

Андрей Щербаков

---

**Феномен  
сознания  
вне тела**

The background of the cover features abstract, flowing lines in shades of blue and white, creating a sense of movement and depth. The lines are most prominent in the lower-left and bottom-right corners, while the upper portion is dominated by a solid blue color that frames the central text area.

# Андрей Щербаков

## Феномен сознания вне тела

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64889816](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64889816)*

*ISBN 9785005350008*

### Аннотация

На страницах книги автор делится многолетними исследованиями сознания человека и систематизирует свои выводы в вопросах: Что такое внетелесный опыт и осознанные сны? Что такое сознание, подсознание и сверхсознание? Что такое душа и коллективное сознание? Что такое осознанность и как её достичь? Как устроена реальность за пределами физического мира? Что такое энергоинформационное поле Земли? Книга написана для широкого круга читателей без использования эзотерической терминологии.

# Содержание

Введение	5
Глава 1	11
Глава 2	19
Предыстория	19
Автомобильная авария и страх	24
Дыхательные упражнения и изменённое состояние сознания	26
Первый опыт выхода из тела	30
Глава 3	36
Глава 4	42
Разделение сознания	55
Коллективное сознание	59
Глава 5	66
Квантовая физика и энергия пространства	66
Краткое описание уровней реальности	70
Глава 6	75
Конец ознакомительного фрагмента.	84

# **Феномен сознания вне тела**

**Андрей Щербаков**

*Редактор* Татьяна Щербакова

© Андрей Щербаков, 2021

ISBN 978-5-0053-5000-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Что если бы я сказал вам, что у вас есть способность, которую вы используете ежедневно, но о существовании которой даже не догадываетесь? Вы наверно удивились бы и ответили, что такое просто невозможно. Невозможно чем-то пользоваться ежедневно и не знать об этом. Но могу сказать даже больше, мы воспринимаем эту способность как абсолютную норму и пользуемся ею автоматически, не прилагая никаких усилий. А всё потому, что эта способность заложена в нас самой природой и является такой же естественной, как например слух и зрение.

Так что же это за способность такая, лежащая перед глазами, но которую мы не замечаем? Это способность нашего сознания выходить за пределы нашего тела. Наверно кто-то после таких слов закроет книгу и подумает что не стоит тратить своё время на её чтение, но прошу вас не делать поспешных выводов. Чем дальше вы будете читать, тем более разумными для вас будут мои слова.

И действительно, звучит это очень необычно и даже кажется, что противоречит здравому смыслу. Именно поэтому, столкнувшись с этим феноменом и не найдя ему объяснения, люди просто называли эту способность сном и успокоились. Сон и есть сон, о чём там говорить.

Но эта попытка отгородиться ширмой, закрыть глаза

на уникальный феномен нашего сознания, сыграло над всем человечеством злую шутку. Мы лишили себя возможности научиться контролировать этот процесс и понять его суть. Этот феномен перешёл в разряд ежедневных, необъяснимых особенностей нашего организма. Мы стали воспринимать его просто как факт. И именно такой подход привёл к тому, что мы стали воспринимать как феномен или как чудо, способности людей умеющих контролировать этот процесс.

Процесс осознанного покидания сознанием тела действительно можно контролировать. Кто-то этому обучается, а кому-то такая способность осознанного контроля достаётся по ряду удачно сочетающихся факторов. Но если смотреть в общем, то такая способность контроля встречается крайне редко. А всё потому, что общество исключило эту естественную способность человека из разряда таковых, определив её в разряд необъяснимых явлений. Ну что же, что есть, то есть.

Но исходя из современных тенденций общества к образованию и большей осознанности, я уверен что и эту, так сказать неудобную тему, необходимо изучить и осмыслить. От того, что мы спрячем голову в песок, вопросы не исчезнут. Поэтому, я думаю пришло время более глубокого изучения этого феномена сознания.

Я являюсь одним из тех счастливицков, кто научился осознанно контролировать этот феномен и посвятил его исследованию более пятнадцати лет своей жизни. Поэтому, я чувствую ответственность за те знания, которые получил благо-

даря этим исследованиям. И на страницах данной книги я проанализирую свой опыт и попытаюсь систематизировать свои знания в удобную для понимания структуру.

Для начала необходимо определиться с терминологией. Существуют различные названия для этого феномена, сон, астральные путешествия, внетелесный опыт и фаза. Кроме того, существуют явления непосредственно связанные с этим феноменом сознания, но которые мы привыкли воспринимать как отдельные явления, это видения, получение откровений через экстрасенсорные способности, регрессивный гипноз и состояние транса. Всё это вместе взятое является проявлением феномена сознания вне тела. Конечно же у каждого из названных проявлений есть свои особенности и нюансы достойные отдельных исследований. Но в итоге, это проявление одного и того же феномена сознания вне тела. Поэтому я считаю правильным использование этого универсального термина. Но на страницах книги я буду чаще использовать термин феномен внетелесного опыта, так как, он более точно описывает мой опыт.

Феномен сознания вне тела существует так же давно, как существуют и сами люди. В обществе всегда появлялись личности, которым удавалось в какой-то степени осознанно контролировать этот феномен. Но в виду низкого уровня образования и культуры в обществе, этому феномену приписывались сверхъестественные и даже божественные свойства.

Считалось, что люди, обладающие контролем над этим феноменом, необычные люди, посланники высших сил. В результате появились различные шаманы, оракулы, колдуны и так далее. Чуть позже этот феномен приобрёл сильный религиозный окрас и зачастую проявляется таковым и до наших дней. В различных религиозных писаниях мы находим множество примеров проявления этого феномена. Например, в Библии существует множество описаний снов и видений различных исторических личностей, таких как Даниил, Иаков и множества других. Апостол Павел в своём послании к Коринфянам пишет, «Знаю человека во Христе, который назад тому четырнадцать лет (в теле ли – не знаю, вне ли тела – не знаю: Бог знает) восхищен был до третьего неба.» 2Кор 12,2. Иоанн, написавший книгу Откровение, пишет, что всё написанное им он увидел и услышал в видении, показанном ему. Так же, согласно исламскому преданию, однажды ночью, когда пророк Мухаммед спал, к нему явился ангел с крылатым зверем и предложил совершить путешествие в Иерусалим, что он и сделал. А однажды, как гласит предание, Мухаммед был вознесён до седьмого неба, где он встретился с Богом.

Существуют и более поздние описания этого феномена. Джозеф Смит, основатель движения мормонов, пишет в своей книге о своём первом видении, что его сковала темнота, а затем появился свет, а вместе с ним два существа с которыми у него состоялся разговор. Затем он продолжает, «Ко-

гда я снова пришёл в себя, то увидел, что я лежал на земле и смотрел в небо.» (Свидетельство пророка Джозефа Смита) А вот что пишет Елена Уайт, основательница одного из современных религиозных движений, в своей книге «Опыты и видения» глава 2, «В то время, когда я молилась у семейного алтаря, на меня сошёл Дух Святой и мне казалось, что я поднимаюсь всё выше и выше, далеко за пределы нашего тёмного мира.»

И уж совсем современные свидетельства проявления феномена сознания вне тела мы видим в рассказах людей о похищении их инопланетянами. По свидетельству большинства похищенных, происходило это ночью в тот момент, когда они находились в своих спальнях.

Кроме того, существуют исследователи, открыто заявляющие о феномене сознания вне тела, такие как Роберт Монро, Роберт Брюс, Уильям Булмен. А также, исследователи существования сознания после смерти, как Раймонд Моуди и Майкл Ньютон.

Удивительно, но все эти истории прошлого и настоящего объединяет одно, феномен сознания вне тела. И это показывает, какое огромное влияние оказал этот феномен на развитие истории человеческой цивилизации. В связи с чем мы более не можем игнорировать его, а должны сосредоточиться на изучении феномена сознания вне тела. В первую очередь для того, что бы снять с него ореол непознанного и необычного, переведя его из понятия феномен, в понятие

естественный навык. И конечно же для того, что бы найти объяснение тому огромному багажу информации, которую человечество сгенерировало благодаря этому феномену.

В описании данного феномена я намеренно избегаю эзотерической терминологии, так как считаю, что сложная, а зачастую и запутанная терминология только усложнит понимание сути феномена сознания вне тела. Моя задача изложить материал просто и доступно, говоря на обычном современном языке.

Желаю вам приятно провести время за чтением книги.

# Глава 1

## Что такое внетелесный опыт

Первое с чего нам необходимо начать, это попытаться определить, что такое внетелесный опыт. Сделать это будет конечно не просто, так как до сих пор в мире нет единого мнения на этот счёт. На сегодняшний день существует два больших «лагеря» объясняющих этот феномен, это скептики, к коим можно отнести и учёных, и эзотерики. Но и в среде скептиков, и среди эзотериков существуют различные мнения и подходы, зачастую прямо противоположные. Поэтому, из-за сложности вопроса, любой вывод, к которому мы придём, будет являться лишь теорией, принятие или непринятие которой, будет зависеть от вашей веры, личного опыта и убеждений.

Если говорить об учёных, то ситуация тут обстоит довольно сложная. Мало кто из них решается напрямую заниматься изучением внетелесного опыта, так как, это может ударить по их репутации как учёных и навредить успешной карьере. Поэтому учёные, если и занимаются исследованием вопроса внетелесного опыта, то делают это под прикрытием других «более» научных направлений, таких, как природа сознания и нейропсихологическая работа головного мозга. В связи с чем, довольно сложно выделить какую то фамилию

учёного, который занимался бы непосредственно изучением феномена внетелесного опыта. «Зацепившие» данную тему конечно есть, это Чарльз Т. Тарт и Олаф Блаеке.

Исследование феномена внетелесного опыта происходит, в основном, в университетах, в инициативных группах студентов, репутации которых эти исследования не навредят. Ну а если уж произойдёт какой то прорыв в изучении, то плюсы конечно получат все.

Итак, для начала, заглянем в общедоступную энциклопедию «Википедия» и посмотрим, как она объясняет феномен внетелесного опыта. Именно на её страницах содержится подход современного научного мира к этому явлению.

*Внетелесное переживание, так же употребляется термин «переживание выхода из тела» или «внетелесный опыт», – нейропсихологический феномен, в котором человек испытывает иллюзию выхода из собственного физического тела и иногда так же видит его со стороны (аутоскопия)<sup>1</sup>.*

*Переживание может возникнуть в результате нарушения работы некоторых областей мозга, сенсорной депривации<sup>2</sup>, обезвоживания, стресса, действия психоактивных ве-*

---

<sup>1</sup> Аутоскопия – это субъективное переживание, при котором индивидуум воспринимает окружающую обстановку с другой пространственно-временной перспективы, извне собственного тела

<sup>2</sup> Сенсорная депривация – частичное или полное прекращение вашего воздействия на один или более орган чувств, которое приводит к снижению потока нервных импульсов в центральную нервную систему.

ществ и других факторов, вызывающих изменённое состояние сознания.

Встречается также и у здоровых людей, в частности, во время засыпания или пробуждения. Некоторые люди утверждают, что могут испытывать это переживание по своей воле, причём эта способность возникла у них самопроизвольно или развилась в ходе медитативных практик. По разным оценкам, такой опыт в течении жизни возникает не менее чем у 5—10% людей.

Механизм явления до сих пор остаётся малоизученным, и, в отсутствие общепринятой научной теории сознания, его изучение ведётся эмпирическими методами<sup>3</sup>.

Внетелесные переживания, как и околосмертные переживания, могут оказывать сильное трансформирующее воздействие на личность человека. После яркого внетелесного переживания страх смерти уменьшается, а отношение человека к миру и себе меняется как правило в лучшую сторону. Однако выводы учёных пока не могут объяснить всего комплекса явлений внетелесного опыта и могут считаться лишь правдоподобными гипотезами. Это связано с тем, что до сих пор не создана удовлетворительная научная теория сознания, и научное изучение внетелесного опыта ведётся эмпирическими методами. Внетелесное переживание имеет субъективный характер и может непосредственно воспри-

---

<sup>3</sup> Эмпирический – это явленный нам в чувствах, приходящий извне, данный непосредственно, полученный опытным путём.

*ниматься только самим человеком, который его испытывает. Инструментальными методами можно зарегистрировать лишь нейрофизиологические эффекты при работе мозга, которые коррелируют с переживаниями, но не эквивалентны им. Поэтому в исследованиях явления приходится так же опираться на отчёты испытуемых о своём состоянии, что в значительной мере затрудняет воспроизводимость и объективную интерпретацию результатов экспериментов. Тем не менее, среди учёных, занимающихся исследованиями внетелесных переживаний, преобладает мнение, что это явление, вполне может быть объяснено в рамках материалистической картины мира и гипотезы о том, что сознание не может существовать отдельно от тела.<sup>4</sup>*

Из описанного выше становится понятным, что учёные, прямо или косвенно, исследующие феномен внетелесного опыта, считают, что этот феномен связан с отклонениями в работе головного мозга, употреблением наркотических веществ или электромагнитным воздействием на мозг человека. И всё потому, что считают невозможным существование сознания вне тела человека. А из этого можно сделать вывод, что научный мир, пока не в состоянии объяснить, что такое внетелесный опыт. Или проще говоря, учёные просто не знают, что это такое.

Казалось бы, нет ничего проще, обратиться к эзотерикам

---

<sup>4</sup> Википедия

и они объяснят, что такое внетелесный опыт. Но и здесь оказывается нет общего понимания и не всё так просто. Если вы начнёте изучать вопрос внетелесного опыта в эзотерической литературе, то обнаружите отсутствие чёткой картины и какого-то единого мнения. Эзотерическая литература способна попросту запутать вас и оттолкнуть от дальнейшего изучения этого вопроса.

Если сравнивать научный и эзотерический подход к внетелесному опыту, мы можем увидеть главное отличие, а именно, отношение к сознанию человека. Учёные говорят, что сознание не может существовать вне тела человека, а эзотерики утверждают, что сознание может прекрасно обходиться без тела. И от того, чью позицию вы примите, будет зависеть ваш взгляд на феномен внетелесного опыта. Если вы поверите учёным, то этот феномен для вас будет всего лишь иллюзией и фантазией человеческого мозга. А если примите сторону эзотериков, то перед вами откроется невероятный мир, находящийся за гранью привычной нам реальности. И хочу подчеркнуть тот факт, что ни у одной из сторон нет стопроцентных фактов и доказательств правдивости их взглядов и теорий. Поэтому вам предстоит, исходя из своих убеждений, принять чью то сторону. Или пока занять позицию нейтралитета, наблюдая со стороны за дискуссиями этих двух «лагерей».

Позиция, которую занимаю я, появилась у меня не сразу. Она формировалась на протяжении долгих лет изучения во-

проса и в итоге я пришёл к глубокому убеждению о том, что сознание может существовать без физического тела и мозга человека. И всё, что я буду описывать в данной книге, основано на этом убеждении. На страницах книги я обязательно более подробно остановлюсь на темах затронутых в этой главе, а именно, сознания и попытках учёных доказать или опровергнуть феномен внетелесного опыта. Но, так как, эта глава о том, что такое внетелесный опыт, далее изложу мой подход к этому феномену.

В основе внетелесного опыта лежит удивительная способность нашего сознания разделяться. (В последующих главах я подробно объясню это явление разделение сознания.) Именно благодаря этой способности мы можем мечтать, видеть сны и выходить из своего тела. Но давайте обо всём по порядку.

Если говорить просто, то внетелесный опыт или в. т. о., это когда вы осознаёте себя находящимся вне своего тела. То есть, вы понимаете, что ваше тело лежит где то в кровати, а вы находитесь, например, на пляже или в горах или вообще на Луне. И главное слово здесь, осознаёте себя.

А теперь важные детали.

Первое. Важно понимать степень вашей осознанности.

Когда вы мечтаете об отдыхе на море и представляете себя лежащим на пляже, это внетелесный опыт. Только степень осознанности вне тела примерно 5%. (процентное соотношение приблизительное) Вы понимаете, что находитесь

в своём теле, но и чуть-чуть ощущаете себя на пляже. Степень осознанности вне тела слабая.

Если вы погружаетесь в свои воспоминания, это тоже в. т. о. И если воспоминания сильные, то степень осознанности может быть до 40%. Это много и можно даже, как говорится, «забыться». То есть унести в своих воспоминаниях.

Когда вы спите и осознаёте себя во сне, то это может быть до 60% осознанности. Это уже довольно много. Воспоминания о таких снах остаются с нами на долго.

И наконец, осознание себя на 90—95% – это тот самый полноценный выход из тела. И именно к такому внетелесному опыту стремятся все, желающие освоить этот феномен. Но достичь такого высокого процента осознанности невозможно, не разобрав второй важный момент. А именно, место куда вы попадаете выйдя из тела. То есть, куда попадает ваше сознание. И этому вопросу будет посвящена отдельная глава «Ментальный энергетический уровень».

Из описанного выше становится понятно, что с феноменом внетелесного опыта сталкиваются абсолютно все люди на земле. Более того, все успешно пользуются внетелесной практикой ежедневно. Каждый человек спит и видит сны, мечтает или бродит по закоулкам своей памяти. Просто люди не осознают, что это и есть внетелесный опыт, это и есть путешествие нашего сознания за пределами наших тел. Но конечно, совсем другое дело, какой процент осознанности мы

имеем в наших снах и мечтах. Как правило, очень маленький, поэтому мы и не видим ничего необычного в такой ежедневной практике.

И вот, как раз одна из целей данной книги, научить всех желающих испытывать полноценные внетелесные переживания с 95% осознанностью. А это изменит ваше представление об окружающей вас реальности и изменит ваше отношение к жизни. Люди, освоившие внетелесный опыт, как правило становятся более осознанными, то есть намного лучше понимают, что происходит в их жизни и намного эффективнее управляют своей жизнью. Становятся более позитивными и уравновешенными, а это в свою очередь очень хорошо сказывается на отношениях с окружающими их людьми.

Поэтому приглашаю вас в удивительное путешествие сознания на страницах этой книги. Я уверен, что вы сможете открыть для себя много нового и интересного.

# Глава 2

## Как я столкнулся с феноменом внетелесного опыта

### Предыстория

Моё знакомство с внетелесным опытом состоялось ещё в детстве. Примерно с десяти лет я начал видеть очень яркие, как мне тогда казалось, сны, в которых я мог в полном сознании перемещаться по квартире, видя при этом своих родных и иногда, даже проходя сквозь стены. Когда же я подходил к своей койке, я всегда видел своё спящее тело. Это было не частое явление и к пятнадцати годам вовсе прекратилось. По простоте своей детской души я считал всё это снами и не придавал этому значения. В те же годы, а это были восьмидесятые годы двадцатого столетия, после тринадцати лет, меня стали очень интересовать вопросы устройства мира, природы материи и смысла жизни. Учился я в простой советской школе с обычной школьной программой. И конечно же на вопрос о смысле жизни, в школе мне могли дать единственно правильный ответ, служение партии и советскому народу. Но уже тогда я понимал что не всё так просто. И однажды я решил подойти к учителю физики с вопросом,

что такое материя. Он был весьма удивлён, ведь я никогда не проявлял особого рвения в физике. «Это вещество, заполняющее пространство и существующее во времени. Из этого вещества состоит всё вокруг, включая нас», – ответил он. «А из чего состоит само вещество?» – не унимался я. В ответ я выслушал краткую лекцию о таблице Менделеева.

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

Тогда мне казалось, что ответ на мой вопрос о материи всё расставит на свои места и всё прояснит, как же я ошибался. Я начал самостоятельно искать ответ. Но в восьмидесятых годах компьютеров в свободном пользовании ещё не было, а интернета и подавно. Поэтому прошёл не один год, пока я смог найти ответ. Я узнал, что в основе строения любой материи лежит энергия. То есть материя – это форма энергии, её проявление. Ответ меня очень взволновал, ведь именно это я всегда и подозревал. Всё вокруг является энергией.

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

На дворе стоял 1992 год. Советский Союз рухнул и, как следствие открывшихся границ, появилась различная литература на любой вкус и тематику. В мои руки попало мно-

жество книг по философии, религии, эзотерике. В общем, я читал всё, что только попадало ко мне в руки.

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

После двух лет обучения меня рукоположили в духовный сан и я начал своё церковное служение, совмещая его с обучением на заочной форме. Моя искренность и бескорыстный труд на благо людей позволили мне быстро подняться по церковно-иерархической лестнице и к двадцати пяти годам я уже занимал высокое положение в церковном руководстве моей страны. Благодаря высокой должности я получил доступ к информации, сокрытой от обычных верующих и даже от рядовых служителей церкви. Общение на «высоком» уровне показало мне, что оказывается я являюсь одним из немногих, кто искренне верил в то, что проповедовал и жил согласно своей вере. На закрытых совещаниях я увидел что деньги и влияние играют более важную роль, чем вера и благочестие. Это явилось для меня глубоким шоком и послужило важным отрезвляющим фактором. Я попытался непредвзято, трезво мысленно провести исследование основополагающих доктрин своей веры. Я открыл свой ум и глаза, чтобы видеть и слышать, что происходит вокруг, что говорят учёные, скептики, другие религиозные учения. И я прозрел. Я понял, что все эти годы жил в «клетке» ре-

лигиозного фанатизма. Всё это время я никого не слышал и не видел. Моя задача была переубедить весь мир, потому, что мне внушили это. Меня просто использовали в игре под названием религия. Конечно же мне некого винить. Я сам этого захотел и позволил это сделать с собой. Но теперь всё изменилось. На закрытых совещаниях я стал задавать неудобные вопросы и открыто высказывать своё мнение. Что привело к тому, что за моё «воспитание» взялись очень усердно. Руководство церкви не хотело терять хорошо подготовленного и квалифицированного сотрудника. Поэтому была предпринята попытка сделать меня «своим». Но я не мог идти на уступки со своей совестью и тогда церковное руководство сделало всё возможное, чтобы как можно глубже погрузить меня в «грязь». И стоя за кафедрой на своём последнем богослужении и смотря людям в глаза, я понимал, что больше не могу обманывать людей. Я пробудился и стал осознанным. Тогда я принял единственно правильное решение. Не дождавшись окончания служения, я вышел из церкви и больше никогда туда не возвращался.

Это было непростое решение.

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

Началась новая жизнь, полная новых проблем. Борьба за выживание и благополучие своей семьи. На моём пути встречались разные люди, и спустя пару лет я научился ориентироваться в мире, где нормы морали стоят не на первом

месте. И как многие из нас, я сталкивался со стеной непонимания, когда пытался говорить с людьми на темы устройства бытия и смысла жизни. В лучшем случае меня терпеливо выслушивали, но мои душевные терзания не понимали. К 2003 году я начал подумывать, что скорее всего мне не суждено разобраться в сложных вопросах бытия и, наверное, стоит бросить эти попытки, смириться и просто жить, как все.

Но как я позже понял, мои старания и отчаянные попытки найти ответы не остались незамеченными. Мне был предоставлен шанс. Шанс сделать шаг в мир, доселе не доступный мне. Возможность переступить черту моего сознания и открыть для себя удивительный мир подсознания и сверхсознания. Получить доступ к бесконечному источнику знаний и наконец-то получить ответы.

# Автомобильная авария и страх

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

В то время я работал очень далеко от дома. Один раз в две недели мне необходимо было проезжать восемьсот километров в одну сторону, а затем обратно. И удобней это было делать на автомобиле. Поэтому я начал действовать. В первую же поездку набрал энергетических напитков, после которых не мог нормально спать два дня. Это было неприятно, хочется спать, а не можешь. Голова как в тумане. Этот вариант пришлось отбросить. Следующая идея была в том, чтобы в дороге употреблять спортивные пищевые добавки, дающие спортсменам прилив сил и бодрости. Но и этот план провалился. От этих добавок я странно себя чувствовал. Бросало то в жар, то в холод. А их действие ограничивалось несколькими часами. В дороге же я находился по девять-де-

сять часов.

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

# **Дыхательные упражнения и изменённое состояние сознания**

И вот однажды, в очередной поездке, мне пришла в голову мысль поэкспериментировать со своим дыханием. Не имея информации на эту тему, я стал пробовать различные способы дыхания. Дышал быстро, медленно, глубоко, задерживал дыхание. И каково же было моё удивление, когда одна из комбинаций дала очень эффективный результат. Применяя её около десяти минут, я понял, что от сонливости не осталось и следа. Кроме того, я абсолютно чётко видел дорогу и мог контролировать машину и ситуацию на дороге. Я был в восторге. Наконец-то найден эффективный способ борьбы с сонливостью за рулём. И теперь всякий раз, когда меня начинало клонить в сон, я начинал выполнять дыхательные упражнения, что тут же давало результат. И вот с этого момента начинается самое интересное.

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

Первое, что я заметил, вокруг всегда становилось значительно светлее. Но это не было похоже на солнечный свет. Это, скорее, свечение самого пространства. Как будто всё

вокруг становилось более прозрачным, и откуда-то изнутри шло лёгкое, приятное свечение.

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

И третья особенность этого состояния – это необычные воспоминания. Помимо того, что я мог с лёгкостью вспомнить практически любую ситуацию из своей жизни, я стал вспоминать события, которых со мной не происходило в этой жизни. Я отчётливо видел незнакомые мне места, людей, ощущал запахи и даже помнил эмоции.

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

Но и это было ещё не всё. Как выяснилось позже, это было только началом. Практикуя свою методику дыхания за рулём в течение нескольких месяцев, я смог разобраться в осо-

бенностях изменённого состояния сознания и даже научился управлять своим вторым зрением. Кроме того, я научился удерживать себя в этом состоянии довольно продолжительное время. И вот спустя несколько месяцев такой дыхательной практики со мной произошёл интересный эпизод. Находясь за рулём уже несколько часов, я почувствовал сонливость. Уже практически автоматически начал совершать дыхательные упражнения. Через некоторое время моё сознание разделилось. Одна его часть продолжала управлять автомобилем, а вторая сразу же увидела необычную картину. Я увидел то, что не могло произойти здесь на Земле. Это точно была не Земля, но и не другая планета. Я увидел очень яркий шар, напоминающий Солнце. Смотреть на него было трудно из-за яркости. Это подобие солнца было огромного размера, я не видел его краёв, но понимал, что это была сфера. Из поверхности этого очень яркого солнца появлялись маленькие капельки и медленно разлетались в разные стороны, уносимые лучами света. Это было похоже на дождь, солнечный дождь. Наблюдая за происходящим, я испытывал необыкновенные эмоции. Это была смесь волнения и восторга. От увиденного захватывало дух.

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

мый след в моей памяти.

Спустя пару недель я снова ехал за рулём своей машины и, проделав дыхательные упражнения, вошёл в изменённое состояние сознания. И практически сразу же я увидел ту же картину. Огромное золотистое солнце дождём испускало из себя миллиарды капель. Потоки света уносили их вдаль в разных направлениях. Наблюдая за этим солнечным дождём, я был переполнен волнением и трепетом. Я чувствовал, что это было что-то важное, важное для меня. Это было прекрасно, красиво и восхитительно. Не понимая, что я вижу, я воскликнул: «Что это?» И тут произошло то, чего я совсем не ожидал. Я услышал ответ. Голос прозвучал внутри меня. Это был спокойный, но в то же время сильный голос. Он сказал: «Это место, где ты появился». Из моих глаз потекли слёзы, это было выше моих сил, и я остановился на обочине. Мне было абсолютно ясно, что это не была галлюцинация или фантазия. Я понимал, что это событие было показано мне кем-то.

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

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

# Первый опыт выхода из тела

С начала моих дыхательных практик прошёл год. За это время я многое понял об изменённом состоянии сознания. Научился контролировать своё второе зрение и уже не плавал в случайных потоках волн воспоминаний, а сам направлял свой взор туда, куда хотел. Я был очень заинтересован новыми возможностями, которые давало это состояние. И естественно, на ранних этапах я начал пытаться использовать дыхательные упражнения дома, чтобы повторить их эффект. Будучи не за рулём и в спокойной обстановке, я пытался войти в изменённое состояние сознания, но у меня ничего не получалось. После нескольких попыток я понял, что в обычной обстановке это так не работает. По всей видимости, находясь за рулём несколько часов, смотря на постоянно приближающуюся дорогу, я подготавливал свой мозг к трансу. Я практически уже был в изменённом состоянии сознания, находясь между бодрствованием и сном. А мои упражнения лишь усиливали эффект и давали мне контроль над ним. Поэтому моя практика получалась, только когда я долго ехал за рулём.<sup>5</sup> А это растягивало ситуацию на долгое время. Ведь не в каждой поездке у меня были эти опыты. Иногда я

---

<sup>5</sup> Я не рекомендую пользоваться такой практикой за рулём во время движения, так как считаю это опасным. То, что произошло со мной я считаю исключением из правил.

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

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

ту. Что-то вроде библиотеки с рабочим столом. Вдоль стен стоят открытые стеллажи с книгами, а на стене висит портрет моего мужа. И тут мои эмоции начали зашкаливать, дело в том, что я знал этого человека. А излишняя эмоциональность всегда вредит изменённому состоянию сознания. И я вернулся к своей второй половине себя.

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

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

Но, продолжая историю этого дня, хочу сказать, что это было лишь прелюдией. Самое интересное произошло поздним вечером после того, как я приехал домой.

Доехал домой я уже поздно и после лёгкого ужина и обще-

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

«Может, это сон?» – спрашиваю я себя. Но ощущения настолько реальны. Такого во сне я никогда не ощущал. Я осмотрелся по сторонам. Вокруг всё было обычным. Стояла ночь, но темно не было. Всё вокруг было как бы подсвечено изнутри. Точно так же, как бывало у меня в изменённом состоянии сознания. «Может, это какая-то разновидность транса?» – подумал я. Но ощущения были совсем дру-

гие. Я чувствовал абсолютную ясность ума и не имел второго зрения. Моё сознание не было раздвоено. Я знал о том, что люди могут выходить из своих тел, но всегда считал это фантазиями или снами, так как сам в юности испытывал нечто подобное. И поэтому никогда не интересовался этой темой. А тут я стою ночью на крыше, да ещё и пролетев при этом сквозь потолок. Я начал испытывать лёгкое чувство волнения за то, что это может быть какой-то формой шизофрении. Но вроде ни у кого в роду такого не было. Очень не хотелось быть первым. Можете себе представить моё смятение. Но, имея уже опыт управления собой в состоянии транса, я смог взять себя в руки и сосредоточиться на происходящем. Я вспомнил, что люди описывали полёты в этом состоянии. Но все мои попытки летать во сне терпели неудачу. И я решил, вот сейчас и проверю, где я – во сне или вне тела. Я не стал подходить к краю крыши и делать шаг вниз, краем мозга всё-таки опасаясь, что, возможно, я просто луначу во сне и каким-то образом залез на крышу. Падение с пятого этажа в мои планы не входило. Поэтому я посмотрел вдаль, выбрал цель и, даже не успев ничего сказать, что-то вроде приказа «Лети!», я почувствовал движение. Я полетел. И вот тут-то до меня наконец-то дошло, я нахожусь вне своего тела, и всё вокруг меня реально. И, прежде чем эмоции взяли надо мною верх, я успел пролететь над несколькими строениями и уличными фонарями, отчётливо разглядев всё. Это было очень необычно. Не долетев до выбранной цели, я по-

чувствовал себя снова лежащим на диване.

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

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

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

# Глава 3

## Первые успешные внетелесные опыты

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

Спустя несколько дней мне необходимо было вернуться на работу, снова проделав восемьсот километров за рулём. В дороге я снова имел трансовое состояние. Поздно вечером, сильно уставший, я лёг спать. Пропускать вечер практики не хотелось, поэтому сосредоточился на своих ощущение

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

Этот опыт длился не больше двух минут. Но дал мне новую информацию. Я осознал, что сильную помощь в успешном выходе из тела оказывает нахождение до выхода в трансовом состоянии. И в первый раз, и сегодня в дороге, я имел дыхательную практику, благодаря которой входил в изме-

нённое состояние сознания. А значит, для успешных попыток необходимо сначала подготавливать себя. Как это делать предстояло ещё придумать. Ещё я понял, что в этот раз не испытывал вибраций в теле и не слышал громкого гула в голове. А значит, это не единственный показатель разделения с телом. И, наверное, самый главный вывод, который я сделал, это то, что разделившись с телом, находился с ним в одном положении. Об этом свидетельствует то, что я видел с закрытыми глазами. Я мог видеть глазами отделившегося сознания, поэтому мне показались странными некоторые отличия в цвете.

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

Поздно вечером, в полной темноте и тишине я десять-пятнадцать минут делал дыхательные упражнения. Выполняя их лёжа на диване, без лишних движений. После чего начал работу с визуализацией. Это был второй пункт моего плана. Я стал представлять себе, как гуляю по хорошо знакомому мне месту. Лёжа на спине, наблюдал за своими ощущениями. Долго ждать не пришлось. Через некоторое время я по-

чувствовал вибрации в груди.

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

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

Снова устроившись на диване повторил дыхательные упражнения. Через время вибрации вернулись. Решил применить метод выкатывания из тела, потому что в первый раз я именно так и покинул тело. Была надежда, что и в этот раз сработает. С вибрацией пришёл и гул в голове. Я представил себе, что выкатываюсь из тела, и в тот же самый момент упал на пол рядом с диваном. «Ну вот, опять не получилось», – подумал я. И даже немного рассмеялся. Наверно, со стороны это выглядит забавно, подумал вставая. Встав с пола, увидел себя лежащим на диване и в ту же секунду вернулся в тело. Вау! Сработало. Но такое быстрое возвращение в мои планы не входило.

Из этого короткого опыта я сделал ещё один вывод. Если смотреть на своё тело или думать о нём, то сразу будешь воз-

вращаться в тело. А это значит, что в следующий раз, выйдя из тела, необходимо сразу же удалиться от тела подальше и не думать о нём.

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

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

Итак, это были мои первые неуклюжие попытки внетелесных переживаний. Следующий год я провёл, тренируясь и улучшая свою способность выхода из тела и последующего контроля этого состояния. Методом проб и ошибок разработал действенные упражнения для вызова вибраций и разделения с телом. Передо мной открылись невероятные возможности, но и появились сложные вопросы, на которые необходимо было дать ответы, чтобы пользоваться всеми уникальными возможностями выхода из тела. Как длительно оставаться разделённым с телом? Как перемещаться в пространстве? Как сохранять память о своих внетелесных путешествиях? И многие другие.

Все мои невероятные открытия очень сильно волновали

меня, они занимали почти всё моё внимание. И конечно же я начал делиться с близкими и друзьями своими открытиями. Каково же было моё удивление, когда я встречал непонимание. На меня смотрели круглыми глазами в которых читался вопрос, с тобой всё в порядке? И действительно, всё это было необычно. В моём окружении не оказалось людей, кто хоть что то знал об этом явлении и я понял, что не стоит травмировать окружающих своими откровениями. Поэтому принял решение сохранить свои новые способности в тайне от всех. И на протяжении многих лет, до самого 2020 года я хранил свою тайну.

# Глава 4

## Сознание

Задаваясь вопросом, что такое сознание, мы неизбежно вступаем на неизведанную, загадочную территорию. Исследователи сознания подобны людям в тёмном лесу. Каждый из которых, наткнувшись на дерево, начинает ощупывать его ствол ощущая кору дерева, небольшие живые и засохшие ветви. И основываясь на своих ощущениях делают вывод о том, как выглядит дерево и том как устроен лес. Но мы понимаем, что та малая доля информации, которую получает человек, недостаточна, что бы увидеть всю красоту леса с его многочисленными и разными деревьями и его бесконечно огромным биоразнообразием. Вот что то подобное сегодня происходит и в вопросе изучения сознания. Тема малоизученна и малопонятна. И все основные открытия и прорывы в исследовании ещё только впереди. Но несмотря на малоизученность темы, нам нельзя обходить её стороной. На мой взгляд, понимание сути сознания открывает нам дверь к пониманию феномена внетелесного опыта и природы сна, а так же, объясняет смысл человеческого существования. Поэтому, в данной главе, давайте рассмотрим вопрос сознания более подробно и сделаем это с разных позиций и углов зрения, что бы иметь более полное представление

о всех основных подходах и теориях понимания данного вопроса.

Существует большое количество вариантов описания сознания, но чтобы не усложнять понимание, возьмём более простой и понятный. «Сознание, это мыслительное и психическое явление, формирующее в человеке целостную и единую личность, дающую определённое представление о себе и своих качествах, а так же, представление об окружающей действительности». То есть, сознание, это осмысление себя как личности в окружающей нас действительности. Это определение является более менее общим вариантом для большинства исследователей.

Изучением сознания на сегодняшний день занимаются сразу несколько направлений науки, такие как, когнитивная нейробиология, нейрофизиология, нейропсихология, психология, социология, физиология, педагогика и другие. Кроме того, уже тысячи лет философы бьются над разрешением загадки сознания. Добавьте к ним различные религии, эзотериков и вы поймёте, что вопрос, что такое сознание, будоражит умы человечества довольно давно и очень серьёзно. Но, несмотря на все их труды, в мире до сих пор нет единого понимания этого вопроса. Всё что мы слышим и читаем на данную тему, является лишь теориями и предположениями.

Но давайте обо всём по порядку. Все существующие теории сознания можно разделить на две основные. Первая, это

материалистическая идея, к которой принадлежат в основном учёные, но не все. И духовная, к которой принадлежат философы, эзотерики и верующие в Бога люди. Суть их позиции по отношению к сознанию сводится к следующему. Материалисты утверждают, что сознание является порождением, следствием работы головного мозга человека и его нервной системы. И что сознание не может существовать отдельно от тела человека, то есть, вне мозга и нервной системы. И вторая, духовная идея, утверждающая, что сознание не является порождением мозга и вообще тела человека и может существовать отдельно от тела.

Рассмотрим обе теории более подробно и посмотрим на чём основаны их убеждения.

Если рассматривать учёных, то далеко не все из них являются приверженцами материалистической позиции. Поэтому рассмотрим наиболее ярких материалистов, коих к слову в мире не мало.

Черчленд Патриция Смит, нейрофизиология.

*«В своих работах Черчленд исследует нейробиологические основы, сознания, Я, свободы воли, принятия решений, этики, обучения и религии. Черчленд утверждает, что наши моральные ценности имеют корни в поведении, общем для всех млекопитающих – в заботе о потомстве. Эволюционировавшая структура и нейрохимия мозга склоняет людей не только к самосохранению, но и к заботе о благосостоянии наших потомков,*

товарищей, родственников. Расставание и изоляция приносят нам боль, а в компании дорогих нам людей мы чувствуем удовольствие. Отвечая на чувства социальной боли и удовольствия, мозг настраивается на принципиальную схему локальных традиций. Таким образом, распределяется забота, моделируется совесть, прививаются моральные интуиции. Ключевую роль в этой истории играет нейрогормон окситоцин, позволяющий людям развивать доверие друг к другу, необходимое для развития сплоченных уз, социальных институтов и морали».<sup>6</sup> Черчленд утверждает, что сознание является продуктом нейрохимической работы мозга. Свою позицию она продвигает в своих книгах и научных статьях<sup>7</sup>.

Френсис Крик, молекулярная биология, нейробиология, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине 1962 года.

Являлся ярким противником религии и считал, что сознание есть порождение работы головного мозга.

*«Проблема человечества не нова. Мы находимся, сами того не желая, на этой медленно вращающейся*

---

<sup>6</sup> Википедия.

<sup>7</sup> Neurophilosophy: Toward a Unified Science of the Mind-Brain.(1986) Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.Brain-Wise: Studies in Neurophilosophy.(2002) Cambridge, Massachusetts: The MIT Press.Braintrust: What Neuroscience Tells Us about Morality.(2011) Princeton University Press.Touching A Nerve: The Self As Brain.(2013) W. W. Norton & Company. ISBN 978—0393058321.

планете в темном углу обширной вселенной. Наш вопрос к разуму не позволит нам жить подобно коровам. У нас есть глубокая потребность знать, почему мы здесь. Как устроен этот мир? И что более важно, как устроены люди? В прошлом религия ответила на эти вопросы, часто достаточно подробно. Теперь мы знаем, что почти все эти ответы, весьма вероятно, ерунда, возникшая от незнания человека и его огромного потенциала для самообмана... Это простые басни мировых религий пришли, чтобы стать сказками для детей. Несмотря на символическую понятность, они часто неправильны, если не достаточно неприятны... Затем гуманисты жили в таинственном, интересном и интеллектуально расширяющемся мире, мимолетное впечатление от которого делает старые миры религий приятными и черствыми фальшивками...»

– Френсис Крик<sup>8</sup>

Список можно было бы продолжать, но даже из этих двух примеров понятна их позиция. «Вы, ваши радости и печали, ваши воспоминания и амбиции, ваше чувство индивидуальности и свободы воли – по существу, не более чем результат совместной работы огромного ансамбля нервных клеток и входящих в них молекул, вы всего лишь кучка нейронов».

Но теперь самый важный вопрос, «А на чём основывается их убеждение, какие исследования подталкивают учёных

---

<sup>8</sup> Crick, Francis «Why I Am a Humanist.» (1966) Varsity, the Cambridge University newspaper.

к материалистической позиции?».

И вот тут, копнув чуть поглубже, мы узнаём удивительные факты. Так как материалисты не признают субъективный опыт и эмпирическую основу исследований, у них остаётся только лишь физическая оболочка, а именно мозг. И все их исследования основаны на изучении изменений происходящих с человеком вследствие травм или болезней головного мозга. То есть с физическими и психическими отклонениями от нормы. И примеры, на которых они основывают свою позицию, это нарушение восприятия себя и окружающего мира вследствие изменений происходящих в мозгу человека. Например, при поражении инсультом одного из полушарий головного мозга, некоторые пациенты перестают воспринимать половину своего тела как свою. Или перестают воспринимать половину увиденного изображения. То есть их восприятие окружающего мира и сознание меняется. И таких отклонений от нормы множество, но мы не будем на них подробно останавливаться. Наша задача, лишь понять позицию материалистического подхода к сознанию.

Но существует довольно большое количество учёных, утверждающих, что повреждение и даже потеря большей части мозга не приводит к изменениям сознания и никак не влияет на память и восприятие человека. Поэтому и в среде учёных не всё так однозначно. По сути, в основе убеждений материалистов, лежат довольно субъективные выводы, основанные на результатах исследований, которые в разных

клинических случаях дают разные результаты. А значит, мы можем сделать вывод, что взгляды материалистов основаны на их убеждениях, а не на твёрдых, доказанных фактах.

Теперь посмотрим на последователей теории свободного сознания и их доводы в пользу своей позиции. С уверенностью могу заявить, что армия приверженцев свободного сознания намного многочисленнее и разнообразнее. В их рядах и учёные и философы и эзотерики и конечно же большая часть населения земли. Вот некоторые известные имена, утверждающие и популяризирующие теорию о том, что сознание может существовать отдельно от тела человека.

**Альфред Руперт Шелдрейк** Британский писатель, биохимик, физиолог растений и парапсихолог, выдвинувший теорию морфогенетического поля.

В середине 80-х годов XX века Руперт Шелдрейк выдвинул революционную теорию морфогенетических полей.

Согласно его гипотезе, все природные системы – от кристаллов до растений и животных, включая человека и весь человеческий социум, – обладают коллективной памятью, определяющей их поведение, строение и внешние формы. Шелдрейк является ярким представителем, из среды учёных, теории свободного сознания. И свои взгляды он выражает в своих книгах.

*Шелдрейк Р., Фокс М.* Физика ангелов. Там, где встречаются наука и Дух. София, 2003.

*Шелдрейк Р.* Семь экспериментов, которые изменяют мир. София, 2004.

*Шелдрейк Р.* Новая наука о жизни. Рипол Классик, 2005

**Роберт Аллен Монро** – американский автор книг о внетелесном опыте. Его можно отнести к эзотерикам исследователям. Будучи уже успешным бизнесменом и устоявшейся личностью, Монро начал экспериментировать над собственным сознанием. В 1971 году Монро опубликовал первую книгу, посвящённую внетелесному опыту – «Путешествия вне тела». Книга привлекла внимание научных исследователей и медицинских специалистов.

Монро начал работать над разработкой методов контроля и стимуляции возникновения новых состояний сознания в лабораторных условиях. Эти исследования привели к разработке технологии *Hemi – Sync*, основанной на идее синхронизации частот работы полушарий мозга с помощью бинауральных ритмов. В 1974 году был основан «Институт Монро», работающий и по сей день. Последующие двадцать лет Монро продолжал свои исследования. Он разработал целый ряд методик аудиостимулирования, предназначенных для концентрации внимания, снятия стресса, улучшения сна и т. д.

В 1985 году вышла вторая книга Р. Монро – «Далёкие путешествия», в которой описываются личные переживания, испытанные автором вне физической реальности, и приве-

дены данные, полученные в ходе экспериментов над добровольцами. За год до своей смерти Монро написал заключительную часть своей трилогии – «Окончательное путешествие», в которой подводятся итог его исследовательской деятельности.

Начатое Робертом Монро дело продолжила его дочь Лори Монро, возглавлявшая Институт Монро с 1994 года. Сегодня Институт продолжает своё существование под руководством последователей.

Пим ван Ломмель – голландский ученый и исследователь околосмертных переживаний. Пим ван Ломмель 26 лет проработал кардиологом и убедился, что сознание живет и после смерти физического тела.

Книга Пим ван Ломмеля «Сознание за пределами жизни: наука околосмертных переживаний» была издана на нескольких языках, в том числе и на немецком, английском, французском, польском и испанском.

В этой книге Пим ван Ломмель доказывает, что природа сознания не зависит от неврологической природы мозга. Ученый предполагает, что мозг является всего лишь *терминалом для доступа сознания*, которое по своей природе нелокально (т.е. находится вне физического тела).

В этой модели мозг является аналогом компьютерного терминала, подключённого к Интернету. Он также предполагает, что эта модель объясняет, как люди могут переживать

опыт клинической смерти и помнить его, в то время как их мозг не проявлял активности.

Можно и дальше продолжать перечислять имена тех, кто утверждает, что сознание может существовать вне тела человека, но и этого достаточно чтобы понять, что приверженцев теории свободного сознания в мире предостаточно. И они тоже проводят исследования в лабораториях, но их главное отличие от материалистов в том, что они основывают свои доводы и убеждения на эмпирическом методе исследования, то есть, на опыте испытуемых.

Из всего вышесказанного, становится понятно, что человечество находится ещё на ранней стадии изучения вопроса, что такое сознание. И все главные открытия ещё впереди. Нам же пока остаётся только лишь выбрать чью то сторону, основываясь на собственных убеждениях.

На мой взгляд, материалистический подход к вопросу сознания представляет собой угрозу для человека и может разрушить социальные и моральные устои общества. Так как лишает его будущего и смысла существования. Ведь если сознания без тела нет, значит нет и жизни после смерти, нет божественной составляющей человека. И в следствии такой позиции, в принципе, нет смысла к чему то стремиться, работать над собой, соблюдать морально-этические нормы поведения. Всё это бессмысленно, так как с концом жизни придёт вечная пустота и забвение. Довольно печальная картина, но конечно и такая теория имеет право на существование.

Теперь же я изложу свою позицию и понимание вопроса сознания. На протяжении всей своей сознательной жизни я был уверен, что у человека есть душа, есть сознание. Но это убеждение было основано на том, что я читал и слышал. Когда же я начал испытывать внетелесные опыты, я смог на своём личном опыте убедиться, что всё это является реальностью. Более того, я смог понять, что такое сознание. Итак, сознание, подсознание и сверхсознание. Как я понимаю и отличаю эти понятия. Я не специалист в области нейропсихологии, поэтому опишу эти понятия с точки зрения практики и своего опыта.

**Сознание.** Является результатом деятельности нашей души, использующей физический мозг для контроля нашего поведения и мыслей в бодрствующем состоянии. Наш физический мозг не является причиной появления сознания, а является инструментом для его передачи. В бодрствующем состоянии мозг вносит значительные изменения в наше сознание, главным образом тормозя его и притупляя. Да, да, к сожалению, наш мозг – это несовершенный передатчик. И задача человека – развивать мозг, тренировать его, чтобы стать более осознанным, более восприимчивым. То есть позволить душе иметь большее влияние на нашу жизнь.

**Подсознание.** Является пограничным состоянием между сознанием и сверхсознанием. Получить доступ к подсознанию можно, войдя в изменённое состояние сознания или, проще говоря, транс. В трансовом состоянии сознания наш

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

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

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

Сверхсознание. Это чистое сознание нашей души, не обременённое влиянием нашего физического мозга. И так как душа имеет свойство к разделению, а, приходя на землю, мы берём лишь малую долю сознания, и об этом я буду говорить позже, мы можем получить доступ к своему высшему сознанию, или душе, получив ещё больше нужной нам информации. И тогда, когда мы выходим из тела, мы оказываемся в состоянии сверхсознания. А так как наш мозг уже не принимает участия, у нас появляются проблемы с запоми-

нением нашего внетелесного опыта, или сна. Поэтому сразу же после возвращения, когда мы входим в промежуточное состояние подсознания, необходимо загрузить воспоминания о нашем опыте. Потому что полностью пробудившись и войдя в состояние бодрствующего сознания, нам будет сложно вспомнить то, в чём наш физический мозг не принимал участие.

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

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

# Разделение сознания

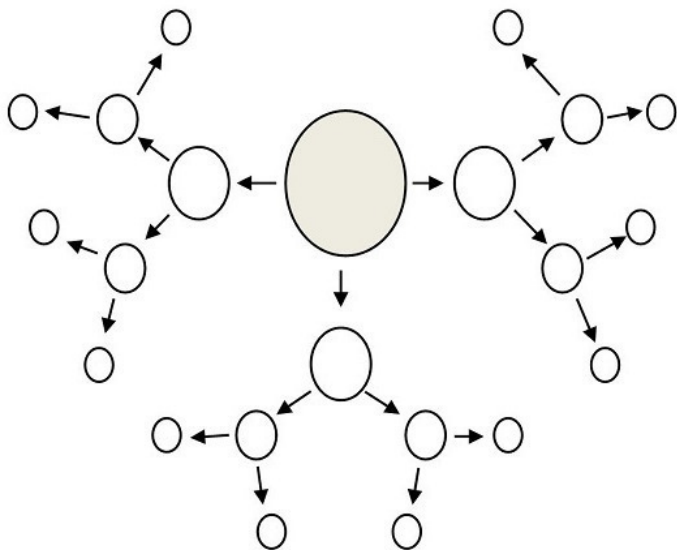
У души есть одно удивительное свойство, умение разделяться. И каждая отделившаяся часть души имеет своё собственное восприятие, свою память и может существовать отдельно. Но при обратном слиянии, опыт, знания и память всех частей объединяются и становятся одним целым. Впервые я столкнулся с эффектом разделения сознания в моменты трансового состояния, когда боролся с сонливостью за рулём машины. В те моменты я имел как бы двойное зрение. Я видел и воспринимал реальность, но в тот же момент видел и нечто другое. Как правило это были очень яркие воспоминания из прошлых жизней. Обе эти части я мог воспринимать как единое целое себя, но и существующее отдельно. Состояние конечно необычное.

Все люди испытывают его, в менее яркой форме, ежедневно, когда мечтают, что то вспоминают или просто спят.

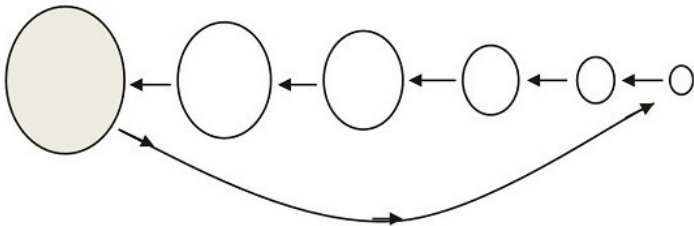
И вот, как раз, в один из моих первых трансовых состояний, своим вторым зрением я увидел яркую сферу, от которой отделялись мириады капель, подобно солнечному дождю, и уносились вдаль во всех направлениях окружённые потоками яркого света. Это было моё первое воспоминание, но не разделённого сознания о событиях на земле, а моей отделившейся души от Сверхдуши. Мириады маленьких душ, подобно моей, отделялись от Сверхдуши, чтобы начать свой

долгий и сложный путь роста и обретения опыта, единственной целью которого является возвращение назад к Сверхдуше и соединение с ней вновь, чтобы стать одним целым, как это было прежде.

Именно тогда, при своём отделении от Сверхдуши, каждая душа обрела то удивительное свойство, умение делиться. И абсолютно каждый человек, осознанно или нет, успешно пользуется этим качеством своей души, своего сознания. Всякий раз, когда мы засыпаем или выходим из тела, часть нашего сознания, часть нашей энергии отделяется и уходит на другие уровни реальности. И в следующей главе я опишу ту реальность, куда попадает наша душа, когда покидает пределы нашего физического тела.



Первый вариант деления Сверхдуши. Души делятся, пока не достигают плотных миров. Затем, по мере набора опыта, происходит постепенное, обратное слияние, и так до самой Сверхдуши.



*Второй вариант деления Сверхдуши. Души сразу уходят в плотные миры, а затем проходят долгий путь обратно, приобретая опыт и знания. Возможно существуют оба варианта появления новых душ.*

# Коллективное сознание

Спустя несколько лет с начала моих внетелесных практик, меня заинтересовал вопрос, как душа приходит в наш мир для воплощения в наше тело? На какой стадии развития это происходит и как?

Из моих практик я узнал, что наша душа является энергией. Энергией Сверхдуши, энергией Бога, пусть каждый называет так, как ему ближе. Так вот, одним из главных качеств или свойств души, является вибрация. И понижение или повышение частоты вибрации нашей души, позволяет ей перемещаться между уровнями реальности. Реальность нашего уровня имеет более низкую частоту вибрации энергии материи и пространства и душе приходится понижать свою вибрацию, чтобы подстроиться под уровень вибрации человеческого тела. И когда в человеческом зародыше начинает формироваться нервная система и мозг, душа начинает подстраиваться под вибрации энергии материи зародыша и начинает медленно формировать союз души и тела. Этот процесс не останавливается на протяжении всей жизни человека и имеет переменный успех. Влияние души на наше тело и жизнь бывает разной на протяжении всей жизни. И зависит это в первую очередь от самого человека и от тех решений, которые он принимает. Душа и тело это союз, который порождает нашу личность, наш характер и мировосприятие.

И душа никогда насильно не навязывает нам своего мнения и уж тем более не заставляет нас что то делать. О взаимоотношениях души и тела мы ещё поговорим в следующих главах.

В результате полученной информации, у меня возник резонный вопрос и не один. А до появления нервной системы, например на стадии сперматозоида и яйцеклетки, мы не обладаем душой? Но ведь клетки живые! А как быть с клетками нашего тела, ведь они существуют как замкнутые системы и могут выживать даже отдельно от тела. У клеток есть душа? И если да, то что происходит при трансплантации органов, часть души перемещается с органом? А как быть с животными и насекомыми, например муравьями и пчёлами? А как, например быть с медузами, не обладающими мозгом и вообще нервной системой?

Проводя свои исследования, чтобы ответить на эти вопросы, я пришёл к выводам, которые сразу, с первого раза сложно осмыслить. По крайней мере в моей голове, это укладывается с трудом.

Для начала опишу информацию, которая послужила основой для моих выводов.

1 Воплощаясь на Земле или в любом другом мире, наша душа берёт в мир для воплощения только лишь часть своей энергии. В случае с человеком это не более 20%, а зачастую 5—10%. Связанно это с тем, чтобы не доминировать над телом, а иметь баланс сил. И конечно же, чтобы не упрощать

себе задачу в жизненных испытаниях. С большим процентом души в воплощении, было бы значительно проще переносить трудности и управлять ситуацией. Поэтому, уровень сознания у всех существ разный.

2 Любая форма жизни во Вселенной имеет душу. Форм жизни бесконечное множество и не все нам известны и понятны. Кроме того, не все формы жизни имеют органическую основу и не у всех форм жизни, даже с органической основой, есть мозг и нервная система. А значит, связь души и тела может существовать и без мозга, например как у медуз.

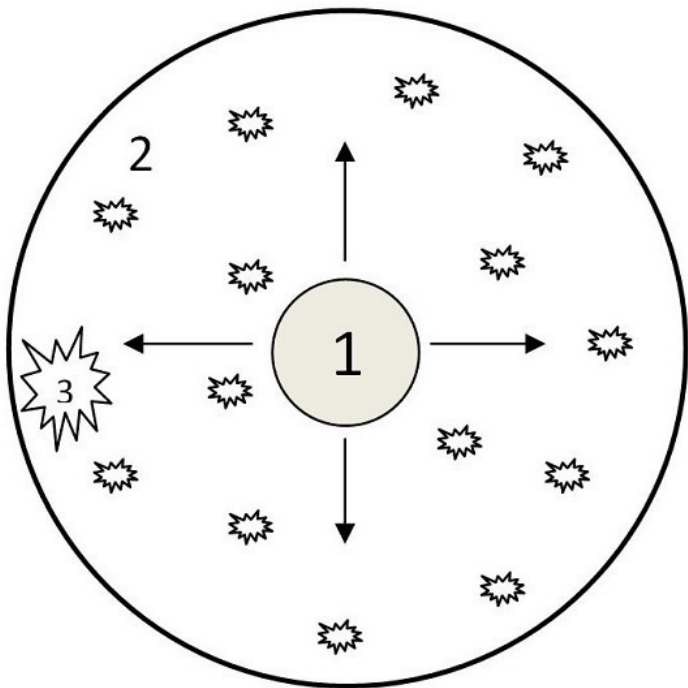
3 Существуют души различного уровня развития, начинающие и более продвинутые. Кроме того, у всех душ разные близлежащие цели и пути их достижения. Кто-то воплощается в человека, а кто то в животное. А кто то, как мы говорим, в неодушевлённый предмет, например кристаллы.

Но пока всё это не приблизило нас к ответу на вопрос, что такое коллективное сознание, коллективная душа. Для этого важно осмыслить ещё одну очень важную тему.

Задумайтесь над вопросом, когда наша душа отделилась от Сверхдуши, чтобы начать свой долгий путь странствий, куда, а точнее в какое пространство отделилась душа? Может ли существовать какое-то пространство не подконтрольное Сверхдуше?

Пространство, в котором существуют души, это тоже

энергия. Энергия, из которой состоит всё вокруг, вся материя, всё пространство, все уровни реальности. Но что это за энергия? Существует ли какая то энергия вне контроля Сверхдуши? Ответ очевиден, всё вокруг, вся эта энергия, не что иное, как часть Сверхдуши. А это значит, что отделившись, душа остаётся внутри Сверхдуши. Вроде получается парадокс, но не спешите с выводами. Посмотрите на рисунок, где я схематично показал отделение души от Сверхдуши.



*1 Сверхдуша*

*2 Пространство уровней, что является неотъемлемой частью Сверхдуши.*

*3 Отделившиеся души.*

По сути мы всё ещё остаёмся внутри Сверхдуши. Разделение, это иллюзия, созданная чтобы создать иллюзию нашей слабости, нашего одиночества. Это что-то вроде игры Бога

с самим собой. То есть всё вокруг является частью Сверхдуши. Нет ничего вне Бога. И осознание этого вопроса, помимо общего повышения нашей осознанности, ещё и объясняет многие сложные вопросы, например, такие как, что такое коллективное сознание.

Итак, давайте объединим наши, не буду говорить факты, скажем убеждения, чтобы увидеть картину в целом.

1 Энергия пространства является частью Сверхдуши, а значит как и наши души, пространство организовывается в различные структуры и формы с целью прохождения своего плана развития и обучения.

2 Любая материя-энергия, так как является частью Сверхдуши, имеет сознание. Сознание пространства-материи отличается от привычного нам и имеет структуру коллективного сознания. И в зависимости от цели и сложности структуры, оно обладает различными уровнями сознания. Развиваясь от простого к более сложному.

А это значит, что мы, приходя на Землю и вселяясь в человека, используем организм, который сам по себе имеет своё собственное сознание, как система клеток и органов. Кроме того, человек является частью более сложной системы коллективного сознания, в которую входят все органические и неорганические формы материи на планете. Мы часть системы под названием планета Земля. И объединение в себе многих, более мелких систем сознания, порождает одно кол-

лективное сверхсознание или сверхдушу, под названием сознание Земли.

И при замене органов, клетки донора просто становятся частью другой системы коллективного сознания, частью другой замкнутой, информационной системы. И сперматозоид с яйцеклеткой, являются частью вашей замкнутой системы коллективного сознания клеток тела. Но при дальнейшем развитии получают отдельную душу, при этом всё же оставаясь частью более сложной и крупной системы коллективного сознания. И поэтому, наши мысли, желания и настроение, имеют влияние на коллективное сознание. И в результате нашей совместной работы, совместного роста, мы можем изменять систему, то есть, менять окружающую реальность. Цель которой так же как и у нас индивидуумов, обучение и развитие.

Возможно сразу общую картину будет сложно увидеть, но после прочтения всей книги, всё должно встать на свои места.

# Глава 5

## Уровни реальности

### Квантовая физика и энергия пространства

На протяжении всего существования цивилизации, человек всегда стремился познать мир в котором он живёт, стремился осознать и объяснить реальность. Раньше это делалось через философию и религию, но в двадцатом столетии, благодаря науке, появились дополнительные возможности осмысления существующей реальности. И несмотря на всю сложность вопроса, наиболее преуспела в этом физика. По представлению современной физики всё материализуется из пустоты. Эта пустота получила название «квантовое поле», «нулевое поле» или «матрица». Пустота содержит энергию, которая может превращаться в материю. «Материя состоит из сконцентрированной энергии» – это фундаментальное открытие физики двадцатого века.

Альберт Эйнштейн сказал об устройстве мира следующее, – «Единственная существующая во вселенной реальность, это поле. Подобно тому, как волны являются творением моря, все проявления материи: организмы, планеты, звёз-

ды, галактики – это творение поля».

Создатель квантовой физики Макс Планк во время своей речи при получении Нобелевской премии сказал, – «Всё во Вселенной создаётся и существует благодаря силе. Мы должны предполагать, что за этой силой стоит сознательный разум, который является матрицей всякой материи».

И уже за последние десятилетия двадцать первого века, в теоретической физике появились новые идеи, которые позволяют объяснить странные свойства элементарных частиц. Таких как появление частиц из пустоты и их внезапное исчезновение. Учёные допускают возможность существования параллельных вселенных. Согласно представлениям теоретической физики – вселенная напоминает матрёшку, которая состоит из множества матрёшек, то есть, слоёв. Это варианты вселенных, параллельные миры. И теоретически, для перемещения из одной вселенной в другую, даже не требуются космические корабли. Потому, что все возможные варианты расположены один в другом.

Кроме того, важной частью исследования квантовой физики является изучение вибрационной основы материи. Физики уверены, что все свойства и качества материи зависят от вибрационной частоты мельчайших частиц материи, кварков. То есть, именно вибрации определяют, каким свойством будет обладать вещество.

Основа материи – это энергия. И эта энергия имеет разную частоту вибрации и амплитуду колебаний, что в свою

очередь и придаёт различные свойства материи. То есть, в атоме нет ничего твёрдого. Но, тогда почему предметы твёрдые? Почему приложив руку к стене она не проваливается в неё? Это связано как раз с различиями частотных характеристик атомов вашей руки и стены. У каждого типа атомов своя частота вибраций. Это и определяет различие физических свойств предметов. Если бы было возможно изменить частоту вибраций атомов из которых состоит тело, то человек смог бы пройти сквозь стену. Этот эффект можно продемонстрировать на простом примере. Если посветить лучом света на кирпичную стенку, то свет будет задержан стеной. Однако излучение вашего мобильного телефона легко пройдёт сквозь эту стену, даже не заметив её. Всё дело в различиях частот между светом и излучением мобильного телефона.

Сквозь наши тела каждую секунду проходят потоки самых разных излучений. Это радиосигналы, радиация, излучения от бытовых электроприборов и так далее. Но мы этого не замечаем, мы видим только свет и слышим звук. Мы не в состоянии воспринимать все эти виды излучения, так как между атомами нашего тела и этим излучением нет резонанса.<sup>9</sup> Проще говоря мы вибрируем не в унисон. Но если бы мы смогли изменять частоту вибрации своего тела и подстраи-

---

<sup>9</sup> Резонанс – это отклик на некий раздражитель извне. Это синхронизация частот колебаний некой системы и взаимодействующей с ней внешней силы, что влечёт за собой рост амплитуды колебаний данной системы.

вать его под определённые волны излучения, то сразу бы начали чувствовать их.

Эти представления науки о энергии пространства должны помочь нам осмыслить дальнейшее описание уровней реальности.

# Краткое описание уровней реальности

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

Итак, наш материальный мир, в котором мы сейчас живём, это 1-й энергетический уровень. Или 1-я зона. Помните? Материя – лишь форма энергии. Её проявление. Энергия нашего мира очень плотная и имеет низкую частоту вибрации. Любое воздействие на энергию, материю в первой энергетической зоне весьма проблематичны. Здесь мы не можем быстро влиять на материю своими мыслями, да и она не спешит откликаться на наше воздействие. Любые изменения здесь происходят очень медленно и по особым правилам.

Второй энергетический уровень – это тот самый астрал. В этой зоне, на этом уровне находится множество тонко-энергетических миров и отражение нашей реальности. Отражение первой энергетической зоны. Эта зона практически полностью копирует нашу действительность. В ней находятся Земля, Луна, Солнце. В общем, копия нашей Вселенной. Этот энергетический уровень открывает невероятные возможности для исследования именно нашей реальности, первой энергетической зоны. Именно так поступают более продвинутые цивилизации. Но есть и серьёзные отличия от первой зоны. О них мы будем подробно говорить позже. Но вкратце, наши мысли на втором энергетическом уровне являются невероятной силой. Они могут творить настоящие чудеса. Если научиться контролировать свои мысли, то можно проходить сквозь стены, летать, путешествовать по миру. Можно слетать на Луну или Марс, или даже в соседнюю галактику. Но ключевым моментом здесь, во второй энергетической зоне, является контроль над своим сознанием. Из-за отсутствия контроля вы будете иметь серьёзные затруднения. Ваши эмоции и хаотичные мысли будут мешать вам придерживаться плана, или хоть какого-то осознанного перемещения. Вас то и дело будет выбрасывать обратно в тело. Ваши выходы из тела будут скоротечны. Но подробно обо всём позже.

Третий энергетический уровень, или зона, уже не является копией нашего мира и реальности. Там нет привычно-

го нам понятия пространства и времени. Пространство там бесконечно настолько, насколько это необходимо. Время же там отсутствует как таковое. Это сложно понять, но позже я буду объяснять, что это значит. Именно в третьей зоне живут души между воплощениями. По сути, третье энергетическое пространство и есть наш родной дом, это место основного воплощения наших душ. Именно там существует бесчисленное количество замкнутых зон, мест, где живут души. Это очень крепко сформированные реальности. Там много земледобных зон для душ с Земли. Есть водные миры и воздушные. И так как эти реальности сформированы мыслями миллионов и даже миллиардов душ, вы не сможете там что-то изменить своей мыслью. Но там есть и очень слабые конструкции, созданные одной или несколькими душами. Как правило, они распадаются, как только к ним исчезает интерес. В третьей зоне мы всё ещё имеем человеческий вид, но со значительными улучшениями. Мы также можем там принимать любой вид из наших прошлых жизней по своему усмотрению и по взаимному согласию. Этот энергетический уровень можно исследовать бесконечно и, наверно, не будет конца и края новым мирам. Попасть на этот уровень не очень сложно, мы часто, перемещаясь во второй зоне, промахиваемся и попадаем в третью. Но вот удержаться там очень сложно. Необходимы полная концентрация и контроль мыслей.

Четвёртый энергетический уровень очень сложно подда-

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

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

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

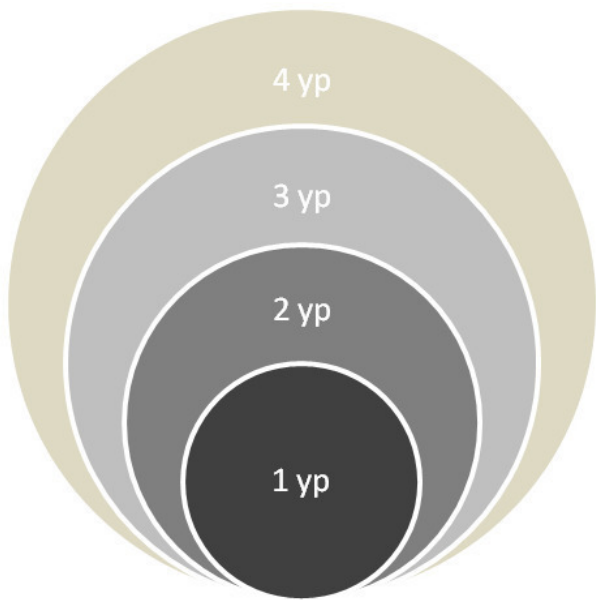
Итак:

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

2-й уровень – это менее энергетически плотная Вселенная, включающая в себя менее плотное отражение нашей Вселенной.

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

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



## Глава 6

# Второй энергетический уровень

Человеческому восприятию очень сложно охватить весь наш земной мир с его разнообразной природой и сложным общественным устройством людей, а что уж говорить о Вселенной. Наши познания о Вселенной невероятно малы и в большинстве случаев и вовсе носят характер предположений. Но в данной главе я намерен говорить даже не о нашей Вселенной, а о параллельной. Звучит как фантастика. И возможно, кому-то будет намного легче именно так и воспринимать всю эту информацию. Но если вы хотя бы раз в жизни испытали внетелесный опыт или осознали себя во сне, то наверняка понимаете, что наша реальность не единственная. Есть нечто большее, чем привычный нам мир с его материей и законами. Есть другая реальность, о которой уже многие века рассказывают нам пророки и святые, эзотерики и философы, мистики и маги. И эта реальность существует на другом уровне бытия, который пока недоступен и непроницаем для современных человеческих технологий, но открыт и доступен для человеческого сознания. И эта дверь, ведущая на следующий уровень пространства, открыта всегда. Абсолютно любой человек, в любое время и в любом месте, способен пройти сквозь неё, чтобы увидеть уди-

вительную параллельную Вселенную, полную чудес и невероятных открытий.

Должен признать, что проверить всё рассказанное мной довольно непросто, но возможно. Для того, чтобы лично убедиться в правдивости моих рассказов, вам необходимо освоить внетелесную практику и стать исследователями того нового пространства, в котором окажется ваше сознание. Это станет возможным, если вы посвятите своё время упражнениям и практикам, о которых я буду говорить в заключительной главе этой книги. Или же, вы можете воспринимать рассказанное мной как новую информацию, полезную для вашей общей осведомлённости и образованности.

В этой главе я изложу ббольшую часть имеющейся у меня информации о второй энергетической зоне. Эта зона, или уровень реальности, заслуживает самого пристального изучения и разъяснения, так как именно сюда попадает 90% всех путешественников вне своего тела и абсолютно все спящие люди. И от понимания, знания принципов и законов второго энергетического уровня зависит наше осознанное пребывание на этом уровне.

Второй энергетический уровень – это параллельная Вселенная, состоящая из энергии и материи вибрирующей на более высокой частоте вибраций. И из-за разницы вибраций между нашей Вселенной и вторым энергетическим уровнем мы не в состоянии видеть, ощущать или как то соприкасаться с этим пластом реальности, хотя и занимаем

с ним одно и то же место в пространстве. Второй энергетический уровень, или зона, это ближайшая к нам реальность, вибрирующая в следующем за нашим диапазоном частот энергии-пространства.

Удивительно, в первую очередь из-за того, что мы этого не помним, но каждый живущий на земле человек ежедневно бывает на втором энергетическом уровне. Но происходит это к сожалению неосознанно. В природе человека, с самого рождения заложен механизм, при котором сознание покидает спящее тело. Сознание не нуждается в отдыхе и в момент сна покидает тело человека, так как тело в момент сна не нуждается в полном сознании. Большая часть сознания может покидать тело человека. Но примерно 5—10% сознания всегда остаётся в теле для сохранения связи души и тела, и для контроля некоторых функций в организме, таких как работа мозга и нервной системы. Полное же отделение сознания от тела невозможно до момента смерти. Именно в момент смерти физического тела душа или сознание полностью покидает тело и связь душа-тело разрывается.

Так вот, второй энергетический уровень, это то пространство, куда попадает наше сознание, когда покидает пределы нашего тела. В большинстве случаев это происходит бессознательно во время сна, но возможно делать это и вполне осознанно. Практически каждый человек, хоть раз в жизни, испытывал осознанное сновидение. Очень реалистичный сон, в котором он понимал что спит. А некоторые, испыты-

вали спонтанный выход из тела, при котором абсолютно чётко всё видели и понимали, и даже могли наблюдать своё спящее тело со стороны. Но это бывает один-два раза в жизни и большинство списывает это на реалистичный сон или галлюцинацию, и поэтому никто и не помышляет о дальнейшем развитии этого навыка. Но есть небольшая категория людей, кто научился осознанно покидать своё тело тогда, когда этого пожелает. Достигают они такого результата посредством различных практик и упражнений, например медитации. И вот как раз эти практики и рассказывают окружающим о новой реальности, которая находится у нас практически под носом.

Но, к сожалению, информация о новой реальности крайне запутанна и противоречива. В разных источниках можно прочесть истории, которые будут одна фантастичнее другой. Иногда я слышу, как люди реагируют на подобные рассказы, говоря, что это похоже на правдоподобный бред. И я могу их понять. Несведущему человеку всё это кажется в лучшем случае фантазией, а в худшем симптомами психических заболеваний.

Но я всё таки попробую объяснить суть этого явления и раскрыть причины этих противоречий.

Исследование пространства за гранью нашей реальности, дело не простое. И не каждый, выходящий из тела осознанно способен на такое. Как, впрочем, и не каждый живущий способен осмыслить наш мир, не говоря уже о том, что боль-

шинство людей вообще живут не осознанно.

Так вот, осознанно выходящие из тела могут быть нескольких типов.

1 Неопытные. Это те, кто редко имеют практику внетелесного опыта и не могут долго контролировать своё сознание вне тела и не способны управлять собой вне тела.

2 Люди с ярко выраженными религиозными убеждениями.

3 Люди, использующие внетелесную практику для развлечения или заработка.

4 Люди, сочетающие в себе два, или даже все из перечисленных пунктов.

К этим категориям относятся большинство тех, кто способен осознанно и по желанию выходить из тела. Но для исследований все эти категории практиков не подходят или подходят слабо.

Для глубоких и планомерных исследований, практик должен обладать другими важными качествами и навыками. Во первых, опытность. Практик должен иметь полный контроль над процессом выхода из тела и контроль над пребыванием вне своего тела.

Этот навык в течении времени может ослабевать и вновь усиливаться. Так как, исследователь продолжает жить в этом мире и испытывает на себе его влияние. А это могут быть проблемы со здоровьем, семейные проблемы или внутрен-

ний духовный и психологический дисбаланс. Всё это в свою очередь сильно влияет на успешность практики. Поэтому опытному исследователю необходимо постоянно поддерживать себя в тонусе. То есть, следить за своим здоровьем и за своим духовным и психологическим состоянием. Но подробнее об этом я расскажу в других главах.

Во вторых, необходимо иметь чистое сознание. Если у практика есть сильные религиозные убеждения или предвзятое суждение, то шанс стать исследователем стремится к нулю. Конечно же такие люди смогут многое узнать и увидеть, но они не смогут раскрыть реальную картину устройства уровней реальности, так как их сознание будет привязано к определённым шаблонам восприятия и определённым местам. И именно поэтому, исследователь должен быть непредвзят, с чистым и открытым разумом, готовый открывать для себя новые, возможно сразу непонятные ему, реальности.

Главная проблема предвзятых исследователей кроется в одном удивительном свойстве пространства, находящегося выше первого энергетического уровня. Пространство там, очень чутко реагирует на все наши мысли. Наши мысли там играют ключевую роль, намного более важную, чем здесь на земле. Мысли могут формировать реальность и являются невероятной движущей силой. Поэтому, умение обнулить свой опыт, очистить разум, является важным фактором, позволяющим стать исследователем реальности за гранью наше-

го мира.

Кроме того, исследователю необходимо настроиться на то, что сам процесс изучения будет растянут на длительное время. И зачастую, чтобы найти ответ на один вопрос, потребуется совершить множество вылазок. Информацию приходится собирать практически по крупицам, а для этого надо обладать некоторой долей упорства. К сожалению, когда вы выходите из тела, на стене вашей спальни не висит плакат с написанными ответами, а ваша задача не сводится лишь к запоминанию готовых ответов. Придётся проводить полноценные исследования и более того, принести результаты сюда, в наш мир, загрузив воспоминания в свой физический мозг. А это является серьёзной проблемой, так как физический мозг не принимает участия во внетелесной практике и поэтому не может ничего помнить.

На исследование уровней реальности я потратил более пятнадцати лет. Около двух первых лет ушли на разработку методов и упражнений, которые помогли бы мне покидать своё тело и контролировать сознание вне его. Далее, несколько лет ушло на знакомство со вторым энергетическим уровнем и на поиск ответов на загадки, с которыми я сталкивался покидая тело. Например, в некоторых внетелесных вылазках мне легко удавалось общаться с людьми во второй зоне, а в других посещениях второй зоны мне этого не удавалось. Потому, что люди просто меня не замечали и не могли даже реагировать на моё присутствие. Так вот, мне потребовалось

время на разгадку этой и других загадок, прежде чем я смог сконцентрироваться на полноценных исследованиях.

Из всего описанного выше становится понятно, как непросто исследовать реальность за пределами нашего уровня, а ведь я обозначил лишь часть тех сложностей, с которыми сталкивается внетелесный практик. Но я надеюсь, что на страницах этой книги, мы сможем разобраться с большинством из них.

А теперь вернёмся к описанию второй энергетической зоны. Если говорить в целом, то конечно второй энергетический уровень отличается от первой зоны, то есть нашей реальности. Но давайте всё по порядку.

Исходя из своего опыта, я могу разбить второй энергетический уровень на три сектора или зоны. Это не отдельные пласты или уровни реальности, все они вибрируют на одной и той же частоте вибрации, но обладают разными качествами и наполнением.

1 Первый сектор, это отражение нашей реальности, то есть первой зоны. Это почти полная копия всего первого энергетического уровня, всей нашей Вселенной.

2 Неотъемлемой частью второго энергетического уровня, является ментальный энергетический уровень. Это не отдельный уровень вибрации энергии, но называю я его так, потому, что это отдельная реальность, созданная фантазиями, иллюзиями и страхами всех людей живущих на земле. Эта отдельная реальность существует независимо от отраже-

ния первой зоны, но может и переплетаться с ней, зачастую формируя невероятный коктейль из реальности и фантазий. И именно в ментальном энергетическом уровне оказываются все спящие люди и 90%<sup>10</sup> всех осознанно выходящих из тела. Это уникальное место, о котором мы подробно поговорим в отдельной главе, но если кратко, то 90% всей информации о внетелесном опыте и осознанных снах поступает именно из этого ментального уровня.

3 И третий сектор второго энергетического уровня – это бесконечное множество миров, не имеющих копий в первом энергетическом уровне. По сути, это отдельная Вселенная высокоэнергетических миров, где свой путь развития проходят души. Этот сектор не пересекается с отражением нашей реальности, с копией нашей Вселенной. Попасть в этот сектор крайне сложно, в первую очередь в виду отсутствия информации и каких либо зацепок или якорей привязки. Но с практикой и после знакомства с его обитателями, это станет возможно.

---

<sup>10</sup> Процентное соотношение конечно же условное. Я не проводил точных подсчётов. Все проценты в данной книге выведены на основании моего опыта и многолетних наблюдений.

# 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.