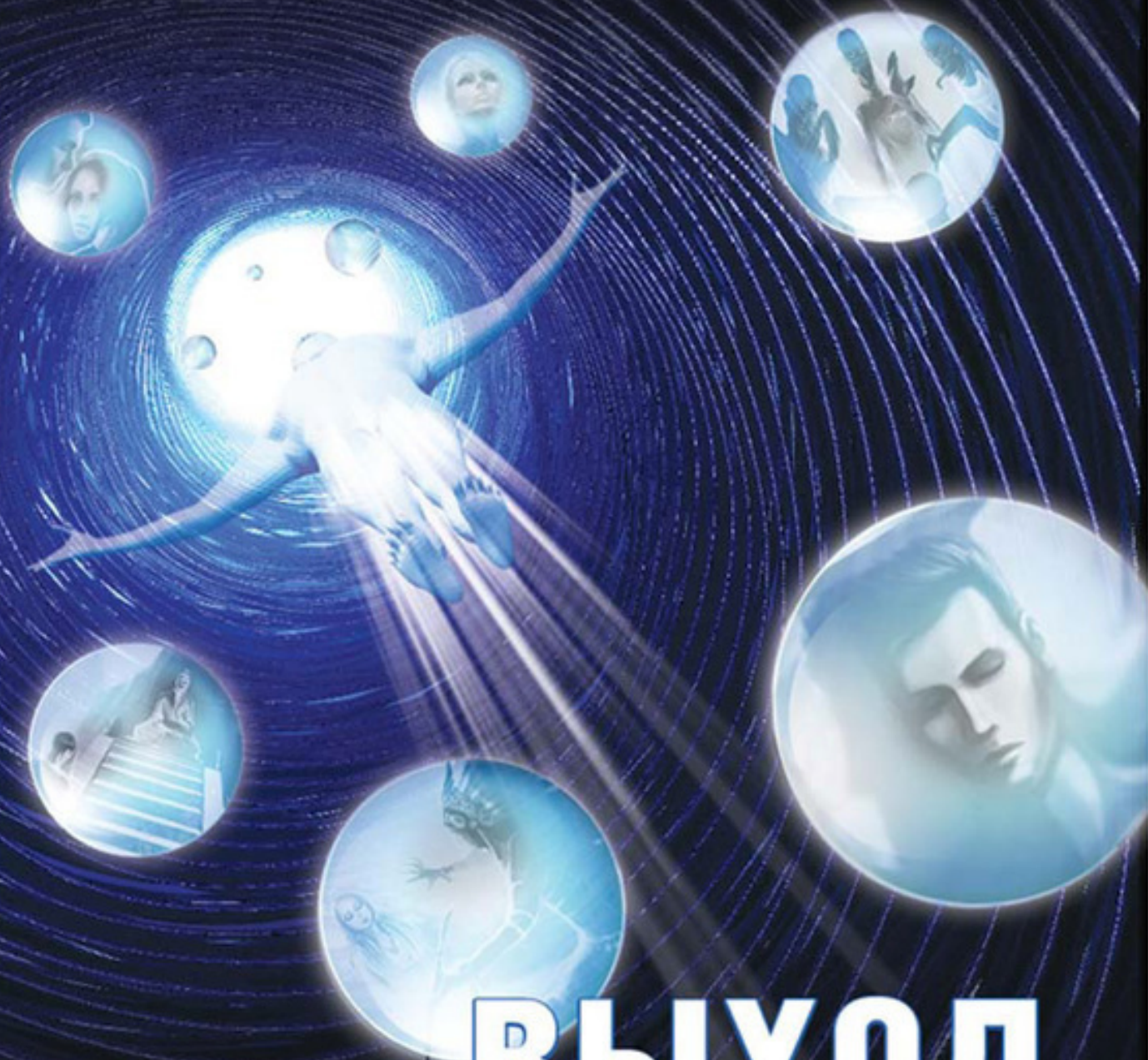


**ВНЕ  
ТЕЛА**

**Михаил РАДУГА  
Андрей БУДЬКО**



# **ВЫХОД из ТЕЛА для Ленивых**



Вне тела

Михаил Радуга

# **Выход из тела для ленивых**

ИГ "Весь"

2014

## **Радуга М.**

**Выход из тела для ленивых / М. Радуга — ИГ "Весь",  
2014 — (Вне тела)**

Известные исследователи и популяризаторы феномена внетелесных переживаний Михаил Радуга и Андрей Будько представляют вашему вниманию более 500 случаев выхода из тела. Перед вами истории из первых рук – рассказанные практиками-новичками. Также вы найдете в книге описание самой простой из существующих техник достижения фазового состояния (состояния вне тела). Рассказы начинающих внетелесных путешественников – среди которых есть смешные, пугающие и пикантные – помогут не только интересно провести время. По мнению Михаила Радуги и Андрея Будько, достаточно просто читать эту книгу перед сном, чтобы без каких-либо дополнительных действий испытать внетелесный опыт и открыть ворота ко всему спектру ваших скрытых возможностей.

© Радуга М., 2014

© ИГ "Весь", 2014

# Содержание

Введение	6
От Михаила Радуги	6
От Андрея Бudyко	8
Часть первая. Непрямой метод	9
Гиперреалистичность	10
Не отличить от реальности	17
Полет	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Михаил Радуга, Андрей Будько**

## **Выход из тела для ленивых**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Введение



### От Михаила Радуги

Мы говорим об осознанных сновидениях и внетелесных путешествиях в одной книге, потому что считаем их одним явлением, которое называем фазой. Если вы не согласны с таким подходом, после прочтения данной книги у вас появится повод для раздумий, так как в реальной практике эти понятия неразличимы, в чем вы убедитесь на конкретных примерах.

Что же касается самой фазы, то под нее подходят все феномены, при которых в фазе быстрого сна (REM-sleep) у человека включаются центры осознанности, в основном, в лобной доле головного мозга. Этот феномен научно доказан в середине 70-х годов XX века. Подобное явление широко известно под такими разными названиями, как выход из тела, осознание во сне, астральная проекция, сонный паралич, ложное пробуждение, инкуб и многое другое. Огромная часть паранормальных явлений объяснима фазой, в том числе похищения инопланетянами, некоторые библейские чудеса и даже предсмертные переживания.

Фаза предоставляет бесконечное количество возможностей ее прикладного использования, включая путешествия, встречи с любыми людьми, получение информации, самолечение, развитие творчества, реабилитацию инвалидов и т. д. Но сначала нужно попасть в это состояние хотя бы однажды. Именно для этого создана данная книга.

Множество раз я замечал, что людям достаточно попасть в фазу (выйти из тела или осознаться во сне), просто почитав или поговорив о ней. Что далеко ходить: даже мои первые опыты возникали только из-за интереса к подобным вещам – по-другому и быть не могло, так как я не знал никаких техник. Уже обладая авторитетом в данной области, в какой-то момент я начал советовать людям просто читать, как это делают другие, если иначе ничего не получается или нет желания изучать детали техник. Это мотивирует, показывает примеры, создает

намерение и программирует на необходимые неосознанные действия в нужный момент. Порой достаточно почитать все это перед сном, и оно само собой происходит. Естественно, появилась идея создать отдельную книгу, содержащую описания разнопланового опыта, чтобы все было под рукой, и не приходилось их искать в разных источниках. Наконец, эта идея осуществлена.

Перед вами структурированы только самые первые опыты попадания в фазу, умышленные или спонтанные. Ситуация уникальна тем, что мы выбрали около 500 наиболее ярких историй из более чем 1200, которые были описаны в соответствующем разделе нашего форума на сайте [www.aing.ru](http://www.aing.ru) его пользователями (новые истории появляются ежедневно до сих пор). То есть содержание этой книги сформировано всего одной темой обсуждения на сайте! Не будьте строги как к самим опытам, они ведь самые первые и люди еще мало что могут, так и к качеству описания, ведь никто не предполагал, что их сообщения где-то на странице в Интернете станут частью книги...

Эта книга подойдет не только новичкам, но и тем, у кого уже есть соответствующий опыт, так как она позволяет лучше понять природу явления и механизмы его возникновения. Во время подготовки данной книги даже мои знания относительно некоторых аспектов существенно пополнились. Кроме того, у нее есть еще одна функция: массовое свидетельство очевидцев. Несмотря на то, что с феноменом в разных формах его проявления сталкивается практически каждый человек, причем множество раз за жизнь, он до сих пор кажется чем-то невозможным широким массам. Но нет, это не обман, это не удел избранных, это не итог десятилетий секретных тренировок в Гималаях, это нормальное явление для каждого из нас, позволяющее жить в двух мирах: в реальности и в фазе.

Мы умышленно решили в этой книге не уделять внимание описанию техник и методов входа в фазу. Об этом достаточно написано в других наших книгах. Здесь же вам предлагается самим думать, анализировать, догадываться. Это совершенно иной уровень усвоения информации и приобретения новых навыков. Цель: заставить ваши мозги работать самостоятельно, во многом даже на уровне подсознания.

Даже простое чтение этой книги позволит без каких-либо других дополнительных действий открыть ворота ко всему спектру ваших возможностей, о которых вы и сами не подозреваете. Однако, если вы хотите более активно и контролируемо входить в фазу, советую вам найти книгу-учебник «Фаза», где все подробно и детально описано.

## От Андрея Будько

В силу обстоятельств нашу жизнь не редко поглощают рутина и обыденность. Чудеса и волшебство, в которые мы так верили в детстве, остаются где-то недостижимо далеко, за пределами наших будней. Иногда мы все-таки отправляемся на поиски чудес и пытаемся разыскать ответы на извечные вопросы. Вероятно, самая большая загадка – это мы сами.

Астрал, фаза, осознанные сновидения и внетелесные путешествия – широко известные состояния, многократно описанные в литературе и освещенные СМИ. О них слышал практически каждый, и многие именно с них начинают свои поиски, так же случилось и со мной. Потратив более 5 лет на освоение данного состояния, я уже совсем опустил руки, но неожиданно познакомился с методикой Михаила Радуги. Не веря в результат, я получил свой первый фазовый опыт уже на второй день практики! Это было невероятно! И самое удивительное, что для того, чтобы пережить данное состояние, вам не придется как-либо менять свою жизнь, «раскручивать» чакры, совершать аскезы, медитировать или становиться вегетарианцем. Прочтение всего нескольких страниц данной книги перед сном уже даст вам возможность пережить фазовое состояние, вероятнее всего, во время сна или пробуждения.

При составлении данной книги я был поражен яркостью первых опытов некоторых авторов. Одни летали и проходили сквозь стены, другие прогнозировали будущее и влияли на физиологию, а некоторые даже встречались с умершими. Пространство фазы действительно может подарить нам все эти ощущения, во всем спектре красок и реалистичности. Все возможности фазы непостижимы и, несомненно, требуют глубинного изучения.

Для того чтобы ваши результаты были стабильны, настоятельно рекомендую вам определиться с долгосрочной мотивацией – для поддержания постоянного, сильного желания практиковать. Это может быть потребность в лечении или жажда путешествий по самым удивительным местам Вселенной, познание себя или покорение мира, поиск ответов в интересующей вас сфере или же встречи с кем-то, к кому у вас нет доступа обычным путем. Какова бы ни была основная цель – главное, чтобы она была важна, желанна и неисчерпаема. Такая цель придаст вам сил для постоянной практики, а стремление к результату облегчит попадание в фазу и сделает опыты ярче.

Также считаю необходимым кратко коснуться темы страхов и предрассудков. О фазовом состоянии бытует много слухов, таких, как встреча с реальными демонами, возможность невозвращения обратно, захват тела в момент «вашего отсутствия» и многое, многое другое. Данные слухи, к сожалению, исходят от людей, не обладающих собственным опытом фазовых состояний. Опыт Михаила Радуги и тысяч других практиков не подтвердил реальность данных слухов. Некоторые практикующие действительно встречают в фазе демонов, чертей и прочие ужасы. Но все это лишь проекции наших страхов и ожиданий худшего. Поэтому ждите от фазы только хорошего, и она будет удивлять вас все новыми гранями прекрасного.

В заключение хотелось бы сказать, что в фазе перед нами открывается новый мир, в котором границы между прошлым и будущим, расстояния и препятствия стираются. Давайте вместе мечтать о великом и не ограничивать себя стенами своего, пусть и родного и привычного, дома. Ждем ваших первых опытов на форуме сайта [www.aing.ru](http://www.aing.ru)!

## **Часть первая. Непрямой метод**

Это самый простой метод входа в фазу, осуществляемый при пробуждении. Чтобы у вас это тоже получилось, просто читайте в свое удовольствие по несколько страниц перед засыпанием, обращая внимание на начало каждого рассказа, чтобы характерные детали осели у вас в подсознании. Эффективнее всего читать эти заметки перед дневным сном, перед утренним сном (когда вы прервали ночной сон за 2 часа до полного пробуждения, а затем снова легли) или даже перед обычным засыпанием вечером.

## Гиперреалистичность



### Determinate

Я очень хотел попасть в осознанный сон. Проснувшись утром от будильника, я встал и пошел умываться. Подойдя к зеркалу, заметил, что плитка старая. До ремонта она была другого цвета. Я понял, что нахожусь в фазе. Цвета сразу стали очень резкими и яркими. Все казалось живее и реальнее, чем в повседневном мире. Я видел каждую царапинку на плитке. Так я стоял и смотрел, пока не случился фол.

### Riper1

Я спал, как вдруг зазвонил будильник, я глянул на часы и с ужасом увидел, что уже 8:00, и я опаздываю в институт. Вскочив, начал одеваться. Тут мой взгляд остановился на открытой двери балкона, откуда дул теплый воздух. Но был декабрь месяц! Я понял, что нахожусь в ОС! Выбежав на балкон, огляделся и хотел полетать, но испугался, когда посмотрел вниз.

Я смог ощутить эффект супер-зрения, рассматривая раскачивающийся на ветру лист дуба, по которому стекала капелька росы. Дуб находился возле противоположного здания на расстоянии приблизительно 30 метров. У меня возникло какое-то волшебное чувство, словно я вылез из тесной и душной комнаты в огромный лес! Потом меня вернуло в тело из-за волнения.

### СЕР}{ant

В ту ночь уснуть мне мешали комары, и, ворочаясь из стороны в сторону, я смог заснуть только около 5 утра. В 5:30 прозвенел будильник, который я завел специально, чтобы в очередной раз попробовать техники непрямого входа в фазу. Применив технику визуализации, я мгновенно почувствовал вибрации. Затем меня закрутило, и я оказался стоящим на полу возле кровати. Все произошло за секунду-полторы. Зрение было мутным. Я применил технику первичного углубления, всматриваясь в руки и потирая их. Далее пошел по комнатам, причем

меня просто переносило из одной комнаты в другую, я не ходил по коридору. Все было мутно и наполовину реалистично. Но когда я вышел на улицу, я увидел ярко светящее солнце, зеленую листву берез, посадки возле дома, ощутил дуновение ветра. Было тепло и свежо. Реалистичность меня очень порадовала. Прогулялся по огороду, потом меня выкинуло.

### **Yevgeniy**

Первый раз получилось точно по учебнику. Проснулся по будильнику в 6 утра, а затем снова лег спать, с твердым намерением войти в фазу. На пробуждении понял, что уже в фазе, когда по моей голове пробежала кошка. Самое интересное, что я ничуть не испугался. Затем я просто разделился с телом. Стою и вижу в комнате новогоднюю елку, хотя на дворе март месяц.

Затем меня раз 5 возвращало в тело, но я каждый раз делал технику удержания, путем сжимания рук в замок, и снова выкатывался. При этом каждый раз проверял, в реальности я или в фазе, так как все было слишком реалистично. В итоге, в фазе мне удавалось походить по улице, где я бегал в одних трусах!

### **Celian**

Я дважды просыпался по будильнику – в 6:00 и в 7:00. После первого будильника я лег, пытался вызвать вибрации, но уснул. А после второго будильника в 7:00 я лег и сразу стал наблюдать какие-то картинки. Я пытался вызывать вибрации напряжением своего тела. Получалось слабо, и картинки стали исчезать, но тут я вспомнил совет, что, если наблюдаются визуальные образы, то нужно использовать именно их для выхода! Так я и сделал. Я стал наблюдать образы, и они становились красочнее.

Я понимал, что мыслительный процесс, сопровождающий визуализацию, только мешает разделению, и попытался расслабиться, остановить внутренний диалог. Возникло ощущение, будто смотришь через открытое окно во двор, где резвятся дети и кипит жизнь. Дальше я увидел со стороны, как отошел от окна, и в следующий миг обратил внимание, что стою в метре от раскрытого окна. Затем я снова подошел к окну, выглянул, и меня высосало сквозь окно на улицу, и я полетел.

Все было очень красочно: цвета ярко-мультишные с их многогранным спектром, запахи пряные и многосоставные, звуки прозрачные и отчетливые до ощущения шероховатости, тепло ощущалось сразу со всех сторон тела. Я летел вдоль дороги, в метрах трех от земли, смотрел на людей, занимающихся своими делами. Мне было радостно, и я осознавал, что у меня получилось. А потом заволновался, вспомнив, что надо что-либо делать для удержания фазы. И буквально стал себя чувствовать как подбитый самолет: стал снижать высоту, болтаться влево-вправо, крениться и падать. Почувствовал, как больше половины меня проявляет себя нестабильно. Как только достиг земли, я проснулся. По ощущению, все это действие продолжалось секунд 30, может быть и больше.

### **Алтайский шаман**

Проснулся ночью от странных ощущений, что куда-то лечу сквозь огонь. Причем, как мне казалось, летел я задом, и голова повернута на 180 градусов. Вокруг взрывалось непонятно что, как будто взрывалось пространство вокруг меня. Наблюдал эту картину недолго. Потом куда-то прилетел и резко приземлился на спину. Понял, что нахожусь на диване. Затем провал сознания, буквально на несколько секунд, и меня снова закрутило. По ощущениям, будто какая-то сила меня тянет вверх и при этом крутит по спирали.

Оказался над своим домом на высоте метров 10 от земли. Зрение было, но не стабильное, мутновато видел угол дома. Стало очень легко. Опустился до земли и опять поднялся. Поднялся над домом. Перелетел на другую сторону. При перелете зрение исчезло, но я сильно захотел его вернуть и напрягся изо всех сил. Получилось. Вижу крышу дома, уже намного ярче

и красочнее. Потом как будто все вокруг осветилось прожектором. Освещалось именно там, куда я поворачивал свой взгляд. Отчетливо видел свой двор, выложенный кирпичом. Потом зрительно приблизил эти кирпичи настолько, что было отчетливо видно всю текстуру и песчинки. Для меня было тогда большой загадкой, как это вообще возможно?

Я находился на высоте 10 метров от земли, и вижу такие мельчайшие подробности, что словами не передать. Все было очень красочно. В тот момент мне сильно захотелось переместиться и найти знакомого человека, который находился в другом городе. Зрение пропало, но я чувствовал перемещение, которое длилось примерно секунд 20. Меня несло с очень большой скоростью, ничего не было видно, но я четко понимал, что лечу в правильную сторону! В голове были интересные звуки, как будто настраивалось радио. Настроилось. Я нашел, кого искал, и даже больше. Я говорил с ним, жаль, недолго, всего несколько слов. Простые фразы: как дела, давно не виделись.

Потом постепенно начало мутнеть сознание, видно, кончились силы. Но я успел попробовать. Моментально очутился на своем диване в полном, ясном сознании, как будто и не спал вовсе. Прокрутил в голове свое путешествие и остался в незабываемом восторге.

### **Eol**

Проснулся, посмотрел на часы: 7:00. До работы 2 часа еще. Решил, что нужно попробовать. Уткнулся в подушку и моментально расслабился. Начал представлять образы, и через 20–30 секунд они уже начали добавляться произвольно, а еще через 30 секунд стали полностью самостоятельными. В следующий миг я стою в центре зала в своей квартире. Зрение мутное, нечеткое. Чувствую, еще секунды промедления, и выкинет в реальный мир. Начинаю процедуры углубления. И...

Я попал в другой мир! Стою все там же. Но уже абсолютно как в реальности! Хотя четко понимаю, что это фаза с большим уровнем углубления. От перспектив безграничных возможностей чуть голова не закружилась. Начал лихорадочно делать все, что хотел и про что читал в учебнике. Периодически осознанность хотела ускользнуть. Но я настойчиво брал ситуацию под контроль. Было это раз 20. Чего я только ни делал. Эмоции через край! Не поверите, проскользнула мысль заняться сексом с красивой женщиной, но я эту мысль отбросил, просто как банальную! У меня и в жизни нет с этим проблем. Я очень жестко был перегружен эмоционально. И когда в очередной раз подступило чувство выброса, я уже не сопротивлялся и мягко вышел в реальный мир. Открыл глаза с дурацкой улыбкой на лице. Время на часах 7:53. Событий было столько, что я до сих пор не могу выстроить их в одну линейку и вспомнить. Дома в дневнике исписал несколько страниц и забросил. По ощущениям, я прожил 2 дня, причем без сна! Да каких дня! Эти воспоминания останутся со мной навсегда!

### **RuDi**

Понял, что разделяюсь, выкатываюсь из тела куда-то в стену. В следующий миг я стою рядом с кроватью. Было четкое ощущение, что мое физическое тело лежит там, на кровати, но я побоялся на него взглянуть, подумал, что испугаюсь, и меня вернет обратно. Походив по комнате, я все-таки набрался смелости и решился посмотреть на тело. Но ничего экстраординарного не увидел и даже не испугался, просто убедился, что это все-таки фаза, и я реально себя здесь ощущаю. Обстановка была гиперреалистичной.

### **F0kusnik**

Проснулся наутро не у себя, а у сестры в комнате, но не обратил внимания. Ясность сознания была такая, как и обычно. Вспомнил про технику мобильника. Почувствовал его в руке и долго пытался усилить ощущения. А ведь то, что я проснулся не у себя, а у сестры, уже

значило, что я в фазе! Но все было реально, как обычно, и у меня даже мысли о том, что я в фазе, не возникло. Продолжая ощупывать телефон, ждал каких-то вибраций.

Потом вдруг резко вывалился из тела на пол. В полном ясном сознании. Очень обрадовался, что получилось выйти. Решил проверить свое тело на кровати. Тело видел каким-то не живым, рахитичным. Оно то появлялось, то исчезало. Вышел из комнаты, и только тогда до меня дошло, что я проснулся изначально не у себя. Посмеялся над тем, как я в фазе выходил в фазу. Для углубления стал ощупывать дверь, обратил внимание, что на ней были пятнышки от какой-то грязи, хотя в реальности их не было. Зашел в комнату к папе. Все совпадало с реальностью, только другая заставка стояла на компьютере.

Решил попробовать полететь, но вместо этого получился просто длинный прыжок из комнаты в коридор. Летать в мире, который по реалистичности ничем не отличается от повседневного, оказалось сложно. Прошел на кухню. Там было самое светлое место в доме, и именно тут оценил всю полноту реалистичности этого мира. Разницы не было ни в чем! Видение мира такое же, как и обычно. Никакой мутности, как в обычных снах. От предметов падают тени, и все как настоящее. Для углубления опять решил ощупать стены, холодильник.

Открыл окно, чтобы полетать, и вот тут испугался: а вдруг я все-таки в реальности?! Выпрыгну и разобьюсь... Из-за реалистичности происходящего было страшновато. Решил потренироваться на кухне и чуть-чуть поднялся над полом. Убедился, что все-таки в фазе, но прыгнуть в окно не был готов. Решил найти одного друга, приоткрыл дверь и просунул в нее руку. Позвал друга, чтобы он взял меня за руку. Но тут меня окружила темнота, и через несколько секунд я лежу у себя в комнате, уже в реальности.

### **Solga**

Попробовала разделить и вылетела, как пробка из бутылки. Летела сквозь темноту на свет. Как оказалось, на освещенный солнцем склон горы, покрытый изумрудной зеленью, где каждая травинка была словно под микроскопом. Рядом со мной прогуливался пушистый кот. Задание было посмотреть в зеркало, будучи в комнате. Но я была в таком шоке, что даже боялась оглянуться и узнать, где же я нахожусь. Я знала, что реальное тело осталось на турбазе, и рядом спит моя подруга. Животный ужас все победил. Я стала лихорадочно бормотать пароль: «Тело, тело, тело». Хотелось поскорее убедиться, что смогу вернуться. Через несколько секунд я с радостью очнулась в кровати.

### **Lomt1k**

Я проснулся без движений, и в первую же секунду пришла мысль выйти из тела. Я лежал лицом к стенке, комната была позади меня. Я выкатился из тела и встал в центре комнаты. Открыл глаза и увидел необычность происходящего. Меня удивил сам перекал с кровати. Он был очень необычным и каким-то «мягким». Но больше всего меня удивило то, что я увидел глазами: это была та же комната, но воспринималась более качественно. Как-то гладко и четко. Я посмотрел на лампочку телевизора, которая светится в знак того, что он подключен к розетке. Эта лампочка светила гораздо сильнее, практически въедаясь в глаза. Я перевел взгляд на вентилятор. Он также был более гладким и четким, и я получал большое наслаждение, просто созерцая его.

Прошло 3–5 секунд, и я заметил, что рядом с вентилятором нет газонокосилки, привезенной с дачи в сентябре. Я испытал сильный страх. Окончательно понял, что я в фазе, и сильно испугался, что не контролирую ее. Я пару секунд смотрел на свой локоть и на одеяло, поражаюсь качеством и четкостью изображения, но затем страх окончательно взял верх. Я лег в исходное положение и начал думать о возвращении в реальность.

### **MrGrey86**

Проснувшись, я положил ногу на ногу и подумал: «Эх, опять пошевелился!» Но все было как-то иначе, я проснулся менее активно, чем обычно, можно сказать, был в полубессознательном состоянии. Решил сразу попробовать техники разделения. Покатился фантомным телом на край кровати, при этом, четко осознавал, что это фантомное тело. Было очень легко. Затем неожиданно стал падать головой вниз. Вокруг была белесая мгла, но через несколько мгновений я выпал в своей комнате. У меня близорукость, и, пожалуй, впервые за долгое время я видел все вокруг очень четко и ясно. Было утро. Вспомнив про техники удержания, я начал концентрироваться на руках, затем осмотрел комнату, время от времени поглядывая на руки.

На моей кровати сидел китаец в очках. Особо не придав этому значения, я начал думать, что бы такого сделать. Ничего не придумав, я подошел к китайцу и хотел с ним заговорить, но не мог произнести ни звука, я, словно рыба, лишь открывал рот. Потом подумал: «Как же так, ведь это моя фаза!» Отвлекся на руки, затем повторил попытки и сразу начал говорить. Правда, ничего более умного, как произносить слово «коничуа» не придумал, поэтому раз 5 повторил его. Вдруг я решил попробовать превратить этого китайца в девушку. Взял его за руку. Не успел и глазом моргнуть, как передо мной уже стояла очаровательная золотоволосая красавица в белом топе. Я был в шоке, почувствовал, что вот уже будет возвращение в тело. Посмотрел на руки, чтобы удержаться, но после того, как девушка сказала: «Я хочу тебя!», а затем сняла топ, со мной сразу же случилось возвращение. Я проснулся.

### **Elina**

Задремав перед телевизором, в какой-то момент проснулась и взглянула на иконку в правом углу экрана. С удивлением обнаружила, что раньше не замечала у нас такого канала. Огляделась по сторонам: темная комната выглядела совершенно обыденно и реалистично, однако все-таки что-то заставило меня насторожиться. Тогда я принялась пощипывать себя за руки и лицо. Создалось необычное ощущение, словно щипаешь онемевшую кожу. В следующее мгновение меня осенило: все вокруг отнюдь не реальный мир. Не успела довести мысль до конца, как начало стремительно засасывать в кровать. Тогда я оттолкнулась руками и взмыла под потолок. Ошалевшая от радости, я не могла решить, с чего начинать свое исследование. Тогда я пожелала, чтобы ночь сменилась днем, и в следующее мгновение комнату озарило яркими солнечными лучами. Затем я перешла к экспериментам: полетала, отталкиваясь от стен, походила на своих двоих, побегала, попрыгала.

Далее перешла к доскональному изучению собственной квартиры: вышла в коридор, взглянула на себя в зеркало, прошлась по комнатам, не забывая, время от времени, завороченно проверять на ощупь некоторые предметы и привыкать к необычным ощущениям. Также предпринималась попытка пройти сквозь стену, которая так и не увенчалась успехом. Обследовав квартиру, я вышла на балкон, прыгнула с него и полетала немного во дворе. Ощущения были фантастическими: каждое дерево, каждый куст – все вокруг было необъяснимо прекрасным, словно сияло изнутри, а еще невероятно реалистичным. Я постоянно чувствовала на своем теле приятное тепло, исходящее от солнечных лучей. Даже с сожалением отметила про себя, что к утру в памяти, наверняка, не сохранится всей красочности.

В конце концов, я решила, что впечатлений на первый раз, пожалуй, достаточно, и следует хорошенько переосмыслить все произошедшее уже непосредственно в реальности. Я вернулась в свою комнату, спокойно легла на кровать и закрыла глаза. В теле снова появилось какое-то дрожание, а затем я просто-напросто забылась самым обыкновенным сном.

### **Irika**

Утренний сон. Укуталась в одеяло с головой и тут понимаю, что это не сон. В ушах появился гул, он нарастал и усиливался. Я понимала, что мне осталось только встать. Попыталась разделиться. Получилось! Восторг необыкновенный! Сразу начала руки смотреть, а они

мутные. Я кидаюсь к ближайшей стене, всматриваюсь и балдею. Все моментально проясняется, все такое четкое, явное, и ручки мои вот они, прозрачные такие.

Я оказалась в каком-то огромном доме деревенского типа. Пошла смотреть, что тут да как, регулярно всматриваясь в свои руки. Поднялась на 2-й этаж и решила углубить фазу прыжком с высоты головы вниз. Подпрыгнула высоко-высоко и со всей силой вниз! Думала, пролечу пол и окажусь на 1-м этаже снова, но пол подо мной только слегка подмялся, что меня рассмешило. Захотелось чего-то попробовать на вкус. Пошла искать холодильник, решила, что банан хочу. Холодильник нашла, но бананов там не было. Все кругом стало мутнеть, я поняла, что засыпаю. Уснула и проснулась довольная.

### **Freeair**

Появились вибрации. Одновременно появился шум в голове, похожий на шипение телевизора. Шум за пару секунд развился до оглушающего рева. В следующее мгновение рев оборвался, последовал провал с невесомостью, и я осознал себя выпрыгивающим из пространства, из воздуха, с высоты полуметра на асфальт тротуара. Приземлился на обе ноги с нормальным ощущением легкого удара по стопам и пружинящим напряжением в коленках. Огляделся. Тихо завопил про себя, чтобы не спугнуть: «Получилось!» Помню, похлопал себя по бедрам, ущипнул за щеку – все ощущения на месте, разве что выглядит все вокруг контрастней.

Тепло, набережная, вдалеке гуляют люди, порт, море, суда, краны, звуки работы, железнодорожные пути, тепловоз тянет вагоны. Набережная вдоль гребня высокого обрыва огорожена цементным забором, как в советские 20-е годы, с выбеленными пузатыми ножками. Все чем-то напоминало Приморский бульвар в Одессе и вид с него. Очнулся у себя в постели, с улыбкой на устах.

### **Юленька Стрельцова**

Открыв глаза, я подумала, что проснулась. Тело словно обдувало прохладным ветерком. Но странная скованность и неподвижность одолели мое тело. Я не могла пошевелить даже кончиком пальца. Конечно же, я сначала испугалась, а через секунду до меня дошло: «Это же оно! Я в сонном параличе!» Я попыталась встать. Хоть это было и не просто, но особых усилий не отняло. Оторвав свою голову и руки от физического тела, стала ощущать какую-то трещащую боль, словно скотч отдирают от поверхности.

И вот я стою на кровати! Подумав, что могу передвигаться с помощью силы мысли, тут же оказалась стоящей на полу, рядом с диваном. Невероятное ощущение гиперреалистичности всего окружающего, такая чистота и сила в ощущениях, словно в один миг все знания сложились в один пазл! Да, все то, о чем я читала и что изучала, в чем сомневалась, все это правда!

Ну и, конечно же, кто не захочет увидеть свое тело? Немного с опаской повернулась к дивану и увидела себя, лежащую на боку в том же положении, что и уходила в вылет. Почему-то я дышала быстро, вернее, мое тело. Беспокойство, что с ним может быть что-то не так, взяло верх, и я подняла себя за шею и переложила на спину. Тут лицо мое стало хмуриться и жалобно говорить: «Что ж так плохо-то?» Где-то понимая, что это может привести к возвращению, подумала, что телу плохо, решила помочь. Я стала слегка бить свое лицо по щекам. После второго удара я очнулась в теле. Лежа на боку, словно и не двигалась. На щеке чувствовалось чье-то прикосновение...

### **Александр Сажин**

Просьпаясь, начал применять технику растирания ладоней перед лицом. В какой-то момент я их почувствовал и сразу перевернулся, и упал на пол. Начал углубляться и увидел свои ладони, и текстуру обоев. Когда подошел к балкону и выпрыгнул из окна, картина резко изменилась – все стало четче, чем в реальном мире. Было солнечное, свежее теплое утро,

словно после дождя. Легкий ветерок колыхал деревья, и я медленно летел у себя во дворе. Внизу на лавках сидели люди, я от радости крикнул им: «Здравствуйте!» – и они мне ответили. Облетев вокруг дома, я оказался в центре двора и завис в воздухе. Сложил руки вдоль туловища и начал набирать высоту. Уже видел весь город, как на ладони, но в этот момент я проснулся оттого, что кот лизал мне ногу.

## Не отличить от реальности



### Edgaras

Мой первый выход в фазу произошел еще в школе. Я помню, как прозвучал будильник, но вставать было жутко лень. Подумав пару секунд о том, что все-таки пора собираться в школу, я в следующий момент встаю с кровати бодрым и направляюсь в ванную. Как вдруг просыпаюсь оттого, что в комнату входит мама и будит меня, требуя, чтобы я встал и пошел в школу.

### Artick

Как всегда нужно было вставать на пробежку. Будильник зазвонил в 4:30. Я быстро встаю и выключаю его. Очень темно, и пространство вокруг осветила подсветка телефона. Зашел в органайзер и выключил его полностью, иначе он звонил бы каждые 5 минут. Лег спать дальше. Но тут будильник звонит снова. Я просыпаюсь и встаю. Подумал, что в прошлый раз не выключил. Вся комната освещена солнечным светом. Очень удивился. Захожу в органайзер будильника, активна функция «нет сигнала». Посмотрел на кровать брата. Его не было. Не было даже простыней, подушки и всего прочего. Но ночью брат спал рядом. Я огляделся по сторонам. Сознание помутнело, и я проснулся в реальном мире.

### Belphegor

Однажды, когда я думал, что проснулся, я направил свой взгляд на стул. Это было первое, что попало на пути. И тут я заметил некоторую расплывчатость формы стула. Были очертания, размытые цвета, но я не мог увидеть деталей. Пытался вглядеться, но ничего не получалось. Я не придал этому большого значения.

Почувствовав, что хочу в туалет, попытался встать и направиться к нему. Обстановка в квартире была реалистичной, можно было рассмотреть даже детали, правда, я не вглядывался.

Дойдя до коридора, я заметил некий белый туман в комнате, некую прозрачность. И тут я понял, что в реальности такого быть просто не может. После все стало немного расплываться перед глазами. Я решил себя ущипнуть, но ничего не почувствовал. Начал ощупывать руку целиком, но боли не было. Только слабое прикосновение. Рука была холодной и как будто из резины. Тут меня охватило чувство паники, так как я не понимал, что происходит. Всеми усилиями я стал сопротивляться и попытался выйти из этого состояния, но это оказалось сложнее, чем выйти из сна. В реальности я боролся секунд 10–15, но там это казалось вечностью. В какой-то момент все закончилось. Я проснулся.

### **Leha**

Я очень сильно болел. Ночью проснулся от температуры, встал с кровати и отправился на кухню. Не знаю почему, но очень хотел есть. Я поел и включил телевизор. И тут я вновь оказался лежащим в кровати. Я был настолько напуган, что не мог заснуть до самого утра.

### **JuliyaDrakones**

Я проснулась посреди ночи и обнаружила, что в комнате горит свет. Встала, причем очень четко видела одеяло, свою комнату, даже в террариумы заглянула: не выползли ли из домиков мои гекконы. Подошла к выключателю, выключила свет и снова легла, думая, что это кто-то из родителей заходил в мою комнату и не выключил свет. Уже с утра спросила у родителей, но никто из них не заходил в мою комнату.

### **Skrooge**

Начал крутиться и выпал из кровати. Потом на четвереньках стал ползать по квартире и все детально рассматривать. Заполз в соседнюю комнату, где спала моя мать. Пополз в свою комнату, услышал какой-то шум у соседей этажом ниже. Хотел нырнуть сквозь пол и посмотреть, что там у них, но погрузился в какую-то темноту. Решил, что я не в фазе, а в реальности. Глянул на свою постель, там меня не было. Сомнения усилились. Закрыв пальцами нос, а дышать не смог. Тут я уже был точно уверен, что просто ползаю по квартире ночью на четвереньках. Хорошо, что мать спала, а то на утро было бы много вопросов. Я огорчился, остановился и задумался. А через секунду проснулся в своей кровати. Вспомнил, что, когда я ползал по полу, то испытывал сильный страх. Его с трудом удавалось сдерживать. Очень глубоко и часто дышал.

### **Марсель**

Проснулся, заснул, снова проснулся, сразу выкатываюсь из тела и грохаюсь на пол. Решил, что выкатился физически и даже расстроился. Потом опять на кровать залез и снова выкатываюсь. Опять грохнулся. Смотрю, на полу лежит газета, и все надписи четкие. В реальном мире у меня дома не бывает газет. Прочел там новости. Посмотрел на кровать, лежит ли там тело. Тела не оказалось, и я очень расстроился. Зачем-то лег спать. Процент реалистичности 130.

### **UDAV**

Лето, жара, прилег днем поспать. Сон был поверхностным, и я решил, что хватит спать, пора просыпаться и пойти заниматься делами. Вот тут-то как раз все и началось. Встаю и снова сажусь на диван, чего-то трудно было подняться с него. Смотрю, а я на диване лежу, страх появился неописуемый. Как-то вернулся в тело и по-новой встаю. Ну, думаю, история приключилась. Смотрю на диван, а я там снова лежу. Так продолжалось 3 раза. Реалистичность 100 % с каким-то своеобразным привкусом.

### **Николай**

Почувствовал вибрацию и звон в ушах, но не получилось выйти в фазу. Я бросил попытки и попытался уснуть, и в этот момент меня как будто выбросило из тела. Сначала не понял, что случилось, думал, что просто встал, но когда начал оглядываться по сторонам, заметил, что появились предметы, которых не было прежде. Обернулся и посмотрел на кровать, моего тела на ней не было. Только жена спала одна. Моя первая мысль была о том, что, если я в фазе, значит, я могу летать! Я подпрыгнул на месте и плавно приземлился на пол. Это было нечто! Потом я забылся или отвлекся, а когда открыл глаза, то просто лежал на кровати.

### **Nikole**

Проснувшись утром, я поднялась с кровати и подошла к окну спальни. Дневной свет, реалистичность окружающей обстановки – ничто не наводило на мысль, что что-то не так. Из окна я увидела родственника. Взглядом проследила, как он заходит в подъезд, и вдруг обнаружила, что вижу его сквозь стену дома. Он поднялся на 2 этаж, позвонил в дверь, и в этот момент, услышав звонок, я вернулась в тело. Пошла открыла дверь, и там действительно стоит родственник.

### **Владимир Кулинич**

После первого же пробуждения я почувствовал вибрации и услышал шум в ушах. Попробовал вращение. Сначала было трудно, но потом стало получаться. Я почувствовал, что и вправду вращаюсь вокруг своей оси. Стал выкатываться вбок и свалился с дивана. Было больно. Я подумал, что упал в реальности. Зрение было сразу, но мутное. Я стал шупать пол и ковер, не мог поверить, что у меня получилось. Но в глазах потемнело, и я очнулся на диване.

### **Sashok4ek**

Как-то ночью мое внимание привлек громкий звук на улице, а после этого звенящая тишина. Быстро встав, подошел к окну и выглянул наружу. Очень поразила реалистичность и четкость, высокое качество картинки. Присутствовало чувство тревожного беспокойства, переросшего в легкий страх, когда я повторно услышал громкий крик в дальнем конце улицы. Там площадка под деревьями была неосвещенная. Я подумал: «Откуда свет?» – и взглянул вверх. В следующий момент увидел огромную полную луну, и стало страшно до жути. Что-то заставило меня обернуться. На кровати я увидел собственное тело. Трудно описать чувство ужаса, когда лунный свет буквально ударил меня в спину, и я полетел прямо в тело. Причем в полете успел еще и рассмотреть себя: я был бледный, как мертвец. Самое интересное, что, открыв глаза, снова испугался, так как через открытое окно прямо в глаза светила большая полная луна уже наяву.

### **Tutmos**

Во время очередной медитации я уснул. Очнулся, лежа у себя на диване. Почувствовал необычную легкость в теле. Встав и пройдясь по квартире, я заметил, что некоторые вещи не на своем месте. Я знал, что такого быть не может, и вдруг осознал нереальность окружающего мира. Было немного страшновато, но я быстро собрался с мыслями и через некоторое время страх сменился радостью от ощущения свободы. Я вышел на улицу и, разбежавшись, взлетел. Набрав большую высоту, я оказался в облаках. Мне стало страшновато, и я пошел на «посадку». Причем в момент приземления я почувствовал боль в ногах. Решил посетить свою девушку, но не получилось, так как проснулся.

### **Benjamin**

Я спал, рядом спала жена. При пробуждении, несмотря на движения, начал пробовать технику визуализации рук. Техника сразу себя проявила, хотя руки я и не увидел, но чувствовал их абсолютно реально. Попытался разделить. Я покатился вбок и встал. Ощущения были абсолютно реальными, и я решил, что встал физически, к тому же лететь не могу, пройти сквозь стену не могу, значит, точно встал физически. Но потом смотрю – жена тоже встала. Я ей говорю, что это все фаза, а она отвечает, что не может этого быть, но потом добавляет, что это как-то странно, что я стою тут, а еще один я лежит в кровати. Это и подтвердило, что я в фазе! Все-таки с этой мыслью мне удалось протиснуться сквозь стену и оказаться в гостинице. Все выглядело уж очень реально, без углублений и удержаний. В гостинице познакомился с красоткой. Мы вышли на улицу, я ей говорю: «Это сон и можно делать все, что заблагорассудится!» Взял ее на руки и... Вернулся в тело на самом интересном месте.

### **Egor830**

В походе посреди ночи просыпаюсь от звонка своего мобильного телефона, который я положил рядом. Подумал: «Какой чудак звонит посреди ночи. Пусть даже и не мечтает, что я буду разговаривать с ним, и даже смотреть не буду, кто это. Сейчас выключу телефон, а завтра посмотрю, кто звонил». Расстегиваю спальный мешок, это дается мне почему-то очень тяжело. Все как-то очень неудобно, рука двигается тяжело и с трудом. Напрягаюсь, прикладываю существенное усилие, заканчиваю расстегивать спальник, медленно и тяжело тянусь рукой к телефону, нажимаю-таки кнопку выключения. Телефон гаснет и замолкает. Я снова застегиваю спальник, переворачиваюсь на другой бок и засыпаю. Утром просыпаюсь с первой мыслью, что надо посмотреть, кто там мне звонил посреди ночи, и включить телефон. Смотрю, а телефон включен, и никаких звонков на нем нет.

### **Jigsaw**

Я прилег на кровать и мгновенно провалился. Не знаю, сколько прошло времени, но я проснулся. Мне хотелось в туалет. Я встал с кровати, но было что-то не то. Какая-то необыкновенная легкость и ощущение, будто ноги вот-вот провалятся в пол.

Я медленно дошел до двери и потянул ручку вниз, но моя рука прошла сквозь нее. Меня это удивило, и я решил посмотреть назад. На кровати спало мое собственное тело. Испугаться я толком не успел: сразу же вернулся обратно в тело. Спать мне уже не хотелось.

### **JGODA**

Одной ночью проснулся от жажды и обрадовался собственной предусмотрительности, что с вечера стакан с водой поставил на прикроватный столик. Сел на кровать. Было уже светло. Пару секунд посидел и потянулся за стаканом. Рука прошла сквозь стакан. Спросонья не разобравшись, решил, что промахнулся мимо стакана, но где-то в глубине рождался ужас. Вторая попытка взять стакан окончательно повергла меня в панику. Мысли были ясными, все было реальным и привычным, как всегда, я готов был закричать. Но при этом не издал ни звука. Тела нет, легких тоже, звуки не издать. Зря я обернулся и увидел себя мирно спящим на подушке. Столь яркого и первобытного ужаса не дай Бог испытать кому-то. «Разбудить себя!» – ясно мелькнуло в сознании. Я в прыжке хотел толкнуть себя спящего в бок, но пролетел сквозь и себя, и кровати, и пола, оказавшись в совсем ином месте. Спокойствие еще не успело вернуться, как я открыл глаза уже в теле.

### **Igorkopitov**

Я проснулся, глаза не открывал, не шевелился. Мне в голову резко пришла мысль, что надо разделить. Я выкатился у себя в комнате и оказался на полу. В другой комнате был включен свет, и там стояли мой папа и брат. Они посмотрели на меня и сказали: «Что ты

делаешь?» Я, промолчав, лег спать. Подумал, что это было физически. Затем я проснулся и понял, что это была фаза.

### **Kastomayzer**

Я проснулся часов в 7 утра от сильного желания попить воды. Встал с кровати, подошел к столу, на котором стоял кувшин с водой, и начал пить. В ту же секунду я слышу разбивающуюся о пол струю воды, после чего у меня в голове проскочила мысль, что все вокруг необычно, и я попытался посмотреть на себя, но не увидел тела. Видел только стакан, паривший в воздухе, и воду, текущую из него. После этого я стал слушать странный звук, как будто с большой скоростью приближается реактивный самолет. Этот звук усиливался, и на пике громкости меня выбрасывает сквозь стену дома во двор.

Я зависаю в центре двора и вижу знакомую машину, подъезжающую к дому. Это была машина моего начальника. Я вижу в машине начальника и мастера, причем я сам нахожусь зависшим в центре двора, примерно на 8-метровой высоте, а зрение, как через бинокль, то уменьшается, то увеличивается. Я слышу, что слова начальника обращены к мастеру, и в этот момент я начал понимать, что они идут ко мне домой, и я должен быть готов встретить их. Я моментально просыпаюсь, быстро одеваюсь, подхожу к двери и слышу звонок. Открываю дверь и вижу мастера с начальником. Я был в шоке минуты 2, я не мог ничего сказать. После чего отпросился не ехать на работу, ссылаясь на плохое самочувствие, и целый день был в раздумьях.

### **UnFeliz**

Утром проснулась, расстроилась, что опять зашевелилась после сна, решила еще раз поспать. Пока лежала, почувствовала, что тело немного онемело. Поняла, что тело спит, и сразу после этой мысли стала ощущать как будто я – это уже не я. Чувствую свое дыхание, но как-то со стороны. Стала вставать, но опять туго выходило. Я не сдалась и приложила максимум усилий. У меня получилось выкатиться вместе с одеялом. Встала посреди комнаты и начала оглядываться, не могла понять, фаза ли это. Но на всякий случай стала делать техники углубления. Я все еще не понимала, сплю ли я. Попыталась взлететь, но безуспешно. Открыла глаза и почему-то испугалась, что зря это сделала. Снова их закрыла и поднесла руки к глазам, они были как у инопланетянина: длинные, тонкие и с зеленоватым оттенком. Увидев свои руки, до конца осознала, где я нахожусь. Хотела уже обрадоваться, но смогла подавить эмоции, подумав, что порадуюсь после.

План, над которым я так усердно думала, конечно же, забыла, и решила действовать спонтанно. Боясь, что меня засосет назад, я постоянно потирала и разглядывала руки, которые были все такие же «не мои». Хотела полетать. Взглянула в окно, но было страшно, вроде и фаза, ну, а вдруг все-таки нет? Решила не рисковать. Захотела увидеть друга и телепортировалась к нему домой, но его там не было. Потом, в мгновение, снова оказалась у себя в комнате, мысленно позвала друга, но он не появился. Вспомнила, что те, кого зовешь, появляются за спиной, а я стояла спиной к шкафу. Отошла от него и снова позвала, обернулась. Друг уже стоял в комнате. Я с интересом стала его ощупывать. Меня поразил тот факт, что все ощущалось, как настоящее и живое.

В комнату постучали, и дверь открылась. Было забавно наблюдать, как мое тело на кровати встало, и с интересом посмотрела, кто открыл дверь. Дальше все переросло в сон и я уже не управляла действиями, потому что в комнату потом зашла соседка, и я вела с ней диалог, и вообще подчинялась сюжету сна. Побеседовав с соседкой, я проснулась.

### **Primavera**

Однажды приснился сон, что мы с мужем едем в машине над пропастью с морем. И тут супруг резко сворачивает, и мы летим в обрыв! Я так испугалась, что проснулась и вскочила с кровати. Я стояла посреди комнаты, свет был включен. Я подумала, что муж, который работает ночью, не выключил его. Но странная особенность бросилась мне в глаза: я была в халате... Ко мне начало приходить осознание, что я в фазе! Стала потирать ладони, чтобы углубиться. Ощущения невероятные!

Поскольку никакого плана у меня не было, и я боялась двигаться дальше, я решила взглянуть на свое тело и обернулась к кровати. Но вдруг света не стало, наступила темнота, и я не смогла разглядеть: лежу я там или нет. Тут я уже поняла, что деваться некуда: потеряла ладони и пошла в соседнюю комнату к работающему за компьютером мужу. По дороге провела пальцами по обоям, ощутила ребристую поверхность. Прошла сквозь двери и подошла к супругу. Стала гладить его по голове, а он как будто испугался! Одернул голову и повернулся в мою сторону. И у него расширились глаза от удивления. Я развернулась и бегом в спальню, чтобы проснуться и спросить его: что он чувствовал! Я прыгнула в свое тело и проснулась.

### **Люк**

Посмотрел на часы. Не обратив внимания на время, запомнил лишь красные цифры, закрыл глаза. Открыв вновь, увидел, что циферблат вообще выключен. Тут я понял, что вышел из тела и начал действовать осознанно. Страху совсем не испытывал, только восторг и любопытство. Немного начало все расплываться. Я тут же стал усиленно растирать руки, и изображение стабилизировалось. Видел все четко, как в реальности. Я решил встать и походить по комнате. Поднявшись, обратил внимание на свои руки, лежавшие на одеяле. Они были, как плотный белый туман, границы четко не видны.

Дальше я вышел из комнаты в коридор. Подошел к входной двери. Глазок светился ярко-оранжевым светом. Я не решился выйти. Возникла мысль посмотреть на свое физическое тело. Опять вернулся в комнату, взглянул на икону. Икона как икона: ничего необычного. Смотрю, на месте окна входная дверь и точно такой же свет из глазка. Подхожу к кровати, а она пустая. Ни одеяла, ни тела нет. Начал сомневаться, что я вышел из тела. Решил сделать проверку на сон. Глянул на часы, закрыл глаза, потом случайно открыл физические. И тут случился фол.

### **Yunga**

Решил лечь спать, однако, на этом все не закончилось. Я открыл глаза и почувствовал, что с моей рукой что-то не так. Я ее поднял и, по ощущениям, она была передо мной, но вот увидеть ее я не мог, она была где-то внизу. Через какое-то время начались вибрации. Я не знал, что делать, и поэтому был несколько растерян. Вскоре я услышал, что родственники собрались пить чай, и решил пойти к ним. Встал, откинул одеяло, посмотрел на стену, и понял, что что-то не так, ощущение было такое, как будто я еще лежу. Да и зрение было не обычным, а словно я смотрел стерео-картинки. Страху абсолютно не было, просто не ощущал границ тела, я был как будто размыт. Решив, что на первый раз хватит, сказал вслух: «Надо возвращаться». Но ничего не произошло. Тогда я мысленно подумал об этом и тут же вышел. Эмоций от происшедшего было просто море.

### **YurikOn**

Проснувшись утром, до того, как сработал будильник, начал практиковать ощущение мобильного телефона в руке. Не знаю, сколько прошло времени, но я настолько реально почувствовал его в руке, что не вытерпел и открыл глаза. И, увидев его в руке, я решил, что просто взял его с прикроватной тумбочки. «Из-за этого я его так реально чувствую, – подумал я, – ведь он у меня в руке». Решив, что это реальность, не стал вставать с кровати, а просто дальше уснул. Утром, проснувшись от звонка будильника, я понял, как ошибся.

### **Dizz**

Перед сном тренировал не прямые техники входа в фазу. Как уснул, не помню, был провал. Потом я проснулся без движения, и сразу пришла мысль, что надо попробовать технику «выпучивание глаз». Я тут же оказался на полу и начал все ощупывать, чтобы углубиться. Зрение было четкое, и я не удивлялся, что вижу в темноте. Потом появилась мысль, что это может быть реальность, и я подошел к дивану удостовериться, что я сплю на нем, а это фаза. Я начал всматриваться. Сначала показалось, что я сплю, укрывшись теплым одеялом, но потом я присмотрелся и увидел, что там никого нет. Затем я уснул. Это была фаза, ведь в реальности я не укрывался теплым одеялом, а оно было постелено на диване.

### **Ai2013**

С вечера пробовал настроиться на выход, заснул. Проснулся и сразу попытался встать. Получилось. Зрения нет, все мутное, темно. Глаза не открывал. Начал ощупывать себя, и тут слышу голос жены: «Ты что, лунатик что ли?» «Опозорился», – подумал я и... проснулся. Лежу, смотрю в окно. Обдумываю. И тут понимаю, что за окном ясный солнечный день, все зеленое и летнее. А должна быть ночь и ноябрь! И расположение кровати не такое. И тут я снова просыпаюсь. Вокруг все как обычно.

## Полет



### S@M

Приехал домой из больницы и лег спать. Снился обычный сон, который я хорошо запомнил. Затем проснулся. Спать больше не хотелось, но я прикрыл глаза. И почти сразу почувствовал некий провал, словно меня куда-то затягивало. В ушах слышался свист, а сквозь закрытые веки я видел яркий зеленый свет. В этот момент я подумал, что могу упасть с дивана, но вдруг появилось зрение, и я увидел, что уже лежу на полу. Я встал на ноги. В глазах двоилось, как у пьяного, но зрение довольно быстро восстановилось.

В этот момент я понял, что это она! Та самая фаза! От радости я забыл про все техники и пошел разглядывать комнату. Все было как в реальности, но некоторые вещи лежали не на своих местах. Я попробовал взлететь, но меня тут же выкинуло на улицу. Уже смеркалось, и солнце уходило за горизонт. Вся земля была покрыта снегом. Я взлетел над домами и наблюдал закат. Но что-то стало тянуть меня вниз к земле. Медленно опустившись до своего окна с другой стороны дома, я захотел подняться на крышу, но случился фол. Долю секунды было ощущение провала сознания. Но потом открылись реальные глаза.

### M.E.D.V.E.D.

Проснулся среди ночи от шума, что кто-то из родственников смыл воду в туалете, и решил попробовать выйти в фазу. Закрыв глаза и представил, как поднимаюсь на ноги, а потом резко падаю на спину. Не получилось. Попробовал второй раз. Медленно поднимаюсь на ноги, чувствуя, как фантомное тело отделяется от реального. Встаю и вновь падаю. Чувствую, как лечу с бешеной скоростью в крошечной тьме вниз.

Постепенно, как из тумана, передо мной стала прорисовываться собственная кровать. И вдруг я осознал, что падаю на нее. В какой-то момент я даже испугался и заорал, но уже через секунду скорость замедлилась, и я благополучно приземлился лицом на мягкий матрас.

Попытался встать, но взлетел. Гравитации как будто не было. С минуту меня носило по всей комнате. Лишь потом, более-менее освоившись, мне удалось встать на ноги и осмотреться. Дико обрадовался, что все вокруг реально и у меня получилось!

За окном, как и в реальности, стояла ночь, шел снег. Комната выглядела как настоящая, кроме одной детали – на кровати не было одеяла. Гравитация все еще была слабой. Я подошел к двери, тихонько открыл ее и вышел в коридор.

Что было дальше, описывать нет смысла. Похоже, что я банально уснул, и перестал осознавать происходящее.

### **Ashgen**

Проснулась среди ночи, но пошевелить телом была не в состоянии. В голове слышался сильный шум. Вспомнив прочитанные статьи о астрале, попыталась взлететь. Это у меня получилось сразу, причем я сделала это через лоб. Ощущение полета было очень реалистичным, что очень сильно меня удивило. На некоторое время зависла над телом в темноте. Подумала о зрении, и оно начало проявляться. Полетела в сторону окна. Обернувшись назад, увидела тело, лежащее на кровати. Решила вернуться обратно, подлететь к нему и потрогать. Когда дотронулась до своего тела, меня втянуло в него с довольно странным ощущением. Проснулась.

### **Сергей**

Разделился с телом и оказался на улице. Была ночь. Я походил около дома, надеясь встретить за углом нужного мне человека. Он не явился. Я попытался представить этого человека. Меня тут же подхватило, я полетел. Все поплыло, я пробовал углубляться ощупыванием, и проснулся.

### **Happyhope**

Просыпаюсь в 2 часа ночи. Лежу и понимаю, что у меня начинается выход. Был гул в голове и ощущение падения. Тут я вспомнила про технику каната и проделала все так, как было написано в книге. И вышла!

Думаю, что дальше-то делать? Практически ничего не видела, как будто через закрытые веки. Но этого было вполне достаточно, чтобы долететь до окна и вылететь через него.

Интересно то, что, пролетая, я почувствовала, как будто задела рукой раму на окне. И еще удары ветвей дерева, которое растет перед окном.

Обратно в тело я вернулась через ОС, потому что после того, как я открыла глаза, обстановка вокруг изменилась. Я увидела двор перед своим домом, но там стояла осень и был день! А выходила я ночью и на улице была зима.

### **Йилкисса**

После 2-часового сна начала просыпаться и вдруг вспомнила способы входа в фазу и решила их применить.

Стала шевелить фантомной кистью. Буквально через несколько секунд почувствовала вибрации, и меня вышвырнуло куда-то. Я стала все трогать, активно двигаться и увидела, что тело лежало на кровати.

Тут я непроизвольно взлетела и направилась к окну, чтобы вылететь. Но вспомнила, что могу управлять, затормозила и вернулась в комнату. Пробовала для начала ходить, углубляться активно. Хорошо создать зрение не получалось. Спала я с повязкой на глазах, и такое ощущение, что в фазе повязка тоже осталась. Поэтому все было на ощупь или едва видно. Заметила, что за окном не то время года. И дома напротив не было. Потом решила вернуться в тело. Легла обратно, но все никак не получалось вернуться. Несколько раз я еще ощущалась в фазе, даже было тревожно, что не вернусь. Но в итоге проснулась в теле.

### **Lasalana**

Перед сном подумала, что хорошо было бы проснуться ночью и попробовать выйти в фазу. Повторила в мыслях все правила выхода, углубления, удержания. В фазе хотелось увидеть маму, которая в данный момент уехала в Уфу к брату.

Теперь о самом выходе. Во время сна я несколько раз просыпалась, переворачиваясь с бока на бок. Когда в следующий раз проснулась, решила попробовать разделиться. Стала вращать глазами сверху вниз и слева направо. Тут же попробовала поднимать фантомную руку и вращать тело с боку на бок. Никаких вибраций, шума в ушах или голове не было. Я встала на ноги. И тут же стукнулась лбом об угол шкафа. Было непонятно, откуда тут взялся шкаф, да еще рядом с кроватью. И еще мне не было больно. Я понимала, что нахожусь в фазе. И такая радость прилила, что я подпрыгнула на месте до потолка и, сложив руки, как крылья, ринулась вниз.

Одновременно почувствовала себя и птицей и реактивным самолетом. Пробила пол, потом еще этаж, и еще. Насчитала 7 этажей, хотя живу на втором. Зрение становилось ярким и красочным. Мимолетом видела людей, сквозь чьи квартиры пролетала вниз. Потом надоело лететь вниз и захотелось подняться вверх. И тут же, как самолет, взлетела наверх, прямо к птичкам. Видела их удивленные глаза. Засмеялась и закричала во весь голос. Ощущение радости непередаваемое. Потом почувствовала, что все стало мутнеть и блекнуть. Тут же посмотрела на свои руки, стала пальцы сжимать-разжимать. Потом, пролетая мимо дерева, сломала ветку и сосчитала листья на ней, потрогала каждый листик. И все стало снова красочным. Так с веткой и летала по небу. И нигде не вставала на ноги.

Потом подумала о маме и сразу увидела свой дом, где жила в детстве. Десять лет назад мы переехали. Но квартиру увидела, какой она была раньше. Вижу молодую маму и еще двух женщин. Они жарят мясо в большом казане, в котором мы готовим по праздникам. Потом взлетела выше деревьев и увидела машину моего свекра. И вижу, что они подъезжают к моему дому, выходят с подарками. И тут я понимаю, что вижу день, когда меня приехали сватать родители моего мужа. Это был день сватовства, ровно 20 лет назад. Захотелось увидеть себя в молодости, но не получилось. Не нашла ни себя, ни будущего мужа.

## **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.