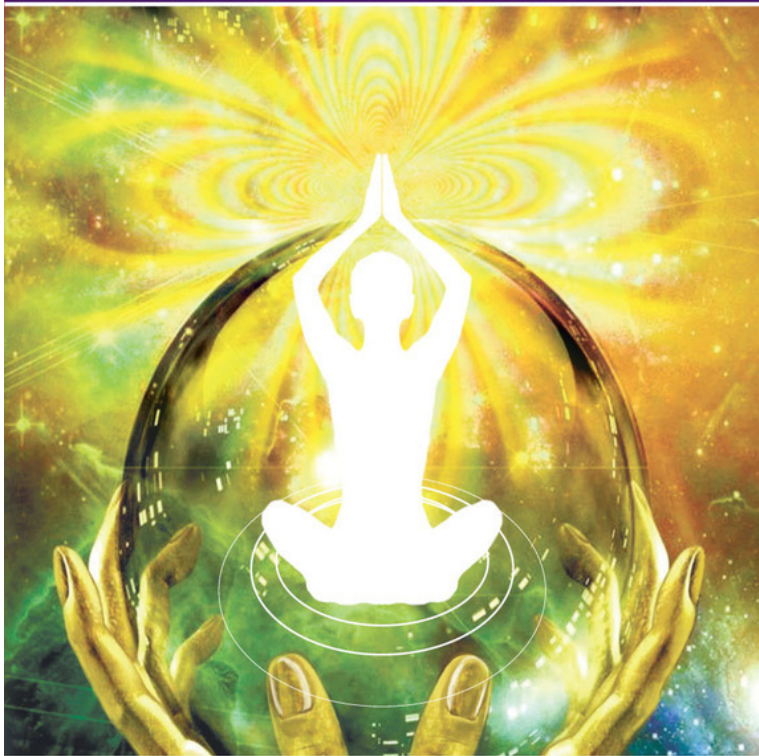


ВНЕ  
ТЕЛА

Михаил РАДУГА



# АСТРАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНИК

# Михаил Радуга

## Астральный лечебник

### Серия «Вне тела»

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9523529](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9523529)*  
*Астральный лечебник: Весь; Санкт-Петербург; 2015*  
*ISBN 978-5-9573-2888-9*

### Аннотация

В книге «Астральный лечебник» Михаил Радуга обращается к рассмотрению возможности самоисцеления от различных заболеваний с помощью внетелесного опыта или, согласно терминологии автора, «фазового состояния мозга». Область практического применения этого феномена чрезвычайно широка: встречи с недоступными или труднодоступными людьми (в том числе умершими), дистанционное воздействие на людей, обучение всевозможным знаниям и навыкам, включая иностранные языки, развитие экстрасенсорных способностей, путешествия во времени и пространстве и многое другое. Книга, которую вы держите в руках, посвящена еще одной удивительной возможности фазового состояния мозга: самоисцелению. По сути, она представляет собой справочник заболеваний с подробным описанием способов их исцеления в состоянии вне тела. Первые главы автор посвятил описанию наиболее простых способов выхода в астрал – таким образом, читатель сможет с помощью

одной книги овладеть как практикой внетелесных путешествий, так и техниками астрального самоисцеления.

# Содержание

От автора	5
Глава 1. Астрал, фаза и самолечение	8
Астрал. Природа и история фазового состояния	9
Личная история	22
Мои исследования и книги	28
Школа и ее уроки	35
Отношение в обществе	40
Конец ознакомительного фрагмента.	41

# Михаил Радуга

## Астральный лечебник

### От автора

Хотя название этой книги многим может показаться необычным, я – человек на 100 процентов прагматичный и материалистичный, не верю ни в какую недоказанную чепуху и воспринимаю только то, что можно потрогать своими руками и увидеть собственными глазами.

Астрал, как внешний мистический мир, меня мало интересует. Мне интересно то состояние мозга, которое им обычно именуется, его изучению и практике я посвятил всю свою жизнь, начиная с 15 лет. На самом деле астрал, внетелесные переживания (ВТП) и осознанные сновидения (ОС) – это явления одной природы, одного и того же состояния мозга (фаза). Практика данного состояния с разнообразными прикладными целями является одним из самых мощных и перспективных движений современности. Именно о том, каким образом это состояние влияет на организм, вы узнаете из данной книги.

Для ее создания мне понадобилось 5 лет экспериментов и наблюдений в ракурсе применения фазового состояния мозга для самолечения. И это не считая многих лет личной прак-

тики и исследования самого явления, итогом чего стал десяток других книг. Кроме того, значительную роль сыграл огромный опыт обучения данному феномену тысяч людей, что позволило в этой книге представить полноценную практику, а не размышления о чудесном, как это часто встречается в книгах. Меня всегда интересовали только реальная практика и реальный результат, и именно этого я жду от читателей данной книги. У вас в руках подробная инструкция к применению. Все вопросы уже решены за вас, и вам только осталось воспользоваться этими наработками в решении собственных проблем.

При составлении данного труда я взял на себя смелость сказать нечто абсолютно новое и никем не описанное. По сути, это совершенно новый подход к самолечению. Возможно, именно он даст вам то, о чем вы всегда мечтали, или позволит решить проблему, которая не устранялась другими методами лечения.

Для меня лично данная книга – это просто способ отчитаться о проделанной работе, возможность видеть еще больше сияющих глаз – глаз тех людей, кому моя деятельность приносит пользу и по-новому окрашивает жизнь. Только это является моим двигателем в жизни, никакими другими заботами я не обременен. А ваши достижения в этом направлении будут для меня истинным вознаграждением. Надеюсь на это и желаю вам успехов!

***Михаил Радуга,***

*Основатель Школы внетелесных путешествий,*

*15 сентября 2009 г.*

# Глава 1. Астрал, фаза и самолечение

*В первой главе мы разберемся в природе явления и во всех предварительных понятиях, связанных с его использованием в самолечении, а также выделим алгоритм действий для самостоятельной практики.*



# **Астрал. Природа и история фазового состояния**

Мало кто отмечает и вообще понимает тот факт, что слову «астрал», суждено было стать термином, обозначающим не конкретное понятие, как может показаться, а целый спектр зачастую совершенно разных явлений и теоретических выкладок, которые, правда, в большинстве случаев преподносятся в виде абсолютной истины. Проблема в том, что для астрала нет всем известного четкого определения. Мало того, люди, интересующиеся подобными вещами, вряд ли заглядывают в какие-либо словари.

Итогом такого положения вещей стало то, что этому явлению определений чуть ли не столько же, сколько людей, знающих это слово. Для одних это метафизический, а для других эфирный мир. Для кого-то это необъяснимое состояние души и сознания, а для кого-то – реалистичное переживание. Остается только удивляться тому, что такая абстрактность привела к появлению множества смежных терминов, вытекающих из понятия астрала. Например, «нижний астрал» и «верхний астрал». Некоторые считают, что астральных уровней еще больше, и эти же люди могут даже подробно рассказать вам, чем они различаются.

Мы же с вами будем вести речь об абсолютно конкретном явлении, которое имеет отношение к астралу в значении

«астральных путешествий», «астральных проекций», «выделению астрального тела» и т. д. Причем мы с вами будем говорить не о каком-то представлении или смутном переживании, а о гиперреалистичном опыте, то есть когда вы находитесь в другом пространстве и чувствуете себя так же реально, как сейчас, когда вы читаете эту книгу. Мне известно много школ и именитых «экстрасенсов», которые этим же термином обозначают легкие трансовые состояния, когда практикующие, сидя в кресле, расслабившись, визуализируют свои «путешествия». Нет, это не то. Еще раз повторю, мы говорим о реальном в ощущении на все 100 процентов переживании. Не путайте его с подобными вещами, кои обычно легки и быстродостижимы.

В общем, люди обычно с пеной у рта могут спорить и чуть ли не грызть друг друга, доказывая, что такое астрал и есть ли он на самом деле. Я прошу вас не заикливаться на терминологии и вообще на каких-либо теоретических моментах – вы только впустую потратите силы, но это совсем не те аспекты, куда нужно вкладываться ради достижения какого-либо практического результата.

Конечно, я не являюсь человеком, который знает все на этом свете и который может взять и однозначно указать, что есть правда, а что нет. Сделав это, я уподоблюсь всем тем, кто бесконечно пытается доказать вещи, даже самому себе до конца неизвестные. Однако обратите внимание на то, что мой практический опыт огромен не только по его протя-

женности, но и по интенсивности, о чем мы поговорим позже. Именно практический опыт был тем примером, который значительно повлиял на мои теоретические предположения, и именно этого фактора, как правило, не хватает спорящим сторонам. Исходя из сказанного, я лишь попытаюсь в этом разделе кратко изложить свой личный взгляд, который я могу обосновать и который был сформирован регулярной практикой, изучением и преподаванием. Мало того, я живу этим, только этим, и все мои действия в жизни посвящены только этому.

Первое, весьма любопытное, что я хотел бы вам сказать: термин «астрал» несовершенен не только потому, что не имеет четких общепринятых определений, но и потому, что он не единственно возможный – предмет нашего разговора может с таким же успехом именоваться «внетелесными путешествиями». На первый взгляд, особенно на наивный взгляд теоретика, не имеющего никакой практики, это разные вещи, и о них даже повествуют разные книги. Мало того, им посвящены разные сайты и разные телепередачи. Существуют и организации, которые, по сути, занимаются одним и тем же, считая, что это разные вещи.

Иногда это все сплетается, и получается, что ты сначала «выходишь» из тела, а потом в этом состоянии попадаешь в астрал. Звучит заманчиво, но, поверьте, мне так никто и не объяснил, что конкретно нужно сделать, чтобы совершить этот самый переход из одного состояния в другое. Одни счи-

тают, что после разделения с телом нужно пройти сквозь зеркало, другие говорят про падение спиной назад, третьи – про полеты в северо-западном направлении, четвертые – про то, что нужно все время выкрикивать желание видеть какие-то энергии. Сам факт, что никто не может дать четкого ответа на вопрос, как этот переход совершить, заставляет всерьез усомниться: возможен ли он вообще, хотя бы теоретически?

Но почему же это все родственно? Иногда, «выходя» из тела, человек думает, что его душа разделилась с физической оболочкой и он оказался в повседневном мире в виде духа, энергии. Действительно, на практике в это легко поверить, так как определенные свойства переживания, о которых мы поговорим позже, просто не оставляют никаких сомнений. Но одно дело, когда ты ходишь посреди комнаты и летаешь сквозь стены к соседям, а другое – когда ты вдруг попадаешь в совершенно иной мир, в котором ты никогда не был и где все выглядит по-другому. Например, там вместо людей – ангелы, вместо домов – землянки, а небо не синее, а желтое. Что же остается думать человеку? Ну конечно, он каким-то образом попал в параллельный мир, возможно, тот самый астрал, хотя по свойствам переживание совершенно не изменилось и все еще не отличается от того, которое ты испытывал, когда ходил по комнате!

Так оно часто и бывает, в этом-то вся беда. Когда люди такое рассказывают, они ни сколько не врут. Они описывают то, что увидели своими глазами и потрогали своими руками.

Мы ведь привыкли этому доверять?.. Нам и в голову не придет усомниться в том, что мы видим. Хотя стоило бы, если учитывать, что это закон физического мира. Он вряд ли будет действовать в другом месте, как и то, что ты там можешь летать и проходить сквозь стены, хотя тут никогда этого не сможешь сделать.

Идем дальше. Кто-то разочаруется, но к астралу кроме внетелесного феномена имеет отношение еще одно явление, куда более приземленное по своей сути. Это осознанные сновидения.

Что это такое? Многие с этим сталкивались, и оно выглядит следующим образом: тебе снится сон, и в какой-то момент ты вдруг понимаешь, что окружающее – это сновидение, и ты можешь делать все, что захочешь! Проблема здесь в том, что когда ты осознаешь себя непосредственно в сне, то, естественно, никаких сомнений не остается, что это простой сон, хотя и осознанный и частенько странно реалистичный.

Но как быть, если человек на фоне засыпания или пробуждения сразу же попадает в сон без засыпания? При этом, как правило, по сюжету ты находишься в своей комнате, так как явь непосредственно переходит в сон... И если проследить описания внетелесных переживаний (ВТП) и астральных путешествий, то легко заметить, что никаких отличий от осознанных сновидений все это по своей сути не имеет, кроме способа входа в это состояние. Да, ты можешь видеть свою комнату и даже собственное тело на кровати, но суть

та же самая, как и свойства. Проще говоря, если исходить из осознанных сновидений, лишь форма пространства, в котором ты находишься, заставляет думать, что твоя душа вылетела из тела или ты попал в некий астральный мир. Но тут «на помощь приходит» мнение, что душа во сне находится в астрале... В общем, и не описать всех предположений. Это бесполезная трата времени.

Всего пара страниц, а уже столько сомнений и догадок. Поскольку все это не имеет смысла, давайте заострим внимание на том, что существует без всякого сомнения, и будем от этого отталкиваться. Это не параллельный мир. Это не выход души из тела. Это не возможность в эфирном теле посмотреть, чем занимаются соседи за стеной. Это наличие явления.

По своему опыту могу с определенностью утверждать, что нет никакого смысла пытаться взрослому человеку навязать какую-либо точку зрения, когда у него уже есть устоявшееся мировоззрение. Мало того, если каждый считает себя правым, то все должны задуматься о странности сего факта – что-то тут не то. Как показывает история, споры идут тысячелетиями, а вот практики так мало и разговоры о сути так редки, что лично мне все это еще много лет назад осточертело и я бросил затею разбираться в теориях.

Вы можете считать, что существует только астрал, вы можете полагать, что есть и астрал, и совершенно другие явления, вроде внетелесных путешествий и осознанных сновиде-

ний. Вы можете иметь множество других взглядов и предположений. Но, вне зависимости от наших мнений, пусть и противоположных, мы не можем не сойтись на том, что существует явление, которое всех нас так запутало. Оно точно есть, чем бы оно ни было. Мало того, известно, как его освоить, как применять в самых разных направлениях, в том числе влиять на свой организм, лечить его или узнавать, как лечить.

Дабы заняться практикой и объединить все противоположные лагеря, я много лет назад ввел термин «фаза», «фазовое состояние мозга». Первые годы меня проклинали на чем свет стоит за введение еще одного термина, когда люди и в существующих-то разобратся не могут. Многим казалось, что новая терминология из того разряда, когда каждый хочет придумать свою науку или религию, для чего в первую очередь вводятся свои названия и признанные авторитеты.

Однако критика утихла, когда я написал с десятков книг на эту и смежные темы, а мое имя, Школа и сайт стали наиболее популярными на территории бывшего СССР среди интересующихся всеми теми явлениями, которые я объединил под «фазовым состоянием». А постоянный интерес ко мне со стороны телевидения и других СМИ показал, что, кроме меня, этим больше никто профессионально не занимается. Остались только обиженные «гуру», так как унификация явлений в первую очередь подразумевала доступность их на практике всем без исключений, а не неким избранным и тем,

на кого снизошла «космическая сила».

Именно фаза заставила объединиться в плодотворных усилиях закоренелых мистиков и оккультистов с рьяными прагматиками и материалистами. Одни под фазой понимают внешний параллельный мир (астрал), а другие – определенное состояние мозга, которое, что бы там ни казалось, за его пределы не выходит.

Так вот, фазовое состояние мозга (или просто фаза) – это весь спектр диссоциативных переживаний, при которых человек пребывает в ясном сознании, но при этом понимает, что находится не в привычном физическом мире. Все, для чего характерны эти два показателя, и есть фаза. Как понятно, оба этих фактора свойственны всем трем выше описанным явлениям – астралу, внетелесным переживаниям и осознанным сновидениям. Во всех случаях ты себя полностью осознаешь, но при этом четко понимаешь, что пространство вокруг тебя не является физическим миром.

Конечно, лично я из всех теорий отдаю предпочтение наиболее прагматичным взглядам, что позволяет говорить и писать в этой книге лишь то, что каждый сможет проверить на собственном опыте вне зависимости от своего мировоззрения. Но я не буду эти взгляды отстаивать, так как не вижу в этом хоть какого-либо смысла. Лишь об одном я всегда прошу людей: не судите о природе данного явления по книгам и словам других. Все принимайте к сведению, а реальность – это только то, что вы сами смогли подтвердить на



своим собственном практическом опыте. По факту это означает следующее: прежде чем приступить к практике, следует выкинуть все из головы и начать решение вопроса с чистого листа. Мой опыт обучения людей подсказывает, что каждый человек имеет такое огромное количество предрассудков и необоснованных ожиданий от данного явления, что, кроме них, у него в сознании практически ничего больше нет.

Надеюсь, мы выяснили, почему не стоит задумываться о теориях. Но наверняка вам сейчас не понятно, о каком же таком явлении, существование которого бесспорно, идет речь. Поэтому немножко заострим внимание на его качествах.

Главное, что стоит учесть в первую очередь: это не какое-то смутное представление или нечеткое переживание. Я до сих пор часто называю фазу внетелесным переживанием как раз потому, что яркость ощущений при вхождении в фазу очень интенсивная и сначала у тебя не появляется никаких идей, кроме той, что ты реально вышел из тела. Переживание столь реалистично, что зачастую люди спонтанно попадают в него, но даже не замечают этого. Особенно часто это происходит на фоне пробуждения. Поверьте, до четверти всех тех случаев, когда, проснувшись, вы почесали себе ухо, перевернулись на другой бок, услышали, как на улице метет дворник или у соседей громко работает телевизор, не происходили в реальности! Мало того, вы могли вставать, что-то делать и снова ложиться в полной уверенности, что все это было по-настоящему, но это все тоже происходило в фазе.

Только когда вы начнете практиковать данное состояние, вы сможете отмечать такие случаи осознанно.

Другой момент, который поможет вам понять степень яркости ощущений, – это ситуация, когда человек переживает фазу спонтанно или просто в первые разы. Это столь реалистично, это столь невообразимо ярко и достоверно, что большинство людей испытывают дикий животный ужас (у которого зачастую нет никакой внешней причины). Человек так пугается происходящего, что пытается как можно быстрее вернуться обратно в тело. Несведущему кажется, что, мол, чего же тут бояться-то! Действительно – чего? Но одно дело говорить о том, что ты можешь вот, как сейчас, так же реалистично, с теми же ощущениями, стоять где-то в ином пространстве, и другое дело это реально переживать. Ведь здесь ты ничего не боишься в текущий момент, потому что знаешь законы и правила физического мира. Ты знаешь, что можешь спрятаться за стеной и что за дверью находятся двери соседей. Но ведь «там» ты вообще ничего не знаешь! Ты просто стоишь в другом мире, где все вокруг совсем иной природы, и ты уже можешь не знать, что за той дверью и как тебе защищаться в случае чего. Ты можешь не отдавать себе в этом отчета, но даже подсознательное понимание этих вещей «взрывает» инстинкт самосохранения. Особенно это актуально, когда степень фазы становится глубокой, но об этом будет отдельный разговор.

Что касается ощущений, то они могут быть не просто та-

кими же реальными, как сейчас, но и значительно превосходить их. Например, когда люди в моей Школе переживают фазу, я у них всегда спрашиваю: какой степени глубины они смогли добиться определенными техниками. Где-то в трети случаев они говорят, что яркость ощущений относительно повседневности там доходит до 110–130 процентов! Понять, как можно видеть четче и реалистичнее, чем я вижу сейчас, невозможно до тех пор, пока ты там реально не окажешься. Это можно сравнить с тем, когда человек с плохим зрением надевает очки: было все мутно и нечетко, и вдруг появились резкость и яркость. Вот так же можно сравнить смутную реальность с глубокой фазой.

Когда речь идет об ощущениях, нужно понимать, что это весь спектр того, что мы можем чувствовать в физическом мире, и еще много сверх того. Больше всего людей пугает, что они не чувствуют свое физическое тело. Когда ты выходишь в фазу, например, взлетаешь вверх, то по всем своим ощущениям ты сам взлетел, а не некое твоё воображение или представление. В этот момент и далее ты только помнишь, что где-то там, в реальности, лежишь на кровати, а сам, с теми же руками, ногами, головой, со всеми теми же чувствами ходишь, летаешь в другом пространстве. Кстати, это часто вызывает множество страхов, так как незащищенное тело кажется уязвимым.

Мало того что совершенно реально чувствуешь свое тело, ты еще можешь подойти к столу, стенам, шкафу, дереву и

трогать поверхность. Ты можешь взять в руки любой предмет и крутить в руках его так же, как если бы ты это делал по-настоящему. Ты можешь ощутить температуру и фактуру предметов, как и все прочие качества. Ты можешь все рассмотреть в деталях, вплоть до маленькой царапинки на обоях или тонкой линии на рисунке кожи своего пальца.

Ты можешь слышать пение птиц, шум ветра и журчание ручья, если находишься в фазе в лесу. Ты будешь чувствовать лучи солнца, если окажешься на улице. А если это будет зима, то тебе будет холодно. Ты можешь подойти к холодильнику и, открыв его, съесть что-то, и это будет так же реально по ощущению, как если бы происходило по-настоящему. Мало того, продукты в фазе часто обладают более выразительным вкусом, чем в реальности.

Ты можешь даже почувствовать любой запах, как приятный, так и нет. На эту тему мне всегда вспоминается случай, когда на одном из занятий мужчина постеснялся при всех сказать, что ему тоже удалось почувствовать запах, но позже признался, что в фазе вышел на балкон, где сохли носки, и просто попробовал их понюхать. Он обалдел от того, что даже там это так же реально, как в повседневности.

И все это только те ощущения, которые у вас есть в физическом мире. Можно написать отдельную книгу о том, что еще там переживают люди, чего нельзя пережить в повседневности. Например, как можно почувствовать у себя на руке шесть пальцев или по всем ощущениям стать стрекозой.

Все это само по себе так реально и завораживающе, что порой, попадая в фазу, ты просто стоишь ошалевший посреди комнаты безо всякого желания что-либо с этим делать. Так как ты все еще, даже спустя десятилетия практики, не можешь привыкнуть, что это действительно есть, что это не сказка, а реальность.

В начале практики у людей, как правило, не возникает практических вопросов, потому что все это слишком интересно само по себе. Затем это все больше и больше начинает волновать. Тут на сцену выходит множество возможностей, начиная от путешествия по миру и заканчивая встречами с умершими. Но нас больше всего сейчас интересует тот момент, что само это явление обладает невероятными возможностями в самолечении.

Многие из вас имеют проблемы со здоровьем, которое вы хотели бы поправить этим новым методом. И моя цель во всех деталях описать все ваши действия в этом направлении, дабы это было максимально быстро и качественно. Может быть, я не буду рассказывать о каких-то фантастических вещах, но зато все, что в этой книге описано, – это реальность, доступная каждому вне зависимости от мировоззрения.

# Личная история

Если вас интересует только практика, то вы можете смело пропустить этот и следующие два раздела. В них я хотел бы немного рассказать о том, как все это началось со мной и каким образом я пришел к этой книге. Не самое любимое мое дело описывать детали своей автобиографии, но многие читатели настойчиво хотят знать, кто я такой и почему имею право вести разговор о таких предметах.

Сразу хочу сказать, что, если бы со мной все это не произошло, я бы в жизни никогда не поверил тем людям, которые рассказывают, как они вылетают из тела. Понимание этого делает меня очень лояльным к скептикам относительно данного вопроса.

В общем, все мое детство прошло при тяжелых обстоятельствах, так как мы жили вдвоем с матерью и постоянно переезжали с места на место, каждый раз начиная все с нуля. Сам факт отсутствия крепкого мужского плеча в семье послужил причиной огромной череды сложностей и проблем. Мы жили крайне бедно и зачастую просто выживали. На фоне этого у меня сформировалось множество комплексов. Каждый раз при переезде было трудно обзаводиться друзьями, и я был очень замкнут, отчего больше читал книги и сидел дома, чем гулял, и я рано понял, что такое жизнь и какие у нее реальные правила.

Не сказать, что меня как-то интересовала магия или мистика, но одной из любимых мною тем всегда были НЛО и экстрасенсорика. Первое было любопытно само по себе, а второе, очевидно, интересовало в силу того, что казалось ключом к будущему процветанию благодаря обретению сверхспособностей. Вероятно, жизненная ситуация заставляла думать, что лишь такой подход может что-то изменить, поскольку ничего другого я не знал и не видел.

Все это было бы банально, если бы в одну осеннюю ночь все кардинально не изменилось. Мне было 15 лет. Я, как обычно, лег спать и просто проснулся среди ночи, но это были последние моменты той, старой жизни. Начиная с этого момента все резко изменится, и в моей жизни появится нечто, что станет стержнем всего дальнейшего существования.

Я не сразу заметил странность ситуации. Это казалось обычным пробуждением, правда, я себя чувствовал необычно бодро для такого позднего часа и такого резкого пробуждения. Я попытался то ли перевернуться, то ли почесаться, но... это не получилось. Я не смог пошевелиться, так как был словно камень, бревно. Обнаружение этого обстоятельства вызвало резкую волну физически осязаемого страха, охватившего и поглотившего все мое существо со всеми мыслями и желаниями.

Впоследствии я узнал, что это явление не такое уж редкое и называется сонным параличом, ступором, просоночной ка-

талепсией. По моим статистическим наблюдениям, с этим хотя бы раз в жизни сталкивался один из трех-четырех человек. Опросите знакомых на эту тему, и вы легко подтвердите сей факт. Данное явление относительно хорошо изучено наукой и не является чем-то фантастическим, хотя по переживанию так не скажешь. Дело в том, что на фоне так называемой фазы быстрого сна, когда мы видим сновидения, мозг блокирует сигналы, поступающие к физическому телу, чтобы мы не бились в конвульсиях, когда нам снится, как мы удираем от злых собак. Но иногда бывает так, что человеческое сознание просыпается раньше отключения этой функции, – и вот тут-то чего только не бывает с бедными людьми.

Однако вернемся к той ночи и к моей личной истории. Перепугавшись до смерти, я сначала все-таки попытался расшевелиться, но вскоре понял, что у меня просто нет никаких шансов это сделать. Я не мог даже мизинцем двинуть. Только глаза открывались и закрывались. Страх от неизведанного переживания только нарастал, и я, наконец, смекнул, что происходит. Конечно, это сейчас кажется смешным, но я был совершенно уверен, что меня собираются похищать инопланетяне. Я же был очень увлечен этой темой, все время о таком похищении мечтал и много раз читал. А это приблизительно так каждый раз и начинается.

Мои мысли мгновенно получили подтверждение – мое тело начало плавно подниматься над кроватью. Мысленно взыв от шока, я попросил отсрочку у невидимых существ, и



меня положили обратно. Не успел я перевести дух, как меня, в том же окаменевшем виде, неведомая сила снова подняла вверх. На этот раз движение было куда увереннее и целенаправленнее. Сначала я оказался в центре своей комнаты, а потом меня потащили к окну. К своему удивлению, я его не разбил, а прошел сквозь него. Это действительно было удивительно, потому что я был уверен, что взлетел физически. Обратите внимание на этот момент, чтобы понять, насколько эти переживания реалистичны. Практики часто попадают в фазу, но думают, что у них не получилось, и ложатся обратно в кровать, лишь потом понимая, что сделали все правильно...

Вывлетев на улицу и оказавшись напротив своего окна, увидев ясные звезды на небе, я уже смирился с неизбежным, поэтому решил перестать паниковать, но в этот самый момент тут же все прекратилось. Позже вы поймете, как ослабление, задумчивость в фазе влияют на длительность нахождения в ней. Но мне до таких знаний было далеко, когда я, оказавшись в кровати, резко вскочил.

Сотни людей после этого рассказа мне говорили, что это был сон. Но, извините, я что, никогда снов не видел? Они мне снятся каждый день и в самых разнообразных, в том числе реалистичных, формах. Но ни до, ни после я такого сновидения не переживал. Это можно было назвать сном точно так же, как если бы сейчас лечь на кровать и решить, что ты только что сделал это во сне. Это было реальностью.

Вот так все это и началось. Конечно, я еще года два был уверен, что меня похищали НЛО и что они просто стерли мне память о том, что происходило после того, как я оказался за окном. Я не врал, когда об этом рассказывал. Это действительно так и было. На первый взгляд.

Проблема в том, что, когда ты попадаешь в фазовое состояние спонтанно и не умеешь им управлять да и вообще ничего о нем не знаешь, с тобой начинает происходить то, чего ты больше всего подсознательно ожидаешь или боишься. Именно поэтому, когда человек не замечает, что попал в фазу, он просто ходит по квартире, занимаясь своими привычными делами. Он же думает, что он просто встал. Но другое дело, когда он сразу понимает, что с ним происходит что-то очень странное. В большинстве случаев дальше ступора он не заходит. Мало того, сам этот паралич совсем не обязателен.

Но что произойдет с человеком, если он много раз читал, что НЛО похищают ночью и при схожих обстоятельствах, мало того – мечтал об этом? Это начнет происходить, причем так же реально по ощущениям, как если бы это происходило по-настоящему, а иногда и еще более реалистично. Вот и мое увлечение сыграло со мной такую интересную шутку, которая изменила всю мою жизнь. А что было бы, если бы я решил, что умираю? Или если бы я был глубоко верующим?

Вы прочитали все предыдущие страницы, и теперь существует 30-процентная вероятность, что, даже если вы не бу-

дете читать дальше эту книгу и пробовать описанные в ней техники, в течение месяца с вами все равно что-то произойдет по схожему сценарию. Это вам говорю я – человек, который собаку съел на механизмах возникновения данного переживания и обучил этому многие тысячи людей.

# Мои исследования и книги

Сразу вас успокою: стресс и шок при переживании фазового состояния не являются обязательными ее составляющими. Поэтому ваше первое попадание в глубокую фазу, то бишь в астрал, или внетелесное переживание, совсем не обязательно принесет вам столько неприятностей, как было со мной.

После того первого случая, который однозначно мне показал, что жизнь не такая серая штука (как мне уже начало казаться), был определенный перерыв, пока все не повторилось снова. Если после первого раза я уже не мог долго уснуть, да и вообще долгое время этого боялся, то потом все происходило в куда более мягкой форме. Причиной этому было отсутствие мнимых инопланетян. Я просто просыпался в том же ступоре. Я уже знал, что могу просто встать или взлететь, но боялся сделать это.

И все же постепенно я начал пытаться вставать и идти в этом процессе хоть немного дальше, чем в прошлый раз. Такая тактика адаптировала меня к страху, и он перестал доминировать через 20 таких выходов, что произошло в течение полугода. При этом меня занимал тот факт, что я это делаю сам, хоть и неуправляемо. То есть если меня в первый раз якобы вытащили из тела зеленые человечки, то теперь на них не было даже намека. Получалось, что это какой-то

навык.

Интересуясь экстрасенсорикой, я не мог не предположить, что она имеет к этому прямое отношение. Мало того, это казалось самым интересным из данной области. А самое главное – это была реальность, а не упрямые попытки поверить во что-то едва ощутимое и неоднозначное. Неудивительно, что я стал копаться во всех доступных источниках, пытаясь найти полезную информацию.

При этом, думаю, не стоит опускать нелюбимую вещь: свою новую способность я воспринимал не как интересный феномен (как это происходит сейчас), а как средство, которое позволит обрести власть над происходящим вокруг. Ведь мне казалось, что я избранный, особенный. Именно со мной (и чуть ли не только со мной) это происходит, а не с кем-либо еще. Понадобилось около четырех лет, чтобы эта чушь окончательно вышла из моей головы. Факты ее выбили.

Начнем с того, что мне довольно быстро пришлось отказаться от той литературы, что попалась мне в руки. Причина в том, что я с каждой неделей все лучше осваивал на практике новое интересное переживание и мог легко проверить утверждения и факты, изложенные в книгах. Оказалось, что там крайне мало реального и очень много мистического вроде моей истории с НЛО. Отталкиваться от этих «трудов» просто не было смысла. Нужно идти своим путем. Психологически это было не просто. Еще тинейджером я должен был осознать, что книги – не всегда источник знаний и люди, ко-

которые их пишут, не обязательно все знают и имеют правильные представления.

Скорее всего, понимание, что только я сам смогу найти ответы на все вопросы (пусть даже путем долгих и упорных экспериментов), послужило тем самым толчком к развитию, которого очень многим не хватает, особенно тем, кто пытается сделать из каких-то авторов безусловных авторитетов (каких бы тем это ни касалось). Впоследствии, уже в издательской сфере, на телевидении, в печати и прочих СМИ, я познал механизмы возникновения материалов о непознанном, все больше убеждаясь, что правильно сделал, выкинув все книги в мусорку. Я наплевал на упрямую навязчивость авторитетов. Когда вы видите телепередачу о чем-либо сверхъестественном, когда читаете об этом книгу, учитывайте следующее: где-то 50 процентов – это откровенный обман, а 40 процентов – заблуждение и дилетантство. В лучшем случае только 10 процентов информации заслуживает хоть какого-то серьезного отношения. Если говорить о СМИ, то создающие все эти очерки и сюжеты люди вообще не понимают, о чем идет речь, и просто по заданию главного редактора выполняют свою работу, подбирая крохи любой информации на заданную тему. Когда все это сопровождается красивыми картинками и серьезным голосом комментатора, да еще транслируется по главным каналам, поверить в мои слова достаточно трудно. Но вы бы вообще больше никогда не смотрели телевидение, если бы я подробно описал, каким

образом все это происходит в действительности. Вы были бы в шоке, но это другая тема.

Оказавшись наедине с самим собой и опираясь лишь на собственные силы, я начал буквально штурмовать это непознанное состояние. Приблизительно с 16 до 20 лет с небольшими перерывами я жил только этим и ничем больше. Я уже был один, и никто не мог мне помешать. Конечно, я стал несколько асоциален, но буквально каждый день проводил такое огромное количество опытов и экспериментов, что их итог стоил каких угодно жертв с моей стороны. Мало того, это просто было интереснее всего на свете. Достаточно сказать, что меня не могли отвлечь ни голод, ни сибирский мороз, ни отключения телевизора и электричества за неуплату. Не секрет, что многое, чего я был лишен в реальности, я просто получал «там».

Такой практический натиск принес множество полезных результатов. Во-первых, я постепенно уловил, как в это странное состояние попадать намеренно, а не спонтанно. Во-вторых, дошел до понимания, что никакие инопланетяне меня не похищали. В-третьих, начал понимать свойства того пространства, куда попадал. Сначала я был уверен, что моя душа разделяется с телом. Потом думал, что иногда я попадал в какой-то параллельный мир. А в итоге пришел к еще более прагматичному выводу: все это особое состояние мозга, и ответы нужно искать в нем, а не в мистике.

Наряду с этим была заложена база: понимание техники

удержания данного состояния, необходимости его углубления, взаимодействия с пространством, перемещения и нахождения объектов в нем и многого другого. К тому же я смог классифицировать все технические нюансы.

Отдельно нужно отметить прикладную сторону. Именно этот момент в первую очередь повлиял на то, что я отказался от книг. Например, в них описывалось, что в этом состоянии можно слетать к какому-нибудь человеку и ущипнуть его, а потом в реальности у него будет синяк. Одному Богу известно, сколько отчаянных попыток я сделал, чтобы это проверить, надеясь на обретение суперсилы... Да, там ты можешь найти знакомого и ущипнуть его, но он потом не вспомнит этого в реальности, да и на какие-либо синяки не бывает даже намеков.

Впоследствии я выработал в своих техниках несколько основных преимуществ. Одно из них заключается в том, что я на практике «выточил» большой список прикладного использования данного явления, который может применить каждый человек, с первого раза попав в фазу, вне зависимости от его мировоззрения. В том числе это касается возможности самолечения, чему посвящена данная книга. По сути, эта важная составляющая любой практики почти отсутствовала у других авторов либо сплошь состояла из неких идеалистических мечтаний, которые ничего общего не имеют с действительностью.

Конечным итогом исследований стала моя первая, тогда



же созданная книга «Вне тела», которая вскоре была многократно издана в России и в других странах, несмотря на все ее недостатки как первой книги. Мало кто догадывался, что ее написал человек двадцати лет от роду, а потому спрос с автора был очень жесткий. Ситуацию усугубили отвратительные правки редакторов (даже в лучших издательствах), которые не замечали простых ошибок. А ведь читатель уверен, что ответственность за наличие или отсутствие ошибок в книге лежит исключительно на авторе. Хотя и редакторов понять можно: по языку у меня всегда была стабильная двойка, отчего всех ошибок и не уловить.

Так или иначе, эта книга помогла тысячам людей освоить практические методы, и все же я больше слышал положительных отзывов, чем отрицательных. Потом была книга «Майндент», в которой данная возможность мозга рассматривалась как плацдарм для будущих виртуальных миров. Тогда же я начал писать и первую версию лечебника. Потом была создана одна из самых популярных моих книг «Контакт с умершим», где фаза рассматривалась в виде единственной возможности общаться с человеком, который ушел из жизни, для чего давались четкие инструкции. Далее я создал целую серию из пяти книг для самой популярной телепередачи о непознанном, идущей по российскому телевидению.

Однако все это я теперь считаю разминкой к работам совсем иного уровня. Спустя несколько лет после предыдущих работ, обретя нужные познания и получив опыт ре-

ального обучения других, я написал свои лучшие книги из серии «Школа внетелесных путешествий»: «Практический учебник» и «Личные опыты». Особенно я горжусь учебником. Это первая книга, где нет ничего, кроме практики. Это больше учебник по физике, чем книга по практике астрала или внетелесных путешествий, то есть фазы. Четкие разделы с вопросами и заданиями. Никаких рассуждений, которым я даю волю в настоящей книге. Именно в «Практическом учебнике» нужно искать подробную информацию по освоению фазового состояния, здесь она приводится сжато, так как имеется специализация – самолечение. Я создавал «Учебник» как лучшую книгу по практике фазовых состояний, и читателю мой подход понравился. По опросам, 70 процентов считают эту книгу лучшим практическим пособием по астралу, внетелесным путешествиям и осознанным сновидениям. Только 10 процентов читателей оценивают ее ниже 5 баллов по 5-балльной шкале.

Все это время параллельно продолжались исследования и работа по воздействию на физиологию в фазе. Накопилось много информации и опыта, что позволило, наконец, завершить этот «Астральный лечебник» на вполне достойном уровне.

# Школа и ее уроки

Я никогда и не мечтал, что мою книгу 70 процентов читателей оценят как лучшую по этой тематике, но я также не мог предвидеть того успеха, которого мне удалось достичь на занятиях основанной в 2007 году Школы внетелесных путешествий.

Если соблюдать хронологию, то еще в 17–18 лет я пробовал обучать людей фазе. Но это было между делом, и я даже не думал, что когда-нибудь стану этим заниматься серьезно. Когда вышла моя первая книга, у меня сразу появилась масса приверженцев и последователей, и некоторые из них просто донимали меня просьбами об очном обучении.

Я долго отказывался. Часто эти люди были в разы меня старше и даже не подозревали, что мечтают обучаться у юнца. Мало того, люди полны стереотипов и предрассудков, и мои внешние данные (достижения в культуризме и единоборствах) в ту пору могли обернуться против меня. Интеллект спортсменов не внушает уважения и доверия. Признаться, в мире спорта я не раз убеждался, что этому есть основание. Но ведь желание быть в великолепной физической форме также может рассматриваться и как уровень всесторонней развитости человека.

Помимо этих причин (возраст и телосложение) была еще одна: я просто не хотел вести занятия. Я не мог себе пред-

ставить, как это будет выглядеть и чем это будет мне интересно. Кроме того, уже давно практикуя фазы, я рассматривал это занятие как хобби, и не более. Я и думать не мог, что это позволит мне зарабатывать на жизнь и больше ничем другим не заниматься.

Кто-то может подумать, что я зарабатывал и зарабатываю на книгах, но это величайшее заблуждение. В современном мире на этом зарабатывают лишь единицы из многих и многих тысяч, те, у кого регулярные тиражи начинаются с сотен тысяч и миллионов экземпляров. А поскольку аудитория моих книг значительно меньше, чем у фэнтези или детективов, то тираж в пару десятков тысяч уже можно считать огромным достижением. То есть за сотни часов ударной работы в течение многих месяцев ты получаешь в итоге столько, сколько можно заработать за неделю-две, копая канавы вручную. Вас это удивит, но, вкладывая титанические усилия в данную работу, я даже не надеюсь, что за всю мою последующую жизнь книга принесет дохода хотя бы на один-два месяца существования. Это просто любовь к делу и желание поделиться наработками. Именно поэтому я позволяю все свои книги совершенно бесплатно распространять в Интернете, даже если, к примеру, в их перевод я вложил годовую зарплату гражданина со средним достатком.

В общем, у меня давно были свои понятия о жизни, а практика фазы просто была ее украшением. Но однажды все очень резко изменилось. Я остался без тех карьерных пер-

спектив, которые долгое время казались закономерным будущим. Мало того, у меня не было средств к существованию. Как-то я заглянул в свою электронную почту и обратил внимание, что вопрос по поводу того, не провожу ли я обучение, приходит чуть ли не каждый день от людей с разных концов планеты. И я решил попробовать вести занятия с целью дополнительного заработка.

Сначала это были двухмесячные курсы, которые по затратам были если не в минус, то в ноль, но сами результаты обучения были достаточно хорошие. Приходя раз в неделю, 90 процентов учеников хотя бы один раз за два месяца попадали в фазу, а кто-то за это время умудрялся даже хорошо освоить ее. Учитывая то, что кто-то в это вообще не верит, а кто-то привык к мысли, что обучаться чему-либо приходится годами, данный результат мне казался существенным, и он меня воодушевил. К тому же мне было очень приятно наблюдать эмоции людей, которые получали то, о чем могли только мечтать: возможность попадать в другой мир, чем бы он ни был по своей сути, и применять метод для решения нужных задач, в том числе и для самолечения.

Эффективность постепенно росла, а где-то через полгода мои курсы стали очень популярны не только в Москве и по России, но и в соседних странах. Неожиданно я стал зарабатывать на этом столько, что мог полностью посвятить себя любимому делу, и только ему, и ни от кого не зависеть (а это само по себе дорогого стоит).

Но самое интересное началось где-то через два года. Нужно понимать, что обучение людей я сразу начал рассматривать не только как возможность заработать, но и как замечательный исследовательский ресурс. Я получал бешеный объем информации. На семинарах я проводил постоянные эксперименты с техниками в поисках лучших вариантов. В итоге занятия приобрели форму трехдневных семинаров, на которых до 80 процентов участников попадали в фазу! Такие результаты повергли меня в шок. Я об этом даже не мечтал и никогда не думал, что такое вообще возможно.

Часто половина группы уже на следующий день после первого занятия рассказывает, что от одного до нескольких раз они вылетали, выкатывались из тела или осознавали себя во сне. При этом большинство людей изначально считают, что сама затея вообще бред и ничего такого не бывает! Все просто: если это не получается, ты просто делаешь что-то неправильно. Это основное правило, которое позволяет добиваться таких результатов. В технических разделах лечебника я в краткой форме описал, как вы можете добиться эффекта, практикуя самостоятельно. Ведь чтобы лечить себя в фазе, сначала нужно в нее попасть – и это главная трудность, над которой вам придется больше всего работать.

Если бы не было Школы, я бы никогда не смог написать «Практический учебник», а книга, которую вы держите в руках, не имела бы и половины той ценности, которой обладает сейчас. Я бы даже сказал, что основание Школы и постоян-

ный опыт обучения людей сделали меня другим человеком в прямом и переносном смысле. Мои знания выросли в разы, а сам я стал счастливым человеком, так как любимое занятие превратилось в любимую работу.

Конечно, я с завидной регулярностью получаю сообщения, что являюсь последней сволочью и тварью, зарабатывая на обучении деньги. Наверно, эти люди сами не просят зарплату на работе и ходят обучаться к бомжам. В пример ставятся Кастанеда, Саи Баба, Ошо и другие (хотя они стали миллионерами, и что касается их доходов, то я никогда не смогу заработать и десятой их части). Но это нормальная реакция людей, которые, видимо, не понимают, что если бы я не жил за счет этой тематики, то не смог бы ее изучать и тратить все свои силы только на нее. Конечно, в расчет не берется то, что в 99 процентах случаев люди вообще ничего не платят за мои техники, а на семинарах всегда бесплатно обучались инвалиды и неимущие.

На данный момент Школа имеет много филиалов по всему миру, и я всегда помогаю людям, когда они тоже хотят обучать, если имеют опыт. Я даже с них ничего не беру, только ставлю условие, что они будут соблюдать мой прагматичный подход, чтобы защитить учеников от заблуждений, окутавших данную сферу плотным туманом.

# Отношение в обществе

Стоит отдельно остановиться на моменте отношения общества к фазовым явлениям, поскольку практик неизбежно столкнется с целым рядом проблем, связанных с этим. Нужно учитывать, что эта область долгое время была оплотом всевозможных иррациональных течений, которые имели полное монопольное право на все, что с этим связано. Долгое время превалировали оккультные термины и соответствующее отношение к явлению. Все это привело к следующей ситуации: среди обычных людей сформировалось четкое представление, что такое понятие, как астрал, является либо заблуждением не вполне нормальных людей, либо обманом в принципе. То же самое можно сказать и в отношении термина «внетелесные путешествия». Чтобы понять объемы проблемы, просто представьте, что будет, если вы всем вокруг будете рассказывать, что читаете книгу «Астральный лечебник». В большинстве случаев вам скажут, что вы спятили, или просто жалостливо на вас посмотрят. Насколько это будет справедливо, если эту книгу написал человек прагматичный и материалистичный по своему мировосприятию?



# 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.