неподготовленными людьми, иначе у вас могут возникнуть проблемы. Например, кто-то может поменять к вам отношение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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