



# СОДЕРЖАНИЕ

## Часть I:

### **Что такое фаза? .....11**

Глава 1. Загадка .....12

Начало цепной реакции ..... 13

Мечта сверхчеловека ..... 17

Обновленные горизонты ..... 21

Фаза в массы ..... 26

Глава 2. Поиск решения .....30

Покорение столицы ..... 31

Массовые нелегальные эксперименты

на людях ..... 39

Паранормальный эксперимент ..... 48

Религиозный эксперимент ..... 54

Смертельный эксперимент ..... 61

Обратная сторона успеха ..... 65

Глава 3. Ответ .....72

Квантовая физика ..... 73

Физическая реальность ..... 77

Фаза ..... 81

Это только начало ..... 84

## Часть II:

### **Как попасть в фазу сегодня .....89**

О феномене ..... 90

Пошаговая инструкция непрямого метода ..... 93

План действий в фазе ..... 100

Не получилось? ..... 102

Четыре принципа эффективности ..... 106

У меня получилось! ..... 107

Реальные опыты первых фаз новичков

для примера и мотивации ..... 107

Сразу цель ..... 108

Разделение сразу на пробуждении ..... 109

Использование не прямых техник ..... 112

Подсказки ..... 115

Осознание во сне ..... 116

Прямой вход в фазу без предварительного сна ..... 120

Спонтанные опыты ..... 123

## **Часть III:**

### **Практическая энциклопедия**

#### **практика фазы.....129**

##### **§1. Общие сведения.....130**

Суть феномена фазы.....130

Тест на предрасположенность к фазе.....132

Научная картина.....134

Эзотерические и мистические объяснения.....135

Зачем нужна эта практика?.....137

Образ жизни практика и его подход к фазе.....138

Режим практики: 2–3 дня попыток в неделю.....141

Алгоритм освоения фазы.....143

Методы входа в фазу.....145

Как определить фазу и отличить ее  
от воображения и обычного сновидения.....148

Противопоказания.....149

Вопросы по §1.....150

##### **§ 2. Непрямой метод.....151**

Общий принцип непрямого метода.....151

Базовые техники.....153

Выбор нужных техник.....159

Техники разделения.....160

Представление себя разделенным.....161

Типы входов в фазу (разделения) по ощущению.....165

Лучшее время для выполнения.....168

Осознанное пробуждение.....171

Пробуждение без движения.....175

Циклы не прямых техник.....177

Подсказки.....184

Агрессия и пассивность.....186

Бермудский треугольник попыток,  
или как попадать в фазу в два раза чаще.....187

Словое засыпание – максимальный эффект.....190

Стратегия действий.....195

Типичные ошибки при выполнении  
не прямых техник.....196

Вопросы по §2.....197

##### **§3. Прямой метод.....199**

Общий принцип прямого метода.....199

Два способа обмануть природу.....201

Лучшее время для выполнения .....	202
Интенсивность и длительность попыток .....	204
Положение тела .....	205
Расслабление .....	206
Варианты использования прямых техник .....	207
Плавающее состояние сознания (микросон или имитация пробуждения) .....	208
Вспомогательные факторы .....	211
Стратегия действий .....	214
Типичные ошибки при выполнении прямых техник .....	215
Вопросы по §3 .....	216
§4. Метод осознания во сне .....	218
Общий принцип метода осознания во сне .....	218
Лучшее время для выполнения .....	220
Техники осознания во сне .....	221
Действия при осознании во сне .....	225
Стратегия действий .....	226
Типичные ошибки при осознании во сне .....	226
Вопросы по §4 .....	227
§ 5. Неавтономные способы .....	228
Суть неавтономных способов входа в фазу .....	228
Технологии напоминания .....	229
Работа в паре .....	231
Гипноз и внушение .....	232
Физиологические сигналы .....	232
Кофейная методика .....	234
Химические средства .....	235
Будущее неавтономных способов входа в фазу .....	236
Типичные ошибки при неавтономных способах .....	237
Вопросы по §5 .....	238
§6. Углубление .....	239
Общий принцип углубления .....	239
Первичное углубление .....	242
Углубление сенсоризацией ощущений .....	243
Второстепенные техники углубления .....	247
Общая активность и намерение .....	250
Типичные ошибки при техниках углубления .....	250
Вопросы по § 6 .....	252

§7. Удержание .....	253
Общий принцип удержания.....	253
Техники и правила против возвращения в трафарет (фола).....	256
Техники и правила против засыпания .....	260
Техники против ложных пробуждений, или проверка реальности.....	262
Общие правила удержания .....	264
Типичные ошибки при удержании.....	267
Вопросы по §7.....	268
§8. Первичные навыки .....	269
Суть первичных навыков.....	269
Определение фазы .....	270
Экстренное возвращение. Паралич.....	271
Борьба со страхом .....	274
Нападения и агрессия объектов фазы.....	275
Создание зрения .....	276
Общение с живыми объектами .....	277
Чтение текста .....	278
Вибрации.....	279
Техники перемещения сквозь объекты.....	280
Полет.....	281
Сверхспособности.....	282
Превращение в животных .....	283
Управление болью в фазе .....	287
Моральные нормы в фазе .....	287
Изучение возможностей и ощущений.....	288
Типичные ошибки в отношении первичных навыков.....	289
Вопросы по §8.....	290
§ 9. Перемещение и нахождение объектов.....	292
Суть перемещения и нахождения объектов .....	292
Квантовые свойства пространства фазы.....	294
Техники перемещения .....	295
Техники нахождения объектов.....	300
Типичные ошибки относительно перемещения и нахождения объектов .....	303
Вопросы по §9.....	304
§10. Применение фазы в жизни .....	306
Суть применения фазовых состояний.....	306

Применение фазы путем перемещения в пространстве и нахождения объектов .....	308
Получение информации и решение задач с помощью фазы.....	311
Изучение иностранных языков.....	321
Спортивное совершенствование .....	321
Влияние на физиологию .....	323
Недоказанные эффекты .....	339
Применение фазы для инвалидов .....	340
Фаза – альтернатива наркотикам .....	342
Секс .....	343
Типичные ошибки применения .....	345
Вопросы по §10 .....	346
<b>§11. Полезные советы .....</b>	<b>348</b>
Прагматичная позиция .....	348
Как быстрее засыпать и лучше спать .....	349
Самостоятельный анализ .....	351
Отношение к тематической литературе .....	353
Условия для входа в фазу .....	354
Общение с единомышленниками .....	355
Правильное ведение дневника.....	356
<b>§12. Коллекция техник.....</b>	<b>359</b>
Общие принципы техник.....	359
Техники, основанные на движении.....	361
Техники, основанные на зрении .....	362
Техники, основанные на вестибулярном ощущении .....	363
Техники, основанные на слухе .....	363
Техники, основанные на тактильном восприятии.....	364
Техники, основанные на реальных движениях и ощущениях физического тела .....	366
Техники, основанные на эмоциях и намерении .....	367
Лучшие смешанные техники .....	369
Необычные техники .....	370
Техники осознания во сне.....	372
Высшая техника .....	373

§13. Исследователи феномена фазы.....	374
Стивен Лаберж (Stephen LaBerge) .....	375
Карлос Кастанеда (Carlos Castaneda).....	376
Роберт Монро (Robert A. Monroe) .....	377
Патриция Гарфилд (Patricia Garfield) .....	378
Сильван Мульдон (Sylvan Muldoon) .....	379
Чарльз Ледбитер (Charles Leadbeater).....	380
Роберт Брюс (Robert Bruce).....	381
Ричард Вебстер (Richard Webster) .....	382
Чарльз Тарт (Charles Tart).....	383
§14. Итоговое тестирование .....	384
§15. Высший уровень практики.....	391
Практика профессионального уровня .....	391
Абсолютный принцип.....	393
Непрямые техники .....	393
Прямые техники.....	395
Осознание во сне.....	397
Неавтономные методы.....	397
Углубление .....	398
Удержание.....	398
Управление.....	401
Применение .....	402
Роль практики в жизни .....	403
Способность обучать .....	404
§16. Реальные примеры фазовых опытов .....	406
Фазовые эксперименты.....	406
Эксперименты .....	406
Опыты знаменитых практиков .....	455
Показательные примеры.....	468
Дополнение.....	496
Присылайте свои опыты!.....	496
5-балльная система оценки качества фазового опыта .....	497
Ответы на итоговое тестирование.....	498
4 главные ошибки в практике фазы .....	498
Школа внетелесных путешествий.....	499
Исследовательский центр ВТП.....	500
Краткий словарь терминов и понятий .....	501
Экспериментальные семинары.....	503

Часть I:

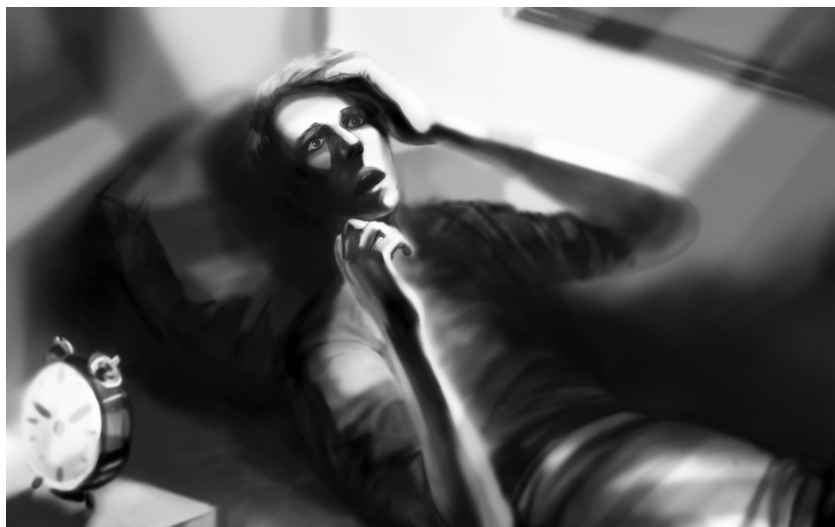
---

Что такое фаза?



ГЛАВА 1.

# ЗАГАДКА



Середина мая, Москва. Из холодной Сибири прибывает поезд, и из него выхожу я. Мне 20 лет, я никого тут не знаю, у меня нет денег, я жутко наивный и закомплексованный. Но что за отчаянная идея меня сюда привела и что из всего этого получится?

## НАЧАЛО ЦЕПНОЙ РЕАКЦИИ

Сначала ты думаешь, что есть черное и белое. Потом ты понимаешь, что многое черное на самом деле белое, и наоборот. А затем оказывается, что нет ни того, ни другого. Не является ли этот принцип главным знаменателем всего, под чем мы понимаем жизнь?

Ныне отъявленному материалисту и матерому прагматику, мне долгое время казалось, что я занимаюсь вещами, которые не только крайне сумасшедшие по своей природе, но и не имеют никакой связи с действительностью, с окружающим нас миром. Однако мой разум не мог жить в такой неопределенности и всегда пытался найти объяснение сложившейся ситуации. Как итог, каждый новый шаг на пути поиска ответа невероятно расширял сферу моей деятельности и пугающе приближал ее к самым фундаментальным основам жизни каждого из нас.

Пройдя путь от собственных многолетних исследований до массовых нелегальных экспериментов на людях, я выяснил, что в природе все логично и целостно, а чудеса – лишь заблуждение неискушенного обывателя. Но хотим ли мы знать настоящую правду о нашем мире и готовы ли жить в такой реальности?

Дорогой читатель, совсем скоро тебе предстоит переосмыслить некоторые важные аспекты твоей повседневной жизни. Чтобы это не было слишком резко и болезненно, мы начнем разговор с довольно странных на первый взгляд вещей, но речь не о них, и потому не стоит делать поспешных выводов. Все события нашей жизни гораздо более тесно связаны между собой, чем принято считать, поэтому история решения моей нетривиальной задачи будет понятна гораздо лучше, если вы узнаете, с чего все началось.

Я родился в новосибирском Академгородке, научном сердце Сибири. С самого детства я привык к тому, что, например, Ядерная физика, Теплофизика или Вычислительный центр – это такие же нормальные названия остановок автобуса, как средняя зимняя температура минус 15–20 градусов и лето продолжительностью 2 месяца. Я рос с матерью один в тяжелые времена для страны, поэтому почти все детство прошло в общежитиях и постоянной нужде в самых простых вещах и продуктах. Возможно, поэтому я постоянно болел, простывал и страдал от бронхиальной астмы. Врачи даже освободили меня от физкультуры в школе, но это не помешало мне с первого класса плотно заниматься единоборствами, а позже еще и тяжелой атлетикой.

Поскольку бабушка была главным бухгалтером в крупном научно-исследовательском институте, а мать гистологом в морге, то самые яркие воспоминания детства связаны с грохочущими компьютерами размером с двухэтажный дом и играми с деревянными кубиками на работе у матери. Именно на эти кубики парафином прикреплялись фрагменты мягких тканей умерших, с которых она затем срезала тончайшие образцы микротомом для отправки на исследования. Только сейчас я понимаю странные взгляды случайных прохожих, когда они смотрели на меня, играющего и ловящего кузнечиков у здания, где работала мама.

Однако ключевым фактором, из-за которого я только благодаря чуду и везению закончил школу, стала одна особенность моего мозга. Мое сознание напрочь отказывается воспринимать частности и пытается оперировать исключительно целостными понятиями и системами. Это что-то вроде невнимательности к мелочам, но в очень ярко выраженной форме. Например, в школе я мог хорошо знать правила русского языка, но слово из 7 букв мог написать 6-ю буквами или сделать 2–3 очевидные ошибки/описки в нем. Можно было просить меня хоть сто раз перечитывать слово, но я не видел этих ошибок. Только через несколько часов или дней, когда мозг забывал, что было написано, я мог увидеть эти ошибки сразу же. До подобного момента это было не слово из букв, а смысл из символов. С таким отклонением было возможно получать только самые низкие оценки по многим предметам в школе, даже хорошо зная их в теории.

Эта же особенность имела и другую сторону: очень развитое воображение и целостное восприятие систем. В детстве это помогало любой предмет быта превратить в объект для игр. Любой карандаш или даже мясорубка легко превращались в реалистичный космический корабль или огнестрельное оружие. Как был не способен написать без ошибок и одного предложения, с тем же успехом закончил школу лучшим учеником по истории и единственным, кто перечитал всего Тургенева, Толстого, Ремарка и многих других.

Закомплексованность в подростковом возрасте держала меня дома и заставляла читать все подряд и мечтать о невозможном. Ныне придерживаясь весьма прагматичной картины мира, тогда я верил любой сомнительной газетенке или журналу, которые рассказывали про вчерашнее нашествие инопланетян, завтрашний конец света и снежного человека, поджидающего нас в каждом перелеске. Сами понятия «экстрасенс» и «паранормальное» были для меня святыми. Я всегда надеялся найти у себя какие-то сверхспособности и, наконец, наверняка выйти за рамки привычного мира, который казался каким-то серым и скучным. Я верил во всякую чепуху, в надежде, что мир интереснее, чем кажется. И мечта сбылась.

Однажды осенью, когда мне было 16 лет, я проснулся среди ночи и открыл глаза. Проснулся как-то необычно ярко; сознание и зрение сразу были очень четкими. Удивившись, я решил перевернуться на бок и дальше спать, но у меня не получилось... Я не мог двигаться! Первая мысль: всё, умер! Тут же вторая гениальная мысль: меня похищают инопланетяне! Разве не так обычно начинаются истории про похищения инопланетянами? Ночь, кровать, двигаться не можешь... Я сразу понял, что будет происходить дальше: сейчас меня потащат на улицу в летающую тарелку.

Хотя я всю жизнь мечтал об этом событии, по факту оказался не готов. Животный ужас еще больше усилился, когда я почувствовал, как мое тело взлетает над кроватью. Взмолвившись к невидимым инопланетянам, я почувствовал, как меня вернули обратно. «Спасибо! Ребята, следующий раз смелости точно хватит!» – только успел мысленно сообщить им я, как меня снова нечто подняло над кроватью и ногами вперед понесло к окну. В какой-то момент я смог пошевелить рукой и