

*Владимир Титов «Владеющий миром»*

## **Мои опыты со вторым телом и практика сновидения.**

### **Приблизительное содержание**

[Введение](#)

[Один стандартный день](#)

[Начало практики путешествия вне тела](#)

[Воспоминания об прошлых выходах](#)

[Продолжение практики выходов из тела](#)

[Попытки проверки реальности выходов](#)

[Определение возможностей тонкого тела](#)

[Угадывание или знание будущего](#)

[Встреча с неизвестными сущностями, продолжение опыта](#)

[Подтверждение реальности выходов из тела](#)

[Переход на другое место жительства](#)

[Голоса среди бела дня](#)

[Хорошее место](#)

[Управляемые сны \(прозрачные сны\)](#)

[Стена тумана](#)

[Сон - реальность или вымысел](#)

[Встреча с другом во сне](#)

[Встреча в астрале, нападение сущности](#)

[Сон во сне](#)

[Еще прошлые выходы](#)

[Путешествие в другой неизвестный мир](#)

[Еще один прозрачный сон](#)

[Ужасный крик](#)

[Поездка в горы](#)

[Кофеварки - что это?](#)

[Встреча с неорганическими сущностями](#)

[Встреча с другом, подтверждение сна](#)

[Устроился на работу](#)

[Сновидения](#)

[Сон во сне - это реальность](#)

[Встреча с умершим человеком](#)

[Сновидение не отличающееся от реальности](#)

[Рассказ моего брата о выходе из тела](#)

[Встреча с учителем](#)

[Спасение жизни умирающему](#)

[А все-таки хорошо жить в осознанных сновидениях](#)

[Классификация сновидящих](#)

[Сны предупреждают](#)

[Материализация предметов](#)

[Что делать во сне?](#)

[Материализация меча](#)

[Полеты во сне - это уже привычка](#)

[Встреча с котом](#)

[Как устроен наш мир](#)

[Принципы расширения сознания](#)

[Методы отделения сознания](#)

[Выходы в реальный мир](#)

[Что ждет нас дальше?](#)

## **Введение**

Продолжительные опыты со вторым телом и моя некоторая забывчивость подтолкнули меня на ведение записи своих опытов, а теперь я эти записи превратил в книгу. При написании своих заметок я старательно придерживаюсь тактики описывать так, как видел, а затем по возможности анализировать. Между своих заметок, я вставляю факты своего обычного бытия, и даты с целью восстановления в памяти последовательности событий.

В выходы из тела можно не верить, но это не решение проблемы. Я и сам иногда сомневаюсь в существовании чего-то еще. Бывали периоды, когда мне приходили мысли, что это все бред, но это до следующего выхода.

Начиная с первого своего сознательного выхода из тела, я понял, что многое из того, что я ранее слышал о магах - правда. Выход из тела значительно отличается от обыкновенного сна. Но, на мой взгляд, есть и не обыкновенные сны, которые как-то связаны с другим миром, миром неизвестным для среднего человека. Маги давно знали о том, что наш мир не единственный. Ключ к этим мирам очень прост, его просто надо знать и уметь пользоваться им. Все странные ритуалы магов, шаманов, колдунов и т.д. не более чем красивое шоу. На самом деле, ключ в другие миры заключен в нас самих, точнее в нашей энергии. Все эти ритуалы не более чем привлечения нашего сконцентрированного внимания. Я уверен, что при лечении заговорами, помогает не комбинация слов и звуков, а сосредоточение нашей внутренней энергии и нашего второго внимания на этой проблеме. Дело в том, что человеку нужно что-то неординарное, что-то магическое, какое-то шоу для того чтоб привлечь внимание.

При написании, этой книги, чтоб доступнее описать изложенный материал, я старательно не использовал непонятные слова для неподготовленного читателя. Я думаю многое можно объяснить и простыми словами, а не заумными, непонятными. Поэтому книгу можно спокойно читать и без справочника специфических слов и терминов. А все значение слов, которые возможно будут непонятны, описываются по ходу текста.

В мире существует множество непонятных явлений, которые до сих пор не могут разрешить ученые. Они строят гипотезы, теории - но чтоб дать точный, научный ответ нужны доказательства. А прямых доказательств - нет. Чтоб доказать существование параллельных миров, возможность отделения сознания от тела, возможность управления снами - нужно испробовать все это на себе, только тогда Вы действительно в это поверите. Эта книга как раз и предоставляет такие возможности. В этой книге изложен опыт путешествия в другой мир, отделения сознания от тела, описаны способы управления сознанием во время сна. Если читать внимательно, то вполне можно понять, как самому научиться всему этому. А в конце книги идет подробное описание как это сделать, и если Вы всерьез хотите выйти из тела, то это у Вас получится. Эта книга полезна и тем, кто уже умеет управлять своим вторым телом, возможно, она Вам поможет избежать совершения роковой ошибки.

Если Вы вообще не верите в подобное, то и не верьте - это один из лучших способов защиты от потустороннего мира. В этом случае читайте эту книгу, просто как развлекательную литературу. Скажу только одно, что все это я не придумывал специально, мне все это приснилось. А дальше будет работать Ваше отношение ко снам. Если Вы считаете сон, просто сном - то это так и есть. Но если Вы думаете, что сон это не просто картинка перед глазами - то это так и есть. Ведь мы являемся создателями нашей реальности. Ведь только то, что мы считаем реальным - является реальностью. Сам я склонен считать, что сон это такая же реальность как наш физический мир и поэтому в нем нужно быть таким же осторожным как в физическом мире, хотя, скорее всего даже еще осторожнее. В физическом мире, для воплощения мысли нужно потратить длительное время, в любое время можно остановиться. Во сне этого нет, если Вы о чем-то подумали, то оно сразу начинает исполняться, поэтому нужен полный контроль не только над своими действиями, но и над своими мыслями, а это гораздо сложнее.

Для контроля своих снов нужен полный контроль своих мыслей. Сначала можно сказать, что это не возможно, но признайтесь мало людей, которые хотя бы пробовали контролировать свои мысли. Нужна длительная тренировка, чтоб научиться контролировать мысли. Подавляющее большинство людей думают бесконтрольно. Получается, не мы управляем своими мыслями, а наши мысли управляют нами. Вы не

задумывались, а если это не наши мысли, если это чьи-то мысли, то кто же управляет нами? Попробуйте остановить ход своих мыслей. Если вы можете их останавливать - значит, вы сами управляете собой. Если вы не можете их остановить - значит, мысли управляют вами, а значит вами могут управлять еще кто-то, кто может управлять вашими мыслями.

Если вы не хотите, чтоб вами кто-то управлял - управляйте собой сами. Не давайте взять бесконтрольным мыслям верх над вами, над вашими действиями. Бывают моменты, когда человек сделал, что-то плохое, потом стоит и думает зачем... ну зачем я это сделал. Как это возможно, человек не хотел этого, но почему-то сделал. Все дело в том, что он не смог справиться со своими бесконтрольными мыслями. Надо заканчивать действовать бесконтрольно, нужно постоянно контролировать себя, свои мысли и нам всем станет лучше, от этого, жить.

## **Один стандартный день**

Сегодня: 17.09.98

Наступило утро. Сквозь окна, в комнату, попадает достаточно света, чтоб рассмотреть все предметы. Еще слишком рано, чтоб вставать и можно еще поваляться в постели. Мне лень, даже открывать глаза. Я только слышу, что происходит вокруг. Я слышу, как мой брат собирается, чтоб пойти на работу. Да я совсем забыл, он сегодня собирался сходить на деревообрабатывающую фирму «Гарда». И как раз сегодня он идет туда устраиваться на работу. В таких размышлениях я заснул.

Продолжая таким образом лежать дальше, в своей койке периодически засыпая и просыпаясь. Из приоткрытой форточки я ощутил легкий порыв ветра, от которого немного пришел в себя. Сквозь исчезающий сон слышу разговор двух школьников идущих по дороге. В этот момент я понимаю, что заработало мое сознание, а я еще не проснулся. Это хороший момент, чтоб попытаться выйти из тела. Я полностью расслабляюсь физическим телом. Я расслабляю все свои мышцы, я просто про них забываю. Одновременно с расслаблением, придаю усилие второму, тонкому телу, на взлет вверх. Ощущаю вибрацию, она почти не заметная. Ощущение движения, я взлетаю. Я понимаю, что нахожусь вне тела. Но, как и во многих последних выходах, я ни чего не вижу, как если бы мои глаза были закрыты. Я просто вижу небольшое количество света. Немного пролетаю вперед, чтоб случайно не вернуться в тело, от попытки открыть глаза. Ощувив движение, я понимаю, что немного отлетел от своего физического тела. Хорошо хоть с этим проблем нет. Теперь можно попытаться открыть глаза, на доже увидеть, где я нахожусь. Открываю глаза. Приоткрываются глаза моего физического тела. Теперь я могу видеть комнату, в которой нахожусь. Я полностью воссоединился с физическим телом. Ну что ж попытка выхода не удалась, спим дальше.

Неожиданно для себя, толи во сне, толи на яву, я вижу образ женщины, подходящей к моему забору. Она одета в желтое длинное платье, я вижу черты ее лица. Я ее знаю, это молодая женщина ходит к бабушке за молоком. Тут меня будит крик "хозяйка-хозяйка". Я понял то, что я только что видел, было настоящее видение и та женщина, которая сейчас кричит наверняка именно та, которая мне привиделась. На самом деле, увидеть ее физически я не мог, потому что: Во-первых, я лежал повернувшись головой в другую сторону, а во-вторых, чтоб посмотреть в окно мне нужно приподняться с постели. Женщина продолжает кричать. Мне лень вставать. Если я выгляну в окно, тогда она

может меня увидеть, и мне придется выходить. Я жду, пока выйдет бабушка, и я смогу выглянуть в окно, чтоб убедиться в точности видения. Наконец-то я слышу, как выходит бабушка и женщина, которая кричала, говорит, что она уже подумала, что дома никого нет. Я слышу, как бабушка отдает молоко, и женщина начинает уходить. Тогда я выглядываю в окно и убеждаюсь, что эта именно та женщина, и именно в таком же желтом платье. Ранее я на ней такого платья ни когда не видел.

Женщина уходит. Я недоволен тем, что меня разбудили так рано. Смотрю на часы, сейчас всего лишь 8.40. Мне, совсем не охота вставать и я пытаюсь заснуть, но теперь безрезультатно. Валяясь в постели, решаю, что пора начинать вести свой дневник. Нужно записывать все свои странные случаи, выходы вне тела, все свои сновидения.

Все хватит валяться, пора вставать. Включаю компьютер. Начну, наверное, с описания всех прошлых выходов.

## **Моя жизнь до первого сознательного выхода**

Я родился в западной Сибири. Там, где длинные, холодные зимы, со своими огромными сугробами и сильными морозами. Родители меня назвали «Владимиром», что означает «владеющий миром». Они знали толк в именах. Мне нравится мое имя. У меня есть брат «Александр», который старше меня на три года и две недели.

В Сибири я жил не долго. Моей маме хотелось жить на юге, где море и всегда тепло. Моя мама любитель попутешествовать и посмотреть новые края. Когда мне было шесть лет, мы переехали в теплый Краснодарский край, поближе к черному морю. Моя бабушка оставалась в Сибири.

Уже здесь, я пошел в школу. В начале мне нравилось учиться в школе, но затем почему-то я потерял дружбу со многими ребятами своего класса. Я начал замыкаться в себе. Мне стало не интересно ходить в школу, у меня стало мало друзей. А близких друзей вообще не было.

Бабушка продала свой дом и переехала к нам. В то время начался массовый обвал экономики страны. Мы сразу не приобрели дом и потому потеряли все вырученные деньги.

Я с братом уломали родителей купить компьютер. С приобретением компьютера и потерей школьных друзей, я начал уходить в компьютерный виртуальный мир. Все больше, и больше отдаваясь от реальности. Поэтому я рос скромным, тихим мальчиком.

## **Начало практики путешествия вне физического тела**

Мне было лет четырнадцать - пятнадцать.

Все началось с того, что моя мама где-то в газете прочитала статью про то, как какой-то мужчина осознанно выходит из своего тела. Во время сна, он осознает, что это сон и может отделиться от своего тела и путешествовать в физическом мире, своим вторым, более тонким, телом. Затем мама рассказала эту статью мне (я сам не любитель читать). Меня эта статья заинтересовала.

Я решил попробовать, хотя я почти ему не верил, но доля сомнения у меня была. В первую же ночь, я для себя решил, что нужно постараться проснуться во время глубокого сна, не проснувшись полностью, только частично. И в этот момент попытаться оторваться от своего тела. Ничего страшного в этом нет, ведь если это все выдумка, то просто нечего не случиться. Ну а если нет, то, какие новые удивительные способности можно приобрести.

К моему большому удивлению, выход из физического тела получился с первого раза. В ту ночь, ложась спать, я дал себе строгое намерение осознать себя во время сна.

Мне снился обычный, мало запоминающийся сон. Я лежал и о чем-то думал, в то время как еще продолжал смотреть сон. Здесь я понял, что самое время попробовать выйти из тела. Это и есть то состояние осознания себя во сне, которое описывал мужчина. Я сразу же, пока не проснулся полностью, попытался взлететь вверх астральным телом. Я понимал, что могу сколько угодно напрягаться, чтоб взлететь, ведь физическим телом я не смогу взлететь. Вместо того чтоб взлететь, я сильно вспотел и напряг мышцы. Осознав это, я расслабился и ощутил падение, как если бы я упал под диван (тогда я спал на диване). Я испугался и сразу проснулся. Меня будоражили потоки мыслей. Меня захлебывали неизвестные чувства, смесь страха, удивления, восхищения и еще чего-то нового, фантастического. Это явно не был сон, я все делал сознательно. Я еще долго не мог уснуть, я обдумывал происшедшее, потому, что это было что-то новое, душе захватывающее похожее на то, что я стоял перед открытием, чего-то нового еще совсем непознанного. В конце концов, я смог успокоиться и уснуть. Утром я никому нечего не рассказал, но весь день переживал происшедшее событие.

Я пытался вспомнить, что за сон мне тогда снился, но я даже не смог вспомнить потому, что пережитые мною чувства все заглушили.

На следующую ночь я решил повторить опыт прошлой ночи, но не пугаться и не волноваться, а просто попутешествовать, пролететь по комнате, осмотреть обстановку, возможно, посмотреть на себя со стороны. С такими мыслями я лег спать, теперь я был уверен, что я выйду из тела.

Во время сна я опять понял, что начал думать и попробовал взлететь. Пытаясь взлететь, мне казалось, что я уже полностью проснулся и думаю полноценно. Но я продолжал попытку, я пытался напрячь свое тонкое тело и в тоже время полностью расслабиться физически. Я ощутил вибрации, похожие на те, когда замерзнешь и по телу побегут мурашки, но немного не такие. Я услышал звон в ушах, как бы звонкий, но не раздражающий. Ощущение движения вверх. Я осмотрелся и увидел комнату, где я спал. Себя я не видел. Я находился на высоте равной приблизительно, как если бы я встал на ноги, на своем диване. Было уже раннее утро, комнату было хорошо видно. Немного пролетев, я влетел в комнату к брату. Полет не похож на ходьбу, а также не похож на плавание, скорее это полет тела не имеющего веса и не встречающего сопротивление воздуха. Я увидел комнату брата его койку, хотя я его и не видел. Я решил вылететь из комнаты на улицу. Но передо мной была стена, через которую я подумал смогу спокойно пролететь. Ведь я знал, что душа может пролетать насквозь любые предметы и любые преграды. Об этом тоже написал тот мужчина.

Тут я понял, что не знаю, как это сделать, я вообще не знаю, как летать или перемещаться. Я попытался грести руками, как бы плыть. Я не сдвинулся и с места. Вспомнив, что надо двигаться желанием двигаться, я начал напрягать свои умственные способности, представляя, что я двигаюсь. Я понял, что я уже думаю в своем теле, своей обычной

манерой думать. Я полностью ощущал свое физическое тело.

Когда я полностью осознал себя в физическом теле, я также как и в прошлую ночь, долго не мог успокоиться. Мне все это казалось настолько впечатляющим. Я лежал в своем диване, а в голове у меня бурлили мысли, все мое тело просто выворачивало от чувств. Так я и провалялся до самого утра, после случившегося я не смог уснуть. Тогда это было для меня настолько новым и интересным. Я знал, что не схожу с ума, все что произошло, со мной, было реальным. Я знал, я действительно выходил из тела. Мне никогда не нравилась теория, что мы являемся просто куском мяса, который обладает мозгами и может ходить самостоятельно. На тот момент я знал, что «я» не просто физическое тело, это что-то большее.

Обо всем этом, я рассказал брату, выдав за странный сон, чтоб меня не посчитали сумасшедшим. Он не поверил, посмеялся и я понял, что далее нет необходимости кому-нибудь рассказывать. Я потом попытался рассказывать еще, но мне не верили. Да и сам я, с истечением времени, начал склоняться к тому, что это очень странный сон. Дальнейшие попытки мне не удавались так, как я и хотел выйти, но и в тоже время я боялся, вдруг после выхода я не смогу вернуться назад. Вдруг мое тело захватят другие сущности. Продолжая опыты, я думал, что может быть сойду с ума или впаду в кому и т.д. и т.п. Поэтому хоть я и пытался, я не мог вызвать состояние сна и одновременно осознание того, что я во сне. Я прекратил целенаправленные попытки и просто стал ждать следующего случайного момента осознания.

На основании этого небольшого опыта, я уже тогда сделал для себя несколько выводов. Во-первых, что тонкое тело существует. Во-вторых, от резкого испуга, сразу просыпаешься. В-третьих, нельзя сильно концентрировать свои мысли, просто по привычки подключишь свой аналитический ум и станешь думать физическим телом, что приведет к воссоединению тонкого тела с физическим телом. Также я убедился, что тонкое тело обладает невесомость, способностью проходить вещи. Не имеет формы. Нельзя летать, гребя руками, как будто плаваешь потому, что тонкое тело не встречает сопротивление воздуха. А самое главное я стал сомневаться во всех своих прошлых убеждениях, я стал внутренне изменяться. Я понимал, что после смерти есть еще жизнь и надо жить так, чтоб уйти с этой планеты не с пустыми руками.

## **Воспоминание об прошлых выходах**

После этих двух случаев выхода из тела, у меня не получались следующие попытки около года. Я уже стал подумывать о том, что может быть действительно, это был просто странный сон.

Пока шло это время, я просто не мог выкинуть случившееся из головы. И я вспомнил еще один случай из своего прошлого. Я вспомнил, что возможно у меня был выход гораздо раньше, когда мне было лет 7. Я спал в гостях у бабушки на койке. Было утро около 9-10 часов, на улицы было очень светло. Я спал и мне приснился очень яркий сон, что к бабушке находящейся в соседней комнате, через стену, от той, где я спал, пришла ее подруга. Я ясно видел, как она была одета и как выглядела, также слышал о чем они разговаривали.

Я проснулся и услышал разговор, это говорили бабушка и ее подруга. Меня это сильно удивило, поэтому я встал и заглянул в соседнюю комнату, где увидел свою бабушку,

разговаривающую со своей подругой. Все выглядело точно так, как я видел во сне. Они стояли именно там, где я их видел, были одеты именно так, как я видел и т.д. Меня это очень удивило, но не испугало потому, что тогда я это считал сном.

Со временем я забыл этот случай.

Потом я вспомнил и еще один странный случай, который я тоже по началу отнес к простому сну. Я спал на своем диване. Была глубокая ночь. Я проснулся от человеческого крика на улице. Встал с дивана. В комнату попадал лунный свет, и с легкостью можно было разобрать окружающие предметы. Я прошел в другую комнату, подошел к окну, ведущему на улицу. Посмотрел в окно. На улицы было пусто, ни единого человека. Я посмотрел на лево - улицу освещал фонарь, никого не было. Посмотрел направо тоже никого. Повернулся и увидел прямо перед собой, через окно на расстоянии сантиметров в тридцать, на меня смотрел мужчина, его глаза светились ярким красным светом. Я сильно испугался и проснулся.

Сердце прямо выпрыгивало из груди от столь сильного испуга. Никогда раньше я так не пугался не во сне, не на Яву. Я боялся вылезти из-под одеяла. Немного полежав, я открыл глаза и осмотрел комнату. Было именно то время ночи, точно такое же освещение. От этого мне стало еще страшнее. Я явно ощущал, что сон был слишком реальный и четкий. Мне казалось, что тот мужчина наверняка стоит там возле окна.

Я тогда подумал, что это был сатана, сам дьявол. Но теперь я так не считаю, после прочтения седьмой книги Карлоса Кастанеды «Внутренний огонь». В ней есть описание тела сновидения и оно точно соответствует виденному мною образу мужчины. Только я не знаю, возможно, он разбудил меня специально, а может быть, я просто проснулся от его присутствия.

Так началось мое познание неизвестного. С тех пор я начал интересоваться всем потустороннем. Я не искал какой либо литературы, но на некоторые вещи я стал смотреть по-новому.

Далее постараюсь вспомнить все свои наиболее интересные выходы из тела. Я не вел свои записи с самого начала и поэтому сейчас, я не помню точно в какое время случались мои выходы, но постараюсь описать хотя бы в хронологическом порядке.

## **Продолжение практики выхода из тела**

Выходы не получались, хотя я уже сильно хотел снова испытать это чувство. Я уже думал, что это меня наказали за то, что я рассказал о своем выходе и решил, больше никому, ничего не рассказывать. После такого решения у меня продолжилась практика выходов, которые я потом ни кому не рассказывал. А если рассказывал, то замечал, что я заболел или что ни будь случалось.

В следующий раз, когда я вышел, я решил отлететь подальше от тела, чтоб случайно не вернуться обратно, от короткой мысли о физическом теле.

Ощувив, что я парю, полетел вперед. Я ничего не видел, но ощущал чувство большой скорости. Мельком я видел отдельные картинки: пирамиду, затем небоскреб крупного города, я летел выше его. Я понял, что слишком разогнался и решил сбавить скорость и остановиться. Остановился, осмотрелся и понял, что нахожусь на хорошо освещенной



сцене цирка или чего-то подобного, зрителей видно не было. Сцена была не круглой, а как в театре. На ней танцевали женщины, одетые в синие блестящие купальники с различными висюльками. Мне понравилось их выступление. Но я подумал, что меня могут заметить, ведь я нахожусь прямо на сцене. Хотя я и предполагал, что я не видимый, но не знал наверняка, как я выгляжу. Чтоб не рисковать и не быть замеченным я отлетел в сторону и оказался на улице. Ко мне подошел бычок и стал обнюхивать, я решил, что он меня видит или по крайней мере, чувствует мое присутствие. Тогда я решил отлететь и от него. Я полетел дальше и проснулся как всегда в своей постели.

Дальнейшие выходы не получались, когда я хотел. Просто я ожидал случайной мысли во сне, что это сон. Как только такое случалось, я делал попытку взлететь. Причем и здесь не всегда успешно, иногда я просто пытаюсь взлететь, начинал волноваться, напрягать мышцы или просто активно думать, что выводило меня из состояния дремы и я полностью просыпался. А вылететь из состояния полного бодрствования или просто лежа в постели, у меня не получались.

Я окончил школу и поступил в Краснодаре в колледж электронного приборостроения, на специальность Автоматизированные Системы Управления. Когда я с родителями ходил по разным учебным заведениям, чтоб выбрать где мне продолжить учебу, мы зашли в этот колледж и я сразу понял, что это мое место. Там мне показалось все знакомым и настолько моим, что я сразу сказал, что все дальше не стоит и ходить, я буду учиться здесь.

Но что еще более удивительное, когда я познакомился со своей группой, мне казалось, что всех их я уже встречал ранее, казалось, что вот-вот и я даже смогу вспомнить их имена. Когда все мы немного подружились и делились мнениями, выяснилось, что подавляющему большинству из нас пришло такое чувство, при первой встрече, да и вообще не покидало первое время учебы.

Я стал жить в Краснодаре, в частном доме. Я жил в комнате с еще двумя хорошими ребятами. Хозяйка жила отдельно от нас, в своем доме и готовила нам еду, за что я ей благодарен. Это освобождало от потери большого количества времени на готовку обеда. Я поддерживал хорошие отношения с хозяйкой дома и с ребятами, с которыми я жил вместе.

Группа, с которой я учился, оказалось сплоченной и дружной, никто не кого не обижал и все помогали друг другу в учебе. Что в отличие от школы, меня даже удивляло. Потихоньку я начал восстанавливать утерянную общительность, я начал размыкаться. Я был оторван от дома, от компьютера. Мне было необходимо живое общение и у меня начали появляться приятели и друзья. Мне очень нравилось учиться. Изучаемые предметы казались интересными и увлекательными.

## **Попытки проверки реальности выходов**

Мужчина, написавший статью, толкнувшую меня на такие приключения, писал, что для подтверждения факта выхода, надо сходить в тонком теле к какому ни будь соседу или другу, у кого не разу не бывал. Детально все обсмотреть, попытаться запомнить как можно больше разных мелочей. Затем в дневное время прийти в гости и увидеть это все своими глазами, после чего не останется ни капли сомнения в путешествии вне тела. Что я и хотел проделать с соседским домом в Краснодаре.

В то время была зима. Я вышел из тела, но нечего не видел. Я пролетел вперед, заметил календарь, висевший на стене, который прежде никогда не видел. Пролетев еще вперед, я увидел прямо перед собой батареи отопления, далее я вылетел на улицу, было очень светло, это было утреннее время. На улице лежал снег, от него отражались лучи солнца, от чего казалось еще ярче.

Я хотел все осмотреть вокруг, но вместо этого я проснулся. Было уже утро, был выходной и мне некуда не надо было идти. Я встал осмотрел комнаты и нашел, что такая батарея отопления, как я видел, находится только на кухне. Но я нигде не видел такого календаря, как я видел при выходе. Только на следующий день, путем расчета, где я его мог видеть, я действительно его нашел. К моему большому удивлению он висел под ковром на стене. Поэтому я его некогда ранее не замечал. Но как я его мог видеть, не заметив закрывающего его ковра, для меня остается загадка. Это я отношу к искажению видения в тонком теле. После этих выходов я понимал, как сложно перевести виденное тонким телом, в физический мир. Когда выходишь из тела, кажется все четким и ясным, твои перемещения плавными. Но когда проснешься, можно вспомнить мелкие детали, вроде точки на стене, но абсолютно не заметить крупных объектов, таких как сама эта стена.

Выйдя в следующий раз, я вспомнил, что хотел сходить в соседний дом, вернее сказать слетать в соседний дом.

Я вылетел на улицу. Пролетел над металлической конструкцией, находящейся над оградой и по которой должен виться виноград, кстати, он там летом вьется, но сейчас была весна.

Я все-таки залетел в соседний дом. И я начал все тщательно осматривать. Мне тогда пришла мысль, что как все хорошо видно, можно различить любую деталь, любую мелочь. Я подумал, что качество изображения лучше, чем в реальной жизни. Я осмотрелся и понял, что нахожусь на кухне. Я видел газ-плиту, какие то кастрюли. Я заметил, что могу очень плавно перемещаться, не так рывками как при ходьбе. Я ударился о висевшую сковороду. Эта сковородка висела на загнутом гвозде вбитом в потолок. Сковорода издала звук удара и закачалась, я не ощутил ни какого удара или боли, только безболезненное прикосновение. Я для себя отметил это событие, что как же так я ведь могу пролетать сквозь, предметы, а тут ударился. Я пролетел дальше, наслаждаясь простотой полета.

Проснувшись, я сразу решил, что запомнил все. Встал, взял листик и ручку, решил нарисовать план дома. Я был уверен, что помню абсолютно все, до мельчайших подробностей. Но, взявшись чертить план, я понял, что нечего не помню и не смогу ничего начертить. Хоть я и помнил мысль о том, что все очень четко вижу, я не мог вспомнить и каких либо подробностей, только отдельные несвязанные детали. Я помнил, свою мысль, что я очень плавно перемещался. Но, пытаясь вспомнить, как я летал, я мог вспомнить только некоторые отрывки, отдельно взятые картинки изображения и поэтому не в состоянии все воспроизвести на бумаге.

Хоть я в этом доме физически некогда не был и не побывал после, я все-таки был уверен, что я там был вне тела. Но меня не оставляла мысль подтвердить, свои выходы, все-таки нужно убедиться в том, что это реально. Я ощущал движение, я мог осознанно перемещаться, при выходе я видел свою комнату, такую же реальную, как и физическим телом, но мне этого было мало. Я должен увидеть то, чего не видел раньше физически, потом прийти и посмотреть, убедиться, что я не схожу с ума, а все действительно так, как я думаю.

Ребята, жившие со мной на квартире, ездили домой каждые выходные, а я только через неделю, поэтому каждую вторую неделю я оставался один. В один из таких выходных, от нечего делать я пошел на книжную ярмарку. Проходя по рядам, я встретил название книги «Путешествие вне тела». Я очень заинтересовался, взял ее, чтоб полистать. Эту книгу написал Роберт Аллан Монро и в ней он рассказывал о своих выходах из тела. Мне понравилось, что он без лишних слов описывал свои выходы из физического тела, не вставляя свои подробные объяснения. Мне не нравится когда за меня делают выводы, я считаю, что в состоянии сам разобраться и сделать свои выводы. Я открыл конец этой книги, там он описывал ощущения выхода из тела. Его ощущения в точности совпали с моими ощущениями выхода из тела, поэтому я сразу понял, что он не шарлатан. Хоть я и не любитель читать, я решил, что мне обязательно нужно купить эту книгу. Я спросил о ее стоимости. У меня таких денег не было при себе, я сбегал домой, взял деньги и купил эту книгу. В этот же день, разом я ее прочитал.

Из этой книги, я получил немало ценных, практических советов, скажем так профессионала, который совершил уже в то время более 600 выходов и немало разбиравшийся в этой проблеме. Он описал большинство из своих интересных выходов. Несколько позже я узнал, что он теперь один из продвинутых в этой теме и получил большую известность среди специалистов и что он провел не мало опытов с учеными в попытке доказать существование второго тела.

Эта книга мне предала большой уверенности, что со мной все в порядке и что со мной ничего особо страшного не может произойти. Тем более она (книга) была большим подтверждением реальности моих выходов. Ведь не с проста, двум, абсолютно не знакомым людям, приходят одинаковые ощущения. Случайность, здесь я исключал напрочь.

## **Определение возможностей тонкого тела**

Я заснул вечером. Коля, парень с которым я жил на квартире, учил уроки. На столе работал магнитофон, настроенный на какую то радиостанцию.

Я плавно засыпал, слушая музыку. После того как мне показалось, что я уснул, я понял, что еще продолжаю слушать музыку и мое сознание слабо, но теплится. Сразу я начал попытку вырваться из тела. Я ощутил знакомую вибрацию и отрыв от тела. Я хорошо слышал музыку, которая звучала не переставая. Как только я отделился от тела, я услышал голос Коли, который усердно учил уроки. Я подумал, что слышу его мысли. Я вернулся в тело, музыка продолжалась, а голос прекратился. Я снова отделился от тела и опять на звук музыки на ложился голос Коли. Я не мог разобрать, о чем он говорит. Он очень быстро что-то читал, почти слитно, так что я не мог разобрать и слова.

Я полностью проснулся и услышал ту же самую музыку, которую играл магнитофон. Я сел и посмотрел на Колю. Он, заткнув уши усердно, что-то учил по конспекту.

Посреди ночи, когда я спал, я понял, что могу мыслить и начал попытки оторваться от тела. Чем больше я напрягался, тем сильнее меня держало мое тело. Я не мог, от него, оторваться совсем. Я подумал, что уже бесполезно потому что мое сознание работало на полную мощность. Я уже видел очертание комнаты, видел окно, через которое, в эту комнату, попадал лунный свет. Глаза были явно открыты. Я попытался их закрыть. Но как только я их начал закрывать, я понял, что они закрыты, а изображение, которое я вижу - я

вижу не глазами. Тогда я открыл глаза и поразился тому, что я одновременно вижу два изображения накладывающиеся одно на другое, при чем я мог различать оба изображения. Я видел одно и тоже окно под разными углами точки зрения. Мое зрение, было в разных местах, одновременно, на расстояние близкое к метру. Я закрывал глаза и одно из изображений исчезало, а другое оставалось. Я видел одновременно и физическим телом и тонким телом. Чтоб избавиться от двойного видения изображения, я перевернулся лицом в подушку. Ощущение при перевороте не было обычным, как если бы я проснулся ночью и перевернулся. Я сознанием был вне физического тела и его полностью не ощущал, ни одну мышцу своего физического тела. Это как если бы кто-то другой перевернулся, а не я. Я знал, что перевернулся, но не ощущал, как это я сделал. У меня просто исчезло второе изображение. Я мог управлять своим физическим телом, в то время, когда я ясно ощущал, что нахожусь вне него и даже не ощущаю его. После того как я перевернулся, второе изображение исчезло, но одно из них осталось. Я хотел, было продолжить опыт, но мои размышления меня вернули в физическое тело, которое просто лежало лицом в подушку. Я перевернулся, посмотрел в это окно, все соответствовало уже ранее мне виденному.

### **Угадывание или знание будущего**

Еще в школе я научился определять будущее. Это заключалось в отгадывании билетов на экзамене.

В девятом классе мне предстояло сдавать экзамены по биологии. Я прочитывал вопросы к экзамену. На одном из вопросов я ощутил какой-то толчок в области солнечного сплетения, он был не физический, а внутренний. Я этот толчок расшифровал как, что именно этот вопрос мне и попадет на экзамене. Я его хотел выучить, но не найдя достаточного материала по этому вопросу откинул его и решил; да ну бредни. К моему сожалению, он мне достался и я получил три.

Затем мне предстояло сдать экзамен в УПК (учебно-профилактический комплекс), я учился на оператора ЭВМ. Я решил проверить опять свою возможность определять правильный билет. Я прочитал все вопросы очень медленно, слушая свой внутренний голос и он меня не подвел. На одном из вопросов я ощутил тоже ощущение, похожее больше на волнение или слабый испуг. Взял этот билет и в этот раз выучил его наизусть и только на него, на один, написал шпаргалку. Остальные билеты я просто почитал и успокоился, я был уверен, в своем правильном определении билета. Обычно, на экзамен, я захожу один из последних. Зайдя в класс, где мне предстояло взять билет, я подошел к столу, на нем оставалось только четыре билета, но мой билет меня ждал. Оценка пять, как я и ожидал. Ведь я его знал наизусть, даже шпаргалка не понадобилась.

Следующее свое предсказание я проводил в колледже на уроке по высшей математике, так как мне ее иначе не сдать. Я провел старую процедуру, перебирая в голове номера билетов, выбрав один из них я его досконально выучил. Придя на экзамены, я заранее сообщил об этом своему другу Виктору, сказав, что мне выпадет 18 билет. Но судьбу не обманешь, мне выпал 18 билет, после чего на меня друг посмотрел другими глазами. Но я просчитался билет то под номером 18, но учитель уменьшил их количество на два и произошла сдвигка между билетами и я знал семнадцатый, а не восемнадцатый текущий билет. Оценка три с натяжкой. Зато после этого случая Виктор стал для меня самым лучшим другом, единственный в то время кто меня понял и согласился со мной.

Следующая попытка была с предметом ЭРИ, для тех, кто не знает, перевожу - Электро-

Радио Измерения. К моему удивлению я не мог определить билет, насколько раз я перечитывал вопросы, но точно определить мне не удавалось. Я отложил парочку билетов, которые как мне показалось, были возможно моими, но я был не уверен. Я решил, что я либо вообще, как-то не буду сдавать экзамен или выпадет один из тех билетов, которые я отложил. Как всегда я не заходил до последнего. Было уже поздно и учителю уже надоело принимать экзамены. Нас оставалось всего трое. Преподаватель попросил выходящего ученика позвать меня, от чего я растерялся но делать нечего. Я зашел, начал вытаскивать листик из пакета, учительница позвала меня к себе и сказала: «Я знаю, что ты предмет знаешь, тебе четыре хватит?» Я согласился и был единственным кто не сдавал этого экзамена.

А самое главное это на счет службы в армии. Я еще в классе шестом решил для себя, то не пойду в армию и попросил об этом всевышнего. И был уверен процентов на 99 что я туда не пойду, даже когда я прошел два раза медкомиссии и был признан годным. Далее я пошел учиться в колледж, мне дали отсрочку, а теперь я не прохожу по весу. Теперь мне должны выдать военный билет.

И вообще я начал обращать внимание на предметы, теперь я знаю ничего не случается случайно, даже если с вами заговорил незнакомый человек, это вовсе не случайно. Да и вещи ломающиеся в самый неподходящий момент, тоже вовсе не случайность, а предупреждение.

## **Встреча с неизвестными сущностями, продолжение опыта**

Однажды ночью я так резко проснулся, как если б меня кто-то разбудил, но я не проснулся полностью, только включилось сознание. Я ощутил, что я вне тела, то есть я нахожусь в том же пространстве, что и физическое тело, но я с ним не соединен. Я ничего не видел, но ощутил присутствие трех человек стоявших возле моей кровати. Я понял что это не физические люди, а их сущности, которые меня и разбудили. Кто-то, из них, сказал «мы пришли помочь тебе выйти из тела». Я сильно испугался подумав, что они хотят захватить мое физическое тела, пока я вне его. Я сказал что боюсь и не хочу выходить и я сразу проснулся. Я боялся заснуть, думая что они все еще здесь и ждут пока я усну. Я старался долгое время не уснуть, но незаметно уснул и проснулся только утром.

До сих пор я не знаю кто это был, но думаю что зря отказался от предложенной помощи. Я до сих пор думаю кто это мог быть и откуда они знают про меня и про то, что я могу выходить из тела.

Ночью я осознал, что думаю и попытался выйти, но как я не старался у меня не получалось. На свободе у меня оказалась только рука которой я случайно ударил в стоящий, возле койки, шкаф. Была глубокая ночь и было очень тихо. Удар мне показался громким, таким что я побоялся разбудить ребят которые спали в той же комнате. Я ощущал соприкосновение со шкафом. Я толкнул руку дальше и ощутил как она прошла насквозь стенки шкафа. Я не мог выйти полностью и мне пришлось проснуться. После просыпания я ощутил, что моя физическая рука лежит на старом месте и не могла стукнуть в шкаф.

Я заснул днем. Когда я вышел из тела на улице уже было темно, в комнате горел свет, ребята с которыми я жил находились в комнате. Я парил прям над своим телом. Я видел, что Сергей сидит за столом и что-то пишет, а Коля лежит на кровати и учит. Я подумал,

что они могут меня увидеть и испугаться от чего я и решил проснуться. Я проснулся и сразу оглядел комнату, все было в точности как я только, что видел.

## **Подтверждение реальности выхода из тела**

Все это время меня не покидала мысль, проверки реальности моих выходов. Только теперь я хотел слетать к своему другу Виктору. Поэтому я специально не ходил к нему домой в гости. Когда я вышел из тела, было еще темно, я определил как раннее утро. Я вспомнил, что хотел слетать к своему другу Виктору. Я не знал где он живет, но я знал, что второму телу этого знать не обязательно оно может само найти, по интуиции, любого нужного человека. Я сложил руки вместе, выше головы, если так выразиться, я ведь находился в висяче-лежащем положении. Эта техника более подробно описана у Монро «Путешествие вне тела». Я представил образ Виктора и начал движение. Я двигался с большой скоростью и пролетая видел высокие дома, которые выглядели одинаково. Я подумал что раз все дома одинаковые, как в компьютерных играх, то скорее всего мне просто продолжает сниться сон. Я проснулся.

Я себя настраивал, что в следующий раз как я выйду я полечу к Виктору и я продолжал попытки дальше.

Как только я ощутил, что вне тела я полетел к дому Виктора. Остановился я уже в прихожей, как я подумал и был уверен в доме у Виктора. Он жил в многоэтажном доме. Я видел висевшую одежду в прихожей, далее видел телефон. Пролетев дальше я видел комнату на двери в которую висели желтые шторы, что меня удивило, ведь в квартирах обычно не вешают шторы на двери. Мне показалось, что я повернул налево и пролетел еще немного. Я видел Ванную комнату, в ванне было замочено много белья. Я повернул еще налево видел еще комнату, но ничего не запомнил. Для меня вообще было сложно запомнить детали, точнее не детали а общее состояние, в место этого запоминались только отдельно взятые картинки. Я хотел найти Виктора, но вместо этого я проснулся.

Были зимние каникулы, я жил дома, и не мог с ним поговорить сразу. Я хотел ему позвонить и расспросить, но мне было жалко тратить деньги. Я тогда еще подумал, что если душа это сгусток электромагнитных полей, то можно войти в телефон и путем электромагнитных колебаний поговорить с человеком, через телефон.

Когда я продолжил учебу, мы с ним встретились и первым что он меня спросил, не звонил ли я ему. Он рассказал, что где-то в тот промежуток времени, он поздно ночью, около часа, смотрел телевизор. Зазвонил телефон и чтоб не разбудить родителей он поднял трубку. Ему кто-то позвонил, он сразу подумал на меня, хотя ранее, до этого, я ему никогда не звонил. Было очень плохо слышно, как он сказал, будто говорили через пустую банку. Он спросил с какого номера я звоню и ему ответили номер. Он назвал его, на что я ответил «так это же твой номер телефона только он немного ошибочный в цифрах». Его номер телефона я действительно точно не помню, поэтому вполне мог переставить местами пару цифр. Дальше он положил трубку, сказав чтоб перезвонил, потому, что очень плохо слышно и он не мог разобрать, что я ему хотел сказать. Возможно, это был телефонный шутник, а может и нет ведь если он решил, что это был я, значит голос был чем-то похож. Тем более он сказал, что сразу подумал на меня.

Я ему сказал, что не звонил физически это точно, а рассказал что думал позвонить астрально, возможно, что и сделал, но только забыл по просыпанию. Ведь это вполне

возможно, я тогда был не сильно развит в запоминании своих снов, а тем более если это был не просто сон, а путешествовал мой астральный двойник. Затем я ему рассказал о выходе, собственно из-за чего я и хотел позвонить. Комнату где я видел желтые шторы он определил как зал, хотя на нем не было никаких желтых штор. Это была дверь с деревом по краям, а в середине полупрозрачное стекло. Про замоченное белье в ванне он не мог ни чего сказать так как прошло время, и он естественно не помнил. Продолжая рассказывать ему о моем выходе, он определил еще некоторые детали описания как правдивые.

Позднее я физически побывал у него дома. Сразу как я вошел, я понял, что именно здесь я и был. Мне все было знакомо. У него была именно такая прихожая, на входе в зал висела дверь, а не занавески. В место занавесок была все-таки дверь, но середина у нее стеклянная, а вокруг стекла коричневое дерево, возможно что именно я его и принял за висевшие занавески. Из своих разных опытов, я могу определенно сказать, что когда находишься в теле сновидения, можно хорошо рассмотреть блоху на стене, но не заметить стены, или посмотреть сквозь стену, или еще больше пройти сквозь нее не заметив ее.

После этого случая, я на все 100 процентов поверил, что я путешествую вне своего физического тела и вряд ли кто меня в этом, когда ни будь, разубедит.

## **Переход на другое место жительства**

Ребята с которыми я жил ушли с квартиры. Сергей закончил колледж и его забрали в армию. Коля поругался с бабулей и ушел сам. Приехав после летних каникул, я встретился с новыми ребятами, которых взяла на квартиру баба Маша. Хоть она и хотела взять не курящих ребят вроде меня, но в последствии выяснилось, что все они курят. Это мне сильно в них не понравилось, вдобавок к этому у меня не было общих тем разговора с ними. Они все время говорили только о машинах, бабах, деньгах, о том кто как напился и о том как потом влип в какую ни будь историю или драку. Мне такая компания не подходила и я решил уйти.

Перед уходом с квартиры на которой я жил у меня состоялась беседа, с бабулей. Она обучалась целительству и имела диплом целителя, но ранее я с ней на эту тему не разговаривал. Я ей рассказал о своих выходах, она меня абсолютно поняла и поддержала, сказав только чтоб я был осторожней и не злоупотреблял, а то можно сойти с ума, или попасть в зависимость чувству перейти в тот мир. В общем стать как наркоман, который только того и хочет как выйти из тела и уже не может без этого.

Ранее, я от нее слышал, что она знакома с ясно видящей, которая предсказывает будущее. Но не ради денег, а только своим близким и знакомым и что она больше этим не занимается. После того, как она расскажет будущее, с ней, что ни будь случается, скорее всего она болеет. Чем больше она предсказывала тем больше и сильнее болела. Поэтому она больше не практикует свои предсказания. Только одним знакомым он сделала исключение, рассказав что случилось с их потерявшимся сыном, что он мертв и указала где его тело.

По началу я тоже рассказывал о своих выходах, родным и мне также становилось плохо и я это связал с тем, что нельзя рассказывать о выходах неподготовленному человеку. После того как я вывел такую закономерность я полностью перестал рассказывать об своих

путешествиях. После одного из таких рассказов у меня прекратились выходы более чем на год. К своему удивлению я обнаружил, что ничего не происходит когда я рассказываю уже подготовленным людям и верящим мне, таким как эта баба Маша и мой друг Виктор. Сейчас я думаю, что просто нельзя рассказывать человеку который в это не верит и не хочет верить. Мы нарушаем некоторую закономерность, рассказывая, обучая человека который, на самом деле, этого вовсе и не хочет. Поэтому я по-прежнему никому и не пытаюсь рассказывать, только если человек подготовлен и имеет какое то представление или этот человек сам хочет чтоб я ему рассказал. То есть если человек не знает и не хочет знать, то не стоит с ним вступать в споры, сжав кулаки, доказывать истину. Человек должен сам осознать неправильность его представлений и попросить Вас, объяснить ему.

Вы спросите зачем я тогда написал эту книгу, если тебе от этого может стать плохо. Я отвечу, что совершенно не боюсь писать эту книгу, потому, что я уверен, что она попадетя человеку подготовленному или желающему ее прочитать. Ведь раз Вы ее приобрели это уже значит, что Вы хотите ее прочитать и я Вас не заставлял ее приобретать и тем более читать. А если Вы абсолютно ничего ранее не знали, то это значит, что Вы просто стоите в начале своего пути развития. Это значит, что Вам еще предстоит сделать свой выбор. Конечно, Вы можете отказаться от него, забыть все Вами прочитанное и жить по-прежнему. Но можно измениться и начать стремиться к совершенству.

Я против несильного насаждения веры другому человеку. Я против такой политики, как у некоторых религий, сам узнал иди доказывай другим. Люди настраиваются против такой религии, которая ходит стучится в каждый дом и Вас не спросив начинают читать лекции о том, как Вам надо жить, как думать, как действовать и т.д. Человек сам должен дойти до нужного уровня развития и сам захотеть познать истину мира. Такого человека можно незаметно, для него, немного подправлять на правильный путь, но не в коем случае не толкать или упрекать в том, что он живет не правильно. Если Вы читали другие книги об ученичестве и духовном развитии, то Вы не могли не заметить, что никого силой туда не затаскивали. Все они сами выбрали такой путь.

Поэтому прочитав эту книгу или другие подобные книги не бегите доказывать истину окружающим, а плавно подводите их к этому например просто дайте прочитать эти книги, но опять же, не в коем случае, не настаивайте на этом. Не хочет человек - не надо, это его выбор. Возможно еще не подошло его время, он не закончил свой круг развития.

Так я немного отвлекся, о чем это мы. Ну да, переезд. В общем перешел на другую квартиру, а через неделю переехал к своему другу Виктору.

## **Голоса среди бела дня**

В квартире у Виктора выходов из тела не было. Я даже вообще не запоминал своих снов. Видимо из-за того, что мой день был наполнен различными событиями и мое сознание было занято другими вещами.

Виктор ранее мне говорил, что он слышит голос, зовущий его. Он несколько раз слышал как его зовут, но когда приходил к родителям они утверждали, что не звали. Никто больше, кроме него, не слышал этого странного голоса.

Пока я жил у него, мы собрали ему компьютер.



Был вечер. Виктор сидел за компьютером. Его брат Олег спал на кровати. Я лежал в этой же комнате. Я проснулся и просто не двигаясь лежал в том же положении в каком до этого спал. Лежа так, я услышал, нет скорее всего почувствовал, женский голос зовущий Виктора. Он просто один раз произнес слово «Витя». Голос был немного похож на голос мамы Виктора, но он был тихий. Я решил, что слышал его не ушами, он был особенный, он как будто прозвучал в голове. Мама Виктора была неподалеку, в ванной, дверь из комнаты была открыта и ее должно было хорошо слышно. Я посмотрел на Виктора его лицо мне все сказала, он был встревожен, он явно слышал этот голос и он ждал, что если это действительно его мама то она позовет его снова. Я тоже подождал, но голос больше не звал.

В этом случае интересно то, что я полностью не спал, находился в абсолютно бодрствующем состоянии, впрочем как и Виктор. Я и Виктор находились в разных концах комнаты, а посередине был его брат, который ничего не слышал. Из этого следует, что для того чтоб услышать голос необходимо более расширенное сознание. Диапазон сознания среднего человека не воспринимает голоса другого мира. Интересно еще отметить, что послание было адресовано не мне, но я его слышал.

Это был первый и пока единственный случай, когда я заметил необычное явление не во сне или полусне.

## **Хорошее место**

Дружба дружбой, но надо и меру знать. Я переехал еще на другую квартиру, в Комсомольском микрорайоне. Это была в прямом смысле квартира, на пятом этаже. Я слышал, что есть хорошие места и плохие по отношению к человеку, например об этом хорошо написано в книгах К.Кастанеды. Как я понял эта квартира была расположена на моем хорошем месте. Я почти постоянно болею какими ни будь простудными заболеваниями. Не проходило и месяца, чтоб я хоть раз да не кашлянул. Я прожил на этой квартире два месяца и ни разу не заболел, более того не разу не чувствовал любого вида недомоганий, что для меня просто невозможно, если еще и учесть что я спал при открытой форточке, фактически на сквозняке. Кроме того я всегда с трудом встаю утром, охота еще поспать, а в выходные дни я могу спокойно проспаться до обеда. Но в этой квартире я просыпался сам по себе в шесть часов, абсолютно выспавшийся и наполненный сил, с охотой встать и что ни будь делать.

У меня было полно свободного времени и я не переставал совершать попытки выхода из тела. Я вышел из тела, где-то ночью. Я ничего не видел, но я все ощущал. Я полетел к Виктору. Ощутил уже привычное движение, высокую скорость и наконец остановился. Я подумал, что уже на месте, но я по-прежнему ничего не вижу. Здесь я решил, что могу захватить его тело и оставить ему записку, написав ее его же рукой. Я попробовал вселиться, войти в его физическое тело. Ничего не получилось, я проснулся.

Осмотрел комнату, это была моя комната, та где я спал. В комнате были разбросаны вещи, немного не так стояла мебель, в комнате было лишнее кресло. На столе валялись непонятные подушки. На тумбочке стояла швейная машинка, старого типа (ручная), ранее я ее вообще не видел, кресло кстати тоже. Также на тумбочке лежал открытый блокнот с надписями, это были отдельные непонятные слова тогда я подумал, что это магия и хотел

запомнить хотя бы парочку.

Я подумал и когда это дед успел переставить мебель. Зачем это ему понадобилось, тем более ночью. Почему я ничего не слышал. На улице уже начинало светать. Я вышел на кухню. Дед подогревал чайник. Кухня тоже выглядела странной, висели сковородки, такого чайника я не видел. Далее я смутно помню, что о чем-то разговаривал. Пришла какая-то еще женщина, вроде его дочка. Было еще рано и я пошел спать дальше. Сразу как только я лег, я проснулся и в уме у меня прояснилось. Я был не у себя в квартире, а в подобной или вообще в параллельном мире. Я сел и осмотрел комнату, все было по старому, это была моя комната. Уже достаточно рассвело и надо идти в колледж.

Судя по всему, кое-что мне удалось. Я все-таки вошел в чье то тело. Но мое сознание немного накладывалось на то чьим телом я обладал. Потому, что если бы я полностью осознавал, то я бы сразу понял, что здесь, что-то не так. А так я воспринимал все так как должное, только с небольшим отклонением.

Это место, где я жил, давала мне заряд энергии. Если бы у меня были деньги, я наверное приобрел бы эту квартиру. Зрительно ничего хорошего в ней не было. Это далеко от центра города, плохая планировка квартир, хорошая слышимость ругани пьяных соседей. В ней было что-то не видимое. Хозяин этой квартиры сам не знал, что он имеет. Она почему-то ему не нравилась, он хотел ее продать.

Я закончил колледж и уехал домой, в свой город.

## **Управляемые сны (прозрачные сны)**

Это случилось за день до того как я решил вести записи. Я понял, что думаю во сне и решил отделиться от тела.

Я лежал у себя в кровати и пытался взлететь. Я сразу ощутил знакомую вибрацию, распространяющуюся по всему телу, почувствовал отделение эфирного тела от физического. Я увидел свою комнату, вид был таким как будто я приподнял голову. Я увидел как я раздваиваюсь: у меня отделились эфирные руки от моих физических, затем отделилось все мое тело. Я сел на кровать посмотрел на свои ноги, опустил их на пол. Я был во втором теле, я его видел таким же как и мое физическое тело, я был таким же плотным.

Я встал и пошел. Я передвигался ногами но не ощущая шагов. Я смотрел в пол моей комнаты, он был без половинок, просто покрашенный коричневой краской. Меня это немного удивило, но я не волновался просто вышел в другую комнату. Там стоял низкий широкий диван, он был еще не заправлен, на нем сверху лежала скомканная простынь. Я заметил что в комнате очень светло, через окно выходящее на улицу попадало много света. Определив, что это позднее утро, приблизительно около одиннадцати, я свернул из этой комнаты в коридор. Теперь я не сомневался это не мой дом. В коридоре не было окон и он освещался из комнаты с которой я только что вышел. В коридоре было еще несколько дверей. Одна вела в зал, там было темно и ничего не видно, я подумал что там наверное стоит телевизор и чтоб не падал свет завешены окна. Другая дверь это вход в спальню. Напротив меня был вход в ванную, там кто-то мылся. Я слышал как в ванне шумит вода. И наконец дверь ведущая на улицу. Я подошел к этой двери. Эта дверь была оббита коричневым дерматином.

Я подумал, что раз я в теле сновидения то я легко смогу пройти сквозь дверь. Я двинулся в направлении двери, но вместо того чтоб пройти насквозь я толкнул ее и она открылась. Там была маленькая прихожая в которой вешать одежду, и зеркало. За прихожей был выход на улицу. Я вышел и посмотрел на улицу. Вниз от дома было несколько ступенек. Улица была хорошо освещена солнцем, скорее всего это было не утро, а день.

Я подумал, что меня могут увидеть и испугаться, поэтому решил не идти на улицу, а вернулся в дом. Войдя обратно в прихожую я посмотрел в зеркало. Я был голым, немного полным, несколько старше чем на самом деле, на голове темно рыжие волосы стоявшие дыбом в разные стороны. Я не видел себя полностью, чтоб посмотреть ниже я немного взлетел в воздух. Я увидел, что был полностью голый, на мне не было даже трусов. Этот человек стоявший перед зеркалом не я, это кто-то другой. Я улыбнулся сам себе от этого странного вида. И решил раз я видимый, меня могут увидеть, ведь в доме был еще кто-то. Я проснулся.

Проснувшись я мог все восстановить в деталях. Взял карандаш и листик бумаги, и начертил план того дома. Он немного походил на план второго этажа моего дома. Планировка того дома мне понравилась. Я в тот же день показал чертеж маме. Ей он тоже понравился, но выяснилось, что там нет кухни и что в коридоре нет окон и мама сказала откуда будет попадать свет. Да выяснилось, что дом не реальный. Во сне я видел что свет в коридор попадал через дверной проем, но я понимал, что в реальном мире этого освещения будет не достаточно.

После этого случая, я подумал, что это не может быть реальным выходом из тела. Тогда, что это. А оказывается все очень просто, это управляемый сон. Я начал свою практику совсем не с того. Управляемые сны это гораздо проще и намного безопаснее, так я думаю. То есть, все что происходит, происходит просто в воображении, а вы можете управлять всем и всеми. Хотя на вид это очень реальный мир. После некоторой тренировки я смог отличать сон от выхода из физического тела. Возможно это лично мое мнение, но это несколько разные вещи. При выходе из тела, вы не обладаете телом, похожим на физическое или какое ни будь другое, хотя не отрицаю, что его можно специально сотворить. Также при реальном выходе из тела, мне очень сложно управлять своими движениями и перемещениями. Потом утром все сложно вспомнить, все что происходило, особенно если об этом не проговаривать в слух. А вот в состоянии сновидения, все намного проще. Вы имеете оболочку похожую на человеческую или любую другую, по своему желанию. Вы можете ходить, летать, перемещать вещи, в общем все, что можно в реальности и многое другое. В состоянии управляемого сна я все прекрасно вижу, могу ходить куда пожелаю, брать вещи которые хочу и т.д. А самое главное на утро могу все вспомнить, в мельчайших деталях.

## **Стена тумана**

На этом мое краткое описание прошлых выходов заканчивается. Далее я начал вести записи, всех своих приключений, поэтому описания будут более подробные и более точные. Я их записывал сразу после того как это случалось. Также я проставлял дату когда это случилось, чтоб потом можно было анализировать все во времени. Дата указанная в начале записи, указывает на время ее записи, а не время когда это произошло. То есть она всегда отстает от реальной даты события.

Все дальнейшие записи я пишу в порядке их чередования и также как и Вы не знаю к чему

они меня приведет. Я описываю все так как я вижу, здесь возможны искажения из-за недостатка моего опыта или неспособностью передать словами то, что я ощущал и видел. Многие из того, что я описываю трудно пересказывать словами иногда приходится подбирать подобные слова, так как точного определения видимым событиям просто нет. Надо иметь некоторый общий опыт, на основании которого можно описывать события. Если Вы никогда не покидали свое физическое тело, то это можно представить только на прошлом опыте, поэтому это будет всегда искаженное представление. Настоящее представление о выходе из тела, Вы получите только тогда, когда сами выйдете.

Один и тоже текст все люди воспринимают по-разному, в зависимости от прошлого опыта. Например если Вы раньше испытывали выход из тела или наблюдали контролируемые сны, то вы знаете что это такое. А если Вы никогда раньше с подобным не встречались, то вам приходится воображать а воображение не всегда точно повторяет реальные события. После приобретения некоторого вне телесного опыта, я начинаю перечитывать книги и вижу в них то, что действительно хотел передать автор, а не то что я раньше представлял.

Наше сознание, с приобретением опыта, постоянно изменяется. Поэтому читая далее, нужно понимать, что я писал при постоянно изменяющемся уровне сознания. Даже сейчас по истечении небольшого промежутка времени на некоторые вещи у меня изменилась точка зрения. В поле возможно, что через несколько лет я увижу, в этом тексте, много своих ошибок. Поэтому повторяю еще раз ничто не заменяет личного опыта, только личный опыт дает более точные представления.

29.09.98

Сегодня ночью, я осознал свое мышление и попытался выйти. Выйдя из тела, я ощутил, что нахожусь в своей комнате. Было темно, я ни чего не видел, отнеся это к своей неспособности видеть вне тела. Я все-таки попытался осмотреться, на секунду я увидел светлые очертания своей комнаты, но при-попытке рассмотреть все, более детально, изображение, опять, исчезало обратно в темноту. Вид был таким: как если при свете закрыть глаза, то очертания вещей еще сохраняются некоторое время. Я думал, что делать дальше, куда слетать или что ни будь попытаться сделать. Я решил все-таки научиться смотреть, вторым телом, летать на ощупь - это не дело. Чтоб случайно не вернуться обратно в физическое тело, я пролетел в другую комнату. Полет я хорошо ощущал. Я точно знал, где я нахожусь, какие вещи меня окружают, я их не видел, я как бы внутренне знал их расположение. Это можно сравнить с тем, что когда Вы, находясь в хорошо известном доме, закрываете глаза и двигаетесь в слепую, тогда все окружающие Вас вещи, перемещаются в воображении и Вы по-прежнему знаете где находитесь.

Я решил перевернуться физическим телом, чтоб лицом смотреть в подушку и открыть свои настоящие глаза. Это раньше помогало, открыв свои физические глаза, я начинал видеть и вторым телом. Повернуться глазами в подушку означало не видеть второго изображения. Впрочем, я уже описал этот прием.

Я перевернулся физическим телом и открыл глаза. Я увидел всего лишь темноту в подушке. Это означало, что я вижу глазами, но не вижу вторым телом, тогда я закрыл глаза. Продолжаю попытку посмотреть вторым телом, я представляю, что у второго тела открываются глаза, что я начинаю видеть и т.д.

Я точно знал, где находятся мои оба восприятия мира, я находился в уже привычном двойственном состоянии. От попыток сосредоточиться и увидеть я проснулся.

Я лежал на кровати боком, что меня удивило, так как я думал, что я перевернулся головой в подушку. Я просто решил что, скорее всего, мне все это приснилось. Я заснул дальше.

Всю ночь мне не давал спать соседский пес Тобик, он беспричинно лаял, а также от какого-то укуса у меня чесался живот. В общем, спал я отвратительно.

Наступило утро, мне не хотелось вставать. На улице было уже светло, но я еще не выпался.

Я заснул и у меня продолжался сон. Я и еще кто-то двое, в общем, мы втроем куда то шли. Плавню я начал осознавать, что я сплю. Мы о чем-то разговаривали, но о чем я не могу вспомнить. Далее, что я могу вспомнить, я шел один. Мы разделились. Я шел по какой-то тропинке. Слева был городок, в низине гор, погруженный в утренний туман. Я начал полностью осознавать, что нахожусь во сне.

Я находился где-то в горах. Справа от меня была плотная стена тумана, сквозь нее ничего не было видно. Я продолжал идти по тропинке, вдоль этой стены тумана. Я был не один, меня сопровождал голос женщины. Этот голос говорил куда мне идти, но никого рядом я не видел.

На протяжении всего сна я слышал хорошо знакомую песню Агата Кристи «Как на войне». Я хорошо осознавал, что я сплю. Я находился во сне и мог свободно думать, точно так, как в реальном мире. Песня, которую я слышал, не прекращалась, играла громко, но непонятно от куда. Я решил, что она играет в реальном мире, а я слышу ее, сквозь сон, своими физическими ушами. Наверное, это брат включил музыку, так громко.

Я дошел, по тропинке, до места, где стена тумана была более густой и немного отливала фиолетовым цветом. Этот туман был по-прежнему справа от меня. Голос сказал, что я пришел, это здесь. Я думал, что это тот самый туман, о котором писал Карлос Кастанеда. Я ничего не боялся, ведь я твердо знал, что я сплю. Затем я увидел туман прямо перед собой. Я зашел в него. Я отчетливо и громко слышал музыку и все слова. Как только я вошел в стену тумана, так я сразу ощутил сильные вибрации. Меня как бы прижимало к земле. Эти вибрации ощущались как бы телом, они были слишком реальные. Меня это не испугало, я знал, что я сплю. Хотя и подумал, что если зайду очень далеко, то возможно не смогу вернуться назад, у меня не хватит сил. Поэтому, я вышел назад, вибрации сразу прекратились. Немного постояв, я опять сделал шаг вперед, в фиолетовый туман. Я снова ощутил вибрации, похожие на те когда отделяешься от тела, но гораздо сильнее. Я сделал еще шаг вперед, сквозь пронизавший все туман. Туман окружил меня, он был абсолютно непроглядный. Я ничего не видел кроме тумана, только чувствовал, как вибрация усилилась, давление тоже. Я решил, что дальше двигаться для меня еще рано, я не смогу вернуться назад. Если я буду идти, пока у меня не кончатся силы, то кто меня вытащит назад. Я решил выйти из тумана и проснуться. Я открыл глаза, ощутил свое тело и ощутил, как какая-то часть меня возвращается обратно в тело. Сознание пришло не сразу, а как-то плавно вливалась обратно.

Как только я открыл глаза, музыка, игравшая на всем протяжении моего опыта, исчезла. И я понял, она играла только в моей голове. Это был первый раз, когда я добровольно решил проснуться, ранее я просыпался от попыток сосредоточиться или детально рассмотреть предмет. Я понял, что только думал, что слабо сплю и могу легко проснуться. На самом деле я спал очень крепко и мне понадобилось не мало усилий для выхода из сна.

Во сне я отчетливо слышал слова песни, но сейчас, когда я проснулся, не могу вспомнить

слова, а только несколько отдельных слов, которые кажется, являются названием песни. Во сне я не придавал словам значение, мне казалась музыка очень знакомой. Полежав некоторое время, я встал, сходил в туалет. Вспомнив свой сон, я понял, что теперь я не могу вспомнить и тех остаточных слов. Я сожалел, что сразу их не записал. Я знал, что среди этих слов, точно, было слово «война». Я взял компакт диск Агата Кристи и нашел песню со словом «война», поэтому я и решил, что это была песня «Как на войне» хотя точно я не знаю. Мне просто показалась, что музыка была очень похожа.

1.10.98

Вчера ездил на море. На поезде мы проезжали мимо гор. В горах находятся приблизительно одинаковые домики, похожие на те которые я видел во сне. В низовье гор стоял полупрозрачный утренний туман. Картина, открывающаяся взору очень похожа на ту, которую я недавно видел во сне. Кроме того, что с одной стороны не было очень плотного тумана во всю длину, был туман внизу гор. Местность в горах очень похожа и я не смог бы определить точное местонахождение, где входил в стену тумана. Тем более что когда я входил в стену тумана я находился на горе и видел только одну сторону вниз с горы, в другую сторону к горе была непроглядная стена тумана.

### **Сон - реальность или вымысел**

Ранее я считал, что на протяжении ночи, мне снится один, ну максимум два сна, а то и вообще ни одного. Мне говорили, что наверное, просто забыл и не помнишь, а я не верил. Мама рассказала, что прочитала про эксперимент ученых, установивших по быстрым движениям зрачков людей, что им на протяжении ночи снится четыре-пять снов. В то время, я в это не поверил.

Перед тем как я начал вести эти записи, я решил, что буду запоминать все сны. Это мне поможет с выходами, так как я буду напрягать свою память и таким образом смогу ее натренировать. В течение некоторых ночей, я ложился спать с намерением все вспомнить утром. После того как присниться сон я просыпался и повторял его в голове. На утро я их подсчитывал, и выходило, что мне в действительности снится от четырех до шести снов, некоторые из которых продолжение предыдущих. После чего я начал спать более чутко и смог чаще отслеживать моменты, когда я начинаю думать во сне.

Ранее для просыпания во сне я использовал не такую тактику. Я с вечера устанавливал себе, так называемые крючки. Я ложился спать и решал для себя, например: если мне присниться кошка то я выйду из тела, при этом настраивался на то чтоб запомнить все увиденное. Такой метод срабатывал, но реже, чем мне того хотелось. Я не мог всегда предугадать то, что мне присниться, а только знать, что мне чаще всего снилось.

С начала ведения этих записей, у меня сильно изменилось отношение ко снам. Теперь я считаю, что сон это не просто бред мозга, а нечто большее, это некая другая реальность собранная нашим сознанием или если хотите нашей точкой сборки (см. книгу К.Кастанеда). Эта реальность, несколько отличная от обычной, хотя не менее реальна и возможно существующая только для одного человека, видящего этот сон. Эта сновиденческая реальность исчезает, после того как собравший ее человек забывает о ней.

Одну и ту же реальность может собирать и не один человек, а несколько. И если несколько человек собирают одну и ту же реальность, то они окажутся в одном и том же месте и

смогут увидеть друг друга там и если захотят то и поговорить. Кроме того, по рассказам Карлоса Кастанеды мы можем там собрать наше физическое тело, при этом исчезнув в нашем мире. Это единственный способ пересекать большие расстояния и перемещаться в другие измерения. Возможно, что наш физический мир просто собран нашими сознаниями и является не более реальным чем сон.

Главное в человеке это сознание, которое формирует нашу личность, тело это лишь оболочка, которая не всегда может находиться вместе с сознанием. Мы можем отделяться от тела и находиться в любом другом месте. Во время сна мы отделяемся от физического тела и находимся где-то еще, но мы можем контролировать и свое тело. Но мало таких людей, которые могут управлять своим сознанием вне физического тела. Во время сна все люди, без исключения, находятся своим сознанием вне физического тела, хотя многие из них потом это считают обычным сном. С этим согласится любой человек, что во сне ему не нужно тело он его создает только по старой привычке.

То есть сон - это не продукт нашего физического мозга, а продукт нашего сознания и при некоторых тренировках его можно контролировать. Во сне отсутствует рациональное мышление, но это, скорее всего, из-за того, что рациональное мышление продукт нашего мозга. Для контроля своих снов нужна интеграция рационального мышления и управления сознанием. При сильном сосредоточении и попытке рационального мышления точка сознания возвращается в свое обычное место и человек осознает, что он проснулся. Также при внешнем воздействии на наше тело, будь-то звук, толчок и так далее наше сознание мгновенно возвращается обратно. Хотя можно развить способность, реагировать физическим телом на раздражение, не возвращая сознание обратно в физическое тело. Например, вас кто-то будит, а вы ему отвечаете «не мешай спать», не просыпаясь и продолжая удерживать картинку сна.

Я не знаю точно, может ли существовать сознание после смерти физического тела, может ли оно захватить чужое тело, но я знаю точно, что понятие сознания несколько отдельно от понятия тела и думаю, что сознание и душа это одно и то же. Сознание, это не абстрактное понятие. Это что-то реальное, что нельзя потрогать и пощупать, но им можно совершать действия похожие на действия нашего физического тела. Конечно действия сознания, без тела, ограничены, например нельзя есть физическую пищу, ходить в туалет и т.д. Зато сознание, отделившееся от физического тела, приобретает некоторые новые, отличные от физических, способности. Это такие способности, как мгновенно перемещаться на большие расстояния, парить в пространстве, не зависимо от того в каком, находишься, положении и какой плотности окружающая среда, а также чтение чужих мыслей, предвидение будущего и многое другое.

Теперь я считаю, что все-таки сознание первично, а тело вторично. При нахождении сознания в другом месте, пусть даже за тысячи километров, при определенной концентрации можно собрать свое физическое тело, тем более его можно, по желанию, изменить. Я думаю, что тело стареет только потому, что человек, да и все живое знают, что оно должно стареть. Наше сознание может вырастить себе отрубленную часть тела. Например, если взять человека с отрубленной рукой и его клонировать, то новый человек будет иметь две руки, а не одну. Это значит, что наше тело знает, как выглядит отрубленная рука, но не знает, как ее вырастить. Хотя в тоже время у нас отрастают ногти, зубы, покров кожи и т.д., а все потому, что наше сознание знает, как отрастить эти детали тела. Напрашивается вывод: чтоб что-то вырастить новое, нам необходимо поменять нашу внутреннюю программу, наш генетический код. Вся проблема сводится к тому, где взять план, совершенного человека и как загрузить его нам в сознание.

## Встреча с другом во сне.

Во вторник 6.10.98 я с отцом ездили в горы за каштанами. Я ехал в горы на "Индюк" в первый раз. Мы бродили по лесу в поисках каштанов, но к моему удивлению, для меня здесь было все знакомо, я заранее знал все тропинки, хотя как я считал, я был здесь в первый раз. После таких наблюдений, я в этом засомневался. Приехав, домой, я расспросил всех домашних, был ли я когда ни будь раньше там, на что все они ответили, что я раньше никогда там не был. На этом история заканчивается, а я до сих пор не уверен, что я там был впервые. Кстати такие случаи были и раньше, например, когда я пришел в колледж, мне сразу показалось все знакомым, поэтому я понял, что это то, что мне надо. А когда я познакомился со своей группой, мне казалось, что всех, я уже видел и если напрягусь, то смогу вспомнить их имена, но, конечно же, не смог. После разговора с другими студентами, моей группы, я выяснил, что и у многих из них были такие же чувства, от первой нашей встречи. Было явное ощущение, что все мы, когда-то, уже встречались. Но это я уже описывал подробно. Также бывало множество раз и по мелочам, когда кажется, что это уже было когда-то раньше. Не знаю точно кто, но знаю, что по этому поводу был написан научный труд. В котором, объяснялись такие явления, как проявление особенностей человеческого мышления. Человек увидел происходящее, затем через некоторый промежуток времени с запаздыванием осмыслили его. А в память записались события, чуть раньше и поэтому человеку во время осмысления кажется, что это было. Но я с этой теорией не согласен. Просто не согласен, я скорее поверю, что я жил ранее эту жизнь, а потом забыл и решил прожить ее заново. Хотя мои мысли и абсурдны для человеческого понимания, но мне такая теория нравится больше.

Мне давно должны прислать повестку из военкомата, но ее все нет. Я нахожусь в сомнительном состоянии. Я не знаю, заберут меня в армию или дадут отсрочку. Я не знаю идти мне искать работу или не стоит. Может быть, только найдешь работу, нагрянет военкомат, и заберут меня в армию. Я решил оттянуть поиск работы, до того момента пока не схожу в военкомат. А от них ни слуху, ни духу, а родители уже ругаются, что без дела сижу дома.

В субботу 3.10.98 мне приснился странный сон: Я прихожу в военкомат с желанием узнать, что если есть место программиста, то я пойду служить программистом. Я не знаю, был ли это военкомат Белореченский или на девятке (Краснодарский военкомат). В военкомате не оказалось начальства, да и вообще был выходной день. Без пользы дела я оттуда ушел. На улице был праздник, везде звучала музыка, ходили люди с шариками или плакатами, я их не видел, но точно знал. Иду из военкомата мимо школы, где я ранее учился, как вдруг встречается мой друг Виктор. Для меня это большая неожиданность, впрочем, как мне показалось и для него. От неожиданности у меня даже прояснилось в голове, я понял, что это сон. Осознание было не полным, но я смог достаточно сознательно задать вопрос. Я спросил, что ты тут делаешь, в ответ он меня спросил то же самое. Он был на каком-то празднике и приглашал меня, по его словам, на праздник детства или нечто подобное, на что я ответил: "не могу", и направился домой. По дороге домой, у меня, еще пару раз прояснилось в голове, что я во сне.

Утром я долго соображал, что такое праздник детства. Может быть, Виктор был сегодня на каком-то празднике, может он, правда, приглашал меня на праздник. Я пытался вспомнить, какой праздник ожидается впереди, но не смог припомнить никакого праздника, в ближайшем будущем. Виктор не мог быть частью моего сна, потому, что он



меня немного испугал, а собственные образы не появляются резко и не пугают от неожиданности. Хоть какой сон, если он наш, то он не неожиданный. Раз мы его сами придумываем, мы знаем его как бы наперед.

Через три дня, в среду 7.10.98, меня вызвали в военкомат. В военкомате мне дали повестку явиться девятнадцатого числа в 8.00 на медкомиссию.

Первая часть сна вся сошлась, надо узнать, где был Виктор, ходил ли на какой ни будь праздник. Надо написать письмо. Хотя может я с ним, потом встречусь.

Спустя некоторое время, я все-таки написал письмо и как бы между прочем написал, что видел его во сне, где он меня приглашал на какой то праздник.

## **Встреча в астрале, нападение сущности**

8.10.98

Сегодня ночью у меня был прозрачный сон.

Вечером, я лег спать с установкой запомнить все приснившиеся, за ночь, сны или попытаться выйти из тела, впрочем, я каждую ночь так ложусь, кроме тех, когда я сильно устаю физически или умственно. Мне приснился сон, я слегка проснулся, мысленно повторил сон (чтоб вспомнить его потом утром). В ногах у меня лежит кот и мирно спит, я не стал его будить. Начал снова засыпать. Я в очень хорошо расслабленном состоянии и почти сплю. Я решаю, что хорошее время чтоб попытаться выйти. Я делаю попытку вылететь вверх. Придаю энергию своему второму телу на отрыв от физического. Вижу свою комнату, очень туманно. В комнате сильно темно. Решаю не напрягать зрение, смотреть так как есть, чтоб не проснуться. Через некоторое время качество зрения должно улучшиться аналогично, как глаза привыкают к темноте или очень яркому свету.

Двигаюсь дальше по комнате. Мне кажется, что огромная сила тянет меня назад, в тело, но я сопротивляюсь и с трудом двигаюсь вперед. Я вижу комнату более четко, как если бы я открыл свои глаза. И тут на меня напала птица. Которая, формой и размерами, была слегка похожа на голубя. Птица вся красная и светится своим внутренним светом, я провел параллель с огнем. Вместо лап у нее маленькие руки похожие на человеческие. Я разглядел, что у нее четыре пальца, три направлены вперед и один отогнут. Эти пальцы очень эластично гнутся, даже лучше чем человеческие. Птица вцепилась мне в руку, обхватив ее своими пальцами. Я думал, что раз она такая красная и яркая, наверное она горячая. Но когда она ко мне прикоснулась, я почувствовал небольшой электрический разряд тока, а не жар, как я ожидал. Она меня схватила за руку и жалила своим током. Это не было, сильно, больно и я не боялся, ведь птица была маленькой. Я попытался завернуть ее в одеяло, так чтоб меня прекратило бить током. Я ее не бил, а просто завертывал в одеяло вместе со своей рукой и удерживал ее там. Я не волновался, действовал спокойно, уверенно. Прodelывая все это, я ощущал, как у меня в ногах, мирно спит кот. Я удивлялся тому, почему он еще не проснулся. Я понимал, что человек в это время ничего не увидел бы, но кот то должен был что-то почувствовать. Я всегда слышал истории о том, что кошки и собаки чувствительные к присутствию духов.

В конце конов свой битвы, я проснулся. Кот по-прежнему мирно спал. Я осмотрелся, слегка открыв глаза. В комнате было темно, точно также как я видел во сне. Одеяло лежало не помятое, без признаков, что его сворачивали. Я не был взволнован, как обычно

после выхода из тела. Я спокойно заснул дальше и проснулся только утром. Сон, который я перед этим пытался запомнить, забыл окончательно и не как не мог вспомнить.

Признаки, по которым я могу сказать, что это выход: После одного сна, сразу начался другой (чего обычно не бывает). В реальной комнате было все точно также как и во сне. Я мог ощущать свое тело и как бы мыслить. Противоречиво было только то, что я не ощущал выхода, не было предварительных вибраций и волнения от отделения астрального тела. Впрочем, я их давно уже не ощущал и в некоторых предыдущих выходах, я стал относиться к ним как к чему-то само собой разумеющемуся, они меня ни сколько не пугали. И еще противоречие, одеяло не смято и я сплю в той же позе, хотя ту же позу можно и объяснить тем, что я был вне тела.

После, читая книгу Карлоса Кастанеды «Искусство сновидения», в третьей главе, я нашел некоторое подтверждение моему опыту. В общем, там сказано, что в том мире, на вас могут напасть жители астрала. И в зависимости от того на кого, был похож ваш нападающий: на воду или огонь, можно определить какого рода энергией он обладает. Также там сказано, что они нападают для того чтоб соединиться с вами и обменяться энергией. Они возьмут у вас нужную им энергию, но и вам достанется энергия от них, нужная нам для выхода в астрал.

В этой главе я упомянул слово «астрал», но возможно не все знают, что это такое. Поэтому попытаюсь объяснить, хотя мои представления тоже могут оказаться не верными. Как я думаю, этим словом, называют то место, куда мы переходим, без сознательно, во время сна, или сознательно во время выхода из тела или управляемого сновидения. Астрал также можно разделить на некоторые пласты. Самый ближний из них к физическому миру называют грубый или плотный. Попадая в ближний астрал, мы можем видеть и слышать то, что происходит в нашем, физическом мире, а также читать мысли окружающих людей. Более тонкие составляющие астрала, находятся в другом месте, более отдаленном от физического, но отдаленном не в смысле расстояния, а в смысле увеличения разрыва разницы вибрационных характеристик.

Засыпая, подавляющее большинство людей, видят сны. Но мало кто из людей догадывается, на сколько реален тот мир, куда он попадает. Можно не верить в его реальность, но представьте себе, что вы в один из своих обычных снов, вдруг остановились, поняли, что это сон и громко сказали себе «Это сон». Оглянитесь вокруг и скажите это реальный мир или нет. Потрогайте предметы, они настоящие или нет, попытайтесь найти разницу, в чем она. Почему мы так просто решили, что физический мир реальный, а другие нет. Может как раз все наоборот или может все они одинаково реальны.

## **Сон во сне**

12.10.98

Вечером десятого числа, я прочитал в книги Карлоса Кастанеды, что одним из шагов практики сновидения является способность заснуть во сне и перейти в другой сон. Так называемое переключение снов.

Ночью мне приснился красочный сон, где я был в другом мире отличном от нашего. Там был 2068 год. Но это не важно.

Мне снился обыкновенный сон, ничем не запоминающийся. Сон закончился, я проснулся. Было уже утро. Я встал, что-то делал, спускался на кухню, подробности я уже не помню.

Затем я опять проснулся. Тут меня осенило, что в прошлый раз, я вовсе не просыпался, то был сон. Я сразу проверил свои ощущения и пришел к заключению, что теперь действительно проснулся. Я ощущал все свое тело, мог рационально думать. Далее я встретился с братом. Мы с ним поговаривал о том, что он вспомнил где живет мужик, адреса которого он недавно вспоминал и тогда не мог вспомнить.

Затем я опять проснулся. Я ясно помнил, что уже два раза просыпался, а в последний раз проверил мир на реальность, причем проверка подтвердилась. От этого меня взял небольшой испуг. На этот раз я встал с постели и только теперь понял, что все, что было до этого, было сном, а только сейчас я полностью проснулся.

Я заранее ничего не думал предпринимать, чего ни будь такого. Все произошло само по себе. Кстати на счет самого первого сна я тоже не уверен, что это был просто сон. В том сне, со мной, был еще кто-то, кто взял меня туда и показывал мне тот мир. В нем не было притяжения, и растения росли от низа до самого верха, я не видел ни корней не верхушек. Скорее это были не растения, а нечто похожее на лианы свисавшие сверху вниз. Там кто-то еще перемещался, но я не запомнил. Далее я был в какой-то местности похожей на землю, но в будущем.

Это второй случай, после стены тумана, когда я сначала прочитал о такой возможности, а затем проделал ее. Ранее было все наоборот, сначала я что-то наблюдал, а затем находил этому подтверждение в книгах.

## **Еще прошлые выходы**

При написании этого текста, мне вспомнились еще некоторые интересные моменты, которые ранее подзабыл.

(Возможно прозрачный сон)

Я находился в комнате, где на столе, стоял компьютер. Я почему-то решил, что это мой, хотя меня не волновало, что рядом стоял планшетный сканер (которого в реальности у меня нет). Я хотел доказать себе что я действительно выходил из тела, включив компьютер, а может даже и поиграть на нем. Я себя не чувствовал как физическое тело, а ощущал себя как бесформенный дух. Я подлетел к компьютеру. Нажал на кнопку питания. Компьютер включился, я услышал шум вентилятора, засветился монитор. На меня вылилось масса эмоций. Я ощутил физическое тело, там где я был, также отчетливо как это происходит по просыпанию. Качество изображения улучшилось в несколько раз, такое сильное прояснение ума. Я почувствовал все части тела. От этого меня пробил испуг. Я начал быстро перетекать в свое тело. Я употребил слово перетекать потому, что я не мгновенно проснулся а постепенно начинал ощущать свое настоящее тело и медленно терять ощущения того где я находился ранее. Я более чем уверен, что я где-то включил компьютер, но явно не свой. (По времени этот случай был уже после стены тумана, конкретнее я не помню).

В то время я еще жил на квартире в Краснодаре у бабы Маши. Я теперь точно не помню как я вышел из тела. Я помню, что летел по центральной улице Краснодара, примерно на уровне головы человека. Я наслаждался видом ночного города и того приятного состояния

невесомости. Я видел людей идущих по дороге. Меня никто не видел и мне это нравилось. Я постукал по плечу идущих впереди девушек. После моего прикосновения они обернулись и были сильно испуганы. Они явно чувствовали мое прикосновение. Мне нравилось такое положение вещей, я все видел, а меня никто не видел. На улице было много людей. Я мог летать достаточно быстро, наблюдая за всем по сторонам. Затем я проснулся.

## **Путешествие в другой неизвестный мир**

14.10.98

Сегодня ночью мне снился скорее всего управляемый сон переросший во что-то странное. С начала мне снился обычный сон о том как я у себя дома спиливаю дерево, потом на меня ругается мама за то, что я не так спилил. Затем я помню, что увидел три металлические мусорки. Я в них заглянул. В двух лежал какой-то мусор, а в третьей череп, ну или что-то похожее. Он со мной начал о чем-то разговаривал.

Произошло осознание сна и я понял, что этот череп наверное лазутчик из другого мира. И я решил отправиться в его мир. После того как я вслух заявил о своем желании меня перенесло в его мир. Исчезла предыдущая картинка сна и я оказался стоящим на длинной бетонной лестнице ведущей куда-то вверх. Я начал забираться по этой длинной бетонной лестнице. Лестница была сделана витками идущими вверх. По сторонам лестницы были статуи, которые оживали от моего взгляда на них. Это были статуи похожие на гарпий, но они меня не пугали, а наоборот вызывали чувство любви к ним. Мне показалось, что от этого чувства они и оживали. Я взобрался на верх этой лестницы и увидел кого-то кто меня напугал, не то чтоб сильно напугал скорее я почувствовал исходящую от него угрозу. Я попытался проснуться, чтоб уйти от туда безнаказанно.

Я ощутил, что как бы выдираюсь из того мира, меня кто-то или что-то удерживало там. Я с трудом смог очнуться. Я понял что мыслю своим нормальным образом. Я думал, что этот кто-то мог последовать за мной в наш мир, я этого боялся и мысленно пытался разбить и разломать те мусорки, через которые я попал туда. Я попытался перевернуться, но не мог и двинуть пальцем. Все мои попытки двигаться потерпели крах. Вначале я пытался напрячься, затем полностью расслабился. Ничего не помогало, я был просто парализован, я не мог двигаться. Тогда я решил выйти из тела. Все мои попытки выйти не удавались. Но я смог встать. Я ничего не чувствовал, но мог думать абсолютно рационально. Я видел перед собой комнату освещаемую ночным светом (было еще темно), я видел свои руки, я знал что стою на кровати. Но я не ощущал своего тела и это была не моя комната и не моя кровать. Я усиленно думал как мне вернуться, я думал что мне надо пошевелить хотя бы пальцем своего настоящего тела и я сразу вернусь туда. Это не получалось. Я решил что надо усиленно разговаривать своим внутренним голосом. В конце концов я смог проснуться. Во мне чего-то не хватало и я вначале поворочался, затем пытался усиленно думать. Но полноценно думать не получается, я был в некотором сонливом состоянии. Была темная ночь. Я уснул и спокойно проспал до утра. Когда я проснулся я думал, что уже около одиннадцати. Я посмотрел на часы, только 8.55. Больше спать я не смог.

## **Еще один прозрачный сон**

21.10.98

Мне снились обычные сны. Я пытался запомнить их. Когда-то я прочитал, что чтобы начать управлять и думать во время сна (управляемый сон) нужно совершить какое-то действие которое покажет вам что это сон. Например подпрыгнуть с попыткой взлететь. Желательно выполнять эту процедуру и днем когда вы бодрствуете, но днем вы не взлетите, а во сне взлетите. Потому что во сне сложно вспомнить настройку подпрыгнуть, но если она у вас в привычке то вы будете подпрыгивать также часто во сне как на яву.

Мне снился сон: я был в какой-то местности, кто-то за кем-то гнался, в общем обыкновенный мало запоминающийся сон. Но я в нем подпрыгнул, за чем-то, затем я вспомнил про эту проверку и попытался взлететь. Я взлетел. Я сбился с этого сна, я начал думать во время продолжения сна. Я понял что я во сновидении и решил все обсмотреть. Я огляделся вокруг, была ночь я находился на берегу моря. Я видел лес с одной стороны и слышал прибой волн моря. Пытаясь всмотреться, изображение начало размываться, я перевел взгляд на свои руки. Я смотрел на свои руки, но резкость изображения раз фокусировалась и я смотрел на маленькие камни на песку, я видел каждый камешек. Я хотел посмотреть на небо. Я не мог поднять голову, я наклонил все тело и взглянул на небо. Было безоблачное небо полное звезд. Я подлетел к воде и засунул руку в воду. Я хотел проверить температуру воды, я думал она холодная. Засунув руку в воду, я не ощутил никаких ощущений. Я не чувствовал ни холод, ни тепло, ни влажности воды. Я опустил под воду голову. Я ничего не увидел. Я решил слетать к себе домой и посмотреть на себя, начал движение, но остановился подумав что с разгону могу войти в свое тело.

Я стоял на берегу моря. Была глубокая, звездная ночь и я знал, что я во сне. Я стоял и размышлял, что мне сделать. Я решил слетать к месту где прервался мой сон, я точно помнил, что там был день. Я не помню полета, как бы просто сменилась картина. Здесь было тоже темно, к моему удивлению (наверное это было другое место). Я увидел пролетающий по небу корабль. Это был не самолет, у него не было крыльев. Это было НЛО. У него светилось много лампочек внизу, а сверху была штуковина похожая на большой радар, она также вращалась. Я услышал удар, я подумал что это лазерный луч ударил в землю, я вздрогнул и проснулся у себя дома.

Лежа в кровати я вспомнил, что во время сна предшествующего этому событию я посмотрел на часы, во сне, было 3:40. Я сразу взял свои часы и посмотрел время, было 5:30.

## **Ужасный крик**

23.10.98

Ночь спал спокойно, снились разные сны. Было уже часов 7 утра. Мне снился сон, когда я услышал странный вопль, какой-то хриплый крик. Он был не во сне, но и не исходил из реальности, скорее это был крик в моей голове. Я от крика был выдернут из сна, я открыл глаза. В уме высказал, тому кто кричал, все куда я думаю ему надо идти (в нехорошей форме). Я пытался пошевелиться, но не мог. Я все слышал и видел, я ощущал что у меня есть тело, но не мог пошевелить и пальцем. Я видел что лежу на своей кровати и смотрю в сторону окна, в комнате светло. Я напрягаю мышцы, пытаюсь двинуться, но у меня как будто нет энергии на движение. Я сильно моргнул глазами и сразу ко мне пришла энергия. Я зашевелился, покрутился в постели. Ко мне вернулась вся моя энергия. Я потерял все

сонное состояние и желание спать. Но решил не вставать, а спать дальше.

Лежа в постели я вспомнил что этот крик похож на тот который я слышал в доме у Виктора. Это был другой голос, но он воспринимался другими органами чувств, его можно спутать с тем что его слышно ушами, но это не так. Когда я первый раз услышал подобный голос, слова были обыкновенными, голос звал Виктора, но то как его было слышно возбудили и меня. Это был голос в голове. Иногда можно в голове воспроизвести голос знакомых или музыку, она как бы реально играет, но только у вас в голове. Вот это как раз и есть, только не вы его придумали. Наверное медиумы так разговаривают с духами.

## Поездка в горы

25.10.98

Вчера 24 числа я с отцом хотели поехать посмотреть «Гуамскую» расщелину. Мы должны были встать рано утром (в 6.30). Я лег спать около одиннадцати. С мыслями о том, что надо каждые полчаса проверять не сон ли это, чтоб определить когда я усну и выйти из тела, но также я думал что ничего не получится потому, что пресс того, что мне рано вставать не даст мне хорошо спать.

Спал я постоянно просыпаясь, боясь проспать. Мне уже снилось, что мы собираемся, что уже утро и так далее. Во время сна я вспомнил, что нужно проверить на наличие сна и еще для себя отметил, что это глупо я ведь не сплю. Я находился на улице, было много людей, было еще темно. Я подпрыгнул с целью взлететь. Подпрыгнув я немного повисел и упал, что означало что я не во сне, но меня заинтересовало, что я некоторое время висел в воздухе. Я решил еще раз подпрыгнуть и перепроверить, меня сильно тревожило, что люди решат что я ненормальный, подпрыгиваю как дурак. Я подпрыгнул и взлетел. Сразу я определил что я во сне. Еще с вечера я решил выйти из тела, так как обследовать сон не очень интересно, это всего лишь сон.

Я начал попытки выйти из тела. Мне показалось, что я уже полностью проснулся и можно прекратить все попытки. Я открыл глаза. Я падал на пол. Я сделал усилие, выставить руки перед собой, чтоб не упасть. Но меня резко развернуло и вынесло в другую комнату тут я понял, что я все таки вышел из тела. Но после попытки избежать падение, я заметил что у меня слишком маленький обзор. Я решил что смотрю одним глазом и надо открыть второй. Я сделал усилие и открыл глаз своего физического тела. Я увидел два изображения сразу (из разных мест комнаты). Я закрыл свой физический глаз. Я находился в другой комнате за дверью, я смотрел в пол, я видел быстро вращающийся половик. Как мне показалось, это не я вращаюсь, а весь дом или весь мир вращается вокруг меня, потому, что я абсолютно не чувствовал никакого движения и тем более головокружения. По всем параметрам ощущений, я находился в неподвижном состоянии. Я конечно понимал, что весь мир не может вращаться вокруг меня, а это значит только одно, что это я вращаюсь. Я видел как, очень быстро, пол вращался перед моим узко направленным зрением. Я всеми силами попытался остановить вращение, мне показалось, что обороты вращения снизились, но полностью я не смог их остановить и я решил проснуться. Хоть я и не хотел просыпаться, но раз управлять своим вторым телом у меня не получалось, то пришлось проснуться.

Я лежал на своей кровати именно в той позе из которой я посмотрел на комнату чуть

раньше. Я немного полежал обдумывая происшедшее. Затем посмотрел на время было 5.40. До 6.30 я больше не уснул. Встал оделся и мы с отцом пошли на вокзал, куда должен был приехать наш автобус.

Это был туристический автобус, за который оплачивала железная дорога, для поездки своих работников на отдых. В честь праздника железнодорожников.

Мы долго прождали автобус, потому что никто точно не знал во сколько он подъедет. Одним сказали что он будет к 7.30, другие утверждали что в 8.30. Автобус подъехал, наверное около 8.40. И уехали мы только часов в девять. К тому же выяснилось, что никто точно не знает куда ухать. А было известно, что нам надо заехать в город Апшеронск и там на вокзале будет ждать дежурный по вокзалу и она нам покажет дорогу.

Водитель автобуса, попался нам занудливый. Ехал он очень медленно и почему то еще и всем не довольный. На улице уже было прохладно, а простояв на остановке более часа, многие в автобусе, не одевшись по теплее, просто замерзли. Но водитель не в какую не хотел включать отопление. Сначала он говорил, что еще не начался сезон с которого надо включать отопление. Но люди не унимались и говорили, чтоб он включил отопление, а то дети совсем замерзли. Затем водитель стал говорить, что у него вообще не работает отопление. Но в конце концов он включил его, где то на полчаса.

Водитель привез нас на автовокзал города Апшеронска. Здесь выяснилось, что имелся ввиду железнодорожный вокзал. Теперь мы поехали туда. Там мы еще потеряли кучу времени, на выяснения, где этот дежурный по вокзалу. Выяснилось, что эта женщина не пришла на работу, наверное заболела или что-то случилось. Мы не знали что делать, мы остались без проводника. Кто-то предлагал выйти здесь, да сесть отметить и назад домой, зачем эта расщелина нам сдалась. Женщины говорили, что поехали в горы так поехали, надо хоть детям показать. Ну вот мы и поехали дальше, решив, что сами найдем дорогу, ну а если и нет, то хоть до гор, уж точно доберемся.

Мы выехали на одну из центральных трасс и направились в горы. Проезжая, через Апшеронск, я увидел здание охраны или милиции (точно не помню, но там была вывеска). Я сразу вспомнил, что я где то видел это место. Я начал вспоминать, когда я припомнил где я мог видеть это место, меня бросило в удивление. Я видел это место у себя во сне. Года три или четыре назад у меня была серия повторяющихся снов, с некоторыми вариациями, именно в этой местности. Я сразу вспомнил свои сны и вспомнил что на другой стороне должна быть школа. Я посмотрел на другую сторону, там действительно было большое белое здание, выложенная из кирпича вполне похожее на школу. Я не знал точно, школа это или нет, но что-то мне подсказывало, что я прав. Все было в точности из моего сна. Также я вспомнил, что здесь должно было быть кафе, в своем сне я туда ходил, но мы его уже проехали. Я очень удивлялся этому, я не мог в это поверить, но ведь я наперед знал какое здание будет, а я в этом городе никогда раньше не был. Я решил, что на обратном пути, я не буду спать в автобусе, а буду смотреть, чтоб не проехать это место. Мне очень хотелось проверить, есть ли там кафе.

С трудом, но мы добрались до этой Гуамской расщелины. Нам повезло, мы подобрали рыбака, который направлялся в ту сторону и хорошо знал эту местность. Места конечно были красивые, но оказались платными. Мы прошли по этой расщелине на другой ее конец. Расщелина эта представляет собой соединение двух гор, между которыми протекает кристально чистый ручей. Воздух прохладный и свежий. А растительность настолько привлекательна. Да, не зря сюда приезжает столько туристов.

Выяснилось, что в эту расщелину начали приезжать туристы совсем недавно и здесь еще ничего не оборудовано, но зато еще и не изгажено. В общем все были довольные, ну если не считать водителя, и ехали назад.

На обратном пути, я ждал того места. Когда мы к нему подъехали я высматривал кафе. К своему удивлению, а может даже радости, я его увидел там где ожидал увидеть. Теперь для меня было ясно, что я не ошибся. Во сне я видел именно это место.

Теперь я понимал, этот сон, что-то да значит, он не с проста. Ведь по прошествии стольких лет, я мог его вспомнить. К сожалению, я тогда не вел свои записи и некоторые подробности я забыл, но общий смысл их я мог вспомнить.

Это было три сна, которые снились, по одному, на протяжении подряд идущих трех дней. Общее содержание этих снов совпадало. Я просто не мог не заметить, столь явно повторяющегося сна.

Я находился в каком то городе. Теперь я знаю, что это реальный город, но тогда я думал, что он мне приснился. Меня хватали и пытались посадить в тюрьму. За мной кто-то гонялся, меня за чем-то ловили. Я пытался спрятаться в школе, там были мои знакомые, я точно знал, что там у меня есть знакомая мне учительница, мне казалось, что я у нее раньше учился. Но меня поймали и посадили за решетку.

Я проснулся утром и мне казалось, что это очень реальный сон, хотя в нем и были не реальные события.

На следующую ночь. Я попадаю в этот же город, в тоже самое место. Я знаю, что те события еще не произошли. И меня по прежнему ловят. Но на этот раз я знаю будущее. Я знаю все их действия, я раньше уже пробовал от них сбежать. Я прячусь и думаю, что мне делать. Если я буду также убегать, то они меня схватят. Мне нужно пробраться к ним, выхватить у них пистолет и всех их победить. Я помню, что мне кто-то из моих друзей, там, хотел помочь. И наверное помогал. Я не помню, чем тогда закончилась схватка, но думаю что на этот раз все закончилось благополучно, я знал будущее, а это серьезная помощь.

На следующую ночь. Я попадаю в этот же город, в тоже самое место. Но теперь я просто разыскиваю своих друзей. Мне кажется, что я там учился в школе. Что там еще учатся некоторые из моих друзей. Я знаю, что там преподает моя очень знакомая учительница и мне хочется с ней встретиться. Я встречаю там своих друзей, мы с ними радостно разговариваем, как кто сейчас живет, что нового и т.д. Я встречаю свою учительницу, я с ней поговорил. И с друзьями, у которых только что закончились уроки, идем в кафе, которое расположено неподалеку от школы, и где мы раньше всегда сидели.

Это были самые первые сны, в которых, я как то, но осознавал себя. Я не понимал, что это сон, но элементы того, что я начинал думать во время сна, здесь улавливались.

## **Кофеварки - что это**

29.10.98

Ночь спал спокойно, снилось много снов. Проснувшись утром, я открыл глаза, посмотрел вокруг себя. Я лежал на боку и смотрел в окно другой комнаты, через открытую дверь. Я



закрыв глаза и сделал попытку отделиться от тела. Ход моих мыслей не прерывался и я не пытался заснуть более глубоко. Я просто лежал расслабившись и пытался взлететь. Я почувствовал отделение от тела. Проверяю свои ощущения, ничего не изменилось, ощущения такие же, как будто я по-прежнему нахожусь в теле. Я думаю, что может уже вышел, просто не замечаю этого. Открыл глаза. Нет, я действительно еще лежу на постели. Я расслабил глаза, оставил слегка приоткрытыми так, чтоб не видеть комнату, но чтоб попадал свет. Сделал вторую попытку выхода. Теперь я решил, что не буду открывать глаза, если я выйду, то буду видеть и так.

Я увидел тоже изображение, которое я недавно видел глазами. Я сначала подумал, что просто открыл глаза. Решил проверить, посмотрел влево увидел окно. Мне показалось, что я в положении стоя, я попробовал идти в сторону окна другой комнаты. Я шагнул, но не двигался. Я был во втором теле, тогда я полетел вперед. Пролетев сквозь окно, второго этаж, и двигаясь дальше, я наслаждался полетом, это прекрасное ощущение ни чем неотличимое от полетов во сне. Для тех, кто не летал во сне, придется это просто представить, как сможете. Я наслаждался тем, как все хорошо видел. Было очень светло и такая четкость изображения. Я двигался плавно, чтоб не потерять чувство осознания. Я помню, что долетел до какой-то сарайки, там кто-то сидел. Я повернул налево от них и полетел. У меня зачесался нос (физический), я его почесал, не ощутив прикосновения тела и не переключая изображение на физическое. Пролетая далее, я видел пролетающие кофеварки, никак больше я их не могу охарактеризовать. Я в прямом смысле этого слова, видел летающие кофеварки. Пролетев дальше, я долетел до курятника. В какой-то загородке ходили куры. Я схватил одну из них, небольшую беленькую курочку. Я подумал попытаться донести ее до дома в знак доказательства путешествия. Но как только я схватил курицу, на меня бросился черный петух, защищая курицу. Он клюнул меня в ногу, я явно ощутил, что он клюнул, но мне не было больно. Я бросил курицу и ударил петуха и начал взлетать. Петух подпрыгнул и пытался меня клюнуть. Я схватил петуха за горло и сказал еще раз бросишься, убью. Отпустил его, но он продолжал нападать.

Я проснулся. Покрутился в кровати, для того чтоб полностью соединиться с телом. Потому что после выходов сохраняется такое ощущение, несколько напоминающее на то когда отлежишь конечности. Но более похожее ощущение наверное все-таки когда просто долго лежишь в неподвижности. Хотя может это так и есть. Когда выйдешь из тела, оно остается лежать в неподвижности, а отсюда и такое ощущение при возвращении обратно в тело.

Это был точно не сон, на это имеется несколько причин. Я все время думал. Выход начался после просыпания ото сна, а ведь сон ото сна снится примерно через два часа.

Это был первый раз, когда я вышел из тела не прерывая хода мыслей, из состояния бодрствования, а не сна как обычно. Во время выхода все кажется столь реальным и естественным, непрерывным во времени, все события происходят последовательно. Но после просыпания с трудом вспоминаешь отдельные кадры изображения, для того чтоб запомнить, надо тренировать память.

Наверное, есть какая то разница между воспоминанием второго тела и того, что мы можем вспомнить в физическом теле. Возможно, многие люди покидают свое тело, но в момент просыпания забывают об этом. Только если человек целенаправленно вышел, осознавая выход физически, сохранив взаимную связь тела с духом. В этом случае, хоть он и находится отдельно, но он как бы перекачивая информацию из второго тела в физическое. В этом случае, человек чье сознание обычно находится в физическом теле,

может вспомнить произошедшее с ним, по просыпанию, при переходе в состояние бодрствования. Я бы даже сказал при возвращении точки сборки на место. Также можно предположить, что обратная связь духа с физическим телом, работает безотказно, постоянно. То есть наше второе тело, постоянно записывает все события происходящие и с ним, и с физическим телом. Но человек, сознание которого находится только в физическом теле, помнит только записанную информацию физического тела. А она, как известно не долговечна, не постоянна и имеет особенность забываться.

При забывании информации физическим телом, она все еще сохраняется в более тонком теле. Из тонкого тела, можно добыть информацию, только если переместить точку нашего сознания в него. Если сознание не возвращать обратно, в физическое тело, то в принципе мы можем помнить абсолютно все, даже прошлые физические жизни.

В таком случае, логично предположить, что гипнотизер, вводя человека в гипнотическое состояние, общается не с физической оболочкой, она в это время спит, а с его духом. Только дух может вспомнить все из своей жизни, детально, во всех подробностях событий, да и вдобавок все из прошлых жизней.

## **Встреча с неорганическими сущностями**

06.11.98

Чтобы в полной мере понять данную запись, надо прочесть девятую книгу Карлоса Кастанеды «Сновидения».

Вчера мне снился сон: (концовка сна) Я иду по улице, возвращаюсь домой. Начинает увеличиваться вода. Повсюду течет вода, она все прибывает. Я уже плыву по ней. Течением меня сносит мимо моей улицы. Несколько ниже, по течению, я цепляюсь за забор и с трудом двигаюсь в сторону дома. Я достиг своей улицы, но не могу справиться с течением. Мне приходит мысль - "допустим, я сплю, то что бы я сделал". Я всего лишь мысленно представляю, что взлетаю на забор, что собственно и происходит, ведь я действительно во сне. Тут меня осеняет, что я сплю. Я подумал выходить из тела или посмотреть свой сон. И решаю, что сон интереснее. Хочу здесь все обсмотреть.

Открываю ворота во двор, домой. Захожу и вижу, что вокруг все в снегу и совсем другой ландшафт. Вдруг наступила зима. Я ясно помню, что только, что я пытался справиться с течением.

Для тех, кто не читал Карлоса Кастанеду, попытаюсь объяснить, что во сне означает резкое изменение обстановки. Если во время сна, у вас предметы меняют внешний вид, ведут себя не так как должны себя вести. То это означает, что в вашем сне присутствует еще какая то сущность, которая над вами просто прикалывается. Человек, находясь в бессознательном сне, не замечает такого проявления вторгающейся сущности, но если вы действуете осознанно, то необходимо выделять, из сна, такие вещи - они не являются продуктом вашего воображения. Скорее всего, это лазутчик из неорганического мира, неорганическая сущность (я называю проще неорганик), которая вторглась в ваш сон и пытается напиться вашей энергией. Ведь при ощущении любых чувств, таких как страх, гнев, любовь и т.д., мы выделяем, в окружающее пространство, нашу энергию. Качество энергии различно в зависимости от ваших чувств.

Например, страх - выделяет качество энергии, которое очень нравится неорганикам,

поэтому они пытаются сильнее вас испугать, чтоб выделилось по больше вашей энергии. И если вы пойдете у них на поводу, и будете постоянно и сильно пугаться, то они так и будут продолжать вас пугать. И ваши сны превратятся в кошмары. Этого можно избежать, если один раз и навсегда прекратить их бояться, тогда вы для них потеряете всякий интерес.

Но если вы хотите с ними поговорить, пообщаться, то не стоит испытывать к ним чувство любви, оно может их напугать. Но этим можно пользоваться, если вы специально хотите их отпугнуть, просто пошлите им сгусток своей любви.

Итак, продолжим. Так вот я был в сознательном состоянии и заметил резкое изменение окружающей меня обстановке.

Я догадался где-то здесь лазутчик из неорганического мира. Поворачиваюсь назад и вижу стоящего там волка. Я ему говорю, что он лазутчик. Я показываю на него мизинцем и громко говорю, что хочу видеть энергию. (Этот метод, также описан в книгах Карлоса Кастанеды). Я стою, указывая на него пальцем, и смотрю ему в глаза. Он тоже стоит и смотрит на меня, не зная, что делать дальше. Я еще раз говорю, что хочу видеть энергию, продолжая показывать на него пальцем. Картинка сна начала расплываться и я снова сфокусировался на волке.

Затем я проснулся, так и не увидев энергию, о чем очень сожалел, и в тоже время радовался, что нашел лазутчика. Но я бы даже и не стал записывать этот случай, если бы он не имел продолжения. Когда я проснулся, было уже достаточно светло, но еще рано около восьми. Я еще мог поспать, но уснуть не смог, был взволнован своей встречей.

Сегодня (06.11.98) мне снился простой сон. Я шел с какой-то женщиной по городу и разговаривал о том, что я что-то сделал на работе неправильно. Проходя по городу, я видел разбитые дома, озабоченных людей, многие из которых занимались починкой домов. Проходя мимо одного дома, у которого был странно сломан забор, я остановился. Этот забор был просто изгрызен, многие доски забора были перегрызены или почти перегрызены. По всей видимости, кто их погрыз, был очень большого размера. Все люди были встревожены нашествием инопланетян. Все что я видел, было результатом их дел.

Раздалась тревога об эвакуации, началось следующее нашествие. Все люди быстро залазили в вагоны поезда. Если останешься в городе то погибнешь. Я тоже залез в поезд. Поезд тронулся в неизвестном направлении, точнее в направлении подальше отсюда. В поезде было много людей, по дороге на ходу залез еще один мужчина, у него не было выбора прыгать в идущий поезд или остаться в городе. Я еще подумал, что он железнодорожник, раз так умело запрыгнул. Я прошел в конец поезда, где я встретил своего отца. Я остался с ним и переживал где мой брат, я думал он, наверное, где-то в поезде. Затем мне пришла идея, что это фильм и я его уже видел и у него хороший конец, вроде инопланетяне окажутся добрыми и т.д. Кто-то сказал, что у этого фильма ни такой уж и хороший конец.

Мы вернулись домой поздно. Дома были мама и брат. Они за нас тоже волновались. Я рассказал, что случилось. Мы поели и я пошел с братом играть на компьютере. У нас было два компьютера подключенных через сетевые карты. Брат где-то достал хорошую утилиту для сетевых карт, способную передавать любую информацию с другого компьютера. Было уже десять часов вечера. Я сказал брату, "Тебе наверное пора спать, ведь завтра рано на работу". Но мы еще немного посидели, а когда посмотрели на часы, то было пол второго. Вот это мы засиделись, быстро все выключили и пошли спать.

Мне приснился сон о моем брате. Он приехал на работу, в большом лимузине. Когда выходил из него, был одет в белый фрак, в руке держал трость. За ним вышло два его телохранителя.

Когда я проснулся утром. Я решил рассказать брату о странном сне с инопланетянами и двумя компьютерами и о том, что он принес новую программку. Он рассказал, что он видел то же самое, но с другой стороны, ну от себя. Я этому очень удивился и я ему решил рассказать свой другой сон, который мне приснился после того, как я лег спать. Когда я начал его рассказывать сон стал видимым. Он начал повторяться прямо перед глазами. Я стоял со своим братом, которому рассказываю сон, и смотрел на своего брата, который выходит из своего лимузина. Он был несколько старше с тростью в руке и белом фраке. За ним следовало два телохранителя. Он вошел в здание, мы вошли за ним. Из окна здания был виден прекрасный сад. Мы прошли несколько комнат. Одна комната вела в другую, проходя одну комнату, попадаешь в другую. Кабинет моего брата был самой последней комнатой. Человек с тростью занял свое место на кресле. Подойдя к нему, нам нечего было ему сказать и мы вышли в предыдущую комнату. Я стоял с братом и рассматривал комнату.

Так как все началось с рассказа сна, то я точно знал, что нахожусь во сне.

Мы стояли по среди комнаты и разговаривали о странной планировке дома и о том, как хорошо и удобно стояла мебель (я помню и сейчас комнату в малейших деталях). Я подошел к окну и посмотрел в сад. Я увидел дерево черешни, которое не было видно из окна, когда мы заходили в дом. Я вышел в сад, мне здесь все нравилось и я все разглядывал. Я сказал брату, что хочу осмотреть все в этом сне. После того как я сказал это, ко мне пришла еще большая ясность того, что я во сне и моя способность рационально мыслить.

Я сказал брату, что возможно, этот дом существует в реальности. На что он ответил, что нет, он существует только в твоём воображении. Из сада, на улицу вела ограда. И я предложил посмотреть что там, на улице, мне хотелось все осмотреть и запомнить. Брат сказал, что за этой оградой ничего нет, ты просто проснешься. Я ему не поверил, мне казалась там очень реальная улица и не может быть, чтоб там было только то, что я вижу, а дальше моего зрения ничего нет. Мне захотелось выйти на улицу и посмотреть, что там есть. Я подошел к воротам ограды, взялся за нее руками. Она была твердой, совсем как настоящая. Я открыл ворота и вышел. Я вышел прошел вперед.

Там все-таки была местность и я начал все обсматривать. Это была возвышенность. Я все осмотрел и понял, что это огород моей бабушки, где я был достаточно давно. Я повернулся в сторону ворот, через которые я вышел, чтоб сказать, что я понял где мы находимся. Повернувшись, я увидел не ворота, а баню, которая должна стоять там, в огороде моей бабушки. В дверях этой бани стоял волк. По непонятным причинам я думал, что это вышел мой брат, просто в другом облиии, это ведь сон. Он пробежал вперед меня. Я подумал если он теперь волк, то как выгляжу я. Я посмотрел на свои руки, они были как бы человеческими, но очень волосатыми. Я крикнул ему, "как я выгляжу, на кого я похож". Он посмотрел на меня и сказал, что я человек-волк. И раз я такой, то наверное, я в этом сне их вожак. Из бани, из тех же ворот вышел еще один волк, которого я почему-то воспринял как своего друга Виктора, в образе волка.

Я прошел вперед к другим строениям. Я не хотел терять картинку сна, я давно здесь не был и мне было очень интересно, как теперь выглядит это место. Я увидел кур, много кур. Они бежали прямо на нас. Кто-то мне сказал, что в этом мире волки боятся стаю кур и мы

должны убежать. На что я подумал, «что мы не волки, что ли. Не могут волки убежать от кур». И подошел к курам. Они набросились на нас и стали кусать. Я отбивался, но не в полную силу, я этому просто не верил, что куры способны наброситься на волков. Но когда я увидел, что они разодрали на клочки мяса, моего брата и набросились на второго волка. Я разозлился и бросился в бой со всей силой. Я хватал бревна, лежавшие рядом и бросал в кур. Я убил несколько, но их было слишком много. Они покусали меня. Я не мог с ними справиться, я надеялся, что это всего лишь сон и когда я проснусь, то все будут живы.

После того, как я проснулся, у меня бурлили мысли и я был сильно взволнован. К тому же, у меня болела, не физически, рука (возможно, это всего лишь самовнушение, но достаточно уж долго, около часа). Я лежал в кровати и все обдумывал, что надо расспросить брата, что ему приснилось, да и за одно и Виктора. Я думал, жив ли мой брат, хотя я был уверен, что он жив, ведь все было во сне, хоть и очень реальном. Немного полежав, я слышал, как на работу, ушел отец. Это означало что время около семи. Затем я слышал, что встал брат, стал собираться на работу. И здесь я понял, какой я был дурак. Я наверное больше часа себя так называл, ведь и правда, какой я дурак, что сразу не догадался, что это ведь те же лазутчики. Который выдавал себя за брата, был вчерашний. Все было на лицо, как я попался на их удочку. Он даже предстал в том же виде, что и вчера. Мне стало несколько не по себе. Если я смог клюнуть на ух удочку, то возможно, клюну и еще раз и может по крупному. Но если они меня схватят в своем мире, мне некому будет помочь, я могу остаться там навсегда. Ведь им нужна моя энергия (я так думаю). Но сейчас я не хочу с ними порывать отношения и даже рад, что нашел так скажем друзей. Они знают достаточно много и могут многому научить и к тому же у них есть та энергия, которую мне надо для путешествия вне тела. Сам я это точно не знаю, но это писал Карлос Кастанеда, а я ему верю, но он мог и ошибаться ведь и его могли обмануть неорганические существа. Возможно, я тоже схожу в их мир, надо же посмотреть, может понравиться.

На написание этого сна у меня ушло около часа, а сколько он мне снился представления не имею. Но также, после того как я проснулся, я больше не уснул и ждал пока уйдет брат, чтоб сесть за компьютер и все написать. Когда брат собирался, я посмотрел на часы, было семь пятнадцать.

## **Встреча с другом, подтверждение сна**

09.11.98

Вчера я приехал из Краснодара. Я был у Виктора и поговорил о том моем странном сне, в котором он приглашал меня на какой-то праздник. Я ему ранее написал письмо, в котором говорилось, что мне приснился этот сон. Он первый заговорил об этом и выяснилось, что он где-то в этот промежуток времени, посреди ночи сидел и думал кого пригласить на свой день рождения. В этот список входили я, Тупикин Сергей и еще один Сергей который сейчас служит в армии. Интересно отметить, что не только мне привиделся Виктор, но и Тупикину Сергею. Он приехал к Виктору сразу на следующий день, кроме того, он вспоминал и обо мне. Но неизвестно видел ли, что ни будь, другой Сергей.

Виктор рассказал, что видел сон, в котором присутствовал я. Также он сообщил, что помнит, что мы о чем-то разговаривали, но о чем, конкретно, он не помнит.

Мы с Виктором ходили по городу и собирались сходить еще в один магазин, с компакт дисками, но случайно я увидел автобус в Белореченск и решил на нем и уехать. Он уже почти отправлялся и я пытался купить билет без очереди, подошла еще женщина и попросила тоже купить билет на Белореченск. Я купил ей билет и мы сели в автобусе рядом. Через некоторое время она заговорила со мной и у нас завязался разговор, в ходе которого, я выяснил некоторые события из ее жизни. После некоторого времени мне показалось, что я ее где-то видел ранее. Кроме того, я узнал, что ее зовут Наташа. Она была учителем в Армавире (она там родилась). Теперь она работает экономистом в Краснодаре и иногда бывает в Белореченске, так как там живет ее подруга.

Я точно не уверен, но почему-то считаю, что встреча с ней была не случайной. Во-первых, я не собирался ехать на этом автобусе, она тоже. Мы вот так случайно встретились и оказалось, что во всем автобусе, только мы, вдвоем, ехали до конечной остановки.

В Армавире я был всего один раз, проезжал мимо на автобусе, где вспомнил, что я был здесь во снах пяти летней давности. Было три или четыре сна подряд каждую ночь, где я приходил в гости к кому-то, это был кто-то кого я хорошо знал и этот человек или там учился или там работал, по моему это была учительница. Об этом я уже подробно описал.

К своему сожалению я не спросил у Наташи, как выглядела ее школа, возможно, эта та которую я помнил из своих снов. Я хорошо запомнил вид этой школы, но не запомнил лица той учительницы из сна. Но если это была она, то я с ней еще встречу.

Эта встреча мне также напомнила уже описанный сон о том, как я встречался с какой то девушкой, живущей где-то по пути к морю, в горах. Возможно, что я должен встретиться и с ней. Так как сон был не один. А дон Хуан из книги Карлоса Кастанеды где-то упомянул, что если видишь один и тот же сон более двух раз то на него надо обратить внимание, он уже не просто сон, а он на что-то указывает.

14.11.98

Мне снился сон: я находился в своей школе, в которой ранее учился, был день встречи выпускников. Мы с пацанами стояли возле туалета и о чем-то разговаривали. И здесь, немного неожиданно для меня, я увидел Тупикина Сергея. От неожиданности у меня заработали мысли, (сон перерос в сновидение). Я поздоровался с ним, затем спросил его, что он тут делает, он ведь не выпускник этой школы. На что он мне ответил, что пришел просто встретиться со мной. В общем, ничего особенного он меня не спрашивал. Дальше я потерял контроль над мыслями, но запомнил весь дальнейший сон. В нем также участвовал Сергей. Открылась, какая то дырка в земле и туда засасывало людей, а мы их выдергивали, когда нам это надоело и засосало какую-то девушку, я проснулся.

Сергей явно приходил ко мне реальный, но помнит ли он это я не смогу узнать (хотя еще возможно, если он запомнил). С ним я встречу не скоро, если вообще встречу. Это случилось, через неделю, после того как я побывал в Краснодаре и разговаривал с Виктором. И поэтому я решил, что Виктор встретился с Сергеем, поговорил о том, что я приезжал и Сергею захотелось меня увидеть и он пришел в мой сон.

## **Устроился на работу**

15.11.98

Начал мыслить во сне. Я нахожусь в каком то городе, я думаю это Ленинград, хотя физически я там никогда не был. Мне интересно посмотреть город. Я летаю по улицам города. В городе раннее утро, на дорогах большие лужи. Лечу на уровне человеческого лица. Летаю над улицами с большой скоростью, постоянно сворачивая по разным улицам, они все асфальтированные и большие. Пролетая по улицам, разглядываю проходящих людей, пытаюсь посмотреть им всем в лицо. Останавливаюсь возле очень красивого места. Мне хочется запомнить его. Я думаю, что это вокзал, почему я так думаю не знаю. С права от меня протекает река. Немного впереди мост через эту реку, я нахожусь внизу под мостом. Мне нравится узор перила этого моста. Под мостом слева от меня небольшой магазинчик типа большого ларька. На мосту висит надпись, я ее прочитал и узнал, что это за место, но слово это сложное и когда я проснулся вспомнить не смог. (Что-то типа питомник). Пролетаю чуть дальше под мост, там еще какие-то небольшие общественные строения. Удержать картинку не получается, изображение расплывается и темнеет. Я просыпаюсь.

После того как я проснулся, я зарисовал узор перил того моста. Вдруг найду какую ни будь фотографии или сам поеду. Было уже утро, пора вставать.

21.11.98

Я устроился на работу в Санитарно Эпидемический Надзор, программистом. Зарплата не большая, зато есть все условия для написания книги: небольшой объем работы, отдельный кабинет, на столе компьютер. Дома обычно лень писать, а на работе можно делать вид, что усердно работаешь. За восемь часов рабочего времени можно многое обдумать, можно не спеша записывать приходящие мысли.

Сегодня ночью я превзошел самого себя в практике сновидения. Я ходил, на работу, всю неделю и надо было рано вставать, поэтому сновидений не было, я даже не мог вспомнить свои простые сны. Голова была занята не этим.

Но сегодня суббота и я решил восполнить пробел. Я лежал медленно засыпая. Сознание еще не отключилось, а я уже начал видеть образы сна. Это были отдельно взятые картинки, очень красочные. Я смотрел на них, продолжая думать, но я видел комнату, в которой стоял компьютер. Вначале картинки просто накладывались друг на друга, затем начали показываться через кадр. Одна картинка, вид комнаты, другая картинка, вид той же комнату, но уже из другой позиции. Я одновременно смотрел картинки и комнату с двух позиций. Это вроде была моя комната, но не настоящая, а в сновидении, потому что сейчас в моей комнате нет компьютера, хотя некоторое время назад он там стоял.

Затем я проснулся, немного полежал и уснул.

Я был в городе похожем на свой, но не он. Я находился на бензоколонке, новенькой видно недавно построенной. Это было опять сновидение, я думал во время сна. Я видел своего родного дядю, который что-то делал. Помню, я встретил, там какую то девушку о чем-то разговаривал. Я взлетел на крышу рядом стоящего дома и спрыгнул с нее. Я должен был разбиться. Но вместо этого во время удара я просто появился в новом месте на этой бензоколонке. Я увидел ту же девушку. Она обрадовалась, вновь увидев меня и сказала, что думала, что я разбился. Мы подошли туда, где должен был лежать труп, там собралась толпа. Они смотрели, как быстро разлагался труп. Там была только голова и то разваливалась, на моих глазах, как под действием кислоты.

Далее я немного упустил удержание сновидения. Дальше я помню, что ехал на машине

типа формула один. И проделал большую аварию, я знал, что не могу разбиться, мне было просто интересно посмотреть, как разбивается автомобиль. То же самое я просто оказался на другом месте после аварии. Я со стороны слышал, как где-то врезались машины.

Я улетаю с того места. И лечу осматривать город. Я лечу быстро на некоторой высоте на уровне первого этажа. Вижу перед собой высотный кирпичный дом. Скорость у меня большая, пытаюсь остановиться, боюсь удариться о стену. Нет, скорость слишком большая. Ну и ладно все равно пролечу мимо, насквозь стены. Только подумал, как сразу остановился. Ну, вот даже не ударился. Поверну направо, посмотрю что там. Пролетая еще немного. О да, я знаю это место, это то самое место, где я неделю назад все осматривал. Вот то здание налоговой (не знаю, почему я так думал, ни какой таблички я не видел). Ну, надо еще все обсмотреть. Поворачиваю здесь и хочу лететь дальше, но увидел женщину, в окне первого этажа, и решил залететь в эту квартиру, посмотреть, что там делают. Подлетаю к окну, вижу стекло (в окне), ну и что пролечу насквозь. Двигаюсь в комнату. Слышу звон, разбил стекло. В комнате находятся две женщины. Та которую я видел около окна очень толстая. Женщины немного испугались и заговорили между собой, они думают что кто-то кинул камень им в окно. Выглядывают никого там нет. Я думаю что надо отсюда сматываться. Сон заканчивается.

Следующий сон. Я опять в своей комнате. Подлетаю к компьютеру, нажимаю на кнопку питания, компьютер включился. Я думаю что может я включил компьютер, надо проснуться и посмотреть. Также я вспомнил что я прочитал недавно для того чтоб проснуться надо просто крикнуть. Я крикнул и действительно изображение потемнело и я ощутил свое тело, но не могу двигаться, я не испугался я знаю это нормально надо расслабиться и все пройдет. Я приоткрыл глаза и вижу что немного приподнял свою руку. Интересно если крикнуть еще раз, то может я вернусь назад в сновидение. Я кричу, мне показалось, что я действительно немного крикнул. Но это сработало, снова темно перед глазами, но я знаю что я уже в сновидении в той самой мнимой моей комнате. Изображение становится четким. Компьютер включен. Я сажусь за него и начинаю смотреть, что на нем записано. Компьютер стоит рядом с моей койкой и я посмотрел на нее, вдруг я там сейчас сплю. Койка не заправлена, но на ней никого нет.

Я абсолютно сознательно просматриваю информацию на компьютере. Мне жутко интересно. Я нашел какую-то стратегию, про Наполеона. Нашел хорошую утилиту для редактирования и исправления текста программ. Через нее я просматриваю эту программку. Программка переведена на русский язык, и поэтому ее легко можно понять. В комнату заходит мой брат. Я удивляюсь что и он здесь. Мы вместе копаемся по каталогам. Я говорю ему как хорошо, не надо зря терять время во время сна, можно поиграть на компьютере, жаль что нельзя сохранить положение, а затем когда проснешься продолжить. Брат говорит, что может можно соединить два компьютера, один во сне с тем который в реальности. Встает и хочет пойти в свою комнату за сетевой платой. Я ему говорю, что не надо это бесполезно, да и если ты уйдешь то наверное проснешься. Он остается. Затем пришла моя мама, легла на мою кровать и стала разговаривать с нами, читать какие то нотации.

Затем я медленно проснулся и думаю, а будет ли об этом помнить мой брат. Но слышу как он уже собирается на работу и понимаю, что во сне был не он. Наверное тот брат который живет там в моем сновидении. Тот город очень похож на мой, но в тоже время это не мой город в нем много не так.

Я всю ночь мог контролировать свое поведение и свои мысли.



Затем я уснул еще раз, но мне снился обычный сон, хотя в нем я и обнаружил дискету у себя в кармане и подумал вот оно решение, перепишу что надо на дискету а затем в реальном мире считаю. Дальше я все равно потерял контроль над мыслями.

Мне вспомнился случай с телефоном и то как возможно я позвонил своему другу. Если это действительно так, то значит можно провести телефон из мира сновидений в реальный мир, а может даже подключить модем и организовать связь компьютеров. Вполне реально, только выглядит бредово. Вот тогда это будет действительно классно, а программистам можно будет работать и ночью, тем более что в сновидении возможно все.

## Сновидения

15.12.98

У меня был небольшой перерыв в моей практике. Я не видел никаких сновидений. Но вчера ночью у меня было два сновидения, в принципе ничего интересного. Итак, я лег пол первого ночи.

Первое сновидение: Мне снится первый сон. Я с кем-то убегаю с какой-то базы. Мы разделились, чтоб было больше шансов уйти. Я убегал через какие-то заборы. Через некоторое время я остановился, чтоб подождать тех с кем я убегал. Но их не было. Они не смогли вырваться. Я куда то продолжал идти. Я вспомнил, что это сон и он автоматически перерос в сновидение. Я осмотрелся вокруг. Была ночь, вокруг небольшая растительность. Мне не нравится ходить, я полетел. Мне еще не надоело это прекрасное чувство полета. Я остановился и оказался на земле, возле кого-то строения. Я вспомнил, что хотел сделать в сновидении. Я хотел изменить свою внешность. Я подошел к зеркалу. В этом строении находилась еще женщина. Она подошла ко мне и хотела помочь. Стоя перед зеркалом я начал изменять свой внешний вид. Я добавил себе длинные волосы. Сделал по темнее цвет кожи, переборщил, стал почти негром, так сделаем немного посветлее. Вот это нормально. У меня сильно отросли брови. Женщина стала мне их подстригать. Она меня спросила о чем-то и выяснилось, что она меня принимала не за того человека. А я совсем не тот, кого она ждала. К ней должен был прийти мужчина (назвала имя, я не помню) в час тридцать. В общем, она меня выгнала или я сам ушел, точнее просто растворился. Сон закончился.

Второе сновидение: Я с кем-то работал. Настал обед и он начал доставать еду. Я сказал, что пойду домой обедать. Я где-то не далеко живу. Но мы долго двигались и я потерял ориентиры, где находится мой дом. Затем мне показалось, что мы как раз и находимся у меня дома в ограде. Затем я понял, что это я в соседнем дворе, а мой дом просто рядом. Здесь я понял, что я во сне. Я вышел на улицу и осмотрелся. Была ночь. На перекрестке я увидел давно знакомого парня. Я с ним давно не общался. Я подошел к нему, и заговорил. Выяснил, что он недавно купил себе компьютер. Он сказал приходи в гости, посмотришь. Я ответил, что не помню где он живет и что лучше приходи ты ко мне. Он сказал, что завтра не может, занят, может потом.

Мне приснилось еще несколько снов, но я не вспомнил во сне, что это сон. А сон был с участием Виктора. Мы находились в здании, людей осталось мало, были только зомби.

22.12.98

Позавчера было сновидение на берегу водоема. Я собирал потерянные металлические

деньги лежавшие на песке. Когда я понял, что я во сне, я продолжал их собирать, решив, что что-то все равно нужно делать. Затем подумал, они мне не пригодятся. Выкинул подобранные деньги и сел на песке, глядя на море. Так и сидел пока изображение не начало расплываться и темнеть и я ощутил себя лежащим на кровати.

## **Сон во сне - это реальность**

22.12.98

Сегодня ночью мне снился на столько реальный сон, что я его спутал с реальностью. На протяжении всей ночи мне снился один длинный сон, плавно переходя из одного в другой. А когда я проснулся еле смог вспомнить хотя бы часть его.

Сейчас я сижу у себя на работе и пытаюсь вспомнить его хотя бы по ключевым словам, записанных при просыпании.

Мы ложились спать. Я боялся, что мне приснятся ужасы и поэтому мама дала фонарик, чтоб я мог его включить и не боялся. Я лег спать на диване, в старом доме, где я раньше спал и взял с собой фонарик.

Посреди ночи я проснулся. На улице было темно и тихо, стояла глубокая ночь. У меня сам включился фонарик и свет попал в глаза, от чего я и проснулся. Я начал пытаться выключить его, чтоб не разбудить еще кого ни будь. Я откручивал верхнюю часть фонарика, фонарик переставал гореть, но я полностью открутил верхнюю часть фонарика. Я ее прикручивал назад и тогда фонарик загорался.

Я понял, что фонарик загорелся не с проста, что-то происходит или должно произойти. Я насторожился и мне стало немного страшно. Я залез под одеяло вместе с головой.

Под одеяло залезла змея. Это был питон. Я его не испугался, а отнесся как к чему-то домашнему. Он обвивал меня и плавно полз по мне кверху, он начал со мной говорить. Он сказал мне, что моя жена изменила мне с ним и, что я должен сделать тоже, чтоб отомстить ей.

(В реальности у меня нет жены)

Я скинул с себя одеяло, убрал змея и увидел что у меня ноги в каких то язвочках. Я пытался их рассмотреть, но света было мало, фонарик светил совсем слабо, а на улице было сильно темно, только небольшой свет луны. Язвочки были сантиметра по два и их было около десятка, на обеих ногах. Затем я подумал это возможно просто большие прыщики.

Мне пришла мысль что это, скорее всего, мне еще снится. Я встал с дивана. Увидел выходящего из своей комнаты брата. Я подошел к нему и сказал кто ты и откуда ты. Он усмехался надомной и говорил, что у меня совсем крыша поехала. Я ему сказал, что мой брат сейчас спит, прошел в его комнату и показал на кровать где спал мой брат. Я сказал, вот мой брат, он спит, а кто ты я не знаю.

Я проснулся, уже наступило утро. Похрипывало радио, из-за чего я и проснулся. Я немного удивился, что оно похрипывает, так как оно давно не говорило.

На улице день. Я куда то иду, очень быстро и видимо уже долго. Потому что ноги у меня

начинают болеть от усталости. Я иду быстро, но слышу, что кто-то быстро меня догоняет, меня это раздражает, я иду очень быстро на пределе своих возможностей, а меня еще и догоняют. Я пытаюсь идти быстрее, но мышцы ног начинают сдавать позиции. Они ослабели и не могут быстро идти. Мои мышцы ног, просто начинает дергать и я думаю надо идти медленней, а то я вообще не дойду, тут и сяду отдыхать.

Звуки ходьбы приближаются и меня обгоняет какая-то девушка. Я иду значительно медленнее. Девушка, обогнав меня, тоже немного снижает скорость. Пройдя немного, она оборачивается, я подумал на меня. Она останавливается и кричит имя своей подруги, видимо она просто увидела сзади меня свою подругу.

Я прохожу дальше. Захожу на территорию своей школы. Яркий солнечный день. На территории школы много народу. Я заметил своего Краснодарского друга Колю. Он меня тоже увидел, машет мне рукой и спрашивает как моя жизнь. Я останавливаюсь, отвечаю, что все нормально. Он подходит к другим ребятам, у них сейчас урок физкультуры. Он, наверное их ведущий, потому что он встает лицом к ним и показывает упражнения, а все остальные делают их, стоя лицом к нему в некотором порядке похожем на строй.

Мне некогда я иду дальше.

На улице еще темно

Я просыпаюсь, пытаюсь узнать реальность я у себя в комнате, где должен спать. Реальность подтвердилась. Я весь потный. Но этот фонарик так и не тухнет, то загорится, то нет. Я откручиваю лампочку. Откручиваю нижнюю крышечку, но это не выход.

Выхожу на кухню уже светло. Брат мне показал, как выключается фонарик. Оказывается там всего лишь переключатель взад вперед. У него две лампочки и только в среднем положении он выключен. Я расспрашиваю у него, что ему приснилось.

Разговариваю с мамой, братом и еще каким-то мужчиной, сидя за обеденным столом. Разговор о существовании потусторонней силы, о том, что это не доведет меня до хорошего, я сойду с ума, о том что с кем-то что-то случилось, какой-то дух разбушевался, и мне говорят, смотри не приведи их к нам домой, потом не отвяжешься. Я говорю, что вы просто не знаете, что такое сновидение и ничего в этом не понимаете. Затем мы разговаривали о спортивной обуви.

Был вечер, я находился в каком-то баре, там была вечеринка. Я стоял возле стойки с девушкой, мы должны были участвовать в каком-то конкурсе. Сейчас участвовали другие пары, они отгадывали напитки и получали призы. Пока до нас не дошла еще очередь, девушка предложила, меня угостить каким-нибудь напитком. Я хотел фанту, но ее не было и надо было выбирать другой напиток, поэтому девушка сказала, давай купим пиво, тебе какое больше нравится? Я не специалист по пиву и поэтому ответил, что мне все равно. Она купила три бутылочки пива, которое ей нравилось. Пиво было не горькое, больше похоже на минеральную воду. Бармен удивился, почему меня угощает девушка. Она ответила, потому что мы принимаем участие в конкурсе и она должна была выбирать. Пиво пили втроем (вместе с барменом). Конкурс кончился, про нас забыли и мы ушли из бара.

Проснувшись утром, я понимаю на сколько длинным был сон и сколько раз я в нем просыпался, не по настоящему. И только сейчас я проснулся. Немного полежав, зазвонил будильник и нужно вставать на работу. Кстати все действия с фонариком это тоже сон.

## Встреча с умершим человеком

12.01.99

В течение прошлой недели, у меня было несколько прозрачных снов, но почему-то меня это больше не волновало и определив, во сне, что я сплю, я все равно продолжал делать то, что делал во сне. В последнем прозрачном сне, мне не удалось определить, что это сон, хотя я и пытался. Я шел по дороге от туалета к дому и о чем-то думал, когда заметил, что мысли плохо вертятся, как-то вяло. Я подумал, может, я во сне и решил проверить. Я решил сказать стихок, затем его повторить и если текст стиха изменился, то значит, я сплю. Об этом методе я где-то раньше читал. Но стихов я не знаю и просто сказал, «раз, два, три» затем повторил, ничего не изменилось, но я все-таки плохо соображал, и меня еще одолевало сомнение. Здесь раздался звонок будильника и тогда я все понял, но уже естественно проснулся и надо вставать.

13.01.99

Сегодня (вернее сегадони), мой сон перерос из обычного сна в прозрачный сон. Прозрачный сон - сон, в котором вы знаете, что спите. Я находился с какими то людьми. Одному мужчине я рассказал о своем желании покататься на спортивном автомобиле, но так чтоб без опаски для жизни, как в компьютерной игре, но с качеством изображения как в реальности и показал вокруг. Затем я понял, что я не в реальности, а во сне и, что я запросто могу покататься на автомобиле, я ведь во сне мне ни чего не угрожает. Но покататься мне не удалось, потому что как я обнаружил, что я во сне и все эти люди не настоящие. У меня резко заболела шея и меня начало придавливать к земле, так как будто меня кто-то давил за шею к земле. Далее я помню, что я подрался или пытался за что-то побить того мужчину. Далее я помню, что я якобы проснулся и вспоминал свой сон и лежа на диване, я ел бублики. Но это было больше похоже на сон, так как я считал, что проснулся, и потерял контроль над сном.

20.01.99

Сегодня ночью. Я еду в поезде.

Остановились, нет электричества, попросили всех выйти, мы взяли все документы и вышли. Я был вместе с братом и мамой. Поезд тронулся и уехал дальше. Мы пошли пешком вдоль рельс. Моя мама то засыпала, то приходила в сознание, это было понятно по ее странному разговору, он был иногда логически обоснован, а иногда это был бред, по которому я понимал, что она спит. Я об этом сказал брату.

Идя вдоль путей, мы встретили группу подростков, которых ранее видели в поезде. Мы шли вдоль берега водоема, возможно, это озеро или даже море. Это было слева, а справа было пшеничное поле. Был яркий летний день. Мы увидели знакомого, Новак Александра. Он уже умер, и у него были белые глаза без зрачков. Все немного испугались. Я понял, что он появился не с проста и я сказал «нас ждут неприятности». И мы пошли дальше. Затем я опять видел его идущим впереди, он показывал правильный путь. Далее я заметил его косящим пшеницу вместе с каким-то мужчиной. Я понял, что нам надо что-то сделать. Я осмотрелся и видел еще одного человека, на поле. Я подумал, наверное, он нам поможет. Но не знал наверняка, я посмотрел еще раз на Новака и он покачал мне головой, что значило «да, правильно подойди к нему». Я подошел к тому человеку, это оказался

робот, похожий на человека, но весь покрыт сталью. Он ничего не сказал, а просто пошел за мной. И мы пошли дальше по железной дороге. Кончилось поле и начинался глухой лес. Мы вошли туда, точнее я был уже один и мой робот. Это оказалось комната (зал) в моем доме. И меня там поджидал другой робот, который хотел меня убить. Я от него начал убегать, чтоб он меня не убил. Его поймал мой робот и разом раздавил.

Я рад, что сделал все правильно и теперь остался жив. В комнату заходит мой брат. Я сажусь на диван, в зале, вместе с братом. И обсуждаю мой сон. Я решаю, было ли это обычным сном или сновидением. Я как бы делал все сознательно, но и в тоже время не отдавал себе отчет, что это сон. Я вкратце рассказал что видел. Он удивляется и говорит, что он видел то же самое. Тогда я ему рассказываю более подробно, и он соглашается с каждой деталью. Я уже обрадовался, что у нас получилось совместное сновидение. Но я ему начал немного не доверять, может он просто прикалывается, он же мне ничего не рассказывал, чтоб я согласился, что это было и в моем сне, он просто со мной соглашается.

Я понимаю, что я все еще сплю. И кто-то мне предлагает метод, помогающий наибольшее время удерживать сознании сновидения и все время помнить, что я нахожусь во сне. В комнате длинная полиэтиленовая труба, в которую надо прыгнуть и падая по ней, будешь постоянно ударяться и не сможешь потерять контроль над сном. Я уже залезаю в эту трубу, но мне приходит мысль, действительно увидеться, во сне, со своим братом. Я прыгаю в эту трубу. И представляю, что я соединяю мое сновидение со сновидением моего брата. Я лечу по трубе и просыпаюсь у себя на койке.

Я лежу в своей кровати, не открывая глаз, обдумываю то, что мне снилось. Я все проговариваю в голове, чтоб лучше запомнить и не забыть когда проснусь. Ведь на улице еще темно и мне еще долго спать, что меня радует. Я думаю, может мне все записать, хотя бы отдельными словами. Но мне неохота вставать, посреди ночи. Я просто еще раз все вспомнил и решил, что утром спокойно все вспомню.

Я открыл глаза и увидел, что я лежу не на кровати, а просто завис над полом на уровне койки, а койки вообще нет. Ха так я все еще сплю. Я сразу вспомнил, что я пытался войти в сон своего брата. Я вышел из своей комнаты. На улице сильно темно, и я плохо разбираю детали интерьера. Но я прохожу в комнату брата, и вижу его лежащего на диван. Он лежит одетый, причем в пальто. Я подошел к нему, он спал. Я его схватил и начал трясти, чтоб он проснулся. Он медленно проснулся, потом понял где и что я от него хочу. Мы поговорили о том, как он меня видит, и о том, что нам удалось соединить свои сны. И завтра утром надо узнать видел ли он меня во сне. Мы двигались по дому так, как в первые разы игры вдвоем в «Duke 3D». Так чтоб постоянно видеть друг друга, проверяя «ты здесь» и оглядываться. Но далее мне пришла еще круче мысль. Мне брат предлагал, для проверки сходить к его другу Виктору и посмотреть его дом. Затем ему рассказать. Хоть я ему и сказал, что мне не нужна проверка того, что я действительно могу путешествовать, но для него я попробую. Тогда он убедится, что я не вру, и возможно убедит своего друга, что существует мир сновидения. Поэтому я оставил брата и вышел из дома. На улице светила луна и я уже присмотрелся к темноте, я все видел хорошо. Выйдя из дому, я натолкнулся на своего дядю, который вышел в туалет. Я что-то ему сказал и направился к дому Виктора. Я знаю, где находится его дом. Я пошел по улице в его сторону. Пытаясь идти спокойно, чтоб не заблудиться и не нарушить сновидение. Пройдя немного вдоль улицы. Вначале было все настоящее, соответствовало реальности. Но, пройдя квартал, я заметил, что это не реальность, это пошел сон, все изменилось, я видел стоящий на углу большой, весь покрашенный синей краской дом, которого точно не было

в реальности.

Зазвенел звонок моих часов, я наконец-то проснулся. Я отчетливо мог вспомнить, плавность перехода моего сна и я уверен, что он снился без перерыва. И я явно не согласился с теорией того, что человеку снится сон минут двадцать. Этот сон снился, наверное, пару часов.

Днем я спросил брата, что ему приснилось. Он сказал, что ездил на мотоцикле вместе со мной. Нет, это явно не то. Я ему рассказал, что будил его ночью во сне, на что он мне ответил; «так это был ты». Его кто-то ночью дергал, тянул за руки.

21.01.99

Сегодня у меня получился выход из тела. Я направился к Виктору, другу моего брата. Очутившись возле его, я начал тщательно осматривать комнату, произнося в слух, все вещи, которые видел. Так как после просыпания я многое забываю, но произнесенные слова всегда помню. Итак, начнем. Я осмотрелся и увидел, кровать, накрытую простынею и одеялом. Кровать была низкой, но широкой, наверное, диван. Под одеялом кто-то лежал. Возможно, это был Виктор. Рядом стояла тумбочка с зеркалом. На тумбе находились пару флаконов. Оба были синего цвета и я попытался прочесть названия. Один флакон это средство от тараканов на нем нарисованы насекомые, а другой чистящее средство для мытья окон и стеклянной посуды, там было нарисованы рюмки, точно такое чистящее средство есть и у меня дома. Возле кровати стоял стул. Вообще, я заметил два стула, они были одинаковой формы, но один из них накрыт синей тряпкой. Точнее это кресло, с мягкой спинкой, темно желтого цвета. С деревянными полированными ручками. А еще я заметил цветы стоявшие на тумбе. Мельком видел двуспальный диван, ничем не накрытый, но это или из другой комнаты, или мой мыслеобраз.

## **Сновидение не отличающиеся от реальности**

02.02.99

Снится сон. Я ночью иду по своему городу. Навстречу мне идут трое парней. Время уже очень позднее и мне немного страшно, вдруг побьют. Я отхожу от них назад и я чувствую легкость в теле и решаю проверить на сон, попытаться взлететь. Я чувствую, что свободно могу взлететь, удивляюсь, почему в реальности этого не происходит, ведь это так легко. На основании чего я делаю вывод, что я во сне. Я не могу вспомнить предыдущих снов и решаю, что это мой первый сон и у меня достаточно времени, чтоб попутешествовать по сновидению.

Я нахожусь в знакомом мне месте, возле продовольственного магазина. Достаточно темно, что соответствует настоящему времени суток. Я медленно иду задом, глядя лицом к тем ребятам. Немного сзади, слева по дорожке в мою сторону идет еще группа парней. Их человек шесть. Я точно знаю, что я во сне, поэтому я решаю подраться с теми тремя парнями что впереди. Я останавливаюсь. Они подходят ко мне и собираются пройти дальше. Я наглым образом, стукаю двоих крайних парней, по плечу и говорю, давай отойдем, разберемся. Они подошли со мной ближе к стене магазина, в место где потемнее. Я выбрал паренька, который поменьше, приблизительно моего роста, с явной целью подраться. Но тут же подошел самый высокий парень и стал разводить нас, сказав зачем это, мол мы ничего не делали и т.д. В общем, они испугались столь наглого моего

поведения. Картинка начала исчезать, становясь, все темнее. Я решил, что просыпаюсь и еще подумал, ну вот ничего интересного не успел сделать.

Но я не проснулся. Сон снова прояснился. Также была ночь, светили фонари, освещая дорогу. Я отметил для себя, что качество изображения или такое как в физическом мире или даже лучше. Я наблюдал большое количество мелких деталей, таких как некоторый мусор, опавшие листья.

Я находился в другом, для меня неизвестном месте. Я осмотрелся вокруг. Я увидел большой железный забор, с такими же большими воротами. По забору шла колючая проволока, а за забором виднелись трубы и разные здания. Я определил для себя, что скорее всего, это какой-то завод. Я повернуться по кругу, но выхода не было, а ворота были закрыты. Недолго думая, я взлетел и полетел над ночным городом.

Увидев знакомое место, я его видел ранее в другом сне, но только в дневное время. Я остановился, встал на землю. Это был железнодорожный вокзал. Там где я остановился, я заметил большие настенные часы. Я пристально посмотрел на них, в них были немного неправильные стрелки, хотя такие бывают. Стрелки начинались не из середины, а несколько раньше. То есть такие стрелки, которые еще немного торчат с другой стороны от середины. На часах было три стрелки. Но секундная стрелка почему-то не двигалась. Я посмотрел на время, было четыре часа и пятнадцать минут. Я мысленно прикинул, сколько мне еще спать, до того как будет пора вставать на работу, а именно в 7.30. Решив, что еще есть время поспать, я успокоился. На работу мне было неохота вставать.

Пройдя по железнодорожной линии, я увидел свет в будке. Я решил, что там должны быть железнодорожники, работающие в ночную смену. Подойдя ближе, я заметил, что это был небольшой деревянный домик, для одного человека. Пройдя мимо кустов, я встретил женщину, которая, наверное, там работала. Она меня испугалась и убежала. Я заметил небольшую будку. Заглянув в эту будку, я обнаружил там собаку, она сидела в самом конце будки и немного боясь, скалилась. Я протянул руку и погладил ее. Она сразу изменила стиль поведения, завиляла хвостом и начала ласкаться, тереться об мою руку. Поглаживая собаку, я полностью ощущал прикосновение своей руки по ее шерсти. Собака была небольшого роста, светло рыжеватая и с очень длинной шерстью. Здесь я видел свою руку прикасающуюся к собаке. Я внимательно посмотрел на свою руку, пытаюсь определить, похожа ли эта рука, на мою. Рука была явно человеческая и достаточно похожа на мою - это была именно моя рука. Было что то в моей руке и неправильно, она слишком хорошо изгибалась, более похожая на пластилиновую, чем руку обладающую строго определенными суставами. Собака тоже изгибалась, довольная тем, что ее гладили.

На этом я проснулся. И сразу решил посмотреть на время, сравнить одинаковое ли оно с реальным. Достав свои говорящие часы, я узнал, что сейчас 6.23. Время явно не совпадало. Еще во сне я не смог вспомнить предыдущих снов и решил, что это был первый. Я начал вспоминать, что мне еще снилось. По началу тоже не мог вспомнить, а потом прояснилось и я вспомнил еще парочку своих снов. Один из них был о другой планете, как я там убивал монстра, не убиваемого, впрочем я его так и не убил, улетев с этой планеты. Где я жил некоторое время. Там дома были построены на высоких лестницах, потому что каждый день в определенное время, был прилив и вода доходила до самого домика. А в другом сне я помню приобрел целый набор книг, который оказался энциклопедическим. От туда я прочитал много интересного: о том что где-то прошел дождь из золотых монет. Там была научная статья, обосновывавшая возможность такого варианта развития событий как в одной из серий сериала «Секретные материалы». Это

была статья про то как в нашу вселенную прилетел инопланетный корабль, через открывшийся проход. Все книги были очень много и ярко иллюстрированы фотографиями, которые можно было просмотреть, как ролик мультимедийного компакт диска.

Это был один из ярких прозрачных снов, которые не чем ни отличаются от реальности. Даже сознание не было затуманенным и я мог спокойно думать и делать все по своему усмотрению. Я не только знал, что я ложился спать, я даже пытался вспомнить, что мне снилось перед этим сном. Кстати во сне я могу абсолютно свободно смотреть на любые предметы, сколько угодно долго, они не исчезают и не расплываются. По времени весь сон занял не более десяти минут. Хотя я проснулся не по собственному желанию.

## **Рассказ моего брата о выходе из тела**

08.02.99

Сегодня понедельник, я сижу на работе за компьютером. Вчера мне приснился прозрачный сон, но в нем не было ничего необычного и интересного, можно его и не описывать. Скажу только, что я в нем сначала встретил свою бабушку, а потом на пару с братом, в каком-то городе отстреливали монстров .

Да и еще интересный факт. Мы с братом решили устроить тест. Я должен сходить, вне тела, к его другу Виктору, а мой брат к моему другу Виктору. Ранее я уже описал о своем визите к Виктору. А вот о своем брате еще нет.

Так вот, что он мне рассказывал я полностью повторять не буду. В общем он относительно правильно описал расположение комнат, хотя с небольшими погрешностями. Но единственный факт который он сказал запомнил наверняка, оказался абсолютно правильным. Это его описание дверей в квартире у Виктора. Они были именно такими как он их описал, а именно из коричневого дерева с непрозрачным стеклом в верхней части дверей. Еще совпадения: справа от входа находится зал, в котором действительно находится стол по середине. И еще совпадение: в комнате Виктора есть компьютер и есть низкий диван, с которого нельзя достать руками до компьютера, точнее можно, но неудобно. Несовпадения были только в расстановке мебели в комнате Виктора и неправильно описан шкаф стоящий в коридоре.

И по рассказам брата я понял, что он был не вне тела, а в теле сновидения.

## **Встреча с учителем**

10.02.99

Вчера ложась спать и медленно расслабившись, я высказал свое намерение встретиться во сне с помощником сновидения. Создать себе спутника по сновидению. Я подумал, что было бы хорошо если бы это была красивая, молодая девушка. И я думал, что встретив ее, мой сон перерастет в прозрачный и я буду задавать свои вопросы, на которые он(она) будет отвечать и возможно помогать мне. Ночью я запоминал все свои сны. В одном из



них была красивая девушка с которой я познакомился, но сон так и остался сном. Возможно она могла стать моим помощником сновидений, но я этого не осознал во время сна.

Сегодня ночью, лежа в койке перед сном, я вспомнил прошлую ночь и тот сон. И выразил намерение встретить помощника, но если он придет то пусть скажет мне о том, что это все сон.

Я помню двигался по парку домой, с кем то. Мой брат быстро удалялся в сторону дома. Я случайно заговорил с ним на тему о йоге. И оказалось, что он про нее много знает и вроде как может научить. Дальше не помню.

Я лежал у себя в койке с закрытыми глазами и о чем то с ним (с учителем) разговаривал. Он мне что-то объяснял, наверное, как управлять вторым телом. Затем он решил мне это продемонстрировать и сказал: Что ты хочешь, чтоб я тебе показал. Я ответил что хочу посмотреть машину. Он: какую, любую или конкретную. Я ответил Мерседес. Он: какой марки. Я: мне все равно.

Я помню как он мне помогал выйти из тела. Затем мы полетели. Он сказал, что мы полетим на другую сторону земли в Африку. Некоторое время мы двигались и стало светло, там был день. Я этому несколько удивился и сказал, что на доже а у них тут день. Мы прилетели в какой-то город. Пошли по улице. Он мне сказал, чтоб я не смотрел прямо на все вещи, а смотри как в реальности не пристально. Я хоть и хотел ему возразить, что у меня от этого не пропадает изображение, но ему я ничего не сказал. Он также сказал, чтоб я не смотрел людям в глаза. Мы сели на лавочку. Перед нами был небольшой газончик с растущей на нем травой. И я видел перед собой два больших, кирпичных здания. Справа от скамейки росло большое дерево. На здании что было передо мной, была табличка с названием улицы, но на ней не хватало несколько букв, они были приклеены и наверное оторвались.

Все было похоже на Россию. Я сказал ему, что это не Африка а Россия, здесь все как у нас. На что он ответил «А чем Африка отличается от России, здесь все также.» Я осмотрел дерево и такого дерева, я еще не видел и вроде как согласился с ним. Но табличка с надписью улицы была на русском языке. Я помню, что я ее прочитал и пытался запомнить ее название. Все это время пока я разглядывал местность, мы с ним о чем то неторопливо говорили.

Я посмотрел на другое здание. Мне показалось, что это какое-то учебное заведение. Из оком высывались молодые люди. На здании краской было написано: «Сергей мы с тобой». Мне показалось, что эту надпись я уже ранее встречал и кажется именно здесь. Я сказал своему новому знакомому, которого я считал «единым», что ты мне это уже показывал ранее. На что он сильно удивился и спросил а ты не помнишь когда это было. Мне показалось, что я прав и по вопросу о времени означало что он мне это место уже показывал ранее. Я ответил что не помню. Он сказал ну хоть приблизительно. Я сказал, может года три назад, а может лет десять, я не помню. Далее я начал вылетать из сна. И на прощанье я ему крикнул «Спасибо», не знаю услышал он меня или нет. На этом сон прекратился.

Я посмотрел на часы 4.58. Я сразу начал повторять свой сон и с трудом мог вспомнить его отрывки, хотя он приснился мне только, что. Но мне удалось вспомнить название улицы, я не стал записывать посчитав что утром вспомню. Но утром и этого вспомнить не смог.

Мой брат рассказал мне свой сегодняшний сон.

Ему снилось, что он утонул. После чего проснулся и не мог, пошевелить своим телом. Пытался открыть глаза, видел собственную комнату, сквозь, полуоткрывшиеся глаза. Глаза снова закрывались. Одеяло казалось, было очень тяжелым, настолько тяжелым, что он его не мог поднять. Тогда он решил выкатиться в бок. Оказался стоящим в своей комнате. Все характеристики комнаты полностью совпадали с реальными. Освещение, расположение мебели и т.д. Он подошел к компьютеру и в знак доказательства того, что он был вне тела, включил компьютер. Зашумел вентилятор, компьютер начал загрузку. Брат испугался, что всех разбудит и быстро выключил питания компьютера. Но для проверки решил бросить компакт диск на пол. Но он проснулся.

Возможно это был просто прозрачный сон, а может и нет, хотя проверить невозможно. Брат уверен, что он действительно включал компьютер.

Вечером мне вспомнилось о чем, во сне, я говорил с единым. Он говорил, что существует три вида энергии, которые у всех людей от рождения одинаковые по сумме, а различие в их перераспределении. Если у человека они находятся на одинаковых уровнях, то этот человек незаметный и не выдающийся. А если какой то род энергии преобладает, хотя бы и за счет уменьшения другой, то он выделяется из окружающих.

## **Спасение жизни умирающему**

12.02.99

Проснувшись утром, я попытался вспомнить свои сны и не смог. Но встав и собираясь на работу, я начал вспоминать отдельные фрагменты и полные сны. И даже немного удивился вспомнив, что у меня даже был прозрачный сон, с небольшим осознанием.

Я шел по городу, разговаривал с людьми. Пришло осознание того, что я сплю, что мое тело дома лежит на кровати. Мой сон начал затуманиваться и периодически полностью исчезая. Но к удивлению я не просыпался, мне не хотелось просыпаться. Я хоть и осознавал что я лежу у себя на койке и даже ощущал свое физическое тело, я по прежнему еще удерживал картинку своего сна. Она была не столь яркой как во сне с полным погружением сознания. Но я мог управлять своим физическим телом. Я решил проверить возможно ли передавать сигналы физическим телом, во время сна, как это показывают в сериале «Охотники за сновидениями». Я попробовал постучать одним пальцем об другой. Я полностью ощущал прикосновение пальцев друг к другу, не упуская картинку сна из вида. Чем более ярче становилась картинка сна, тем больше мои ощущения тела переходили на ощущение тела сновидения.

В этом же сне, я увидел как на земле лежал человек, мужчина средних лет, и задышался. Вокруг него собралась толпа зевак и не знали, что делать. Я подошел и попробовал сделать искусственное дыхание. Хоть раньше я и не делал искусственного дыхания, мне показалась, что оно не помогает. Тем более я его делал не правильно, просто массирую грудную область, без дыхания рот в рот. Я понял, что он просто подавился и у него, что-то застряло в горле. Я его поднял на ноги и проделал другое упражнение, стоя сзади делал резкие толчки руками в живот с поднятием в верх. Через несколько толчков у него, что-то выпало изо рта и он начал дышать. Меня поблагодарили и я проснулся.

15.02.99

Сегодня ночью у меня был управляемый сон. Не знаю, что я делал, но когда я понял, что нахожусь во сне. Я осмотрелся. Была ночь и было очень темно. Я находился у себя дома. Случайно мне на глаза попались мои руки. Я очень удивился посмотрев на них повнимательней, они были полупрозрачные состоящие из чего-то похожего на белый плотный туман. Я подумал, что я в эфирном теле. Я прошел в комнату где спал мой брат и решил включить компьютер. Я нажал на кнопку питания компьютера. Продавливая ее, я не мог нажать ее до щелчка. Но мне все таки удалось ее нажать. Я увидел как загорелись индикаторы, услышал звук раскручивающегося вентилятора. Мне показалось, что все действия происходят очень замедленно. Но это я отнес к тому, что тело сновидения обладает более большим быстроедействием, чем физическое тело.

Довольный тем, что я включил компьютер, я проснулся. Сквозь утреннюю тишину я услышал шум работающего компьютера. Я продолжал лежать, желая проверить действия моего брата. Далее я слышал как мой брат зашел ко мне в комнату. Я притворился, что по прежнему сплю. Мне показалось, что он посмотрел на меня и удивленный ушел в свою комнату и выключил компьютер. Я встал с постели и прошел в его комнату. Я спросил его: «ты выключил компьютер?». Он сказал, «а это ты прикололся, а я думаю кто включил компьютер». Он меня понял, что я действительно (физически) пришел к нему в комнату и включил компьютер. Но я не стал его переубеждать в этом. Просто пошел лег спать дальше.

Во сне я опять осознал свой сон. Снова пришел в комнату к брату. Попытался разбудить брата, но не смог. Тогда я снова включил компьютер, да к тому же еще и аккуратно перевернул на пол, стул, так чтоб без звука.

Когда я проснулся пошел посмотреть, где мой брат. Я зашел в его комнату, там никого не было, компьютер был выключен и стул стоял на месте. Я спустился на кухню, где и встретил брата. Мы с ним обсуждали то, что произошло, он сказал, что ему тоже приснилось, что он включал компьютер. Мы еще о чем-то с ним говорили.

Затем я проснулся. Я понял, что все что произошло было во сне. Никакие компьютеры никто не включал. Я встал и ушел на работу. Во время обеда я спросил брата, что ему приснилось. Он ответил, что не помнит.

Кроме управляемых, прозрачных снов, мне снятся яркие фантастические сны. Если я их рассказываю своей маме, то на многие из них она отвечает, что если бы ей в детстве не снились фантастические сны, то она бы не поверила бы мне. Так вот, вчера мне снится сон, что я пытаюсь уехать домой, от бабушки, которая якобы живет очень далеко. Но все билеты на поезд проданы. Я пытаюсь подойти к проводникам поезда с просьбой, чтоб взяли меня зайцем, но двери поезда уже закрыты и он уезжает. Я ловлю такси и на машине еду к следующей остановке поезда, чтоб там пересест. Приехав в следующий город, я вижу, что поезд уже стоит на вокзале и должен уже отправиться. Я выбегаю на перрон, а поезд уже закрыл двери и начинает движение. Я вижу, что бежит опоздавший пассажир. Подбегает, открывает двери вагона и залазит. Я подумал, что тоже могу это сделать. Цепляюсь за двери вагона, открываю их. Руками цепляюсь за пол вагона, но поезд начал набирать ход и мне не удается залезть. Мне кто-то помогает из людей находящихся в поезде. Забравшись в вагон оказывается, что это вагон ресторан. Вначале я сижу там, затем прохожу в другие вагоны, чтоб найти проводника который меня возьмет. Я нашел себе хорошее купе. Далее оказалось, что в поезде сильное искривление времени, относительно внешней среды. В поезде время течет гораздо медленнее. За то время пока я ехал в поезде прошло год-полтора, то есть для внешнего наблюдателя (находящегося за

пределами поезда) прошло всего два дня. Глядя в окно из поезда казалось, что он движется со скоростью пешехода, а то и медленнее. А глядя с улицы это был обычный поезд, двигавшийся с нормальной скоростью. Если сидя в вагоне открыть окно и высунуть часть тела, то время начинало идти с промежуточной скоростью. Поэтому в вагоне не было точного времени. Так как скорость течения времени замедлено, то дни и ночи казались целой вечностью, они длились очень долго, наверное также как на северном полюсе. Хотя я и ехал в поезде очень долго, то для моих родителей, которые ждали меня дома, это было всего два обычных дня. Я приехал в свой город, на вокзале меня встретили мои родители. Я вышел из этого злосчастливого вагона. Но я забыл свою курточку в поезде, а он уже тронулся дальше, я запрыгнул назад в вагон. Поискав некоторое время свою куртку, но за счет в разности течения времени, я вовремя выпрыгнул из еще не успевшего разогнаться поезда. Попытавшись одеть куртку, оказалось, что она мне стала малой. Я немного подрос за то время проведенное в поезде.

Сон продолжался еще, но далее ничего фантастического не было.

### **А все-таки, хорошо жить в осознанных сновидениях**

18.02.99

Ложась спать я давал себе установку осознать сон и попробовать выйти из физического тела. Лег я в 0.15, еще некоторое время провалился из-за мыслей в голове, затем уснул. Мне снилось много разных цветных красивых снов. В одном из них я был в Краснодаре в парке возле колледжа, где я раньше учился. Я шел против всей толпы людей, и во многих узнавал знакомые лица, это были и учителя, и студенты, и бывшие одноклассники. Они меня не замечали, хотя чтоб меня заметили я и не стремился. В какой-то момент я осознал, что это сон. Но люди идущие по парку уже прошли. Тогда я абсолютно сознательно, повернулся и пошел в ту же сторону, что и они. Я вернулся туда, где было много людей. Там молодые девушки, некоторых я знал со школы, готовились к выступлению. Они были фотомодели и переодевались, тренировались двигаться. Одна девушка была в очень сексуальном костюме с прозрачным, от пояса, верхом. Я прикоснулся к ее груди и в месте с ней, как бы танцуя я обнимал ее. Она не сопротивлялась, даже наоборот. Дальше я начал ощущать свое физическое тело, но картинку сна пытался удерживать перед глазами. Изображение стало темнеть, но еще оставалось перед глазами, в то время как я уже мог контролировать свое физическое тело.

Со мной кто-то заговорил, «Ты спишь». Я подумал, что это моя мама.

Я ей ответил; - да я сейчас сплю, дай мне досмотреть сон.

Как же ты спишь, если ты разговариваешь, значит ты не спишь; - ответила мама.

С трудом удерживая исчезающую картинку сна, я сказал нет я сплю и начал возвращаться в сон. Дальше сон был хоть и логичный, но не управляемый. Я был на каком-то вечере, где были приглашены все эти люди. Я сидел с теми девушками и мы веселились. На столе было много еды. Помню мне тогда пришла мысль, что хоть раз можно расслабиться, есть что хочешь, делать что хочешь и бог с этой энергией, хоть раз потратить ее в пустую, на разные развлечения, все равно потом накоплю обратно.

Еще был сон, что я играл в карты, со своими знакомыми. Там были я, брат, Наташа, мама Наташи - Тамара. Мы все о чем-то разговаривали, речь зашла об именах. Наташа сказала,

что у меня плохое имя Владимир, его трудно выговаривать, на что я ей ответил называй меня как хочешь, придумай кличку более короткую, я не буду обижаться. Она долго думала, не могла придумать, затем придумала, но сейчас когда я проснулся я ее не могу вспомнить.

Проснулся я а 7.21 и не чувствовал усталости, что меня удивляет последнее время, ведь я стал так мало спать.

19.02.99

Сегодня я если и осознавал себя то очень смутно, хотя все сны запомнил. Вспоминается один факт. Не знаю мне снилось, что или нет, когда я явно услышал голос, который сказал мне «Привет». Он был неожиданным, что соответствует тому, что он не из сна. От неожиданности я резко проснулся. По голосу мне показалось, что это Иващенко Николай, но я не видел кто это был. Я уже проснувшись в мыслях с ним поздоровался и сказал, чтобы так больше не пугал, как ни будь постепенней.

Еще я в прозрачном сне, ездил на машине. Машина не русская, наверное «тойота», по краям дороги был густой лес. Картинка сна несколько раз пыталась расплыться, превращаясь в темноту, но я ее восстанавливал, снова возвращаясь в сон.

## **Классификация сновидящих**

20.02.98

Лег спать 0.20. Ночью я слышу звонок, монтановских часов. Звонок доноситься не громко. Он меня будит не полностью, я сохраняю состояние дремы. Сквозь дремоту начинаю думать, почему у брата сработал звонок. Комната брата находится через стенку, но я слышу звонок только из-за того, что тихая глубокая ночь. Я пытаюсь выйти из тела. Делаю усилие на взлет в верх. Через некоторый промежуток времени, чувствую как начинаю двигаться. Я по прежнему ничего не вижу, но это еще не значит что я не вышел. Я думаю сейчас немного отлечу от тела и появиться изображение, глаза я открывать не буду. Движение вперед. Медленно начинают просматриваться детали комнаты. В доме несколько темно, я вижу свой лимон (он растет у меня в соседней комнате). Вижу окно выходящее на улицу. Так, я явно вне тела. Пролечу в комнату к брату. Но я чувствую, что у меня есть тело, и я могу ходить. Я прошел в комнату к брату. У него горит свет. У него висит лампа дневного света, поэтому очень светло. Он сидит на диване. Я смотрю на свое тело, оно полностью человеческое, полностью мое. Ничем не отличается от моего физического, я даже в одежде (точнее в одних трусах). Брат меня не видит. Я подхожу к компьютеру. У него горят лампочки индикации, но монитор не светится. Я пальцем нажимаю на кнопку питания. Давлю изо всех сил, не могу нажать, тогда я жму двумя руками, думаю, мне надо нажать показать, что я здесь. Щелк и погасли лампочки. Мой брат удивился и сразу понял, что я нахожусь в его комнате, вне физического тела и что он меня просто не видит. Он сказал «Это ты». Я ответил «Да», но он меня не слышал. Тогда я поднял стул. И удивился, что у меня появилась сила, я мог держать стул одной рукой. Мой брат видел как поднялся стул и ему было все понятно. Также я стукнул рукой об плакат, висевший на стене. Плакат не был натянут и поэтому на нем было видно продавливание руки. Когда я убрал руку, я заметил немного крови на плакате. Видно когда я поднимал стул, я поранил руку. «Ничего, заживет» подумал я. Брат встал, он стоял в середине комнаты, пытался меня увидеть. Я начал ему, что-то говорить, постоянно изменяя тембр

голоса, чтоб проверить может он меня услышит. Когда мой голос стал какой-то приглушенный, я говорил вдохом в себя. Он сказал, что услышал меня. Он еще сказал, давай ты меня вытащишь из тела. Он сел на диван. Я взял его за руку и пытался выдернуть из тела. Но ничего не получалось, я упирался ногой в диван и тянул его за руку. Ничего не получалось. Я решил его поднять. Посадил себе на шею и прыгнул взад на диван. Меня удивляло, я свободно мог его поднять. Мне не удалось его вытащить из тела. Подумав, что это очень сложно вытащить человека из тела в состоянии бодрствования, я посмотрел у него на часы, было 5.21 Это было не утро, а вечер, чему почему то я не удивился. Я подошел к его выключателю и нажал на него, но выключился свет не в его комнате а на лестнице. Тогда я щелкнул лестничным выключателем и выключился свет в комнате у брата. Я подумал, как это странно, кто то перепутал контакты. Мы вышли из комнаты. Я спустился вниз на первый этаж, своего дома. По всей видимости в этот день у нас был праздник.

Я мог вспомнить, что происходило в тот день, до того как я лег спать. Я мог вспомнить, что Ваня , днем, не мог развернуться на машине, так как в гости приехал кто-то на своей машине. Я мог вспомнить, что днем к нам приходил Виктор и приносил, на праздник, бутылку вина. Он сказал, что ходил на рынок и зашел не надолго. Затем я лег спать, очень рано, часов в пять. А за тем не успев заснуть я вышел из тела.

Так продолжим. Я спустился вниз по лестнице. Видел своих родных. В дверь с улицы зашел Ваня. Но закрыв двери, они стукнулись вставленным ключом в замок, об косяк и приоткрылись. Ваня этого не заметил, но я подошел захлопнул их, вытащил ключ из замка и повесил на место. Ваня ничего не заметил, но брат все видел и внутренне улыбался, тому что никто меня не замечает, он то знал, что я вне тела и нахожусь здесь.

Мне стало не интересно с ними. Я чувствовал полное осознание сна, поэтому решил все таки сходить в дом к другу моего брата, Виктору. Я вышел на улицу, полетел вдоль нее, пытаюсь не потерять осознание сна. Я летел аккуратно, но чуть не пролетел поворот на улицу, где жил Виктор, поэтому при повороте меня начало заносить, по инерции. Я схватился за стоящий на углу подсолнух, он сломался, но сбавил мне скорость и я повернул. Залетев в дом. Я видел свою одноклассницу, которая стирала белье и вокруг нее бегали дети. Я подумал надо же у нее уже дети, лет трех, а я еще даже не нашел себе девушку. Я пролетел дальше.

Там сидела женщина и что-то делала. Она мне показалась слегка двинутой, она сама с собой разговаривала о чем то не понятном. Я пролетел мимо ее. И она абсолютно точно сказала «не бросай ее». Я явно понял, что она это сказала мне. Я остановился повернулся к ней и спросил, Вы что меня видите. Я был сильно удивлен, ведь меня никто не должен был видеть. Но эта женщина сидела как раньше и разговаривала сама с собой. Я подумал, что он просто сумасшедшая вот и базарит, что попало. Я подошел к двери, за которой думал живет Виктор. Дверь была железной и выглядела очень непреступно. Я подумал, раз я вне тела то смогу спокойно пройти насквозь ее. Попытался пройти насквозь. Но уперся лбом в дверь и не мог пройти, дальше. Как я не упирался я не проходил на сквозь.

Мне показалось, что от такого усилия я проснулся. Но не просто проснулся, а проснулся в том месте где я сейчас находился. Я (реальный) просто стоял, возле этой двери. Решив, что мне придется возвращаться домой пешком, я повернулся и отправился домой. Эта женщина все еще там сидела. Она повернулась ко мне и сказала; «Ты хороший сновидящий, раз можешь находиться так долго вне тела. Ты находился вне тела, целый час, а обычно сновидящие путешествуют, не более пятнадцати минут.» На что я сказал, да

вовсе не час, а несколько меньше, вот сколько сейчас время. Она посмотрела на часы и сказала шесть двадцать. Я: ну вот видите, прикинул в голове и понял, она права как раз прошел уже час, с того момента как я глянул на часы. Я ей сказал, что она права. На это она ответила, что тебе повезло про тебя просто еще не знают (про себя я подумал, что она имеет ввиду ученых).

Она как мне показалась, сидела за очень странной швейной машиной. Нажимала на какую то педаль, по которой текла вода, от надавливания. Я попрощался с ней и пошел домой. Свернул туда от куда я залетел, но там была стена. Мне пришлось вернуться к той женщине, там была дверь на улицу. Вернувшись, я сказал ей, что так как я пришел не выйти, и повернулся к нормальному выходу, через двери. Направившись к выходу, я проснулся у себя в кровати. И подумал хорошо, что не пришлось идти.

Лежа в постели, я решил сразу записать в тетрадь, хотя бы ключевые слова, чтоб не забыть утром. Я посмотрел на часы было 5.23. Я себя чувствовал хорошо, даже мог спокойно встать. Я был уже отдохнувшим. Записывая произошедшее, я еще вспомнил, что у того «я» из сна, была записана странная схема классификации сновидящих, по группам развития. Я эту схему классификации не прочитал, во сне, а я просто во время сна, частично обладал знаниями того «я». По этой схеме, я находился на 15 месте. Точнее это была система состоящая из двух цифр. Первая и вторая определяла класс сновидящего. Всего цифр было до семи. Первая цифра показывала количество энергии. Вторая качество осознанности снов. Пятерка означала хороший результат, выше чем у многих, но самая большая была семерка. Характеристики были написаны не без юмора. Четверка например означает дворник сновидения. Пятерка сторож сновидения, тройка водитель. Но я не запомнил характеристики всех цифр. В шестерке было написано первоклассный маг, семерка - это полностью просветленный человек. Постепенно повышая уровень осознания во сне проходят все эти характеристики. После того как пройдет цифра 17 начинался новый уровень осознания. Вы переходите на цифру два, и начинаете заново набирать осознание, но на новом энергетическом уровне, то есть Вам присваивается цифра 21, 22 и т.д.

Например как расшифровать цифру 15. Это означает, что человек обладает небольшим уровнем энергии (второго тела) и достаточно большим уровнем осознанности.

5.20 Для меня еще рано, тем более, что сегодня выходной. Немного успокоившись, я засыпаю, немного проспав, просыпаюсь смотрю на часы уже 11.50. Думаю ничего себе, немного поспал, я даже не видел снов, как будто только закрыл глаза, а открыл уже 11.50. Я взял свою тетрадку, там все записано, значит я просыпался в 5.20 и записал. За всю ночь, как мне кажется приснился один сон, в котором сначала были дневные события, затем я там лег спать и там же вышел из тела. Но очень странно хоть я и осознавал все, мне не казались странным те несоответствия моего дома которые я видел, я даже мог вспомнить, что я там делал до засыпания, это было вовсе не то что было в реальном мире. Возможно я выходил из тела в подобном параллельном мире и мог вспомнить ту память того я, из другого города.

## **Сны предупреждают**

23.02.99

Вчера я себя не осознавал во сне, но зато был очень странный сон. В одном из снов я

лежал больной в постели с высокой температурой. В другом сне было вот, что. На земле существует другая, более развитая нация существ, которые живут здесь гораздо с очень давних времен, еще с того времени когда нас и в помине не было. А не замечали мы их, потому, что они этого не хотят. Не хотят с нами более отсталыми и агрессивными иметь дело. Так вот я могу вспомнить как я видел, что они мне ставили укол, как я понял это какая то вакцинация. Я не должен был ничего чувствовать, я должен был находиться в бессознательном состоянии. Но я себя кое как но осознавал. Тогда я сказал, что мне больно. Их было двое или трое. Один из них втыкал в меня иглы, помню одну вставил в ухо, вторую внос и продолжал их втыкать. На мой вопрос о том, что мне больно, один из них сказал «ему не должно быть больно он должен, был спать, его нужно загипнотизировать». Он достал штуку, похожую на маятник и стал ее раскачивать перед моим лицом, видимо пытался меня загипнотизировать и усыпить. Далее этого момента я ничего не помню.

Все вчерашние сны показывают мне, что я должен заболеть, но мне кто то ставил какую то вакцину, неизвестно от чего. Я ни чувствовал от них ничего страшного, поэтому наверное они все таки меня лечили, а не калечили.

Проснулся утром я очень усталый и разбитый. Немного болела ладонь правой руки. Пришел в норму только часам к 10 утра.

Сегодня здоровье уже в норме, только горло немного простужено. (Кстати потом, через неделю я все-таки заболел)

Сегодня ночью было мгновение осознания сна. У меня был сон, что мне пришло два письма. Одно из них было адресованное мне, но я абсолютно не знал того кто мне написал. Это была какая то Лена. Читав это письмо я понял, что эта лена нашла мою записную книжку, в ней был мой адрес, и она решила мне ее вернуть, а за одно написала письмо и к тому же она еще прислала цветы.

Когда я осознал сон, я находился на улице. Я решил вернуться в дом и уже с сознанием дела прочитав письмо, оно возможно, что то значит. Я влетел в дом. На дверях висели специальные веревочки, такие которые гремят и летом отпугивают мух. Я рукой отодвинул их в сторону, чтоб пройти. Для себя я отметил, что они твердые и почти реальные. В той комнате была какая-то женщина, она что то сказала, на нее я даже не обратил внимания. Я прошел в другую комнату и подошел к столу, где лежали письма. Осмотрелся, на улице было светло. На столе был будильник. Я посмотрел на время. Будильник показывал одиннадцать с чем-то. Я решил ему верить нельзя он во сне. Я посмотрел на свои часы на руке. На них пять часов. Я не знал сколько мне еще спать. Я думал, все часы во сне показывают неправильно, как мне определить сколько мне еще спать, не проспал ли я. Я еще раз глянул на будильник, на нем еще 14 часов. Я понял, реального времени мне не узнать. Я попытался себя убедить, что на улице, в реальном мире, все еще глубокая ночь и я могу спокойно спать. Я еще не слышал будильника, значит еще не время вставать. Но я не смог себя убедить спать дальше, а решил все таки проснуться и проверить, не проспал ли я.

Проснулся, открыл глаза. На улице полная темнота. Это было даже не утро, а глубокая ночь. Вернуться обратно в тот же сон, не получилось .

И еще, на работе у меня вчера был очень загруженный день и мне предстоял и завтра (то есть сегодня) такой же загруженный. Я подумал, хочу чтоб завтра у меня не было работы. И сегодня с меня свалилась вся работа и не чего можно не делать.



## Материализация предметов

02.03.99

Сегодня ночью у меня был выход из тела, но уже как всегда в параллельный мир. Итак начнем по порядку. Снится сон я еду в автобусе. Точнее я, моя мама и брат. Мама предложила сесть на освободившиеся задние два места. Я обратил внимание на сидящих там двух красивых девушек. Мы сели на задних сидениях, они были как в трамвае, такие же жесткие и так же выглядели и как многие сидения в трамваях были желтого цвета. Мама села возле окна, я сел рядом между ей и теми девушками. Брат остался стоять, хотя и были еще места. Немного проехав, из автобуса вышло много людей и стало посвободнее. Мы разговорились с водителем, точно о чем я не помню, но в конце речь зашла о его сне и ко мне начало приходить осознание, что я тоже во сне. Водитель как бы рассказывал свой сон, а я его начинал видеть и я пытался определить, что он значит. Я увидел как на земле лежит ключ от почтового ящика, я это как-то ему объяснил, сейчас не помню, да это и не важно.

В общем я проснулся, подумал об этом сне, о том что я очень плохо осознал сон, на какой-то миг и тут же упустил осознание. Также мне подумалось, что ключ от почтового ящика может означать, что придет письмо. Я понял, что я еще не открывал глаза и думаю в очень сонном состоянии. Надо попробовать выйти, для этого хороший момент.

Я начал пытаться оторваться от физического тела, все время пытался сдвинуться. В таких попытках я понял, что двигаюсь физически и могу упасть с кровати. И о чем подумал то и случилось, я почувствовал падение и подумал, что если я вне тела, то я это пойму не почувствовав падения, а если упаду то просто полностью проснусь. Мне было все равно, что подумают мои родные услышав звук падения. Главное выйти. Так вот, я упал на пол и сразу проснулся. Но проснулся у себя на кровати. Значит я все таки вышел из тела, а от страха падения я зря проснулся. Я осмотрелся, вся моя простынь была скомкана, а одеяло лежало на полу. У меня было два одеяла. Я взял второе, более тонкое, укрылся им, а то даже и подбирать не стал. Я начал продолжать попытки, выхода. Теперь я решил лежать спокойнее и двигаться только вторым телом. Я попробовал принцип вращения. Я как бы вращался внутри своего физического тела. У меня это вполне получалось, мое сознание действительно вращалось и я ощущал движение. Но я опять ощутил как пятками ног уперся в стену. Подумав, что так будет даже надежнее, пододвинулся поближе к стене. Далее ощущая движение внутри тела, я решил пролететь вперед.

Я вылетел из своей комнаты. Увидев и оценив, что все реально, я свернул в комнату брата. Войдя в комнату, я увидел брата, спящего на диване. Мне захотелось включить компьютер, чтоб доказать выход. Брат немного прокряхтел и перевернулся. Я подумал, что в таком случае я его разбужу. А вдруг я не вне тела, а по правде встал, пришел в комнату к брату. Еще и среди ночи включу компьютер, разбужу брата, и что тогда скажет мне брат. Скажет, что у меня совсем крыша поехала и потом будет долго вспоминать об этом. Я посмотрел на себя и понял, что я стою посреди комнаты, на полу. У меня есть тело, оно сильно похожа на мое физическое, я не бесформенный дух, как был раньше при выходах. Я стоял в одних трусах, по среди комнаты. Нет компьютер включать не буду, лучше сделаю, что ни будь другое. Я подошел к столу. Вначале решил перевернуть тиски, стоявшие на столе. Затем нет, лучше я возьму и переложу на другое место калькулятор. Я взял калькулятор и решил положить на полочку в столе. Но там уже лежал калькулятор, такой же как у меня в руках. Я точно знал, что у меня всего один калькулятор. А что,

будет если взять и второй калькулятор. Я взял во вторую руку, тот второй калькулятор. Поднес их поближе и понял, что это разные калькуляторы. Я решил отнести их в свою комнату.

Я вышел из комнаты брата и направился обратно. Выйдя в галерею, мне захотелось материализовать какой ни будь предмет. Я вытянул руку, перед собой, открыл ладонью вверх, и сказал хочу, чтоб появилось яблоко. Ничего не произошло, тогда я подумал, что мне не хватает веры. Я начал описывать яблоко, вкусное, сочное. Оно не появлялось, тогда я решил, что надо окончательно в это поверить. Я решил, что у меня в руке уже есть яблоко и попытался его откусить. И только тогда я ощутил, что у меня в руке появилось яблоко. Толи я его откусил, толи оно было такое, но оно было надкусано. Я немного обрадовался своему успеху.

Я зашел в свою комнату, бросил на стол эти калькуляторы. И увидел, что я бросил два своих журнала. Я этому немного удивился, но не предал значения. Вышел из комнаты и направился на улицу. Было темно, но я не где не включал свет, я не хотел никого разбудить и мне хватало света из окон.

Я спустился по лестнице и вышел на улицу. Только я открыл дверь. Там стоят женщина с мужчиной и посреди них огромная черная собака, ростом до пояса. Я немного испугался, от неожиданности и сразу спросил «Вы кто». Они как то тоже не ожидали и начали говорить не связанно. «Да мы это, ну ведь к ... приехал сын, так мы его знакомые.» Я так немного не понял о чем это они, но сказал «Ну да конечно». Хотя про себя подумал она же уже умерла. Не помню успел я их запустить в дом или нет. Но от такой неожиданности, я проснулся.

Я осмотрелся. Была ночь. На время я не стал смотреть, подумав, что это ни чего не изменит и толку от этого мало. Но главное, что меня удивило, так это то, что я лежал в той позе как лег спать. Одеядло лежало на месте, я вообще не шевелился. Так же я обратил внимание, на то что немного вспотел, а это говорило о явном выходе. Видимо все это время я был во сне или в параллельном мире, куда я стал очень часто попадать. Наверное при попытке выйти из состояния сна, я попадаю в параллельный мир.

Я все таки не обратил внимания, на некоторые вещи. Во первых превращение предметов говорит о присутствии лазутчиков другого мира. Во вторых некоторых вещей, из комнаты брата не существует в реальном моем мире. Так же у меня в комнате, тот стол на который я бросил калькуляторы превратившиеся в журналы, стоял в другом месте. Ну а тех людей я вовсе никогда ранее не видел.

Я сразу после просыпания оказался не в своей комнате и этого во время не заметил, надо быть внимательнее.

В эти выходные у меня было подобное, но тогда я вообще не обратил на это внимание. Мне приснился сон, в котором девушка раздавала свой номер телефона. Я его пытался запомнить. Начал повторять его еще во сне. Проснулся, взял тетрадку и записал этот телефонный номе, успокоившись, что теперь я его не забуду, я заснул. Проснувшись утром, я обратил внимание, на то, что тетрадка лежала на старом месте. Я открыл ее, а в ней ничего нет. И только тогда я понял, что записал я этот номер не у себя в тетради, а либо во сне или в параллельном мире. Я немного укорил себя, ну почему не посмотрел вокруг повнимательнее, я бы наверное заметил бы, что не у себя в комнате, ведь был же в полном сознании. Но ничего не поделаешь, взял тетрадь и теперь уже повторно, записал еще помнившийся номер. Попытался найти его в телефонной книге, но там номера

телефонов стоят в порядке фамилий. А тот номер просматривая, всю книгу, я не нашел. Хотя он достаточно реальный, но я не смог его проверить, у меня нет телефона. Может потом все таки я позвоню, хотя зачем и что я скажу.

И еще, в эти выходные, был интересный сон. Так как были выходные дни, я мог рано не вставать, что я собственно и делал. Так вот, уже утро, я то проснусь, то засну. На улице уже было очень светло, наверное часов одиннадцать. Я встал спустился на кухню, чтоб что ни будь перекусить. Открыл холодильник, смотрю, что там лежит. Вижу банку не допитого молока, там что-то еще стоит, но я не могу рассмотреть, все видно как-то туманно, мутно. Я пытаюсь сосредоточиться, увидеть, что там стоит. И тут я просыпаюсь. Думаю «во дожился, надаже так. Сходил, понимаешь, покушал. Вовсе еще и не вставал.» Вот так скоро совсем крыша поедет, придется постоянно проверять в какой из реальностей я нахожусь.

## Что делать во сне?

10.03.99

Долго я ничего не писал, потому, что стало лень писать. Сновидения стали обычным делом, сняться почти каждую ночь и подробно записывать все, не имеет смысла. Поэтому, далее, я либо вообще их записывать не буду, либо очень коротко. Подробно только то, что покажется очень интересным или нужным.

В субботу я бегал с палкой за лазутчиком, когда он на меня разозлился, то я его спросил «Кто ты и от куда». На что он мне ответил, что пришел отдать мне потерявшуюся ведьму. После чего я проснулся.

В воскресенье, я как дурак полу осознанно объяснял какой-то личности о том, что мы во сне и можно остановиться и потрогать любые предметы. Делать все что хочешь. А он в ответ мне просто посмеивался, а я недоумевал, что смешного я говорю.

Сегодня ночью. Снится сон, я у бабушки в старом доме. Уже ночь, а я сижу и смотрю телевизор. Затем решил, пора ложиться спать, перед сном пойду, схожу на улицу в туалет. Телевизор я оставил включенный. Вышел на улицу, там светло как днем. Я обрадовался, что оказался на улице, я давно (физически) там не был. Я понял, что я во сне. Наверное уснул перед телевизором. Надо проснуться и выключить его. Нет сновидение очень четкое и реальное, с телевизором ничего не случится. Я вышел на улицу, посмотрел как там теперь все выглядит, затем перелетел, через ограду, обратно. Я подумал, что уже забыл как выглядит школа и решил слетать туда. Прилетев, я видел здание школы, затем пролетел на рядом стоящий завод. Далее я оказался в своей родной школе, я ее сразу узнал. Был учебный день. На территории школы было много учеников. Я захотел найти свой класс. С кем-то встречался, здоровался, спрашивал «Где наши?», мне ответили «Не знаю, где-то здесь». Я поднялся в класс, где были мои одноклассники. Я всех обсматривал, узнавал, затем полез под парту, когда увидел свою тень на полу, понял, что я видимый и обо мне могут плохо подумать. Я сел на стул и начал думать, что я хотел сделать в сновидении, но не чего не придумав, я просто пристально уставился на одну из девочек. Я думал, что произойдет если начать пристально смотреть. Она обернулась на меня, посмотрела и затем отвернулась. Когда она посмотрела на меня, я ее сразу узнал, но немного застеснялся, все таки неприлично пристально смотреть на человека, но я продолжал смотреть на нее. В итоге моего пристального смотрения, все сновидение

исчезло и я проснулся.

## **Материализация меча**

15.03.99

В прошлую пятницу, я ложась спать, подумал о том как было бы хорошо иметь во сне меч, которым я смогу защищаться.

Помню я проснулся на диване, в старом доме. Я понял, что нахожусь во сне. Я вытянул свои руки вверх, сам продолжая лежать на диване. Они были человеческими, худыми. Я смотрел на них и думал мои это руки или нет. Затем я вспомнил о том, что хотел иметь меч. Решил попробовать его материализовать. Вытянул руку, открыл ладонь и сказал «хочу, чтоб появился меч». Не скажу, что не получилось, но получилось не то что я хотел. В моей руке появился большой нож с хорошей большой ручкой и изогнутым лезвием. Посмотрев на него, я начал его до дельвать. Я вытянул лезвие ножа, до длинны подходящей для меча. Длина лезвия нормальная, но оно все также немного изогнута на подобии шашки. Я попытался выровнять лезвие. Все равно не получалось именно то что я хотел, поэтому я решил взяться за ручку. Я посмотрел на рукоятку своего меча, она была просто коричневая, какими-то разводами. Я не знал какую я хочу ручку меча, поэтому я просто смотрел на ту и думал, как мне ее сделать. От пристального смотрения на рукоятку меча, она притянула все мое зрение. Я увидел ее очень четко, на очень близком расстоянии. Я видел ее на столько четкой и реальной, что мне пришла мысль «а не проснулся ли я, может я уже не во сне». От этой мысли я действительно проснулся так и не успев довести свой меч до состояния которое меня бы устроило.

После этого сновидения, я понял, что имел ввиду К. Кастанеда когда писал, что не смотрите пристально на вещи они могут притянуть все ваше осознание к себе. И вы будете бесцельно рассматривать какой ни будь предмет сна, забыв о том, что вы хотели.

В субботу я ездил к Виктору в Краснодар. К моему большому удивлению выяснилось, что Виктор в своей комнате переставил мебель и теперь она в точности соответствовала тому, как мне это описал брат. Тогда когда брат описывал расположение мебели в комнате Виктора, я ему сказал, что он ошибается. Но теперь я мог убедиться сам, что он был прав. Я спросил Виктора давно ли он переставил мебель и выяснил, что давно, месяца два назад. То есть до того момента как приходил мой брат. Теперь и я меняю отношение к рассказам моего брата, о выходах. Может быть скоро, мы будем ходить вдвоем. Вдвоем все таки лучше, чем одному.

## **Полеты во сне - это уже привычка**

18.03.99

Кажется, я могу включать/отключать свои сновидения. По моим прошлым записям понятно, что мне начинает надоедать сновидения. После чего они ненадолго прекратились. Теперь я их возобновил. По-моему выражение: «если начнешь, то не сможешь прекратить» - неправильно. Прекратить наврное сможешь, только не захочешь.

Всю ночь, я спал плохо, постоянно ворочался из стороны в сторону. Помню, я отгонял

кого-то из своей комнаты.

Стою я в туалете и делаю свое дело. Начинаю думать «не снится ли мне сон». Странными вычислениями, чисто проверкой своих ощущений, я определяю, что я во сне. Раз во сне можно не доделывать свое дело до конца. Я выхожу на улицу. На улице светло, все расположение вещей соответствует расположению около пяти лет назад. Я вижу свою маму. Далее мне приходит мысль о том, что я хотел посмотреть есть ли, в моей кровати, кто ни будь, сплю ли я там.

Я прохожу в свою комнату. Становится темно. Явно наступила ночь. Захожу в комнату и вижу, что там кто-то лежит. Думаю «наверное, это я, надо посмотреть на себя со стороны». Тот, кто лежит на кровати, накрыт одеялом и повернут ко мне спиной. Я трясую его за плечо. Он как бы просыпается, переворачивается и я вижу, что это мой брат. Он мне говорит «Ну что догадался, что ты во сне». Я ему отвечаю «Да ладно лежи, я пошел».

Спускаюсь по лестнице. Вижу электронные часы. Я не могу понять, сколько на них время, они показывают что попало. Спускаюсь еще ниже. Вижу другие часы. Они показывают 15.30, теперь я вижу явное несоответствие и я определенно точно уверен, что я во сне. Выхожу на улицу. На улице темно, только светят фонари. Я вижу девушку, хочу с ней познакомиться. Я ее знаю, это моя соседка, через огород. Я думаю если я с ней познакомлюсь во сне, то может у меня наладиться с ней контакт и в реальности. Я подошел к ней, взял ее за плечо и сказал «Наташа, как вас зовут». Я понял, что сказал неправильно. Пытаюсь узнать ее имя, я обратился к ней по имени. На эту глупость она мне что-то сказала и ушла. (К стати я действительно не знаю, как ее зовут, а от куда я узнал ее имя, представления не имею). Но меня это заинтересовало, как можно узнавать то, что ранее не знал. Я пошел дальше по улице. Не помню точно как, но я встретился с женщиной, которая обратилась ко мне с вопросом «Тебя зовут Владимир, правильно?». Я ответил «Конечно, а от куда вы знаете мое имя». На слово конечно, она ответила «От куда ты знаешь мое имя». И последняя фраза у нас получилась синхронно. Я сказал, что не знаю ее имени. Она ответила, «Так это же просто. Сейчас я буду проговаривать в голове свое имя, а ты его узнаешь». Я ответил, я не знаю, ну может быть Лена, сказал я первое попавшееся имя. Она ответила «Нет, ты же его знаешь». Я думал, может это то самое слово «Конечно», но так людей не называют и по этому я его ей не сказал.

В итоге я проснулся или потерял сновидение. Еще я помню, что летел над городом, а все люди ходили по земле. Я понял, что летать, у меня вошло в привычку и теперь, летая, я даже не замечаю, что я во сне. Я понял, раз я лечу, значит я во сне. Я опустился на землю и пошел как все люди. Я пытался не потерять сознание того, что я во сне, но сон становился тусклым и почти исчезал. Я пытался заснуть глубже и чувствовал, как я теряю контроль. Усиливая контроль, я терял качество изображения. В итоге я решил, быстро пробежать по дороге, чтоб не смотреть на вещи по долгу и таким образом восстановить качество изображения. Но в место этого я уснул глубже и потерял контроль.

## **Встреча с котом или встреча с ведьмой**

22.03.99

Вчера. Я лег спать достаточно рано, около 10 вечера. Посреди ночи, когда на улицы было еще достаточно темно, я ощутил беспричинный страх. Мне ничего не угрожало, ночь ничем не отличалась от других. Но от небольшого страха, я полностью проснулся. Я понял,

что я в реальности. Я немного вспотел. Продолжая лежать, я раздумывал, что могло меня напугать. Для себя я решил, что наверное, в доме, появилась чужая энергия.

Я не впервые ощущал, такое состояние. Мне и раньше такое казалось. После чего в одном из снов я, у себя дома, дрался с невидимой глазу, нечистой силой. Я просто ощущал, что кто-то, находится в доме и этот кто-то, явно злобно настроен.

Сейчас история повторялась. Я никого не видел, но было внутреннее ощущение присутствия кого-то еще. Мой испуг был не случайностью. Полежав немного, в койке, я расслабился и успокоился, убедил себя, что ничего страшного не происходит.

Вчера прозрачных снов не было, но был один просто странный сон. Я еду на велосипеде. Я возвращаюсь домой. Подъезжая к дому, я вижу, как возле входной калитки стоит мужчина и держит в руках небольшую бумажку. Он входит в ограду моего дома. Я проезжаю в открытую калитку. Мужчина, как у себя дома, нагло проходит в глубь ограды. Я заехал, на велосипеде, в ограду.

Оставив велосипед, я подошел к тому мужчине и спросил. «Вы по объявлению?». Я давал объявление о продаже материнской платы компьютера, поэтому подумал, что может он хочет ее приобрести. На такую мысль меня сбила бумажка в его руке. На мой вопрос мужчина ответил; «Нет, я не по объявлению». Я отвечаю: «Тогда Вы к кому-то пришли». Он: «Нет, я ни кому не пришел. Я пришел просто так». Я: «Просто так к незнакомым людям не приходят».

После такой беседы, он превратился в собаку. Ничего угрожающего, от него, я не ощущал, просто был сильный интерес, зачем он пришел. Проснувшись после сна, я вполне могу вспомнить его лицо. Думаю, что если бы я умел хорошо рисовать, то наверное смог бы его нарисовать. Мужчина был высокого роста, со светлыми волосами, короткая стрижка, широкий подбородок. У меня плохая память на лица, после того как я увижу человека, мне сложно описать его на словах. Но этого мужчину я специально запомнил, он мне показался реально существующим и возможно я его еще встречу.

Но все это было вчера.

На сегодняшнюю ночь, я решил, осознать себя во сне. В течение дня я выполнял дыхание силы. Я копил энергию, уменьшая или полностью отключая внутренний диалог. Я заметил, что если я не ленюсь и выполняю дыхание силы, то ночью с легкостью могу осознать состояние сна и далее действовать осознанно.

Снится сон: Я просыпаюсь утром. Брат еще на кухне. Я немного удивляюсь потому, что он должен уходить раньше меня. У меня времени достаточно много. Пообедав, вместе с ним, я собираюсь и ухожу на работу. Он выходит даже позже меня. На работу я еду на моторной лодке. Я сижу просто сзади, а лодкой управляет какая-то женщина, я ее не видел, я просто знал это.

Приехав на работу, мне сообщают, что сломался компьютер, на молокозаводе, и мне туда нужно будет съездить. Но говорят, чтоб сначала я зашел к начальнику. А начальник вроде сменился, на место начальника встала Тамара Петровна. Я направляюсь до нее по каким-то темным, заросшим коридорам. Там находятся люди, мне трудно пройти и я замечаю, что я полетел. Сработала моя привычка летать, когда нельзя ходить. Я понял, что раз я взлетел то я во сне. А раз я во сне, зачем мне идти к Тамаре Петровне, все равно это сон. Я начинаю думать, что тогда мне сделать. Но я понимаю, что те люди в коридорах смотрят на меня, они не знают, что они во сне и являются всего лишь мыслеобразы. За такими

размышлениями у меня исчезло изображение перед глазами. Я оказался в пустоте. Я подумал, что не хочу просыпаться. Но меня сейчас понесет обратно в тело. Но на основе прошлого опыта, я уже знал, что скорее всего я проснусь, но не у себя дома, а у себя дома во сне. Я ощутил, как меня закручивает и куда-то понесло. Я услышал некоторый звон в ушах и ощутил движение.

Я понял, что лежу в своей кровати. Я знал, что возможно, я еще не проснулся. Это такой прикол, чтоб человек решил, что он проснулся и перестал контролировать себя. По прежнему, лежа в кровати, все еще с закрытыми глазами, я решил проверить ощущения на реальность. Я уже знаю хороший метод проверки, нужно просто проверить внутреннее ощущение. Мы всегда чувствуем свое физическое тело, мы чувствуем свое давление, свою кожу, свой вес тела, в конце концов мы ощущаем температуру окружающего воздуха. Во сне многие из этих чувств отсутствуют. Я проверил свое физическое тело на ощущения и понял я во сне. Во сне тело, как бы не имело своих характеристик, не хватало некоторых ощущений.

Значит я еще во сне. Я встал с кровати. В комнате темно, света хватает только на то, чтоб различить детали комнаты. Темнота мне не понравилась, я хотел света. Я подошел к выключателю и включил свет. Вместо того чтоб загорелся большой свет, включился ночник на столе. Это меня полностью убедило, что я во сне. Мне почему-то стало страшно, меня пробил холодный пот. Я вышел в другую комнату, включил свет. Свет не загорелся. Я открыл дверь в комнату к брату. По середине комнаты, я увидел, два светящихся кошачьих глаза. Я сразу подумал, что это ведьма. Я схватил кота за горло, меня охватила злость на этого кота. Я его сильно придавил, так что у него закатились глаза. Я понес его, чтоб выкинуть на улицу. По пути я несколько раз на него поглядывал и хоть я видел своего собственного кота «Мурзика», я его не отпускал. Спустившись вниз, подойдя к уличной двери, я потерял сон. Я перестал видеть картинку сна. Уже мысленно я выкинул кота на улицу.

Я полностью проснулся, но мне по прежнему было не по себе, я все также старательно подавлял беспричинный страх. Мне даже перехотелось спать дальше. Немного полежав, я успокоился. Уже наступал рассвет. Я услышал, как на работу стал собираться отец. Значит уже часов шесть. От того, что уже наступило утро, я совсем успокоился и уснул.

Я понимаю, что уже сплю. Я вижу яркий белый день. Меня это радует, мне так не хотелось, чтоб была та ночь. Я еду в трамвае. Я сижу на одном из сидений и вижу, что я абсолютно голый. Я понимаю, что я во сне и в принципе можно не стесняться. Но мне немного не по себе, я не привык сидеть голым в общественном транспорте. В трамвае есть еще люди. Среди них я вижу двух хорошеньких девушек. Я думаю, что может мне материализовать себе одежду. Но сначала, я решил, начать с чего ни будь попроще. Открыл ладонь и решил, что сейчас материализую монетку. Я ощущал ее вес, я мог ее представить, но мне не хватало веры в то, что она сейчас появиться перед моими глазами. В общем, ничего не получилось и я оставил идею одеться, я уже не обращал внимание на то, что я голый.

Я знаю, что я во сне и могу делать все, что захочу. Я подхожу к тем девушкам, по прежнему абсолютно голый. Беру одну из девушек на руки и сажу ее рядом с собой. Девушка не оказывает сопротивления. Она, по всей видимости, согласна на продолжение таких отношений. Я чувствую, что начинаю возбуждаться и от этого начинаю просыпаться. Картинка сна исчезла.

Я ощущаю себя дома на кровати. Немного успокаиваюсь и медленно возвращаюсь

обратно в сон. Я нахожусь в том же трамвае. Но теперь я нормально одет. После возвращения мой уровень осознанности сна гораздо уменьшился. Я вижу своего бывшего одноклассника. В школе мы с ним враждовали. Сейчас, во сне, я подошел к нему и мы о чем-то разговаривали, а я разглядывал местность, которую мы проезжали. Мы ехали по какому-то несуществующему городу. Там был замок, в котором я когда-то бывал, проезжали также и современные дома. Но конкретнее я не запомнил. Далее я совсем потерял контроль и уснул обычным сном.

Проснувшись утром, я слышал, как собирался брат. Было уже много времени, а он был еще дома, я подумал, может спуститься к нему на кухню, вместе попьем чаю. Но мне было лень вставать и я остался лежать. Я слышал его разговор с мамой о том, что он уже опаздывает на работу. Когда я пришел на работу, ко мне в кабинет заглядывала Тамара Петровна и потом, оказалось, что мне нужно куда-то съездить переписать программку. Ну, в принципе сон сходил. Вот только на счет кота - неясно. Может это был мой кот. Утром, когда я встал, я поискал кота. «Мурзика» я вообще не нашел, а другой кот «Думик» почему-то сильно хромал задней лапой. Он на нее вообще не может вставать, а вчера с ним было все нормально. Наверное повредил, когда дрался с соседскими котами.

После я узнал, что с Мурзиком все в порядке, значит я не ошибся и выкинул того кого надо.

24.03.99

Что-то с «Думиком» стало совсем плохо. Он без видимых причин теряет здоровье, сегодня он уже не встает. Все-таки я ошибся, наверное, котик не выживет.

Возможно, что мои страхи были связаны со смертью соседки. Как раз в ту ночь, когда я ощутил порыв страха, умерла бабушка, которая жила через дорогу от моего дома. Хоть я ее почти и не знал, но возможно, что она просто зашла к нам. Может, хотела еще раз увидеть мою маму, она ее знала лучше. Моя мама, некоторое время, ухаживала за этой бабушкой.

Описывая этот случай, мне вспомнился другой. Это случилось года два назад, когда я еще учился в колледже. У нас помер кот, точнее его повешал мой отец. После этого я начал замечать, что иногда ложась спать, ко мне на кровать запрыгивал кот. Точнее я его не видел, только ощущал как продавливается одеяло. Но при попытке сбросить его с кровати, оказывалось что там никого нет. И еще, однажды, я проснулся ночью от мяуканья кота. У нас есть кошки поэтому я не удивился. Для кошек сделана на кухне дырка в полу, чтоб они могли сами выходить на улицу, но возможно, что закрыта дверь в кухню и кот не может выйти. Мне неохота было вставать, но кот долго и громко мяукал. Мне это надоело и я встал. В комнате было темно и я не увидел кота, но решил что он где-то здесь и побежит за мной. Я вышел из комнаты и пошел к двери ведущей на улицу. Спускаясь по лестнице, на первый этаж, я явно слышал, как кот прыгал по ступенькам впереди меня. Спустившись вниз и подойдя к двери, я включил свет. Огляделся, а кота нигде не нашел. Прошел по другим комнатам и там никого не было. Я выключил свет и пошел спать дальше.

Утром я спросил у мамы, не казалось ли ей, что в доме есть еще кто-то. Она немного удивилась и спросила «А кто именно?». Я ответил «кот». Затем моя мама рассказала, что не раз пыталась сбросить кота с койки, а там никого не было. Поэтому она и спросила а кого я имею ввиду. Она специально, сразу не сказала, что она ощущала кота, чтоб я наперед не мог сказать, что это кот. Но после того как наши ощущения совпали, мы



спросили остальных, но никто кроме нас не ощущал присутствия кота. После этого разговора, кот больше не проявлялся.

## **Первая попытка путешествие в чужой сон**

28.03.99

Вчерашний контролируемый сон.

Еще с вечера, уже лежа в кровати, я проверяю возможность сегодняшнего путешествия по контролируемому сну и продумываю, что мне там сделать если я пойму, что уже во сне.

Лежу в кровати и начинаю обрывать свои начатые мысли. Только мысль приходит в голову, я ее не договариваю до конца, а обрываю на самом начале. Получается так, что я уже подумал, но в голове еще не произнес. В итоге получается так, что я начинаю думать на очень поверхностном уровне мышления. Мысли по-прежнему поступают в голову, но я их не проговариваю. Начинается мышление без слов. Если, получается оставаться в таком мышлении достаточно долго, то это явный признак, что сегодня смогу контролировать сон. Чем поверхностнее я могу мыслить, тем лучше. Бывало, случалось так, что я еще думаю таким поверхностным методом, а перед глазами уже начинает разворачиваться картинка сна. Если достичь такого состояния это вообще отлично, в таком случае контроль не теряется не на секунду. И не нужно восстанавливать его из состояния полного сна, не нужно зря терять время на обыкновенный сон.

Проверив и убедившись, что я могу свободно думать не проговаривая слова. Я начал придумывать, что мне сделать во сне. Меня уже давно мучает желание войти в чужой сон. Хотя бы просто как посторонний наблюдатель, прийти и посмотреть, какой сон видит другой человек. По снам, можно абсолютно точно определить, какой у человека характер, чем он интересуется, какие у него проблемы. Узнав, какие у человека сны, мы узнаем какой это человек. Конечно это не очень этично по отношению к тому человеку, если он об этом ничего не знает, но мне очень охота проверить свои возможности.

Мне не охота входить в сон своих близких, я их и так хорошо знаю. Мне хочется побывать в чужом сне, мало знакомого человека. Неизвестно, что может произойти во сне другого человека, не известно на сколько он опасен. Ведь многие люди днем одни, а во сне совсем другие. Днем человек может себя контролировать, как-то сдерживать свои эмоции, но во сне это доступно не каждому. Я решил выбрать спокойного, не вспыльчивого человека, чтоб он мне был хотя бы симпатичен. Таким образом, я решил отправиться к одной девушке по имени Марина.

Я уже делал попытку к ней сходить, но тогда я ничего не видел, только ощущал свое перемещение. Я ощущал, что я вроде бы пришел. Мне казалось, что я даже позвонил в звонок.

После той неудачной попытки, к нам в гости пришла ее мама. Возможно по тому, что я зашел к ним в гости и она вспомнила о нас, а возможно это просто совпадение.

Таким образом решив, что сегодня ночью, я осознаю себя во сне и отправлюсь в сон к той девушке, я заснул. Перед засыпанием, для увеличения вероятности осознанного сна, я перевел мышление на более поверхностный уровень, на уровень когда мысли не превращаются в слова.

Я осознаю себя во сне. Осматриваюсь по сторонам.

Стоит газ плита, на нее я поставил небольшую сковородку и хотел пожарить себе яичницу. Сегодня я как раз лег спать на голодный желудок. Я решил, пожарю яичницу и затем, отправлюсь куда собирался.

«Так..., а где же здесь яйца. Наверное, в другой комнате, пойду посмотрю.» - подумал я. Выхожу в другую комнату, вижу на столе лежат ручные электронные часы. Часы сильно похожи на монтановские, но немного не такие. "О, интересно, сколько сейчас время" - подумал я. Взял часы в руку, смотрю на них, а они как всегда во сне показывают, что попало. На часах даже не цифры, а просто так набор светящихся сегментов цифр. Я же во сне, здесь ни когда часы не идут правильно, что от них толку. Хотя..., на этих часах есть секундомер, можно засечь сколько я здесь пробуду, сколько времени я смогу удерживать свое сновидение. Сбрасываю секундомер в нули. Запускаю отчет времени. Побежали секунды. Секундомер дошел до десяти, а далее начал опять показывать набор загорающихся сегментов. Вот блин, подумал я, даже время не засечешь.

Так..., где же тут яйца? Открываю холодильник, достаю парочку яиц и возвращаюсь назад к своей уже разогретой сковородке. Разбиваю яйца в сковородку. Смотрю на них и думаю, а зачем я их жарю все равно, во сне, наверняка не наешься, пойду лучше схожу в сон, как я и хотел.

Я настраиваюсь на полет. Вокруг становится темно. Я вытягиваю руки вперед, представляю, что хочу попасть в сон, и начинаю движение. Чувствую явное движение. Я перемещаюсь, но вокруг темно. Ощущение приближения к цели, я чувствую, как пролетаю мимо небольшого островка материальности. Это не просто островок материальности, это остров сна. Вокруг него ничего нет, он существует сам по себе. Я по прежнему ничего не вижу, но теперь подлетая к нему, начинаю слышать голоса. Я хочу увидеть, что там происходит. Но опять моя проблема с изображением. Не получается увидеть и меня начинает выносить обратно.

Я просыпаюсь. Решив, что я проснулся, прекращаю контроль сна. А просыпаюсь я в старом доме. Я спал в одной комнате с моей мамой и с мамой той девушки, также там был мой брат. Они тоже просыпаются вслед за мной. И мы начинаем обсуждать, что нам приснилось. Я говорю, что сегодня жарил яичницу. Они с меня немного прикалываются, но мамы соглашаются, что тоже были там, когда я жарил яичницу. На что мой брат заявляет, что ничего подобного он не видел, он просто спал.

Дальше я заснул еще глубже и уже ничего не помню.

## **Конец истории с котом**

Вечером того же дня, я заговорил с мамой о том, что в те дни, когда помирала соседская бабушка, я чувствовал необоснованный страх. В ходе разговора выяснилось, что и она чувствовала необоснованный страх в эти дни. Она сказала, что просыпаясь утром, чувствовала страх и это был страх угрожающей опасности. У нее было такое ощущение как будто должно что-то произойти. У моей мамы это ощущение присутствовало именно в те дни, когда и у меня, но и еще за день до того.

Я первый заговорил о том, что чувствовал страх. На что моя мама сказала, что если б я не заговорил, то она бы ничего не рассказала, потому что это всего лишь необоснованное

чувство. Я рассказал ей, как выкинул кота из нашего дома и что теперь больше не ощущаю страха. Моя мама тоже согласилась, что больше приступов страха не было. Мы спросили остальных членов семьи, но никто больше ничего такого не ощущал.

Моя мама также вспомнила старый случай с котом привидением и рассказала, что тогда говорила с бабушкой и выяснила, что и она ощущала того кота.

Этот случай показал мне, как хорошо уметь управлять своими действиями во сне. Если бы я не выкинул того кота, может мы бы до сих пор боялись неизвестно чего. Нужно не бояться своего страха, нужно искать его источник. Если Вы чего-то необоснованно боитесь, подсознательно чувствуете угрозу, то возможно, Вы правы. Ведь есть еще, невидимые для глаз, силы способные воздействовать на Вас. Поэтому не стесняйтесь своих внутренних ощущений, они никогда не обманывают. Ваш дух знает больше чем Ваше дневное сознание. Ему нужно доверять, если Вам, куда то необоснованно неохота идти (исключая собственную лень) то лучше не ходите.

Кстати я узнал, что кот «Думик», повредил себе лапу еще до моего сна. Теперь ему стало лучше и он поправляется. Это значит, что я к его болезни никакого отношения не имею, он просто подрался с чужым котом.

## **Я все, таки проник в чужой сон**

30.03.99

Все-таки у меня получилось попасть в другой сон.

Я запомнил все увиденные, за ночь, сны. Видел сон про очки сновидящих, которые включают подсветку при начале движения зрачков. Во сне кто-то из моих знакомых приобрел себе такие. Я их посмотрел, посмотрел и ответил им: «Да, хорошая конечно штука, но я бы ее покупать не стал. Вот бесплатно попробовать, на что они способны, можно. Так, купишь очки, привыкнешь к их подсказкам, а потом они сломаются и исчезнут все ваши сновидения. Нет, лучше я буду сам контролировать свое погружение в сон, без всяких очков. Мне лишние привязки не нужны».

Следующий сон: Я иду по ночному городу. Нахожусь возле продовольственного магазина. Вижу идущего впереди своего шефа. Он идет немного впереди меня, а я иду позади. Я начинаю понимать, что во сне. Осознание не полное (я не знаю в реальности я или во сне), но начало положено. Я думаю, зачем идти пешком, можно же полететь. Сейчас взлечу и полечу впереди шефа, вот так по выделяюсь. Долго не получалось взлететь. Я чувствую, что могу взлететь, но я думаю «может я в реальности». Потом отрываюсь от земли и лечу вдоль дороги. Теперь я полностью осознаю, что раз я лечу, значит это сон. Только я понял, что это сон и решил оглядеться, меня начало вытягивать из него. Я проснулся.

Понимая, что я еще в сонном состоянии и время еще достаточно начинаю погружаться назад в сон. Я повторяю назад в сон и переношу свое сознание на принцип мышления без слов. Я начинаю видеть изображение. Все ясно я вернулся в сон. Я нахожусь на том же месте, от куда и вылетел из него. Чтоб не проснуться, я решаю пробежаться по улице и просто понаблюдать за окружающей обстановке. Убеждаюсь, что качество изображения восстановилось, я полностью вернулся в сон. Я просто спокойно иду по улице. Вспомнив то, что я когда-то давно хотел попробовать сделать дыхание силы во время сна, я начинаю

вдыхать животом, затем заполняю легкие. Медленно в обратном порядке все выдыхаю. Состояние сна стабилизировалось, все встало на свои места.

Пройдя до поворота, я сворачиваю вправо и теперь двигаюсь по другой улице. Вспомнил письмо друга, в котором он пишет, что во время сна собирал автомат и было все так реалистично. Я осмотрелся вокруг, развел руками, интересно вот так же реалистично как я нахожусь здесь.

Я вспомнил, я же хотел слетать в сон к Марине. Она живет в противоположном направлении. Я разворачиваюсь и хотел было идти к ее дому, как вижу, она уже стоит посреди дороги. Здесь я заметил, что на улице светло и ходит народ. Она была одета как повар. В белом колпаке, в фартуке поверх платья. Но, что самое главное она отличалась от окружающих вещей и людей. Она была не мыслеформа, потому что ее внешний вид не изменялся. Увидев меня, она спросила:

- Как ты сюда попал.

- Да, вот так, - ответил я, стараясь быть более естественным.

Мое появление явно ее удивило. Хотя даже я немного удивился потому, что не ожидал так резко ее увидеть. Мы начали разговор и медленно пошли по этой дороге. Мне нужна проверка правдоподобности встречи, а как это сделать. Напрямую не спросишь, что тебе сегодня снилось. Это вызовет подозрение. Нужно, что-то узнать, то чего ранее не знал, а затем спросить об этом в реальном мире. Соответственно если ответы совпадают, то значит встреча действительно состоялась. Я решил спросить, что она собирается делать после окончания школы. Может пойдет учиться дальше или может на работу.

Я спросил: как дела в школе?

Так надоела, особенно математика, да еще и русский. Ответила она и задала встречный вопрос. А как у тебя, ты все еще учишься?

По этому вопросу мне стало ясно, что она абсолютно не осознает, что она во сне и процесс мышления заторможен потому, что она точно знала, что я уже закончил учиться. Но я спокойно стал объяснять, что уже давно закончил учебу и теперь работаю. Я было хотел перейти назад к разговору об ее окончании школы, но она сказала, что ей иногда становится страшно. Она сказала, что вчера по ней стреляли. Я понимал, что она скорее всего говорит про вчерашний сон или про тот сон, который предшествовал нашей встречи и я начал ее успокаивать. Я сказал, что не нужно бояться, надо идти вперед на свой страх. Я хотел еще рассказать историю о монахе, которому в детстве родители сказали «не ходи в ту комнату там живет страшное привидение». На что этот монах, в свои десять лет, встал и пошел в ту комнату, обыскав ее и не найдя никакого привидения, пришел обиженный обманом назад. С тех пор его родители даже не пытались его пугать. Он один раз посмотрел своему страху в глаза и страх отступил. А могло ведь произойти и наоборот, если бы он поддался на свой страх, то возможно так бы и продолжал бояться.

Я не успел и начать рассказывать эту историю, как меня начало выносить из сна и все мои попытки остановить этот процесс не удавались.

Когда я проснулся и был рад произошедшим событиям, я радовался что мне все удалось. Правда проверить это будет не возможно, но мне это и не надо я своим внутренним чувством абсолютно уверен, что все было реально. Немного повалившись, я придумал вопрос, который надо было задать. Когда она родилась. Я не знаю день ее рождения. Этот

факт потом будет очень легко проверить. Время 6.40, от волнения больше не смог уснуть.

Еще немного повалявшись, я вспоминаю, что как раз рисовал это место в 3D редакторе игры «Duke Nukem» и при этом подумал было бы хорошо походить здесь ночью во сне.

Весь последующий день, я просто светился от радости, что добился хоть чего-то по настоящему стоящего, чего-то, что можно реально использовать в жизни. Люди не всегда могут свободно общаться, иногда нас разделяют большие расстояния, но во сне мы всегда можем встретиться и поговорить. К сожалению не все могут запоминать свои сны, но этому можно натренироваться.

07.04.99

Засыпая меня уносят потоки разных мыслей. Я их не удерживаю, даже не проговариваю у себя в голове. Я их даже не слушаю, как мысли приходят также и уходят. Нужно слетать к Марине узнать ее день рождения, это будет неопровержимое доказательство того, что я могу проникать в чужой сон. Возможно она мне приснится хотя бы не осознанно, это будет означать спланированное сновидение. С вечера придумываю, что должно присниться, затем это присниться, такой результат - тоже результат. Приходит много разных мыслей, но мне уже не охота думать. Поза вчера был страшный сон, а сегодня от него не осталось и следа. Моя книга похожа на жизне-описание графа Дракулы, начинается ночью и заканчивается утром. Все интересное происходит в ночное время. Днем все спокойно, все обычно, ничего интересного, на работу да с работы.

Ночь. Все небо усыпано звездами. Я стою посреди своего огорода. На ночном небе замечаю странное созвездие. Ранее столь четкого рисунка из звезд я не видел. Это созвездие то раздвигается в стороны то сдвигается обратно словно пульсирует. Я решаю, что это инопланетные корабли или возможно сон. Я быстро возвращаюсь домой. Берусь за дверную ручку и меня сильно бьет электрическим током. Я сразу осознаю, что я во сне. Понимаю, что меня несет обратно в земное сознание. Я оглядываюсь, пытаюсь запомнить где я находился, но в глазах уже потемнело и я двигаюсь в пространстве. Я решаю не сопротивляться, пусть меня несет этот поток. Возможно я не окажусь в реальном мире, а только в другом сновидении. По прибытию, на место, я просто проверю окажусь я в реальности или во сне.

Просыпаюсь, открываю глаза. Я полностью осознаю, что проснулся, но в последнее время этого оказывается мало. Я осматриваю свою комнату, осознаю соотношение освещенности комнаты, времени ночи с ощущениями реального времени. Все соответствует реальности. Я проснулся, можно засыпать дальше. Мне охота яркий солнечный сон.

Да последнее время, мне что-то или кто-то мешает в осознанных сновидениях. Как только я понимаю, что я во сне, все исчезает и я только чувствую как меня выносит обратно в тело. Я лечу в пустоте, меня кружит, переворачивает. Иногда этот поток меня выносит в реальность иногда в другой сон сильно похожий на реальность.

В одном из следующих снов, я иду по городу и осознаю, что я во сне. Я начинаю использовать свой дар, путешествия по снам. Я хочу, чтоб появилась Марина. Иду и просто смотрю на окружающих людей. Ее среди них нет. Я понимаю, что во сне, но чувствую, что сознание не полное, я плохо различаю окружающие предметы. Все выглядит серо и без красок. Такое ощущение, что у меня испортилось зрение, мне приходится всматриваться в предмет, чтоб его разглядеть. Я думаю, что нужно быстро пробежать по

улицам, чтоб восстановить сознание, восстановить качество зрения. Я быстро двигаюсь и чувствую, что теряю последние картинки сна. Меня уносит тот же поток. Я расслабляюсь, представляю, что он меня вынесет в светлый, яркий сон.

Просыпаюсь. В моей комнате заиграло радио. Уже рассвело, в комнате светло. Заиграло радио значит уже шесть часов. Надо проверить на реальность. Хотя все выглядит очень реальным, мой процесс мышления восстановлен. Но я, для себя, решил что буду проверять реальность каждый раз по просыпанию. Значит нужно проверить, хоть это и абсурдно ведь я знаю, что проснулся, ну надо проверить хотя бы для того, что потом это возможно проделаю во время сна.

Итак все предметы комнаты, реальны, мое сознание работает на полную. Часы на столе показывают шесть часов, другие часы в моей комнате 5.58 ну немного отстают, но тоже правильно. Так мои ручные часы показывают тоже шесть. Все проверка закончена - диагноз: я в реальности. Во сне часы никогда не показывают одинаковое время. Да стоит только посмотреть вокруг, во сне никогда не бывает какого качественного восприятия. Вот во сне хотя бы видеть также качественно как сейчас, хотя сейчас я тоже вижу немного не качественно. Мои сонные глаза не хотят смотреть как надо, мне просто охота спать. Вокруг столько разбросанных всяких мелочей, такое может быть только в реальности. Дальше я заинтересовался от куда у меня играет радио. Я начал его настраивать. В комнату зашел мой брат, поинтересоваться, что я так рано встал.

Я просыпаюсь. В комнате очень светло. Что-то долго я спал, наверное уже много времени, может не сработал будильник, я наверное проспал. От таких мыслей я вскакиваю, смотрю на часы. Сейчас 6.40. Нет я не проспал, с часами все в порядке. А вот то, что я не распознал, что я находился во сне - это плохо. Простой проверки времени и проверки качества мышления уже не достаточно, нужно придумывать еще что-то. Надо же впервые во сне часы показывали одинаковое время. Да к тому же почти реальное.

Ну да ладно можно спать дальше.

Проснувшись утром, я вспоминаю свои сны. Надо же мне сегодня действительно приснилась Марина. Она за чем-то к нам приходила. Ничего не помню, сон был без сознательный. Ну ладно пора вставать, опять идти на работу, так не охота. Поваляться бы еще. Все мое время закончилось, пора все таки вставать.

## **Месяц отдыха, а теперь продолжение опыта**

18.05.99

Что-то я давно ничего не писал. От последней даты прошло больше месяца. Если просматривать последние даты то можно заметить, что контролируемые сны происходили почти каждый день или через день. Раза два, три в неделю, это уж точно. А между последней датой прошло больше месяца. Когда мои сознательные сны, стали происходить слишком часто, я начал просто теряться в различных реальностях. Я действительно дошел до состояния, когда приходилось проверять реальность каждый час, чтоб точно определять нахожусь ли я во сне. И прожив в таком состоянии некоторое время, мне это показалось слишком. Я решил немного отдохнуть от этого. Именно решил, и перестал пытаться сохранять контроль. И все осознанные сны исчезли, я спокойно мог спать, как все люди просыпаясь утром я понимал, что проснулся, а не перешел из сна в другой сон. Я

даже с трудом мог вспомнить свои сны. Теперь прошел уже месяц, без контролируемых снов, и мне стало их не хватать, мне снова охота блуждать по миру снов. Но как ни странно, включить их не так уж и просто, как выключить. Но последнее время, я начал восстанавливать утраченный контроль над снами. И вот долгожданное продолжение.

Мне снится сон. Я понимаю, что это сон и пытаюсь ходить сознательно, не теряя контроля. Но от проявления сознания, сон начинает растворяться и меня выносит в реальность. Мне этого не охота и хоть я уже почти проснулся и уже вижу окружающую меня комнату, я пытаюсь вернуться в сон. Я сам себе говорю, что расслабься, медленно засыпай, не теряй контроля, расслабься телом, потеряй контроль над ним, но сохраняй сознание. Потом я как бы замолчал и перевел мысли вне себя. Как говориться посмотрел на все это со стороны. Я не пытался ни о чем думать, я замолчал. Но к моему удивлению, я слышал как мои мысли продолжали мне говорить, что делать. Я парень, не промах и сразу понял, что это голос Эмиссара (разъяснения смотрите в книгах Кастанеды). Я сказал, в мыслях, «чем болтать, так лучше бы помог». Только я это произнес, как на меня напал приступ тошноты. Мой желудок начало выворачивать наружу. Чтоб не испортить, белье и половик, я закрыл рот рукой и побежал на улицу. Я понимал, что это такая помощь Эмиссара, но в чем она заключась я не понимал. И говорил ему, «ну спосибочки, помог». Почему я решил, что это помощь Эмиссара? Да потому, что тошнота началась сразу после моего предложения помочь, ведь до этого со мной было абсолютно все нормально. Быстро выбежав из своей комнаты, я проснулся. После просыпания, у меня еще немного оставалось ощущение тошноты, но оно медленно проходило. Только сейчас, я понял, в чем заключалась помощь Эмиссара. Он мне пытался показать, что я во сне, а не проснулся как я считал, до этого.

Да, Кастанеда был прав, когда говорил, что голос Эмиссара, рано или поздно, начинают слышать все сновидящие. Вот теперь это докатилось и до меня. Но я не пугаюсь и не удивляюсь. Это даже хорошо, теперь возможно наши разговоры, станут более частыми. Будет кого расспрашивать о сновидениях, лишбы он был не сильно надоедлив.

Я лежу в кровати, о чем-то думаю. Медленно начинают проявляться очертания комнаты. Ощущение такое как по просыпанию, медленно начинает проявляться изображение. Я вглядываюсь в это изображение и понимаю, что это не моя комната, а комната где я раньше спал, когда снимал квартиру у бабы Маши. Естественно я сразу понимаю, что во сне. Встаю с кровати, выхожу на улицу. Но там не улица, а другая комната, в которой стоит койка и там спит баб Маша. Я ее бужу. Она просыпается и узнает меня. Мы ничего не говорим, но я сразу понимаю, что она точно знает, что происходит. Она наверняка знает, что я пришел во сне.

Я начинаю разговор. «Баб Маша, а помните Вы мне рассказывали о том как женщина вылечила парня от облысения, втирая в голову цветки Лилий. Все что Вы тогда рассказывали, это правда? Это действительно помогает?». На что она ответила, «Мне нельзя тебя учить. Мы думали ты многое знаешь или кого то убил, поэтому мы хотели тебя обучать, но оказалось, что ты практически ничего не знаешь.» Я: Так, что для того чтоб меня начали обучать я должен кого то убить. Она: Да, тогда ты станешь зависим от нас и не сможешь уйти и рассказывать наши секреты. Я: Ну у вас и законы, я никого не хочу убивать. Она: ладно я расскажу тебе как излечиться от быстрого выпадения волос.

Она пригласила меня сесть за стол и сказала, чтоб я приготовился записывать. Только я уселся за стол, как меня выбросило из сна. В соседней комнате отец, громко стукнул ковшиком, поливая растения. Я сильно хотел услышать способ вылечиться от облысения,

но вот так ничего не услышал. Ну зачем было отцу так рано вставать. Ладно, возможно у меня еще будет случай поговорить с баб Машей.

До этого случая я ее думал, что она просто прослушала курсы целителя и почти ничего не умеет. Но кажется я ошибался, она не только целитель, но и может управлять своим сознанием.

Еще один из последних случаев. Мне снился сон: Я находился у себя дома. По дороге в туалет, я с лету перепрыгнул ограду. Точнее я ее перелетел. Мне показалось это странным. Пришла мысль о том, что возможно я во сне. Нужно попытаться взлететь. Я подпрыгнул и взлетел. Сон резко изменился, в ощущениях. Пришло полное осознание сна, все краски насытились. Листва деревьев стала по настоящему зеленой. Ощущался ветерок, я чувствовал окружающую температуру, свое тело. Во сне всего этого просто не замечаешь. Но после того, как я понял что это сон нахлынула масса ощущений. Почти как если бы фильм был черно-белый, а вдруг стал цветным и насыщенным.

Я взлетел, пролетел над своим огородом. Полетел на уровне вершин деревьев. Какое приятное ощущение полета. Пролетая мимо вишни, я схватился за веточку. Ощутил как по моим пальцам прошелестели листья. Я сорвал несколько вишенок и попробовал. Они были спелыми и очень вкусными. Я проснулся.

Проснувшись, я еще переживал свой уходящий, красочный сон. Здесь, я заметил, а что это у меня в руках. Ну надо же, у меня в руках, косточки от вишни. Не может быть, неужели из сна можно, что то вытащить. Я положил эти косточки на стол и подумал утром покажу брату, он точно не поверит. После чего, довольный, заснул дальше. Проснувшись утром, я конечно же не нашел ни каких косточек, просто на просто, я тогда, вовсе и не просыпался.

Это все, что я смог вспомнить за прошлый месяц. Сегодня тоже был контролируемый сон. Я также взлетел, чем и определил, что во сне. Взлетев, я решил отправиться к сон Марины. Нужно добиться чего хотел. Получилось один раз, должно получиться и еще. Представив, что я попаду в ее сон, я начал раскручиваться. Считая, что как только я остановлюсь, я буду уже в ее сне. Я ничего не видел, хотя не было темно, я просто раскручивался. Остановившись, я по прежнему находился в пустоте. Я по вращался еще. Все равно вокруг меня одна пустота. Начал вращаться в другую сторону. В общем ничего не получилось и я проснулся. Но все же я доволен, что начал продолжение своего опыта или как еще можно выразиться своих тренировок.

## **Как устроен наш мир**

Из выше описанного опыта и из материалов различной эзотерической литературы, я для себя вывел следующее строение мира. Но скажу сразу, это лично мое понимание мира и я не в коем случае не навязываю вам, а только предоставляю материал для размышления.

Все мы знаем, из курса физики, что наш мир испускает определенную полосу частот. Мы, как человеческие существа, воспринимаем только часть этого спектра частот, так называемую видимую часть спектра. В прошлом, когда мы, еще не умели регистрировать, приборами, другие колебания частот, человек вполне мог сказать, что кроме того, что он видит и слышит, ничего более не существует и существовать не может. Но теперь с развитием техники, мы определенно можем сказать, что существует еще что-то, кроме того, что мы видим. Отсюда следует, что вполне возможно мы еще открыли не все



секреты природы и возможно, что существует еще что-то, чего мы не видим и не можем регистрировать имеющимися, в данное время, приборами. Не исключена возможность, что в будущем будет открыто существование еще чего-то ранее нам не известного. Ведь в настоящее время ученые не могут абсолютно точно сказать, как появился наш мир, что находится за его пределами и т.д.

Но как же наш мир может выглядеть иначе, чем мы его сейчас представляем? Над этим можно по рассуждать.

Давайте представим, нашу полосу частот, как это показано в учебники физики. Как вы может помните, она включает в себя радио диапазон, видимый, рентгеновские лучи и т.д., это пока нам не важно. Мы с вами видим очень узкий диапазон этих частот, еще меньший мы слышим, давайте назовем весь диапазон нашего восприятия - диапазоном нашего сознания.

Предположим, что наш мир не такой плоский, как нарисовано на полосе частот. То есть, наш трехмерный мир можно представить одномерным, просто полоса частот. Существует параллельная полоса частот, отличающаяся от нашего мира разностью вибрации энергии, даже не просто параллельная полоса, а плавный переход в глубину. И тогда мир предоставляется не полоса частот, а в виде плоскости, одна из полос которой наш физический мир.

Итак, параллельные миры находятся на одной плоскости с нами, они имеют приблизительно такую же плотность энергии, т.е. они такие же физические как наш мир. Другие миры, с более тонкой или более грубой материей, находятся на своих плоскостях расположенных выше или ниже нашей плоскости. Я нарисовал такое строение мира, не как оно есть на самом деле, а как схематично можно его представить. Ведь даже если, из этой схемы, взять наш мир то на самом деле он ведь не полоса частот, а нормальный трехмерный мир, конечно, если не учитывать вариант движения по моей схеме. Ведь мы можем перемещаться не только в своих трех измерениях физического мира, а еще и в другие миры. Это добавляет еще два измерения, одно - это движение по нашей плоскости и другое - это движение вверх-вниз по изменению уровня плотности энергии. Так же нужно учитывать дополнительное измерение - время. По сути, я уже насчитал шесть измерений, но это может оказаться и не все.

Эту схему можно представить в форме пирамиды. Где на одной из плоскости находится наш физический мир. Миры, находящиеся на плоскости вверху имеют более тонкую энергетику. На первую прикидку можно сказать, что далее идет астрал, ментал, возможны еще уровни, и самый верх это чистое сознание нашего создателя, без материи, пространства, времени и плотности.

Немного расшифрую, как я сам понимаю такую схему. С физическим миром все понятно, его видели все, знают его и как ни будь понимают его законы. Параллельные миры, находящиеся на нашей плоскости, понять и представить тоже труда не составит. По крайней мере, во сне, мы их много себе на фантазировали, также существует гора фильмов на эту тему. Поэтому подробнее я внедряться не буду.

С астралом несколько сложнее. Те, кто там был, они могут представить себе его существование. Но ярому материалисту очень сложно объяснить где он находится. На такой вроде безобидный вопрос «Раз он есть, то где он находится?». В сознании такого человека нет параллельных измерений, есть только пространство космоса. Если начать объяснять, что там за пространством космоса, то он решит, что туда можно долететь на

космическом корабле. Если начинаешь объяснять, что он находится в том же месте, что и мы, но в разности вибраций энергий. То материалист выставляет аргумент того, что почему тогда ничего не показывают приборы, почему не изобрели прибор, который видит астрал. Дело в том, что эти оба утверждения не правильны. Он находится не за пределами космоса и не в том же пространстве, что и наш мир. Он находится в тесной связи с нами, но в тоже время параллельно нам. Для примера подобного измерения, представьте трехмерную компьютерную игру. Спросите себя, где находится тот мир. Он реальный или нет. В нем можно перемещаться, совершать определенные действия, встречаться с другими реальными людьми. Вы скажете, что он внутри компьютера. А я с этим не соглашусь. Вы выключаете компьютер, но тот трехмерный мир остается, там возможно кто-то из людей сейчас ходит. То есть игра начинает существовать отдельно, она начинает существовать в нашем сознании. Она начинает жить отдельной жизнью, и она исчезнет только тогда когда наше коллективное сознание его забудет. Здесь можно явно проследить тесную связь компьютерной игры с физическим миром, но в тоже время она существует параллельно ему.

Но лучшее представление астрала дает нам наши сны. Таким же образом задайте себе вопрос, где находится мир вашего сна. И вы может поймете реальность параллельных миров. Наш сон находится параллельно нашему миру. Он ни как не соотносится с физическим миром, про сон нельзя сказать в какой точке нашего пространства он существует. Сон по сути своей и есть выход в астрал. Из состояния сна, когда ваше сознание отделено от физического тела, Вы можете путешествовать куда захотите. Нужно только уметь контролировать, свое сознание.

Ментал, он вообще не имеет параметров пространства и времени. Это проявление наших мыслей. Ментальный план, это наше мышление оно не имеет пространственных измерений.

Ну и как сказано выше, самый верх - это наш создатель, это сверх разум, это сверх сознание. Весь мир управляется сверху вниз. Более верхний план управляет более нижним. И как видно из объяснений, мы находимся на всех предыдущих уровнях. Мы, как сущность, проявляемся в физическом мире, как астральное тело в астрале, как мысль в ментале. И наконец, мы являемся частью осознания единого целого, мы все и есть наш создатель, он присутствует в каждом из нас.

Чем выше, по уровню, мы осознаем свое «Я», тем действенней наши действия в мире. Представим среднего человека, который осознает себя, только в физическом мире и не осознает себя в других плоскостях. Для того чтоб ему что-то сделать, ну например стул, ему надо достать доски, распилить их, сколотить их вместе. При этом ему придется израсходовать много энергии. Ведь он ее тратит не только на изготовление стула, но и на поднос, распиливание досок. При всей его работе коэффициент полезного действия далек от 100%. Теперь представим человека, обладающего знанием работы на более верхних планах энергетики. Сколько времени и энергии нам понадобится, чтоб построить тот же стул, но в ментале т.е. в наших мыслях. Да практически не сколько, мы его представили и стул готов. Теперь учитывая, что ментал воздействует на все остальные, более плотные энергии, мы получим, что стул уже существует на более тонких энергиях. Теперь осталось проявить его в физическом мире. Для этого нужно передать часть энергии тому стулу, для преобразования его из тонкой энергии в более плотную. Весь магический фокус состоит в том, чтоб научиться предавать часть энергии на воплощение предметов. При этом нам понадобится ровно столько энергии, сколько нужно на материализацию этого предмета. Нам не надо тратить лишнюю энергию, на не нужные нам действия, такие как нагрев,

перенос тяжести и т.д. Я не могу даже представить, какой силой обладает сознание способное подключиться на самый верхний план, к сверх сознанию.

Теперь Вы можете представить на сколько огромен наш мир, если наш привычный физический мир является лишь небольшой полоской в реальном строении мира. На протяжении многих тысячелетий происходит постоянное расширение сознания человека. Вначале человек считал, что он живет на своей материке и за пределами воды ничего нет. Затем человек понял, что есть другие острова, материки и т.д. Далее человек понял, что он живет на планете, которая является лишь маленькой частью огромного космоса. Теперь же пришла пора понять человеку, что и космос с его маленькой планетой, с его крохотным островком являются частью поистине огромного неисчерпаемого мира. Пришла пора пересмотреть все строение мира в целом. Человек пришел к еще одному рубежу познания своего мира и возможно оно еще не окончательно.

## **Принципы расширения сознания**

Наше сознание, как мы его определили, находится на нашей полосе частот, не захватывая других полос. У человека как такового, значит и у сознания, есть определенная информационно-пропускная способность. То есть более какого-то количества информации в единицу времени мы не можем усваивать, а это значит, что наше сознание имеет ограничения по количеству обработки информации.

Итак, рядом с нашим миром находится параллельный мир, но мы отделены от него, нашей не способностью его видеть. Наше сознание строго закреплено на нашей полосе частот, в лучшем случае с помощью аппаратуры, мы можем сдвинуть наше сознание и увидеть радио волны, рентгеновское излучение и т.д., но это все из нашей полосы частот, а как заглянуть в параллельный мир?

Здесь приходит вывод, а что если мы сами удерживаем свое сознание на этом уровне, это мы сами считаем, что наше тело не может видеть больше. Да, наше физическое тело не может видеть, слышать, ощущать более чем, это мы делаем сейчас. Но наше сознание может. А это значит, что сознание отделимо от физического тела.

Существуют древнейшие методы отделения сознания от тела, просто цивилизованный человек не хочет в это верить и пробовать. Он просто откидывает это вариант, как не состоятельный даже не проверив его.

Есть два основных принципа сдвига уровня сознания. Один из них просто сдвинуть свою полосу пропускания информации в сторону и увидеть другой мир, но потерять из виду свой физический. Такой сдвиг может произойти и спонтанно, не осознанно. Если человек сдвинет свое сознание, которое находилось на его полосе частот, как у всех обычных людей, тогда он станет менее сознательным. И может в нашем мире у него не останется и капли сознания, такой человек покажется для общества умалишенным, простым сумасшедшим. И такой человек, возможно не сможет вернуться назад, он потерял свое сознание в физическом мире и не знает, как туда вернуться. Другое дело если человек сдвигал свое сознание целенаправленно, со знанием как вернуться назад.

Второй принцип сдвига сознания, более сложный и требующий большей тренировки - это расширение уровня сознания. Человек не только сохраняет свое сознание, но и начинает его, с помощью специальной тренировки, расширять. Таким образом, он всегда остается

нормальным человеком, но начинает видеть другие диапазоны восприятия. Но опять же не все так просто, учитывая ограничения обработки объема информации, он не может обработать всю получаемую информацию. Ему приходится фокусироваться на чем-то одном, сам ограничивая обработку получаемой информации. Если он пытается действовать, на всех планах миров, одинаково то он не может функционировать полноценно в каждом из них. Это можно сравнить с тем, что вот у вас есть две руки, но полноценно вы можете действовать только одной или другой в разные промежутки времени. У вас не хватает уровня обработки информации, чтоб действовать двумя руками одновременно, выполняя разные задачи. Вы можете просто натренироваться, что-то делать и не тратить время на обработку информации поступающей с рук, вы просто делаете это на автоматизме, а не осознанно. Даже если представить человека, который может осознанно выполнять одну задачу одной рукой и также осознанно выполнять другую задачу другой рукой, то у него все равно наступит предел обработки информации, он потеряет контроль над ногами, над зрением, может не воспринимать звуки и т.д. Выходит, что мы можем принимать больше информации, чем можем ее обработать.

Так какой же лучше всего выбрать принцип: расширение сознания или его сдвиг? В принципе, что тот принцип, что другой чреватой потерей осознанности в реальном мире. Такой человек может показаться слегка (может и не слегка) сумасшедшим.

Так как же свое сознание можно сдвинуть? Это очень просто и в тоже время сложно. Каждый человек сдвигает свое сознание в момент засыпания, но чтоб вернуть сознание назад, он оставляет прочную связь с физическим миром. Так как его осознание, в момент сна, остается в физическом мире, то на сон остается только маленькая ее часть. И такой человек действует во сне на слабом осознании себя. Как же быть? Надо развивать свое осознание, чтоб хватало сохранить его и в физическом мире, так скажем оставить привязку, и было в достаточном количестве во сне. Если накопить достаточно осознания, то можно вполне полноценно действовать во сне, но если учитывать что сон, это не просто выдумка нашего мозга, а смещение осознания в параллельный мир, то мы получим то, что хотели. Чтоб у вас не съехала крыша, нужно четко фиксировать свое сознание по возвращению, так сказать, из путешествия.

Таким образом, возможно сохранить сознание обычного человека в физическом мире и жить полноценно в другом параллельном мире. Вы просто как все люди ложитесь спать, но не теряете свое осознание, а продолжаете жить в своем мире, мире сновидений.

## **Методы отделения сознания.**

Допустим, что мир выглядит именно так, как я его описал, ну или хотя бы построен подобным образом. Ведь даже современные ученые не могут откинуть теорию о существовании параллельных миров, а писатели фантасты до сих пор зарабатывают на этом деньги.

Так как же все-таки там оказаться? Как туда переместиться?

Сначала скажу, что несколько техник выхода описано в книге А.Монро «Путешествия вне тела», поэтому эти техники я не буду комментировать, кто хочет прочитайте из первоисточника. Тем более, что моя техника чем-то схожа.

Самая простая и естественная техника - это обретение сознания уже во время выхода, т.е.

когда человек спит. Для начала начните следить за своими снами. Попробуйте запомнить их всех, воспроизвести все в мельчайших деталях. После того как утром вы вспомните все сны, если они не интересные, можете смело их забыть. Утром вы должны вспоминать 4-6 снов, но это не обязательно, просто это необходимо для тренировки сновиденческого сознания. Когда во время сна вы его пытаетесь запомнить, вы автоматически включаете часть сознания, для его запоминания. Если вы помните свои сны достаточно отчетливо, значит у вас уже присутствует изрядное количество сознания во сне. Для развития сознания также можно применять утреннюю тренировку. Однажды мне сказали «Что сегодня не с той ноги встал?» и я подумал «а с какой ноги надо вставать» и решил вставать с правой ноги. Но оказалось, что это не так просто, вспомнить утром, что надо встать с правой ноги. Обычно я уже вставал на пол, а потом вспоминал, что надо было встать с правой ноги. На такое простое задание у меня ушло пару недель, только после этого я выработал привычку проснувшись подумать о том с какой ноги мне сегодня вставать. Этот на первый взгляд, простой вариант тренировки, не очень прост. Как только вы выработаете такую привычку и у вас начнет получаться, смело забывайте ее и начинайте тренироваться на чем ни будь другом. Эта тренировка поможет вспомнить себя во сне. Фраза звучит глупо, но оно так и есть, в итоге вы должны вспомнить во сне, что это сон и осознать это.

Ложась вечером в постель, нужно полностью расслабиться (что в прочем все и так делают). Сформулировать намерение, что хочу обрести сознание во сне. Но не просто проговорить как слова, а именно сильно хотеть, говорить даже и не обязательно. Далее нужно начать контролировать ход своих мыслей. Обратите внимание на то, что мы у себя в голове тщательно проговариваем слова, также как мы это делаем когда говорим. Попробуйте их обрывать, не договорив. В таком случае вы поймете, что мысль вы как бы уже подумали, а затем начинаете ее еще раз проговаривать. Вы можете ее не договаривать, а будете знать о чем вы подумали. Таким образом можно перейти на мышление без словесное. Вы просто будете думать образами. Причем такое мышление, можно заметить, проходит а другом месте нашей головы. Такое мышление нас не будит, оно очень плавное, где-то на дальнем плане. Возможно что продолжая таким образом думать, вы уже уснете и будете видеть образы, но в тоже время вы еще и не заснули, а просто бессловесно думали. Вы попали в мир сновидения, вы сохранили свое сознание и можете перемещаться по нему абсолютно сознательно.

Заснуть сохраняя сознание, несколько сложнее, чем не полностью проснуться в момент сна. Скорее всего, размышляя таким образом, вы просто бессознательно уснете. Что делать если вы уже уснули. А надо было заранее ставить так называемые «крючки». Опять же, ложась спать и о чем-то размышляя, вы начинаете думать, а что мне может присниться. Вы вспоминаете, что вам обычно снится и для себя решаете: если я увижу такой-то образ (например своего друга) я пойму, что это сон и дальше буду действовать осознанно (например спрошу у него как дела). Но нужно не просто спросить, это возможно сделать и бессознательно, а именно обдумать, что сказать и затем спросить все, что вы хотели у него узнать. Таким образом можно ставить «крючки» на все, что вам снится. Но таким образом, вы можете себя осознать, но может пройти много времени. Ведь не обязательно вам присниться то о чем вы думали, а если и присниться то вы может и не вспомните о том, что это сон.

Нужны «крючки» на то, что точно вам присниться, а это и есть сам сон. Сон вам точно будетниться. Вы засыпаете с решением проверять каждые пол часа реальность на сон. Но это нужно хотя бы периодически делать и не во сне. Если вы в состоянии бодрствования будете, каждые пол часа, проверять реальность на сон то вы начнете

продолжать проверку и во сне, а там она подтвердится и вы осознаете, что спите. Что и требовалось сделать.

Но что это за проверки на сон?

Самая простая проверка, посмотреть на свои руки. Посмотреть внимательно. Вон например сейчас посмотрите на них внимательно и запомните все в деталях, это ваши руки. Затем где-то через час опять посмотрите на свои руки и спросите себя это мои руки. Проверьте тщательно они могут оказаться не вашими. Если это не ваши руки то вы во сне. Но даже во сне, руки могут оказаться вашими. Поэтому посмотрев на руки, посмотрите вокруг. Это ваша реальность? Это ваша комната? Как вы здесь оказались? Кто вы? Как ваше имя? Таким образом можно продолжать свой расспрос. Если что-то не соответствует или вы не можете вспомнить ответ на простой вопрос, то вы во сне. Можно подпрыгнуть с целью взлететь, во сне я вам гарантирую, у вас это получится. Хотя не всегда. Если вы даже во сне считаете, что вокруг вас реальность, то вы под действиями своих мыслей сядете обратно на землю. Вы ведь думали, что летать нельзя, потому и не взлетели. Нужно быть уверенным, что вы полетите.

Иногда, хорошо помогают, не решенные проблемы. Вы засыпаете решая свои проблемы и продолжаете их решать во сне. Это способствует осознанию себя во сне. Некоторые сновидящие, ставят «крючки» на неправдоподобные события. Они постоянно проверяют, соответствие видимого перед глазами с тем, что может происходить в реальной жизни. Если происходит не соответствие, они понимают, что во сне. Но для такой проверки, нужно чтоб было достаточно сновиденческого сознания, достаточного для проведения такого анализа.

Я иногда просто проверяю качество своего мышления, если в голове мысли вертятся нормально - я в реальности, если я не могу сосредоточиться, голова отказывается соображать - я во сне. Если тест подтвердился и вы во сне, лучше сказать об этом вслух: «Я во сне». К вам сразу пройдет вторая волна осознания, вы увидите окружающее по другому, вы только сейчас поймете по настоящему, что вы во сне. Но к такой ситуации нужно быть готовым и заранее подумать, что вы хотите сделать.

Но это не все. Даже если вы осознали себя во сне, это может оказаться не на долго. Вы можете сразу проснуться или осознав сон, потерять это осознание и продолжить спать как раньше. Для того чтоб это не происходило нужно: Во первых, и самое главное, не волноваться действовать так как ничего особенного не произошло, например думать таким образом «Я во сне, хорошо, что я могу сделать, куда мне пойти, чтобы мне посмотреть, пойду потрогаю вон ту вазочку». То есть абсолютно не нервничать, спокойно, пойти осматривать, что тут находится. Также старайтесь не смотреть на вещи пристально, от этого можно проснуться. Откиньте все мысли о том, сколько сейчас времени, не пора ли мне вставать. Вполне может оказаться, что на улице очень светло, не волнуйтесь в реальности может еще глубокая ночь. Я до сих пор не нашел метода проверки во сне, сколько сейчас времени в реальности, сколько я не смотрел на часы, все они показывают не правильное время. Просто смотрите, что вас окружает, можете вслух повторять то что вы видите, то что вы делаете, это поможет утром все вспомнить. Утром можете записывать, не записывать, свои сновидения, это не важно. Но лучше сначала не записывать, а держать их всех в памяти, тем самым тренируя ее на запоминания своих сновидений, а когда их накопится большое количество и вы почувствуете, что начинаете их забывать, то лучше начать их записывать. Тогда ваш опыт не пропадет даром.

Я первые шесть лет, ведения практики выходов, не записывал вообще. Но наступил

момент, когда я почувствовал, что начинаю забывать кое-какие моменты и тогда решил, что лучше я буду записывать и забывать, чем просто забывать. Ведь не исключено, что подтверждение своих сновидений вы найдете в будущем. Поэтому их лучше помнить, а особенные сны, записывать.

Не знаю на сколько это правда, но я неоднократно замечал, что после того как я расскажу о своих выходах, другому человеку, то у меня на некоторое время прекращается практика выходов. Поэтому будьте осторожными рассказывая о том, что вы делали в сновидении. После этих рассказов все может и закончиться.

И еще хочу дополнить, выше сказанное. Относительно недавно я прочитал книгу «Омни-тренинг технология» от куда я выяснил настоящее предназначение йоги. Раньше я думал, что это просто странные физические упражнения направленные на укрепление и развитие мышц. Но оказалось, что укрепление физического тела, это просто приятный побочный эффект. На самом деле йога направлена на развитие энергетического тела. Йога предназначена для накачки и увеличения, перераспределения энергетике. К сожалению я все не соберусь заняться йогой вплотную, но несколько приемов накачки энергии я от туда почерпнул.

Одно из таких упражнений это дыхание силы. Я не специалист по йоге, поэтому во избежания ошибок лучше прочитайте об этом из первоисточника. Но в конце я могу описать. Встааете расслабившись. Ноги на ширине плеч, руки опущены. Медленно вдыхаете через нос. При этом кончик языка придерживаете прижатым к небу. Надуваете воздухом живот, так чтоб он выпячивался наружу. После того как он полностью надуется, начинаете надувать легкие. При этом медленно подымаете руки вверх. После того как легкие заполнятся воздухом, подымаете плечи и на этом этапе ваши руки подняты вверх. Желательно при всем этом ни о чем не думать. Полное отсутствие мыслей. Можно читать мантру. Кто не знает что такое мантра, и не знает, объяснять не буду. Достаточно знать, что это набор слов, которые что-то характеризуют. Весь фокус дыхания состоит в том, что нужно делать, все по счету. Например вы медленно делаете вдох и считаете (до 8, 16 и т.д.).

После того как вы закачали себя воздухом и досчитали например до 16. Останавливаете дыхание и начинаете отсчет, желательно тоже до того же числа. Я чаще всего просто жду столько сколько мне хочется, организм сам лучше знает, чем всякие подсчеты. Затем также плавно, без рывков, выдыхаете. Только в обратной манере. Опускаете плечи, сдуваете воздух из легких частично выдыхая, частично опуская обратно в живот. Плавно продолжаете выдыхать, выдыхаете все из живота. Да так чтоб он втянулся внутрь, на столько на сколько сможете. Все это время опускаете руки вниз. На выдохе вы склоняете голову, слегка нагибаетесь вперед.

Здесь главное все точно рассчитать. Чтоб к моменту окончания выдоха, вы еще не начали задыхаться, нужно чтоб хоть маленький запас кислорода оставался. Далее также без рывков повторяете процедуру заново.

Можно выполнять дыхание и в сочетании с другими упражнениями. Я например обычно просто медленно прогуливаюсь по городу и выполняю дыхание на сколько это позволяет окружающая обстановка. На свежем воздухе это гораздо приятнее и наверное эффективнее.

Если днем я выполняю дыхание силы и пытаюсь останавливать внутренний диалог, то ночью, в процентов 90 из всех случаев, я вспоминаю о том что я во сне.

До того как я узнал об этой технике, у меня получались осознанные сны, но достаточно редко, а после того как я начал ее выполнять, я начал осознано думать во сне почти каждую ночь.

## **Выходы в реальный мир**

Все что я рассказал, в прошлой главе относится к миру сновидений (кроме тренировки дыхания), но не к реальному миру. Для выхода в реальный мир, нужно нечто другое. Из сновидения конечно проще попасть в реальный мир, чем пытаться отделиться от тела не переходя в состояние сновидения. Но из сновидения сложно попасть именно в реальный мир, вы можете оказаться в каком ни будь параллельном мире который будет очень похож на наш. Вы будете думать что попали в реальный мир, но проснувшись поймете, что к реальности он никого отношения не имеет.

Выходы в реальный мир они отличны от сновидения, ну хотя бы тем, что их можно проверить, после просыпания. Также в таких выходах у меня отсутствовало какое ни будь видимое тело и управление намного сложнее чем во сне. Во сне можно спокойно ходить перемещать предметы, в реальном мире у меня такое не получалось. Да ко всему этому, я еще плохо мог вспомнить все события, по просыпанию. По этим причинам я мало занимался выходами в физический мир. Я просто для себя уяснил такую возможность, проверил реальность своих выходов, побывав в тех местах где я раньше не был. Но только ради проверки, стоит хоть раз выйти в реальный мир. Потому что во сне проверить события на реальность очень сложно. Они происходят в вашем мире, мире сновидения, и проверить их очень сложно. Ну разве что только переговорив в сновидении с другим человеком, потом проснувшись, убедиться что вы с ним разговаривали и он вас тоже видел во сне. Но даже если вы реально разговаривали с тем человеком, во сне, то он вполне мог забыть этот сон. Но к сожалению, в большинстве случаев, во сне мы разговариваем не с физическими людьми, а с нашими мыслеформами или еще хуже с сущностью из другого мира, которая выдает себя за ваших знакомых. И будьте уверены она делает это не просто так, она либо потешается над вами, либо питается вашей энергией. Что и то, и другое - противно. Поэтому если во сне к вам пристает какая-то сущность, пусть даже ваши родственники, спросите их «кто ты и от куда». И возможно вы поймете, что это вовсе не ваши знакомые.

Хоть выйти из состояния сна просто, но лучше пойти более верным и более трудным путем. Попытайтесь отделиться от тела не уходя в состояние сна. Для этого нужна несколько иная методика.

Вы также ложитесь спать, как и в первом случае, но только с намерением выйти из тела в реальном мире. Можно попытаться отделиться от тела в момент полного расслабления и засыпания, но для меня это показалось очень сложно, таким методом я смог отделиться всего один раз. Лучше попытаться это проделать при просыпании. Желательно, чтоб вы не полностью проснулись, а только ощутили себя спящими у себя на кровати, но еще видели сон или бы были в очень сонном состоянии. Как только вы поняли, что находитесь именно в таком сонном положении, надо принимать решительные шаги.

Вы не начинаете вести свой внутренний диалог, вместо этого расслабляетесь. Конечно желательно, чтоб у вас оставался большой запас времени, до того момента когда вам понадобится встать, желательно чтоб это был выходной день, когда вы можете спокойно проспять до обеда. Расслабившись полностью, это сделать очень просто, вы и



так расслаблены, после сна. Начинаете попытку взлететь вверх. Пытаетесь взлететь всем телом, но не просто представляете как вы взлетаете, вы именно должны приложить к этому усилие. На первых разгах, можете даже напрягать свои мышцы, физически вы все равно не сможете взлететь, поэтому можете стараться как угодно.

Первый раз у меня получилось так: Мне снился сон, я понял что сплю. Ощутил свое физическое тело, я почти проснулся. Я изо всех сил начал попытку взлететь вверх. Я напряг наверное все свои мышцы, я сильно вспотел. Когда я понял, что делаю неправильно, ведь мышцы должны быть расслаблены. Я расслабился и почувствовал вибрации по телу, некоторый звон в ушах и явное падение сквозь диван на пол. Естественно в первый раз я сильно испугался и полностью проснулся, но я теперь знал, что это возможно.

Как видно не стоит бояться переусердствовать. Разве что не стоит падать с дивана, а то будет больно, да к тому же вы можете разбудить окружающих и вызвать к себе большой не здоровый интерес.

В общем главное иметь желание и уверенность в себе. А я Вам говорю «У нас все получится».

## **Что ждет нас дальше**

На этом повествование о моем опыте заканчивается, о дальнейшем развитии событий я также как и Вы не имею ни малейшего представления. Возможно, что я напишу продолжение этой книги. Я продолжаю свою дорогу развития и обретения знаний. Какие еще приключения нас ждут в будущем? Существует ли будущее вообще? Что еще можно совершать в астрале?

На эти и на многие другие вопросы мне еще предстоит ответить.

Я буду рад если Вы будете писать мне письма. Пишите если возникают какие-то проблемы, пишите если Вы обнаружили что-то интересное, что-то новое. По мере своих возможностей я попытаюсь помочь. Приходить ко мне в сон, без предварительного письма, не советую, а то может произойти неожиданное. На нежданного гостя я могу отреагировать агрессивно. Мне не нравится когда неизвестные мне лица врываются в мой сон. Да если еще и начнут, что то доказывать. То что случиться в таком случае, будет решать только мои внутренние ощущения к данному человеку.

Я не против встреч во сне, но напишите сначала письмо. Может мы с вами подружимся, ведь коллективный разум способен творить чудеса. Как говорить нам не страшен серый волк, если нас много.

Мой электронный адрес : [rebooter@mail.ru](mailto:rebooter@mail.ru)

Иногда появляюсь на чате сервера [kuban.ru](http://kuban.ru), под ником ПУТНИК.

В связи отсутствия денег, теперь практически не появляюсь.

**Коммерческое распространение и перепечатка данного текста запрещена.**

Для разрешения на коммерческое распространения обращайтесь к автору.

Это также относится и к хакерам!!!

Продолжение следует