



# Ведический центр om-aditya

Татьяна  
Земская  
om-aditya.ru



АСТРОЛОГ:  
консультации  
обучение  
МИСТИК  
АВТОР

Астрология

Аюрведа

Вебинары

Консультации

Веды

Присоединяйтесь к нам в социальных сетях



Мы желаем Вам процветания, и радости!  
Улучшайте качество жизни и сознания,  
вместе с Ведическим Центром Ом-Адитья.

### Часть Первая

В этой серии статей я попытаюсь объяснить, что такое астральный мир, и как происходит процесс проецирования.

Пожалуйста, учтите, что эта версия Монографии — моя первая попытка написать что-то серьезное. По ходу написания, я учился писать.

Я изучал астральный план в своем астральном виде большую часть жизни. Я предпринял попытку понять его, используя критический анализ и наблюдения, надеясь пролить немного света на эту тему.

Все, без исключений, покидают свое тело в виде маломощной проекции во время сна.

Я называю это спящей проекцией. Астральное тело повисает над физическим на расстоянии в несколько дюймов, как шарик на ниточке, повторяя положение спящего.

Как только астральное тело отделилось, оно может творить сны. Мы все знакомы с этим естественным процессом сна. В это время вы впадаете во всеобщее сонное царство всего мира. Это "сонное царство" разделено на слои. Вы настраиваетесь на тот уровень, которому отвечает ваша духовность, моральные качества. Эти уровни обычно называют "Планами" или Подпланами. Ничего страшного в этой аналогии нет до тех пор, пока вы не попытаетесь охватить всю концепцию. В этом случае произойдет некоторая путаница.

Если вы осознали себя во время спящей проекции, вы можете взять управление над ней, как в осознанном сновидении, и передвигаться через уровни. Хотя вы взяли на себя управление, вы не сможете вернуться в физический мир и действовать в нем в астральном виде. Вы уже находитесь в зазеркалье, в сонном царстве или астральном плане, где возможно все, но не очень вероятно.

Когда у вас "полностью осознанная" проекция, вы проецируетесь в физический мир, а не в астральный. Это длительное время было не правильно истолковано. То, что сегодня обычно понимают под астральной проекцией (АП), лучше назвать "Осознанным Сновидением", которое в корне от него отличается.

Много авторов предполагали, что все мы ночью колесим по вселенной во время АП.

Это просто не правда. Вы увидите, что в астральном виде вы очень одиноки, и редко увидите там другого проецирующего. Если вы кого и увидите, он будет просто стоять в замешательстве, одурманенный, пойманный в промежуточное состояние, и творящий свой мир. Это происходит, когда вы теряете контроль над ВТО. Я называю это эффектом "Алисы в Стране Чудес". Это очень эффективный барьер для неподготовленного разума.

В астральном виде у вас невероятно сильная способность творить, которая обычно используется для создания снов. Как только вы высвободитесь от оков физического мира, вы сможете создать целый мир, что обычно и происходит. Эта творческая способность - проблема и причина всех недоразумений по поводу АП.

Естественный барьер существует, как и любая другая психическая способность. Если вы не владеете разумом и энергетическим уровнем хорошо, то в большинстве случаев, эффект "Алисы" ограничит время проецирования в реальный мир до нескольких минут. Если бы не было барьера — подумайте — миллионы людей скакали бы по всему миру днями и ночами, не щадя ни чьих секретов. В таком мире сложно быть счастливым...

Что происходит во время АП, если вы не контролируете свой разум и энергию? В определенный момент во время АП вы начнете терять контроль, и хорошо знакомые вещи окажутся в других местах. Появятся двери, окна, мебель, лишние комнаты. Это ваше подсознание начало творить или вы перестроились на сонный план. Как только это случилось, уже нельзя со всей строгостью сказать что реально, а что — нет.

Некоторые сонные царства или планы — точная копия реального мира. Вы можете перестроиться на такой, и думать что вы спроецировались в физический мир, пока не встретите Чеширского Кота.

И еще, Восточная концепция уровней: Физический, Астральный, Ментальный, Буддхический, Атомический, и т.д. — не лишена основания. В западной концепции же все спутано и

перемешано. Это различные уровни сознания, а не планы или пространства. Когда вы проецируетесь, у вас не расширяется сознание, оно такое же, как и во время бодрствования. Этих "высших" уровней можно достичь только с повышенным сознанием. В них нельзя просто так попасть. Это несколько иной вид "проецирования". Я был на этих высших уровнях, но мне трудно что-либо описать, это надо пережить. Обычно этих уровней достигают в глубокой медитации.

Для того чтобы достичь этих уровней, необходима способность к ясновидению. Она может быть от природы, а может быть развита.

Часть Вторая Астральная Проекция (АП) — это рефлекс, встроенный в ваше тело и разум. Чтобы осознанно запустить его, необходимо выполнение трех главных требований: 1. Способность расслабляться на 100% и при этом не заснуть.

2. Умение передвинуть точку сознания вне своего тела.

3. Достаточное количество умственной и психической энергии, чтобы контролировать свою проекцию, и не соскользнуть в сон.

При выполнении всех их, рефлекс проекции запустится на всю мощь. Есть также несколько менее значительных условий, но они варьируются от вашего опыта и окружающей обстановки.

Расслабление: Вы должны овладеть техникой полного расслабления тела. Если вы знакомы с подобной техникой, то вам проще будет ее перестроить, чтобы удовлетворять нашим требованиям. Сядьте на "Стул" и расслабьтесь. Начните со ступней: напрягите, а затем расслабьте их. Затем сделайте то же самое с икрами, ляжками, бедрами, животом, грудью, руками, шеей и лицом. Пройдитесь таким образом несколько раз, пока не почувствуете себя полностью расслабленным. Дышите глубоко и медленно, стараясь ощущать, как воздух входит и выходит из вашего тела.

Ментальные руки: Вообразите, что у вас есть пара ментальных (воображаемых) рук.

Постукивайте себя ими, начиная со ступней и до ног. Постарайтесь почувствовать, как они расслабляются и успокаивают вас. Продолжайте, таким образом, выше, через центр туловища, особенно останавливаясь на чакрах. С помощью техника ментальных рук вы также научитесь передвигать точку сознания в разные части тела.

Постарайтесь изо всех сил вкладываться в эти ментальные руки.

Повышение энергии: По мере продвижения по своим ногам кверху, представьте, что вы хватаете своими ментальными руками энергию, и пропихиваете ее вовнутрь. Это естественный путь, через который в вас проникает психическая энергия. С практикой вы даже почувствуете, как энергия, с покалыванием входит в вас. Это буквально "зарядит" вас как батарейку.

Чакры: Они расположены в: 1. основание позвоночника (копчик) 2. селезенка (немного ниже пупка) 3. солнечное сплетение (выше пупка на ладонь) 4. сердце (центр груди) 5. горло 6. лоб 7. темечко (верхушка головы). Размером они примерно с ладонь.

Стимуляция чакр: Чакры — это центры преобразования энергии. Каждая чакра преобразует чистую жизненную энергию в энергию другого типа. Когда вы пропускаете эту энергию через себя своими ментальными руками, останавливайтесь на каждой чакре, и представьте, как вы ее открываете с помощью своих ментальных рук. Пропускайте энергию через нее к следующей, и так далее. Повторив это несколько раз, вы можете ничего не почувствовать, но с практикой вы почувствуете дрожь и пульсацию под кожей.

Прекращение Контроля: Проверяйте напряженность ваших мышц на протяжении всех этих упражнений, и если потребуется — расслабьте их. Наиболее частая проблема — это автоматическое сокращение мышц, если через них проходить энергия. Помните, что все это происходит у вас в сознании, и тело никак не должно на это реагировать.

Сдвиг точки: Для того чтобы сдвинуть точку сознания, представьте, что вы находитесь перед собой на расстоянии в один-два фута. Т.е. перед своим физическим телом. Думайте, что ваше физическое тело находится позади вас. Это довольно непривычно, но вы быстро научитесь это делать. Старайтесь не напрягать мышцы во время этого, т.к. ваше тело будет пытаться среагировать. Не давайте это ему сделать.

Ментальное состояние: Ваш поверхностный разум будет занят всеми этими упражнениями, так что никаких умственных упражнений до этого момента делать не надо. Когда вы расслаблены, ваше тело как будто наливается свинцом, и вы входите в легкий транс. Прекратите все упражнения и начните "осознанное" дыхание, чтобы прекратить блуждание ума.

Осознанное дыхание: "Почувствуйте" воздух, который вы вдыхаете и выдыхаете. При вдохе, "перенесите" энергию из копчиковой чакры в сердечную своими ментальными руками.

Примечание: Если вы почувствуете вибрацию в теле, но еще не готовы к проецированию, поверните слегка голову, и мягко переведите свое тело в нормальное состояние. С практикой вы научитесь входить в состояние "полной расслабленности" за несколько минут. С помощью этой тренировки вы уменьшите время расслабления и силы, затраченные на него.

Эти упражнения следует выполнять ежедневно. Некоторые из них можно делать где угодно и когда угодно, если у вас есть несколько свободных минут. Со временем, ваше тело станет очень послушным. Эти упражнения значительно уменьшат усилия и усталость при входе в состояние осознанной проекции.

Часть Третья В этой статье я объясню, как покинуть тело (АП). Если вы прочли две предыдущие части (что я вам очень рекомендую), то вы уже немного поняли процесс проецирования. Теперь я буду углублять ваши знания по этой теме, такие как: раздвоенность, множественность тел, паралич, умственный ветер, удаленные проекции, страх, астральный секс, этика, вход в другие тела, астральные сущности, ограничения АП, мыслеформы, лечение, проблемы, и другие темы в последующих статьях.

Примечание: Способ проецирования, который я здесь опишу, немного отличается от того, что сегодня привыкли называть Астральной Проекцией. Он дает выполнить "полностью осознанную" проекцию в реальный мир, а не в астральный мир. Он эквивалентен безопасной клинической смерти.

Условия: Здесь даны ИДЕАЛЬНЫЕ условия АП. Некоторые из них варьируются от обстоятельств и от того, что вам нужно.

Вам понадобится тихое помещение, где вас бы никто не потревожил. Если вам мешают посторонние шумы, настройте радио или телевизор на "белый шум" (несуществующий канал), чтобы загасить его. Я советую не включать музыку. Удостоверьтесь, что температура в помещении удобна для вас, т.к. во время АП вы потеряете всякий контроль над температурой вашего тела.

Освещение должно быть мягким и тусклым. Никакой темноты. Ароматические курения могут поспособствовать расслаблению, если это необходимо. Но для АП используйте только определенный тип курения, и не используйте его для других целей.

Вам понадобится комфортабельное кресло с поддержкой для головы. Это может быть кресло для отдыха, или кресло с откидывающейся спинкой. АП намного успешней, если происходит из СИДЯЧЕГО положения. Кресло лучше наклонить, чтобы голова не падала вперед. Достаточно подложить телефонный справочник (самая толстая книга в западном мире — пер.) под передние ножки. Под ноги надо подложить подушку. А под шею — маленькую думочку или полотенце. Те, что используются в самолетах - самый лучший вариант. Устройтесь как можно более удобно. Примечание: одежда должна быть свободной.

Если вы вынуждены использовать кровать, например вы больны, ранены, или просто из-за обстоятельств, подложите под спину подушки, и примите полусидящее положение, как будто вы собрались позавтракать в постели. Как я сказал ранее, все это варьируется в зависимости от обстоятельств и ваших нужд. Я даю вам оптимальные условия для провидения АП.

Усталость: Вы не должны быть сильно уставшими. Состояние должно быть как после упражнений, или принятого душа, или часа расслабления. Лучше всего, чтобы вы чувствовали себя свежими, не переутомленными. Если это происходит днем, то лучше перед этим немного позаниматься физически, принять горячий душ, и расслабиться. Тело будет уставшим, и поэтому легче расслабляется, а сознание будет бодрым и во внимании.

Если вам мешает свет, то занавесьте чем-нибудь окна.

Примечание: Если перед или во время АП у вас во рту скопилась слюна — можете сглотнуть, это не помешает АП. Если вам надо слегка пошевелиться — делайте это плавно, как во сне, чтобы не мешать расслаблению. Если вы хотите покашлять — делайте это мягко. Если вы кашляете и чихаете, как при простуде, то лучше забыть от АП, и поспать. Если вы чувствуете щекотание на лице, это нормально. Вы можете почесаться, если находитесь в начальной стадии. Но если это происходит уже после того, как вы почувствуете утяжеление тела, то надо проигнорировать это и оно скоро пройдет. Это происходит из-за энергии чакр и высвобождения тонкого тела.

Выход Когда настало то время, когда у вас уже СЕРЬЕЗНЫЕ намерения выйти из тела, сядьте в свое кресло, потянитесь, и устройтесь поудобнее. Выполняйте упражнения на расслабление, на увеличение энергии, пока не почувствуете что входите в легкий транс. Переключитесь на "осознанное дыхание" и удерживайте точку сознания сдвинутой вперед. Осознавайте ваше тело за вами, и продолжайте проверку напряженности.

Вокруг и внутри вас начнется жужжание. Это углубит вибрации, в зависимости от активности чакр. Если чакры хорошо развиты, то это чувство может быть очень сильным и пугающим, если вы не знаете причин этого. Вы начнете чувствовать, что ваше сердце будет разгоняться до бешеной скорости. На самом деле это не сердце, а сердечная чакра. Старайтесь не обращать на это внимания.

Это можно представить так: положите руки на грудь, а кончики пальцев в центре ее, над сердцем. Нажимайте пальцами на грудь в темпе своего сердца. Медленно увеличиваете темп, до той скорости, на которую только способны. Вот примерно такое чувство возникает, когда ваша сердечная чакра возбуждена. Оно варьируется от легкой дрожи под кожей, до сильной барабанной дроби, как будто готово выскочить.

Игнорируйте вибрации и дрожь и оставайтесь неподвижны. Примите это как должное, и в определенный момент вы покинете тело. Звон и дробь будет увеличиваться до невыносимой высоты, но вы должны это игнорировать. С последующими проецированиями оно будет менее заметно, т.к. бездействующие чакры стабилизируются.

Вибрация достигнет пиковой точки, и рефлекс АП включится. Вы вылетите вперед своего тела, и будет некоторое ощущение падения в глубине живота. Сильный звон сменит чувство мягкого урчания в груди. Теперь вы весите в футе над своим телом или спереди его. Прекратите все упражнения, сконцентрируйтесь, и оставайтесь неподвижными.

"Это здорово!" — вы думаете — "УРА... я сделал это!". Вы теперь сознательно проецируете свое астральное тело, и, действительно, это здорово!

Поначалу ограничьтесь несколькими минутами. Поверьте мне, это важно. Медленно подвигайтесь по комнате. У вас в действительности нет ног, и НЕ СМОТРИТЕ на них.

Гравитация больше не действует на вас, так что будьте осторожны. Подвигайтесь немного по комнате, и не думайте, как вы это делаете — просто двигайтесь!

Во время передвижения вы почувствуете урчание в глубине груди. Это сердечная чакра. Она как маленький мотор, усиливается, когда вы двигаетесь, и затихает, когда вы остановитесь. Это ваш запас мощности, ваша энергия. Его сила зависит от степени активности чакры и от того, как близки вы к своему телу.

Контролируйте свой разум, оставайтесь спокойным, и не возбуждайтесь во время АП.

Вне своего тела не воображайте вообще, ну или ожидайте то, чего на самом деле нет. Это основа того, чтобы не впасть в эффект АЛИСЫ.

Теперь двигайтесь обратно к своему телу, с намерением войти в него. Вы новичок в астрале, и если у вас кончится запас энергии, 99% что вы потеряете контроль, впадете в эффект "Алисы" и потом ничего не вспомните. Научитесь ползать, прежде чем научиться летать. Позже вы сможете заходить очень далеко, но важно то, чтобы вы пока ограничились этим.

Возвратиться просто. Как-нибудь влетите в свое тело, и оно само выправится.

Рефлекс возврата сработает, и хлоп — вы там. **ВСТАНЬТЕ**, держа в уме то, что вы сделали, и **ЗАПИШИТЕ ЭТО**.

Астральный разум как ОЗУ у компьютера, физический разум как жесткий диск, а бумага — как дискета. Выключите компьютер без сохранения данных на жесткий диск, и вся информация из памяти исчезнет. Когда вы запишите ее, она отметится в вашем жестком диске мозга. Вам надо всего пару ключевых слов (не все произведение) и вы вспомните все детали. Заведите дневник по своим АП.

Типичная проекция Я сижу в своем кресле, мне тепло и удобно. Я собираюсь спроецироваться, в ад или рай. Я СДЕЛАЮ это! Я полностью произвожу расслабление, так я знаю секрет АП. Я увеличиваю энергию своими ментальными руками и открываю чакры. Они начинают урчать. Я сосредотачиваюсь на своей сердечной чакре, вкладывая в нее через другие чакры все больше и больше энергии, пока у нее не возникнет устойчивый ритм. Мое тело наливается свинцом, и я вхожу в транс. Я чувствую себя как неподъемный труп. Мое лицо чешется, но я не обращаю на это внимания. Я сдвигаю точку сознания вперед себя. Я впереди, но также я осознаю, что мое тело

сзади меня. Звон поднимается из глубины тела, я концентрируюсь на своем дыхании, но при этом держа точку сознания впереди. Звон увеличивается до сильнейшего гудения, как внутри трансформаторной будки, но я не обращаю на это внимания. Мой позвоночник дрожит, когда адреналин курсирует по мне, но я это игнорирую. Я сосредотачиваюсь на дыхании и на том, куда я собираюсь. Я чувствую, как сердечная чакра собирается вырваться наружу, но я-то знаю, что это не сердце, так что я игнорирую это. Гудение превращается в сильное жужжание, и я внезапно поднимаюсь, чувствуя легкое падение. Через пару секунд я уже нахожусь перед собой. "Как это здорово!". Я передвигаюсь по комнате, в поисках. Маленький мотор в сердце урчит громче, когда я двигаюсь, соответственно моему движению.

Часть Четвертая Разделение Разделение вашего сознания на две части происходит каждый раз, когда вы засыпаете или вообще происходит какого-либо рода проекция. Это разделение происходит по очень веской причине: Если вы почитаете про случаи астральной проекции, осознанных сновидений, ВТО и клинической смерти, то найдете много моментов, иллюстрирующих эффект разделения.

Он одинаков для всех видов внетелесного опыта: осознание себя в физическом теле, и в то же время, осознание себя в тонком. Это происходит из-за телепатической связи между вашими обоими телами. Во время астральной проекции эта связь служит для того, чтобы можно было следить за физическим телом, чтобы не случилось ничего непредвиденного.

Во время проецирования, ваш астральный двойник покидает физическое тело, и ваше сознание разделяется. Одна часть находится в астральном теле, а другая в эфирном теле, которое остается с физическим. Когда астральное тело создано, у него зеркальная копия вашего сознания. Это ВВ, во всех отношениях, как копия с магнитной записи; оба одинаковы, и оба разума — это ВВ!

Часто во время сна, копии сознаний смешиваются в некоторое подобие общего сна.

Физический, эфирный разум также может видеть сны. Эта мешанина снов похожа на некоторого рода шизофрению, из-за того, что точек сознания несколько. Если вы не слышали о шизофрении — это болезнь, когда в сознании происходит разделение процессов мышления, и одновременно как бы несколько личностей пытаются уместиться в одной.

Раздвоенность Когда астральное и эфирное тело полностью осознаются, сконцентрируйтесь на каждом из них на близком расстоянии, и наладится двухсторонняя телепатическая связь. Это вносит сумятицу, и я не советую делать это слишком часто.

Физическое/эфирное Я и астральное Я будет ясно видеть друг друга одновременно.

Вы будете смотреть из глаз каждого на другого себя, при этом осознавая одновременно себя в каждом теле и видя два разных себя одновременно. Это телепатическое взаимодействие похоже на два противопоставленных зеркала, в которых образуется подобие бесконечности — отражение отражения отражения и т.д.

Этого неудобного и смущающего состояния можно избежать, если не смотреть друг на друга и не думать друг о друге во время проекции.

С этого и начинается долгий путь к объяснению хаотичности и запутанности снов.

Сознание разделяется по ОЧЕНЬ серьезному основанию, и обе части существуют, и действуют самостоятельно.

Я переживал это явление во время проецирования много раз. Я изучил его, поскольку мне было очень интересно, как я буду чувствовать свое физическое в непосредственной близости от него. Были запутанные воспоминания, что я делал две вещи одновременно. Т.е. осознавал все шумы и события в доме и на улице, одновременно с проецированием. Про эту раздвоенность также сообщили многие другие проекционисты, но никогда полностью не объяснили или осознали это.

Вот случай того, когда я впервые пережил раздвоенность и телепатическую взаимосвязь.

Я медитировал в своем кресле у камина, и как только дождь стал барабанить по крыше, я возвратился к обычному состоянию. Поднялся ветер, и окна начали трещать. Я посмотрел на часы: было три часа ночи. Это не было необычно, иногда я медитирую целую ночь. Я чувствовал себя отдохнувшим и полным энергии. Я подумал "Я никогда раньше не проецировался во время дождя. Интересно, как это?" Снова закрыл глаза, и вскоре, я был уже вне своего тела.

Пройдя через стену, я вышел на дождь. Как великолепно было то чувство влажности.

Я чувствовал, как каждая капля пролетает сквозь меня. Запах дождя, и влага были повсюду, и казалось это наполняет меня энергией. Я залетел на крышу, уселся на дымоход и осмотрелся по городу. Я видел дождь играющим на крышах и улицах, текущим по водостокам. Мне казалось, он

дружелюбно напевал: "пей меня, брызгай меня, булькай меня, шлепай меня". Эти моменты были очень приятны.

Сидя на крыше, я заметил, что чувствую свое тело в кресле под собой. Меня часто заинтриговывало то, как я чувствую свое физическое тело, находясь недалеко от него, а не когда я далеко от него. Соскользнув обратно через крышу, я решил поэкспериментировать это получше.

Внезапно я увидел себя влетающим через стену и сидящего в кресле. Это Я сидел в кресле и смотрел на себя, влетающего через стену, но в это же время это Я двигался вперед и смотрел на себя, сидящего в кресле. Это не столько ввело меня в заблуждение, сколько заставило себя плохо почувствовать.

У меня было два видения, два разума, все одинаковое и все едино — это было восхитительно. Но это и не бессмысленно. Почему это физическое тело должно перестать думать в то время, когда астральное находится вне его?

Астральное Я двигалось по комнате, наблюдая за телом в кресле. Я мог видеть свое астральное Я, даже когда оно находилось позади моего физического тела. Я чувствовал себя в кресле, пытающимся уследить за астральным телом по комнате.

Это стоило немало усилий, т.к. у меня не было энергии для движения. Я чувствовал себя как гигантское тело, пытавшееся двигаться сквозь среду огромной плотности.

Я двигал свой взгляд, но физически никакого движения не происходило.

Мое сознание было ярчайшим как в эфирном, так и в астральном теле одновременно.

Вот так легко и просто мое физическое Я видит мое астральное Я под любым углом.

Мое эфирное тело буквально крутилось под кожей. Эта способность видеть через закрытые веки в любом направлении была отмечена многими проекционистами и медитирующими.

Эта раздвоенность очень сильно похожа на те чувства, которые шизофреники испытывают во время кризиса. Тошнота, нехватка энергии, множественность мыслений и чувство дезориентации. Может этот беспорядок вызван тем, что их астральное тело смещается? Единственный способ это выяснить — это исследовать их во время их кризиса из астрала.

После изучения эфирного/физического тела из астрального вида я пришел к следующим заключениям: Обычно во время сна эфирное, или по-другому энергетическое тело (или жизненная оболочка), расширяется и действует, словно солнечная батарейка. Она раздувается и открывается, позволяя астральному телу высвободиться, пока оно впитает в себя энергию (космическую?).

Когда она расширена, все чакры, основные и вторичные, медленно открываются, как цветы в саду и начинают улавливать и впитывать энергию. Когда мы просыпаемся, эфирное тело уменьшается и поглощает астральное тело, формируя плотную эфирную оболочку, или кожу, которая удерживает внутри всю энергию и тонкие тела.

По некоторым источникам у нас 300 чакр, если считать все второстепенные.

Раздутие астрального тела, когда внимание сосредоточено на нем, формирует чувство огромности внутри тела, наряду с чувством малости самого себя. Это странное смешение чувств часто наблюдается людьми во время астрального проецирования или медитации. Оно появляется из-за того, что эфирное тело раздувается и начинает взаимодействовать со вселенной.

Часть Пятая Проблемы проецирования Здесь я дам ответы на наиболее частые проблемы, возникающие у людей во время проецирования. Спасибо вам всем за те сотни писем, которые вы мне написали. Ваши отзывы позволяют мне улучшить эту монографию, которая поможет всем. Если вы написали мне и не получили ответ в течении недели — напишите мне снова. Иногда я теряю несколько писем.

Большинство людей считают эту визуализацию слишком сложной, и тратой драгоценной энергии. Визуализация - огромнейшая проблема во всей технике проецирования.

Чтобы преодолеть ее, я разработал более простой и эффективный метод.

Самые распространенные проблемы: 1. Представление себя впереди своего тела.

2. Паралич после кажущейся удачной проекции.

3. Страх.

4. Вспоминание проекции.

1. Проблема визуализации Смещение точки сознания вне своего тела с помощью представления — простейший способ оказания давления на астральное тело. Это можно сделать многими способами, отличными от того, что я дал раньше. Наибольшая сложность состоит в том, что вы должны представить себя в ином положении.

Например, вы лежите на спине. Вы находитесь в горизонтальном положении и пытаетесь представить себя стоящим в вертикальном положении у основания своей кровати. По этой причине проецирование проще производить из сидячего положения.

На кресле вы находитесь в вертикальном положении, и представляете себя стоящим спереди в вертикальном положении. Когда вы сидите или стоите, вы находитесь в вертикальном положении. Закройте глаза, представьте себя лежащим на полу, и вы поймете, что я имею в виду.

Это не единственная сложность. Любая визуализация, при которой вы должны представить себя в ином месте - неестественна, и поэтому чрезвычайно сложна. Я уверен, что это служит причиной большинства неудач. Во время этого теряется большое количество энергии, которую можно было бы использовать во время проекции.

Визуализация — большое препятствие для людей, решивших проецировать. У многих людей возникает проблема с этим, т.к. они считают, что должны в действительности **УВИДЕТЬ** то, что они воображают, на самом деле этого не надо. Во время визуализации, люди, на самом деле, **НЕ** видят ничего. Если он видят, то это уже не визуализация, а ясновидение.

Визуализация — это простая способность конструировать внешности того, что мы хотим увидеть, или почувствовать своим внутренним взором. Этому больше подходит термин "фантазирование", воображаемое восприятие реальности. Много людей, которые говорят, что совсем не умеют визуализировать, способны создавать сложные фантазии.

Чтобы преодолеть эту проблему, я разработал простую технику ментальных рук, которая, по сути, делает то же самое. Если вы справились с упражнением ментальных рук во время расслабления, то у вас не должно возникнуть проблем с этим.

Проекция ментальных рук С помощью кнопки прикрепите веревочку (или ленту) к потолку над кроватью или над креслом. Поместите ее так, чтобы она свисала над вашей грудью, в поле досягаемости ваших рук. **ЕСЛИ** вы используете кресло, поместите ее в футе спереди в поле досягаемости рук.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Это всего лишь визуальный ориентир.

Перед тем как выполнить следующую проекцию, попробуйте достать ленту руками.

Запомните то, как вы это делаете, какое чувство у вас возникает во время этого.

Вы будете использовать эту ленту для того, чтобы выбраться из своего тела.

Начинайте свою проекцию так, как описано в Третьей Части. Когда вы войдете в состояние транса, вместо того, чтобы представить себя впереди своего тела, вытащите себя своими ментальными руками. Достаньте своими ментальными руками ленту, и представьте, что поднимаетесь по веревке. Почувствуйте, как вы отрываетесь от своего тела при каждом рывке. При этом важно, чтобы ни одна мышца не напряглась. Приложите к этому все свои усилия, всю свою волю.

Когда вы используете ментальные руки, чтобы выбраться из своего тела, вы можете прекратить "осознанное дыхание". Ваше сознание занято только подниманием по ленте, никаких других упражнений делать не надо. Это даст вам возможность использовать вашу ментальную энергию только в одном направлении — проецировании, вместо того, чтобы тратить ее на сложные упражнения по визуализации.

Во время поднимания по ленте представьте, как вы отрываетесь от своего тела.

Представьте, как вы поднимаетесь с каждым рывком. Почувствуйте себя свободно. Вы почувствуете слабое чувство легкости в глубине живота (солнечном сплетении), так как внимание перейдет к астральному телу.

2. Паралич после кажущейся удачной проекции Когда это происходит, все, кажется, идет, как надо, вы чувствуете все, что должны чувствовать, утяжеление, урчание сердечной чакры, вибрации и т.д., но ничего не происходит. Вы лежите, неспособные пошевелиться, чувствуете себя легко, невесомо. Это форма активного паралича.

Произошло то, что у вас включился проекционный рефлекс, эфирное тело расширилось, но астральное тело высвободилось только частично. Это как во время активной сонной проекции.

Чтобы такое не произошло, увеличьте усилия во время подъема по веревке.

Приложите к этому всю свою волю, всю силу. Этого должно хватить, чтобы рассоединение произошло полностью. Если это не получится, то большая вероятность того, что вы уже спроецировались, и сконцентрировались на своем физическом или эфирном теле.



Если вы думаете, что это как раз такой случай, и вы не можете вырваться, воспользуйтесь им. Наблюдайте за всем, экспериментируйте, чувствуйте, пробуйте увидеть через веки, попытайтесь заглянуть позади себя. Еще вы можете попробовать перейти в осознанное сновидение. Сфокусируйтесь на фантазии, на месте, которое вы хотите посетить. Постройте его в воображении, так что вы сможете войти в него.

Про это явление не так много известно. Если вы обнаружите способы борьбы с этим, или вообще что-нибудь, напишите мне по электронной почте. Я включу ваши находки в следующие версии, чтобы помочь другим с этой проблемой.

3. Страх Много людей написали мне, что он чувствуют страх во время проецирования. У некоторых людей это естественный барьер, который необходимо преодолеть.

Некоторые называют его "Стражем Границы". Это проявление ваших внутренних страхов, очень похожих на детский беспричинный страх темноты, страх неизвестного.

Многие чувствовали, что их ждет что-то злое, или что злой дух пытается прекратить их проецирование. Это надо воспринять с мужеством. Воспринимайте это как тест, экзамен, который надо пройти, чтобы свободно проецироваться. Как только вы спроецируетесь и столкнетесь с этим, вы увидите, что это призрачная угроза, которая рассеется.

В своей жизни я проецировался сотни раз, и на меня никогда никто не нападал.

Правда, у меня было сильное чувство страха при первой осознанной проекции.

Важно понять следующее: Вы неуязвимы в астральном виде, у вашего тела есть превосходная защита. Ваше расширенное эфирное тело незамедлительно среагирует при малейшем вторжении или при встрече с недружелюбностью. Вне зависимости от того, как далеко вы забрались, оно втянет вас мгновенно.

Способы, помогающие преодолеть страх: — Проецироваться днем.

— Оставить тусклый свет в квартире.

— Проецироваться вместе с другом (коллективное проецирование).

— Просить Бога защитить вас.

4. Вспомнить все Во время проекции все кажется ОК, но вы помните только то, что лежали в постели, и уснули. Проблемой является вспоминания пережитого в астрале.

Вот что вы можете с этим поделать. Как только вы проснетесь, сядьте, и задумайтесь. Найдите пару свободных минут для проведения этого каждое утро. Это поможет вам вспоминать сны и проекции.

В эти мгновения прогоните в уме ключевые фразы, пока не натолкнетесь на что-то.

Например, так: Я шел... Я разговаривал с... Я собирался... Я был над... Я летал над... У меня был... Я был внутри... Это примеры фраз, которые могут быть началом тех воспоминаний. Сделайте для себя еще несколько фраз.

Может показаться, что вам нечего вспоминать, но вы должны в это сильно вложиться. Вам есть что вспомнить, только оно сидит глубоко в вас, и вам надо это достать. Как только вы зацепитесь за что-либо, вы начнете вспоминать. Вы удивитесь, как много вы сможете вспомнить таким способом.

Важно записать то, что вы вспомнили. Воспоминания могут показаться яркими и незабываемыми, но они исчезнут через несколько минут, если вы их не записали.

Несколько ключевых фраз будет достаточно.

Еще один способ вспоминания — это давать себе постгипнотические указания перед проецированием, или перед тем как лечь спать. Это может быть разновидностью установок. Например, что-то в этом роде: "Я вспомню все, что я буду делать этой ночью". Повторяйте это снова и снова, пока вы не устанете это делать.

Наконец, это поможет вам, если у вас есть определенный замысел в каждой проекции. Соедините это с установками и запрограммируйте себя на это. Например, Я поеду на пляж, и все запомню..... Я поеду на пляж, и все запомню.....

Наконец, помните, что первые несколько проекций должны быть очень короткими. Это обязательно. Лучше иметь 30-ти секундную проекцию, которую вы будете помнить, чем всю ночь блужданий, которые вы забудете.

*Версия 2.0. Часть 1.*

*Роберт Брюс, © Copyright 2-July-1994.*

*Пару слов от переводчика:*

Около полутора лет назад я обнаружил этот труд на просторах Интернет, когда занимался поиском литературы на темы астральных проекций, осознанных сновидений и прочих способов взаимодействия с альтернативной реальностью. Он помог мне понять многие нюансы устройства тонкого мира, а также дал мне хороший стимул к освоению созвучных приведенным в Трактате техник.

Я не подписываюсь под корректностью примененных автором терминов (может статья, что вы привыкли к другим определениям терминов “астральная проекция”, “астральное измерение”, эфирное вещество, ВТО и т.д.).

Я не несу ответственности за корректность перевода. В то же время всегда готов принять участие в обсуждении данного произведения. Так же буду благодарен за комментарии, связанные с точностью перевода (за оригиналом обращайтесь ко мне или на страницу Роберта Брюса).

Я позволил себе ввести пару нигде прежде не встечаемых мною терминов, как, например, “мысле вещество” или “мелтинг- эффект”, оправдывая это из краткостью и ясностью передаваемого ими смысла.

Я оставляю за собой право в незначительной степени корректировать уже переведенные ранее статьи, с целью более точной передачи вложенного в них автором смысла.

Добавлю, что с Робертом Брюсом возможна электронная переписка.

(с) Сергей Козлов, 1999.

(перевод – С. Козлов sergejka@mail.ru)

Эта версия была полностью переписана и обновлена в соответствии со всеми вопросами и комментариями, полученными мной со времени первого появления работы в Интернет. Я попытался, воспользовавшись своим опытом мистика и “человека проектирующего”, решить некоторые основные проблемы, возникающие у людей, совершающих астральные проекции. Это стало интерактивной работой благодаря конструктивным отзывам и экспериментаторству, повлеченному появлением Трактата в Интернет.

Некоторые определенные аспекты астрального измерения и техник проецирования представляются весьма сложными. Многие из них понимаются неверно, и это временами может создавать большую путаницу в вопросах проецирования. Эта серия статей пытается пролить немного света на данную проблему и, надеюсь, объяснит, что же, вообще говоря, все это такое.

Теории и выводы, которые вы встретите в данном Трактате, большей частью вынесены из моего личного опыта астральных проекций. Цель Трактата – дать лучшее понимание этому явлению вместе с более простыми и эффективными техниками его достижения. Идеи, теории и техники, обсуждаемые здесь, находятся в постоянном развитии и являются вопросом модификации и обновления по мере того, как новые открытия и новое понимание вещей будут выходить в свет.

Что такое астральное измерение?

Астральное измерение – самое близкое измерение к физическому. Оно пронизывает и охватывает мир подобно огромной сети, улавливающей и задерживающей все появляющиеся на свет мысли. Содержимое его создается коллективным сознанием всего мира. Это измерение содержит в себе мысли, воспоминания, фантазии и сны каждого живущего существа на Земле. Внутри него, согласно закону взаимного притяжения (или “подобное притягивает подобное”), весь этот океан мысле вещества разделяется на определенные совокупности или слои. Эти совокупности мыслей еще называют астральными планами, подпланами, астральными мирами или реальностями.

Это измерение состоит из астральной материи, которое может быть легко представлено как “вещество мысли”. Вещество это невероятно чувствительно к воздействию мысли и может принимать любые очертания и формы. Полученные образования порой настолько четки и совершенны, что их невозможно отличить от реальности.

Лучший способ пояснить, что же это такое - мысле вещество - это провести параллель между астральной материей и непроявленной киноплёнкой. Когда киноплёнка подвергается воздействию света, сфокусированного линзами кинокамеры, четкая картинка реального мира мгновенно запечатлется на ней благодаря химической реакции пленки на свет. Когда мысль, сфокусированная линзами сознания, проецируется на астральную материю, четкий образ реальности мгновенно сформируется из последней благодаря ее реакции на мысль.

Замысловатость получаемого в результате образования и длительность его существования в большой степени зависят от энергии сознания, его создающего.

Сны

Посмотрим, как подсознание создает сновидения.

Настраиваясь на астральное измерение во время сна, подсознание может создать любой сценарий, который пожелает.

Это тот способ, которым оно пользуется для решения проблемы общения с сознанием. Подсознание создает целые серии сложных мыслеформ и проецирует их на вещество мысли в астральном измерении, где они становятся в какой-то степени устойчивыми. Сознательный рассудок проживает затем все созданные подсознанием сценарии, пребывая в состоянии сна.

Это сравнимо с тем, как “кинопроектор” (подсознание) показывает кадры на “экране” (астральное измерение).

Мыслеформы Предположим, что некий новый объект реального мира megjelenne время “вживается” в астральное измерение.

Соответствующая ему мыслеформа образуется на самых низких уровнях астрала, близких к физическому измерению, становясь все более и более устойчивой с течением времени. Как и в случае с любыми другими мыслеформами, чем больше внимания уделено данному предмету, тем быстрее формируется соответствующая мыслеформа.

Чем выше мы поднимаемся в астральном измерении, или чем далее мы находимся от физического плана, тем меньше мыслеформ, какими мы их знаем, становится возможным там обнаружить. Физические предметы должны слишком долго впитываться в астрал, чтобы их можно было встретить в более высоких слоях.

Попробуйте побродить по незнакомому дому в темноте. Верно, вы наткнетесь на все подряд. Однако по мере того, как вы осваиваетесь с обстановкой в доме, ментальная картинка вашего окружения формируется в мозгу, и вам становится уже легче находить верную дорогу. Чем больше времени вы проведете в темном доме, тем более четким будет это ментальное построение. Реальные предметы “вживаются” в другие измерения в виде мыслеформ похожим образом.

Образование мыслеформ в астрале работает также и в обратном направлении. Предположим, что физический объект очень долгое время был расположен в одном и том же месте, благодаря чему на астральном уровне образовалась его устойчивая мыслеформа. После удаления самого объекта его мыслеформа продолжает существовать. К примеру, находясь в астрале, вы можете обнаружить в вашем доме мебель, которой у вас никогда не было, вперемешку с вашей собственной. Это вызвано процессом разложения мыслеформ старых вещей, принадлежавших когда-то предыдущим владельцам, мыслеформ, продолживших свое существование годы спустя после исчезновения самих оригиналов.

Старые мыслеформы не следуют за своими физическими двойниками, когда те изменяют свое местоположение. Новые образования заново начинают расти в астрале, куда бы ни был перемещен оригинал, в то время как старые потихоньку разлагаются. Чем дольше вещь находится в одном месте, тем более устойчивая образуется на этом месте мыслеформа.

Это относится в том числе и к зданиям, к разнообразным конструкциям и геологическим образованиям. Во время проекции вы можете попасть в какой-нибудь парк и найти там дом, мост, ручей, холм и т.д., о которых вы с уверенностью можете сказать, что на самом деле их там нет. Однако они, возможно, существовали в прошлом. Чем выше вы поднимаетесь в астрале, тем старше мыслеобразования попадают вам на пути, тем глубже вы погружаетесь в геологическое прошлое.

Коэффициент роста мыслеформы существенно зависит от того количества внимания, которое ей уделяется. Возьмем, к примеру, некую известную картину: любимая, рассматриваемая и обсуждаемая миллионами, она будет иметь в астрале гораздо более устойчивое отображение, чем обычная картина, висящая в чьей-то комнате, достаиваемая лишь редких взглядов.

Количество мыслеформ, которые вы можете найти в астрале также зависит от того, насколько близко вы находитесь к физическому измерению. Если вы очень близко к нему, как это бывает, к примеру, в проекции реального времени (real time projection), называемому также ВТО (внетелесный опыт), вы едва ли найдете хотя бы одну мыслеформу. В процессе ВТО вы даже не совсем находитесь в астральном измерении, существуя скорее в своей астральной форме в промежуточной зоне между астральным и физическим измерениями.

Астральное зрение

В физическом теле мы имеем угол обзора 220 градусов, т.е.

мы можем видеть лишь перед собой, но не позади себя, сверху и снизу одновременно. В астральном теле у нас более 360 градусов обзора, мы можем видеть сразу во всех направлениях.

Это сферическое зрение. Во время проекции в силу привычки мы пытаемся сфокусировать наше внимание только в одном направлении, в направлении “вперед”. Видение позади, сверху, слева и справа тоже присутствует здесь, но не может быть воспринято нашим рассудком. Оно просто идет вразрез с приобретенной в течении жизни привычкой фронтального зрения.

Сферическое зрение похоже на огромный многогранный глаз, который видит во всех направлениях: вверх, вниз, влево, вправо, вперед и назад. Одновременно!

В астральном теле у вас нет физических органов, какими, в том числе, являются и глаза. Вы представляете собой нефизическую точку сознания висящую в пространстве. На вас также не влияет закон гравитации, впрочем как и любые другие физические законы. В этом состоянии нет понятий “сверху” или “снизу”, “позади” или “спереди”, “слева” или “справа”. Это всего лишь привычка, которая формирует эти понятия во время проекции.

Очень важно понять, что представляет собой сферическое зрение, чтобы чувствовать себя уверенно в астрале. Особенное значение это имеет тогда, когда вы практикуете проекцию реального времени, близко от физического измерения.

Сферическое зрение будет часто причиной думать, что вы попали в некое зазеркалье, в инвертированную копию реальности. Это будет означать, к примеру, что ваш дом предстанет перед вами своим зеркальным отражением. Все это вызвано тем, что во время проекции вы теряете свое привычное зрительное восприятие.

В один прекрасный момент вы становитесь дезориентированы, получая способ видения отличный от того, к которому вы привыкли, то есть вы будто переворачиваетесь с ног на голову, сами того не желая. Ваши “сверху”-“снизу”, “слева”- “справа” меняются местами. Это уловка вашего подсознания, направленная на то, чтобы сознательный рассудок мог без сбоев воспринимать окружающее.

Поскольку во время проекции у вас нет физического тела, вам не надо поворачиваться вокруг, чтобы увидеть, что находится у вас за спиной. Вам не надо двигаться вообще.

Необходимо всего лишь изменить направление вашего видения на обратное. Если вы сделали это, вы получите эффект зеркального отражения, как если бы вы смотрели в зеркало с целью увидеть что-то за своей спиной.

Диаграмма, приведенная ниже, показывает, как происходит это инвертирование вашего зрения. Заметьте, что “лево” и “право” не меняют своего положения

*таблица*

Допустим, точка зрительного восприятия А становится на место В, не разворачиваясь. Но “лево” и “право” остаются на своих местах. Это заставляет подсознание использовать свою творческую энергию, чтобы скорректировать видение, инвертируя его или его часть. Это, вообще говоря, проще для рассудка и влечет за собой меньше проблем, чем если бы наше сознание попыталось заменить “право” на “лево”.

Похожего эффекта можно достигнуть, если лечь на спину и взглянуть на мир, запрокинув голову назад, или же просто встать на голову и попытаться сказать, где у окружающих предметов лево, а где право. Это вызывает легкую путаницу в идентификации сторон, т.е. вам необходимо сознательно (курсив перев.) вычислять где же лево, а где право в этом положении вверх ногами. И вот этой легкой путаницы достаточно для того, чтобы подсознание выстроило что-то, более легкое для восприятия.

Ваш разум не в состоянии принять это реверсирование, подсовывая вместо этого свою манеру восприятия окружающего, в соответствии с тем, как он понимает “лево” и “право” в текущий момент. Я бы посоветовал вам смириться с этим вместо того, чтобы переживать о потраченном в некое странном зазеркалье времени. Я имею в виду, что если вы что-то хотите сделать в астрале, то все это не помеха. Все, что вам необходимо сделать, это принять ориентацию здания, в котором вы находитесь, и полностью игнорировать ваши собственные ощущения сторон (от себя я бы пояснил это так: не забывайте о том, что вы видите все шиворот-навыворот, но не пытайтесь что-нибудь с этим делать. – СК.).

Все что вы видите в астральном измерении, непосредственно воспринимается вашим рассудком. Для подсознания не составляет труда закрутить и вывернуть наружу ваше видение окружающего – целиком, либо какую-то часть его, – во время астральной проекции.

Заметьте: такие изменения могут происходить далеко не однажды в течение одной проекции реального времени.

Энергия творческой визуализации.

Подсознание обладает **НЕСРАВНИМО** большей энергией визуализации, чем сознательная часть разума. Это то же самое, что сравнить суперкомпьютер с детским калькулятором.

В астральном измерении во время осознанной проекции или *qmpsp* сна, в котором разбужен сознательный рассудок, эта разница может вызвать огромную путаницу. Подсознательный рассудок будто бы кипит под некой тонкой пленкой, едва сдерживаемый ею. Все это готово выплеснуться наружу и происходит так при первой же подвернувшейся возможности. Эта разница в количестве творческой энергии сознания и подсознания, в сочетании с приобретенной в течении жизни привычкой фронтального зрения, вызывает “Эффект Алисы в Стране Чудес”. Позвольте пояснить... Давайте соберем все вместе: 1. Огромная творческая энергия подсознания.

2. Слабая творческая энергия сознательного разума.

3. Чувствительность астральной материи к мыслям.

4. Сферическое зрение.

5. Путаница с ориентацией в пространстве (лево-право).

...И вот у вас в наличии отличный рецепт для полного замешательства во время астральной проекции.

**Эффект Алисы в Стране Чудес** Вы находитесь в вашем астральном теле и оглядываете свою комнату. Все, кажется, в порядке. И вдруг неожиданно вы замечаете, что дверь вашей комнаты располагается не на своем месте! Пока вы оглядывались, вы увидели эту дверь “задним” зрением, спутав, соответственно, “лево” и “право”. Рассудок не может принять этого, поскольку ваше фронтальное восприятие, а так же расположение мебели, картин, окон и т.д. – в полном порядке. Но вот восприятие того, что находится за вами - реверсировано. И вот это является причиной, по которой подсознание создает другую дверь там, где она, по его мнению, должна находиться. Когда вы смотрите на эту дверь, она кажется абсолютно реальной, хотя вы и знаете, что там ее быть не должно. Однажды созданная подсознанием, эта дверь уже не исчезнет, поскольку это было бы неприемлемо для вашего сознания, ведь настоящие, твердые двери обычно не имеют привычки растворяться в воздухе на ваших глазах.

Если вы развернетесь в сторону реальной двери, вы, как это обычно случается, обнаружите и ее. Теперь у вас могут быть две или более дверей, в то время как должна быть только одна. Если вы выйдете через реальную дверь, есть шанс, что вы обнаружите остаток вашего дома так, как он должен быть.

Но если вы выйдете через фальшивую дверь, рассудок, прекрасно зная об этом, не позволит вам открыть ее в какой-нибудь привычный коридор, которого там и быть-то не может.

Так что, если вы откроете эту дверь, вы найдете за ней что-нибудь еще. Обычно это коридор или пассаж, которого у вас нет, выводящий в другие части дома, которых у вас тоже никогда не было.

С того момента, как вы прошли в эту дверь, вы в Стране Чудес, где все возможно, но далеко не все правдоподобно. В сущности то, что вы сейчас делаете, это входите в астральное измерение через неконтролируемый процесс творчества, через дверь, которой у вас раньше не было, но теперь есть. Если ваше подсознание в один момент начало вытворять что-нибудь вроде этого, оно продолжает делать это в геометрической прогрессии. Ему приходится делать это для того, чтобы рассудок мог принять ту непривычную ситуацию, в которую он попал. На некотором этапе этого творческого водоворота подсознание теряется совершенно и начинает настраиваться на другие области астрала (входит во взаимодействие с уже существующими в нем энергиями – СК.). С этого момента сходство с реальностью теряется полностью и вы самым настоящим образом обнаруживаете себя в астрале.

Есть очень много путей столкнуться с “эффектом Алисы” во время проекции, и приведенный пример – лишь один из вариантов. Многими проецирующими было замечено что в некоторый момент времени они теряют контроль над проекцией.

Объекты появляются, исчезают, и вообще все вокруг становится слегка странным. Все это, в основе своей, – результат работы буйной творческой энергии подсознания, выпущенной наружу.

Предметы начинают появляться и исчезать, подсознание начинает настраиваться на другие области астрала, и вообще, все становится чрезвычайно сложным для бедного проектора.

Как избежать этой проблемы? Сконцентрируйтесь на том, что вы делаете, находясь в проекции, и не давайте блуждать своему рассудку. Проблема реверсивного зрения может быть сведена к минимуму путем сосредоточения на фронтальном зрении во время проекции. Сфокусируйте свое внимание в одном направлении. Пытаясь повернуться вокруг, скользите взглядом по комнате и не позволяйте вашему вниманию порхать от одной точки к другой. Астрал – не самое лучшее место для расслабления, если у вас серьезные планы.

Неудержимая творческая энергия подсознания может быть, однако, обращена и на пользу. Она является очень хорошим инструментом, если вы знаете, как с ним обращаться. Я вкратце затрону этот вопрос в третьей части своей серии, под заголовком “Проекция в виртуальную реальность”, где я поясню, как создавать собственные астральные миры.

Исчезающие руки (“мелтинг-эффект”) Если вы проецируетесь в астрале близко от физического мира, у вас нет тела, как такового. Но сознание не может принять этого, поэтому оно производит на свет мыслеформу, созданную из эфирной материи. Если вы попытаетесь посмотреть на свое тело, скажем, на руки, вы увидите, что те начинают очень быстро таять у вас на глазах. Они выглядят бледными и достаточно странно, и через пару секунд ваши пальцы начинают таять как мороженое под огнем паяльной лампы. Они укорачиваются до бледных обрубков, вслед за чем остаток вашей кисти и вся рука начинают таять тем же образом. Этот эффект, похоже, появляется только тогда, когда вы намеренно пытаетесь рассмотреть какую-нибудь часть своего тела или сознательно что-нибудь создать.

Намеренное рассмотрение астрального тела описанным способом использует сознательный рассудок, который, обладая слабой творческой мощностью, оказывается не в силах удерживать вневременные сложные формы продолжительное время, и вот это и вызывает мелтинг-эффект. Если же вы чисто попутно, находясь в проекции, замечаете какую-нибудь часть своего тела, этот эффект не проявляется себя.

Объекты-мыслеформы.

Вы можете использовать свое сознание, чтобы создавать объекты во время проекции. Длительность существования этих объектов-мыслеформ зависит от ваших способностей к творческой визуализации. Она также зависит от того, сколько времени и сил вы прилагаете к вашему творению.

Тот же самый “эффект таяния” проявляется в случае с любым сознательным творением, осуществленным в астральном измерении. Если вы создадите, к примеру, меч, он ненадолго появится в вашей руке таким, каким вы его себе представили, а затем растает точно так же, как ваша рука. Если вы сконцентрируетесь на нем, вы можете удерживать его форму, но как только начинает колебаться ваше внимание, то же самое происходит и с вашим созданием. Это очень похоже на любое другое упражнение по визуализации, которое вы выполняете в реальном мире. Это достаточно сложно, и вам приходится напряженно сосредотачиваться, чтобы удержать визуализацию перед вашими нефизическими глазами. Как только ослабевают усилия, ослабевает и представляемая картинка. Это демонстрирует огромную разницу в силе между творческой энергией сознания и творческой энергией подсознания.

Для того, чтобы заставить мыслеформу не исчезать более продолжительное время, вы должны ухитриться задействовать в этом ваше подсознание. Я остановлюсь на этом очень подробно в последующих статьях.

Как происходит астральная проекция?

Во время сна энергетическое тело человека, известное также как “эфирное тело” или “витальная оболочка” (vitality sheath) погружается в подзарядку. Оно раскрывается с целью аккумулировать энергию. Энергетическое тело делает это обычно в развернутом (expanded) состоянии во время сна.

Будучи открытыми, чакры тонкими струйками впитывают энергию в виде эфирного вещества внутрь энергетического тела. Во время такого процесса подзарядки астральное тело отделяется от физического, настраиваясь на астральное измерение, где оно способно создавать и переживать сновидения.

Если провести это отделение, оставаясь в полном сознании, или уже позже, после отделения, осознать свое состояние, становится возможным приобрести некоторый контроль над ним.

И тогда вы получаете ВТО, астральную проекцию или ясный сон.

Поглядим, в чем разница между этими тремя терминами.

ВТО ВТО (внетелесный опыт) является проекцией реального времени в измерение, близкое к физическому. ВТО нередко является частью опыта, называемого клинической смертью. Это *out-of-body*, в котором человек насильно оказывается вне своего тела вследствие тяжелой травмы, например, в результате автомобильной аварии, хирургической операции, сердечного приступа, родов и т.д. Находящийся в ВТО бывает в курсе того, что происходит в реальном мире, в реальном времени, будь это разговоры и события, имеющие место рядом с физическим телом или недалеко от него. Во многих случаях эти события и разговоры с детальной точностью описываются человеком после его возвращения в физическое тело.

Заметьте, ВТО – это нечто отличное от астральной проекции или ясного сновидения по причине того, что оно происходит в реальном времени, оно объективно. Оно возможно благодаря тому, что астральное тело обладает большим количеством эфирной материи, которое удерживает его рядом с физическим миром.

Вот два основных варианта испытать ВТО реального времени: 1. Тело переживает (или полагает, что переживает) клиническую смерть. Следствием этого является передача большого количества эфирной энергии астральному телу с целью его подготовки к процессу умирания.

2. У человека активизированы чакры, проводящие ту же самую работу, т.е. накопление в астральном теле эфирного вещества. Возможность активизации чакр может быть врожденной способностью, либо же она может быть приобретена в процессе тренировок.

Обратите внимание: вы можете проводить осознанные проекции и переживать ВТО реального времени, только если чакры поставили достаточное количество эфирного вещества. В ВТО реальность рассматривается как объективная (настоящая) и время – тоже в порядке.

С технической точки зрения, если вы проектируетесь в физический мир в реальном времени, подобно ВТО, на деле вы попадаете в пограничную область буферной зоны, находящейся между физическим и астральным измерениями. Если астральное тело обладает достаточным количеством эфирной энергии, оно может существовать в каком-то небольшом фазовом сдвиге от реальности. Это означает, что проекция протекает в реальном времени и так близко к физическому измерению, что практически неотличима от него.

Заметьте: я убеждался в этом много раз, находясь в проекциях реального времени в течении дня и производя разведку мест недалеко от своего местоположения, изучая дорожные работы, несчастные случаи, всевозможные инциденты и т.д., проверяя затем точность моих наблюдений.

Существуют сильные препятствия на пути к осознанному ВТО реального времени в физическом мире. Количество полученного и переданного в астральное тело эфирного вещества – одна из них. Оно ограничивает длительность любой проекции реального времени в соответствии с уровнем развития чакр и контроля над ними.

Астральная проекция Так называется то, в течении чего астральное тело проецируется в астральное измерение, в котором вещи весьма сильно отличаются от вещей реального мира. Время искажено и растянуто. К примеру, час в астрале может быть похож на несколько минут в физическом мире, в зависимости от того, в какую часть астрала вы попадете. Окружающая реальность текуча и переменчива.

Ясный сон Так называется случай, когда человек в течении самого сна полностью осознает, что он видит сон. В таком случае он может либо взять в свои руки управление происходящими событиями, либо трансформировать ясный сон в астральную проекцию. Ясные сны больше похожи на астральные проекции, чем ВТО, поскольку время и окружающая реальность в них также искажены.

Астральная проекция или ясный сон?

Многие проектирующие, перед тем как совершить осознанный выход из физического тела, испытывают непродолжительное отключение сознания, перед тем как снова прийти в себя в астральном измерении. Вы снова осознаете себя после фактического отделения от физического тела и в этот момент уже находитесь в астральном измерении. Если вы пропускаете момент сознательного выхода из тела, то, технически, после возвращения в сознание, вы попадаете в ясный сон, а не в астральную проекцию.

Все три типа проекций тесно связаны между собой, поскольку в любом случае астральное тело вовлекается в процесс отделения от физического и исследования реальности отдельно от него.

\*\*\* Трактат об астральных проекциях.

*Версия 2.0. Часть 2.*

Роберт Брюс, с Copyright 2-July-1994.

(перевод - С. Козлов sergejka@mail.ru)

Выход

Каждый раз после того как физическое тело засыпает, астральное тело проецируется в физический мир. В то время, как энергетическое тело пребывает в раскрытом состоянии, астральное тело парит прямо над физическим, в пределах сферы влияния поля энергетического тела. Внутри этой области (известна также как область действия "серебряной нити"), астральное тело, окутанное эфирной материей, удерживается рядом с физическим миром.

Во время осознанной астральной проекции может показаться, что вы проецируетесь прямо в астральный план. Однако всегда присутствует промежуточная фаза в самом начале проекции, во время которой вы существуете в виде астральной формы рядом с физическим измерением. Эта объективная часть любой проекции может остаться незамеченной, если вы теряете осознание в момент выхода.

Область вокруг тела (физического - СК) в пределах действия "серебряной нити" заполнена эфирной материей, и внутри этой области астральное тело удерживается рядом с физическим измерением.

Эфирная материя

Эфирная материя - это субстанция жизненной силы, производимая всеми живыми существами и являющаяся всего лишь результатом самого факта наличия жизни. Она промежуточна между физической и астральной материей, обладая свойствами, частично присущими обоим. Эфирная материя имеет фактический вес. Это очень утонченное вещество, являющееся чем-то средним между материей и энергией, похожее на свою более грубую родственницу - эктоплазму.

Были проведены научные исследования этого явления. В госпиталях кровати с обреченными пациентами незадолго до момента смерти помещались на чувствительные весы.

Состояние умирающего контролировалось с помощью ЭЭГ- и ЭКГ- мониторов. Во всех случаях точно в момент смерти наблюдалась неожиданная потеря веса умирающего, составляющая около четверти унции (7 грамм - СК). Это вызывается тем, что огромное количество эфирной материи передается в астральное тело во время физической смерти.

Подобным же образом внезапная передача эфирной материи в астральное тело происходит во время клинической смерти, когда тело убеждено в том, что умирает. Внезапная, массивная передача эфирной материи - это начало процесса умирания.

Эктоплазма

Эктоплазма была изучена похожим образом. Материализующие медиумы были помещены на точные весы, и их задачей было орnhgbeqrh эктоплазму на другие точные весы. Было замечено, что медиумы теряют в весе ровно столько же, сколько набирает его взвешиваемая эктоплазма. Когда медиумы вернули себе произведенную эктоплазму, изменение веса произошло в обратную сторону. Эктоплазма производится чакрами. Они перерабатывают часть физической массы тела медиума в другую субстанцию - эктоплазму.

Межплановые проявления

Каждое нефизическое, неинкарнированное образование, включая и астральное тело, должно содержать эфирную материю для того, чтобы в реальном времени пребывать рядом с физическим измерением. Без эфирной материи нефизические сущности влекутся назад, в область своего естественного существования. Эфирная материя может быть получена только от живых обитателей физического мира.

Поток энергии

Знаменитая "серебряная нить" имеет своей целью больше, чем просто связь двух тел вместе. Это настоящая пуповина, осуществляющая передачу информации и энергии между физическим и тонким телами. Она замечается не всеми проецирующимися. Иногда она наблюдается вытекающей из пупа, иногда из лба. Участок тела, откуда, как кажется, берет начало "серебряная нить" может



зависеть от уровня активности чакр. Та чакра, которая является наиболее сильной, наиболее активной, может контролировать поток энергии к тонкому телу. Также необходимо учитывать систему представлений о данном вопросе самого проецирующего и творческую энергию подсознания. Нить обычно будет видна там, где вы ждете ее увидеть, это этикет вашего подсознания.

После входа в астральное измерение, астральное тело должно хорошо снабжаться астральной энергией от чакр, чтобы быть способным активно взаимодействовать с астралом. Ясная астральная память очень сильно зависит от имеющейся в наличии энергии. Но поскольку астральное измерение - естественная сфера обитания астрального тела, последнее не станет выскользнуть из него вследствие недостатка энергии.

Если в реальном мире человек не ел или не спал несколько дней, он не растворится в другом измерении. Он просто станет слабым и вялым, не в состоянии активно взаимодействовать со своим, физическим миром. Какие выводы можно сделать? Астральный рассудок должен иметь достаточное количество энергии, чтобы быть способным воспроизвести впоследствии четкие, живые воспоминания. Эти астральные воспоминания должны быть достаточно сильными, чтобы образовать ощутимых размеров извилины в физическом мозге с расчетом на то, что после пробуждения физическое сознание вспомнит о том, что происходило. Если вы не спали несколько дней, вы будете усталыми и вялыми, ваше взаимодействие с реальностью будет слабым и рассеянным.

Посмотрев фильм в таком состоянии вы вряд ли запомните многое из того, что в нем происходило, разве что отдельные тр`clemr{, память о которых будет весьма туманной. Но если вы смотрите фильм будучи хорошо отдохнувшим, свежим и полным энергии, все происходит совершенно по-другому. Вы четко воспринимаете все, что происходит в фильме, и наслаждаетесь им. Ваши воспоминания о нем будут впоследствии кристально чистыми.

Так же и с низкоэнергетическим астральным путешествием.

Астральному телу не хватает энергии, поэтому у него не остается сколько-нибудь четких впечатлений о проекции. Это не позволяет ему сделать свои воспоминания доминирующими, когда оно возвращается назад в физическое тело. Как я заметил раньше, устойчивые, живые воспоминания появляются тогда, когда в мозгу образуется нужная извилина, опыт запоминается.

Использование чакр

Полная активизация чакр и обучение контролю над ними может потребовать многих лет, в зависимости от врожденных способностей. Однако это не мешает вам использовать их в очень простом варианте - для достижения успехов в ВТО и ясных снах на самом начальном этапе вашего обучения.

Накопление энергии и стимуляция чакр - невероятно простые для исполнения упражнения. Полученная в процессе энергия будет автоматически наполнять ваше астральное тело до и во время проекции.

По мере освоения методов получения энергии и контроля над ее протеканием через чакры, природа ваших сновидений, ясных снов и ВТО изменится. Они станут живыми и незабываемыми переживаниями. Это в некотором роде даст вам вторую жизнь, полную приключений, которыми вы сможете наслаждаться, с помощью которых вы сможете учиться и расти.

Высшие уровни и их промежуточные уровни

Общеприняты следующие названия для семи известных уровней существования, от нижнего к высшему: физический, астральный, ментальный, буддический, атмический, анупадака и ади. Эти высшие планы схожи по своей структуре с астральным измерением, но совершенно не граничат с ним, соответствуя гораздо более высоким уровням сознания. Между различными измерениями находятся промежуточные уровни, или буферные зоны, иногда называемые также подпланами.

Хорошей аналогией различным измерениям с их буферными зонами является земная атмосфера. Если бы воздух атмосферы был астралом, то стратосфера была бы промежуточной зоной, а вакуум космоса - ментальным измерением. Вы можете летать в земной атмосфере в обычном самолете (астральное тело) .

Очень мощные реактивные самолеты могут поднять вас в стратосферу. Но вам необходим космический корабль (ментальное тело), чтобы путешествовать в космическом пространстве. Это объясняет, почему путешествие на каждый уровень существования требует своего тонкого тела.

Астральное тело может посещать промежуточные зоны (или подпланы) измерений выше и ниже астрального, если оно обладает соответствующим типом энергии. К примеру, для существования в промежуточной зоне между физическим и астральным уровнями (в реальном времени), астральное тело должно содержать эфирную энергию. Для существования в буферной зоне между астральным и ментальными уровнями, необходимо присутствие энергии ментальной.

#### Проецирование на высшие уровни

При наличии определенного контроля над чакрами, у вас появляется возможность производить энергию, необходимую для посещения высших планов. Производство определенного типа энергии поднимет сознание до соответствующего уровня и пополнит энергией соответствующее тонкое тело. Это достигается обычно медитацией, направленной на развитие самоосознания, и усиленной энергетической работой с чакрами. В результате этого сознание получает возможность проецироваться на нужный уровень существования. Если энергии в достатке, то при благоприятном стечении других обстоятельств медитирующий может непосредственно проецировать конкретное тонкое тело в его природное измерение.

В зависимости от уровня развития и врожденных способностей проецирующего, попутно с более тонким телом обычно проецируются (покидают физическое тело - СК) и более грубые. Астральное тело содержит в себе все остальные тонкие тела и может во время проекции выделить ментальное тело в ментальное измерение, и т.д. Это иногда дает целый букет воспоминаний по возвращении в физическое тело, и обычно действует следующее правило: то тонкое тело, которое содержит наибольшее количество энергии, будет содержать самые четкие воспоминания. Будучи доминирующими, они наиболее четко удерживаются физическим рассудком после его возвращения в состояние бодрствования.

Сознательное проецирование в измерения выше астрального требует высокого уровня развития. Вы должны быть искусными как в самоосознании, так и в контроле над чакрами. Но все это выполнимо. К настоящему моменту я имел опыт проекций на астральный, ментальный, буддический и атмический уровни существования. Обычно полагают, что для человека возможно проецирование в астральный, ментальный и буддический планы, и невозможно посещение высших ади и анупадака. Но эти измерения имеют имена, они были описаны, так что кто-то должен был побывать там, иначе они остались бы неизвестными. Если вы поймете природу разума, вы увидите, что для него не существует никаких границ. Однажды кто-то уже сказал, что звуковой барьер не будет преодолен никогда.

Заметьте: путешествуя в тонких мирах, вы не встретите табличек, сообщающих "Добро пожаловать в Астральное измерение, та-а да-а!" или "Ментальное измерение, следите за своими мыслями!". Используя общепринятые названия, я опишу те высшие планы, на которых я побывал.

#### Астральное измерение

Это мир "шиворот-навыворот", подобный тому, который Алиса обнаружила в Стране Чудес. Все кажется объективным (реальным), но все изменчиво и текуче. Обнаружить в нем можно все, что угодно, начиная от самого низкого и грубого уровня сексуальной энергии, заканчивая прекрасными, безмятежными местами, полными духовной гармонии. Время искривлено и растянуто. Мнимый час в астрале может оказаться несколькими минутами в физическом мире. В сравнении с физическим миром, астрал представлен вибрациями гораздо более высоких частот. Это как проигрывание видеокассеты с двадцатикратной скоростью, незаметное для тех, кто находится в самом фильме.

Передвижение среди этого пространства снов является обычно шоком или причиной дезориентации для большинства проецирующихся. Требуется немало опыта, чтобы совершить какое-либо запланированное путешествие в намеченные астральные области.

Существует бесконечное количество реальностей, планов, царств и сновидческих областей в этом измерении. Как я уже говорил, они послойно распределяются в пространствах схожих мыслей. Во время обычного сна, либо в ясном сновидении, подсознание создает такую отдельную область специально для вас, ваш собственный сновидческий театр. Когда вы осознаете себя во время сна, вы обретаете контроль над ним. Этот контроль приобретается благодаря всемогущему подсознанию. С помощью его мощного воздействия ваше собственное царство будет изменяться. Вы начнете настраиваться на другие притягательные части астрала, тот мир, в котором вы находитесь, начнет смешиваться с другими, меняя свой внешний вид.

Во время сознательной проекции в астральное измерение вы можете настраиваться на любые его части, путешествуя в различные миры, области сновидений или в смесь нескольких таких реальностей сразу. Для этого существуют различные техники, но все они так или иначе направлены на дезориентацию вашего подсознания, пытаясь обманом завести его в другие области астрала.

Очень сложно описать то, что нужно делать, чтобы перемещаться с одного уровня астрала на другой, вам действительно придется учиться этому практически, методом проб и ошибок. Нужно научиться использовать и контролировать подсознание, обманывать его с целью получения нужного результата.

Проецирование в виртуальную реальность

Вот простой надежный метод, который я разработал для создания своей собственной реальности: выберите постер с изображением чего-нибудь приятного, чего-нибудь яркого и солнечного. Чем больше он будет, тем лучше, но постер стандартного размера тоже подойдет. Повесте его на стену в комнате, в которую вы собрались проецироваться, или в другой, близлежащей соседней комнате. Найдите что-нибудь вроде маленького прожектора, и установите его так, чтобы он подсвечивал постер, когда выключен основной свет.

Подойдет обычная ночная лампа. Поместите освещение под или над постером так, чтобы свет освещал его полностью, создавая некоторое ощущение экрана кинотеатра.

Вход в собственную реальность: во время проекции, окажитесь возле постера, сохраняя безмолвие вашего ума. Не думайте о том, что вы делаете, просто пристально смотрите на постер и двигайтесь в его направлении. По мере того, как вы это делаете, ваше подсознание, обманувшись, начнет создавать реальность в точности такую, какая изображена на постере. Просто поднимитесь к постеру и направьтесь внутрь него. Это как вступить в другой мир. Все в этом мире будет в точности таким, как выглядит на постере. Все покажется обычным трехмерным миром. Это точная копия, неотличимая от реальности.

Чтобы внести дополнительные детали в этот мир, прикрепите на постер изображения вещей или людей, которых вы хотели бы увидеть там, когда вы вновь туда войдете. Не приклеивайте целых фотографий. Возьмите ножницы и аккуратно вырежьте нужный объект или человека. Желательно, чтобы они были тех же пропорций, что и сам постер. Когда вы поступите так с чем-нибудь изображением, неважно, жив человек или умер, ваше подсознание создаст соответствующую мыслеформу, которая будет ждать вас в следующий раз. Это может оказаться отличным способом общения с теми, кто уже умер.

Вообще, у меня есть своя теория на этот счет. Подсознание создает мыслеформу человека, и эта оболочка может совершенно натурально двигаться, благодаря отличной памяти вашего подсознания. Но если между вами и тем человеком существовала любовь, душа этого развоплощенного человека может быть притянута в созданный сценарий, где у нее появится возможность общения с вами, путем управления созданным вашим подсознанием образом его бывшего тела.

Хроники Акаши Они находятся в промежуточной зоне между астральным и ментальным мирами, будучи частично астральным, частично ментальным пространством и в какой-то степени простираясь на все остальные уровни. Это хранилище каждой мысли и каждого события, произошедших когда-либо, подобно огромной, бесконечной книге ментальной истории, книги с картинками. Хроники акаши хранят в себе возможные следствия тех причин, которые были образованы в прошлом благодаря каким-либо действиям или мыслям. Это подобно заглядыванию в будущее. Для истолковывания того, что хранится в акаши, определенной помощью окажется наличие некоторого опыта предвидения.

Если вы настроитесь на хроники акаши, вы скорее всего увидите те события, которые обладают наибольшим количеством энергии. Войны и катастрофы в связи с этим поддаются наблюдению проще всего. Энергия, окружающая эти события, выделяет их из всех остальных, делая доступными для наблюдения. Если вы попытаетесь заглянуть в будущее, в область возможных следствий, вы попадете в водоворот qhlnknb, смешанных с фактическими событиями.

Этот символизм будущего продиктован системами мировоззрений основных религий. Миллионы людей в мире тысячи лет верили в те или иные формы пророчеств, будь это библейской "Книгой откровений" или предсказаниями Нострадамуса. Эти древние пророчества глубоко пропитаны символизмом, определяющим то, как люди представляют себе будущее. Все это, в свою

очередь, служит доказательством символического представления будущих событий, что является большой помощью в деле изучения акаши.

Вы можете использовать символизм акаши, как указатель.

Например, "Псы войны" ("The Dogs of War") очевидно представляют войну. "Зловещий жнец" ("Grim Reaper", всем известная гражданка с косой - СК) - универсальный символ смерти и разрухи. И если вы интересуетесь этим видом событий, вы настраиваетесь на такой символ ВОЙНЫ, чтобы просмотреть категорию прошлых и будущих войн. Отдельно от этого навыка предвидения, огромную помощь в индексировании прошлого и будущего окажут знания истории, географии, символизма религий, знакомство с современными событиями, происходящими в мире, мировыми лидерами и т.д.

К примеру: если бы в приведенном ниже отрывке, описывающем мои наблюдения будущего я знал, КТО был той хорошо известной фигурой, которая обращалась к массам народа внизу, если бы я узнал бы страну, я мог бы сделать точное предсказание предстоящих событий вместо того, чтобы оказаться "знающим все заранее" ПОСЛЕ того, как все произошло.

Я вошел в состояние сознания, называемое областью акаши, где на меня обрушилась целая куча символов. Я видел в четырех измерениях одновременно. Мое сознание не могло должным образом воспринимать все происходящее. Я наблюдал войны, голод, чуму, бедствия, землетрясения, извержения вулканов, авиакатастрофы, убийства и т.д. Я был ужасно дезориентирован и подавлен.

Затем я увидел один символ, который смог узнать, и настроился на него, пытаюсь проиндексировать. Это был Зловещий Жнец, держащий Псов Войны (как было описано в различных предсказаниях). Эти псы были ужасающими тварями с красными глазами и пастями, истекающими слюной. Их удерживала фигура в капюшоне, с дьявольским черепом вместо лица, с косой в руке. В то время как я наблюдал ее, она спустила собак, что указывало на приближающуюся войну.

Настроившись на эту сцену, я оказался парящим в воздухе. Я чувствовал сияние солнца и запах города подо мной. Я увидел человека, стоящего на возвышенном помосте, под двумя огромными скрещенными мечами турецкого вида. Из его уст неслась харизматическая речь, направленная в сторону многих тысяч человек. Затем один из мечей превратился в широкий меч крестоносца. Человек был Саддамом Хуссейном, действие происходило в Багдаде, возле памятника неизвестному солдату. Я видел все это за шесть месяцев до начала войны в Персидском заливе. Я не узнал Хуссейна, я не понял также, где происходила увиденная сцена, пока она не была показана телевидением уже во время самой войны.

Рассматривание хроник акаши подобно листанию бесконечного ментального фотоальбома. На вас обрушивается устрашающий поток видов прошлого, настоящего и возможного будущего.

Вам необходимо выбрать одну из этих мысленных записей, настроиться на нее и войти в нее. С этого момента вы будете проживать эту запись, будто находясь в ней самой, являясь очевидцем разворачивающихся событий.

Исследование области акаши может быть проведено самостоятельно, если у вас есть надлежащий опыт, но обычно это происходит под руководством более развитого существа с высших планов существования. Все выглядит как вид телепатического экскурсионного тура. Невероятное количество информации и отбросов отфильтровывается для вас, и выбранная запись прошлого или вероятного будущего предоставляется вашему вниманию посредством телепатического соединения с: библиотекарем.

Некоторые люди заявляют, что посещали акаши и находили там нечто вроде библиотеки, с настоящими книгами. Прошлое, настоящее и возможное будущее представлялись в виде текстов этих книг. Некоторые даже говорят, что они прочитывали запись, а затем входили в нее и переживали ее непосредственно. Эти заявления весьма состоятельны в отношении хроник акаши. Такие туры, сопровождаемые библиотекарями, были особым представлением акаши, доступным для восприятия.

Ментальное измерение Это особое зрелище! Сверкающие реки звуков, радужные берега пульсирующего света. Мысли представляются калейдоскопическими узорами света и звука. Вы движетесь по полям идей под сверкающим кристальным небом вдохновения.

Если вы попадете в этот мир, не пытайтесь рационализировать или понять его, либо же вы сойдете с ума, поскольку этот мир находится за пределами человеческого понимания. Просто примите все, как есть, поддайтесь потоку и наслаждайтесь им!

Мне кажется, это измерение есть то, что древние викинги называли славным Радужным Мостом в Асгард. Ощущение на самом деле такое, будто вы идете по радуге в направлении удивительного мира, где определенно должны обитать боги.

Существование здесь - непроходящее чудесное изумление.

Позвольте ребенку внутри вас поиграть с этой самой настоящей волшебной страной. Все кажется реальным и устойчивым. Время еще более искажено здесь, чем в астрале, а мир - калейдоскопичен.

Буддическое измерение

Это теплый, абстрактный мир, наполненный абсолютным миром и бесконечной любовью. Это измерение чистого Белого. Нет никакого иного зрительного или звукового восприятия здесь кроме всепоглащающего, сияющего Белого. В этом измерении вы очень скоро оставляете в стороне сознательное мышление и индивидуальность. Вы не можете долгое время думать, оп`b сюда, и у вас нет ни надобности, ни желания делать это. Вы чувствуете непреодолимое побуждение, влекущее вас в неподвижность покоя. Это как окунуться в чистый Белый хлопок. В этом мире вы прекращаете быть индивидуальностью, становясь ЧАСТЬЮ ЦЕЛОГО. Вы не являетесь более мужчиной или женщиной. В некотором роде это подобно возвращению в материнское лоно. Вы окружены, пропитаны и поглащены бесконечным теплом любви, понимания, прощения и искупления- единения (atonement - AT-ONE-MENT).

Понятие времени прекращает существовать. Если вы попадаете в этот мир, вы никогда, никогда не захотите покинуть его.

Вы и не сможете покинуть его, пока физическое тело само не позовет вас и не вытащит назад. Это целительное место для души, место восстановления ее сил.

Атмическое измерение

Это измерение предстает как мир духа. Здесь душа ждет тех, кого она любила на протяжении земного существования. Это счастливое место встречи, место, где происходит единение душ.

Свет этого мира - чистейшее, ярчайшее серебро. Оно ярче дугового разряда. Оно настолько ярко, что кажется невозможным смотреть на него. Но при всем при этом, это свет высочайшей, предельной нежности, мягкий и успокаивающий. Это свет божественной любви. Люди выглядят здесь подобно тому, как они выглядели в физическом мире, но в своем предельном великолепии. Они экстаично сияют, окруженные пламенем самой яркой любви, счастья и радости, которые только можно представить. Атмосфера - волнующа и пропитана энергией, будучи в то же время глубоко духовной.

В этом мире вы можете ЧУВСТВОВАТЬ присутствие Бога, как осязаемой, всепроникающей силы.

Общение здесь производится посредством высокоуровневого телепатического обмена образами, схожего с ясновидением "один на один", являясь лишь гораздо более живым и реальным. Слово и мысль мертвы здесь. Время стоит совершенно неподвижно. Реальность здесь гораздо более реальна, чем "реальность" обычного мира. По сравнению с атмическим измерением физический мир - смутный, наскучивший сон, полный полумертвых людей.

Мне удавалось войти в это измерение лишь четыре раза за всю мою жизнь. Каждый раз - путем самой глубокой медитации, направленной на самоосознание, со всеми полностью задействованными чакрами. Невероятно активной была и макушечная чакра. Ощущения от нее были такие, как будто тысячи вибрирующих пальцев массировали мою макушку.

В этих четырех случаях энергия внутри меня поднималась на невозможные высоты, унося с собой мою душу и сознание. В самый кульминационный момент такого мистического опыта я слышал одну длинную, чистую ноту, с медленно поднимающейся высотой тона. Я чувствовал эту ноту самой основой своего существования, в моем сердце. Она звала меня, увлекая вовнутрь себя.

Я фокусировался на этой ноте, настраиваясь на нее. Каждой малейшей каплей своей силы и энергии, которые у меня были, я фокусировал свое сознание на ней и проецировал себя вовнутрь ее. Сняв прочь свое физическое тело, я прямиком попадал в это измерение. Это похоже на шаг сквозь тяжелый занавес в другой мир. Я продолжал чувствовать свое физическое тело, пребывая в этой двойственности, на продолжении всего эксперимента.

Я с удивлением смотрю вокруг. Серебристый свет такой яркий, что прожигает насквозь мою душу, я чувствую его целительное прикосновение. Там, передо мной - мой давно умерший сын. Ему было 8 лет, когда он покинул меня, и он выглядит в точности таким же, как в тот момент, когда я

последний раз видел его живым. Он излучает счастье, его глаза сияют. Я обнимаю его, прижимая к себе и плача от радости снова видеть его. Взглянув чуть дальше, я вижу большое количество людей, ожидающих меня. Вся моя семья, все мои друзья, которых я любил в течении жизни, и которых я потерял. Многих людей я вижу впервые. Но все они кажутся очень знакомыми мне, я чувствую, что люблю их всех. Они хлопают в ладоши, подпрыгивая на месте, приветствуя меня.

Сколько слез радости, сколько объятий и поцелуев!

Взглянув на то, что находилось позади них, я увидел, что мы находимся в некоем амфитеатре, выложенного из натурального камня. Под ногами у нас гладкая скала, поднимающаяся хребтом в паре сотен метров от нас и изгибающаяся в нашу сторону. На вершине этого хребта - Ангелы, выглядящие в точности так, как их рисовал Микельанджело. Они невероятно прекрасны, с большими белыми оперенными крыльями, с кудрявыми золотистыми волосами и алебастровой кожей. Они трубят в длинные сияющие золотые горны, и эта чистая высокая нота исходит именно от них.

Шагнув из толпы, я выхожу на открытое пространство. С благоговенным трепетом глядя на тех ангелов, я машу им рукой. В это же время звук начинает замирать, и Ангелы опускают свои горны. Бесконечный момент времени я стою в тишине, озираясь вокруг. Затем все начинает мерцать, и я соскальзываю назад, в свое физическое тело. Чувствую, что плачу. Я совсем не хотел возвращаться.

Смерть

Вот, что по моему мнению случается, когда вы покидаете свое тело в последний раз.

Первые несколько дней вы находитесь в проекции реального времени, рядом с физическим миром, до тех пор, пока не истратите эфирную материю. Затем вы переживаете вторую смерть, попадая в астральное измерение. Там вы очищаетесь от всех желаний, обладая возможностью получить в изобилии все, чего бы вам ни захотелось. Это возможно посредством полного использования творческой энергии вашего подсознания. Здесь вы можете воплощать в реальность каждое ваше желание до тех пор, пока не увидите их действительную иллюзорность.

После этого вы оставите свое астральное тело (тело желаний) и войдете в ментальное измерение. Здесь перед вами предстанет ваша прошлая жизнь, вы исследуете каждую мысль, которая когда-либо приходила вам в голову, обдумываете каждое действие, выполненное когда-либо вами.

Ваши мысли, воспоминания и опыт будут добавлены в хранилище акаши, являющееся кладовой всего человеческого существования на физическом плане.

Затем, оставляя ментальное тело, вы попадете в буддическое измерение. Здесь вы пребудете в безвременьи, для того, чтобы получить отдых, исцеление, прощение и понимание самого себя. В этом мире ваши внутренние раны будут излечены, ваша душа попадет под влияние божественной любви. Ваш дух снова приобретет целостность и совершенство.

Следом за этим вы покинете буддическое тело, входя в атмическое измерение. Здесь, в присутствии божественного, вы будете ждать тех, кого вы любите. Затем однажды вы попадете на следующий уровень существования, где для вас откроется последняя великая мистерия жизни:

Трактат об астральных проекциях.

*Версия 2.0. Часть 3.*

*Роберт Брюс, © Copyright 2-July-1994.*

(перевод – С. Козлов sergejka@mail.ru)

Практика проекции Чтобы инициировать проекцию астрального тела, будучи в полном сознании, необходимо выполнить четыре основных требования: 1. Не входя в состояние сна, расслабить свое тело на 100%.

2. Сконцентрироваться на 100% на том, что вы делаете.

3. Иметь в наличии достаточное количество энергии.

4. Усилим отделить астральное тело от физического.

Выполненные вместе, эти четыре условия вызовут ВТО.

Ниже приводятся упражнения, направленные на расслабление тела, концентрацию и очистку сознания от посторонних мыслей, получение энергии, стимулирование чакр и вход в состояние транса.

Успокоение разума.

-- Расслабление.

Вам необходимо осваивать упражнения по полному расслаблению тела и совершенствоваться в них. Если вы уже используете какие-нибудь известные вам ранее, они могут быть адаптированы должным образом для того, чтобы они соответствовали нашим целям.

Вот одно очень простое упражнение. Сядьте или лягте, расслабьтесь. Начните со ступней ног: напрягите их и расслабьте снова. Продолжайте последовательно выполнять то же самое с икрами ног, бедрами, с животом, грудью, руками, шеей и лицом, пока ваше тело не окажется в глубоко расслабленном состоянии. Повторите все упражнение несколько раз, пока не убедитесь, что ваши мускулы стали полностью расслабленными.

Заметьте: глубокое физическое расслабление – это ключ к состоянию транса, т.е. глубокая релаксация **ВЫЗЫВАЕТ** состояние транса. Если вы попадаете в это состояние, проекция астрального тела становится относительно простой вещью.

-- Созерцание.

В момент начала медитации вы заметите, что вас поглощают всевозможные мысли с поверхности вашего ума, напоминающего огромную записную книжку-органайзер, которая содержит пометки, напоминания, не дающие покоя идеи, проблемы, которые необходимо решать, неразрешенные ситуации и т.д. Ваш рассудок всегда занят, он **НИКОГДА** не отдыхает. Мысли, мысли, мысли – одна за другой, каждая из которых настоятельно требует обратить на нее внимание.

Прежде чем вы попытаетесь очистить рассудок, используя упражнение по наблюдению за дыханием, приведенному ниже, разумно будет обратить внимание на эти поверхностные мысли.

Сядьте поудобнее, сделайте упражнение на расслабление, и начните размышлять. Ничего больше, просто размышляйте.

Выискивайте самые настойчивые мысли в вашей голове, исследуйте их, пробуйте понять и разрешить их.

Обратите внимание на слово: **РАЗМЫШЛЯТЬ**. Обдумывание не подразумевает попыток избавления от мыслей или какой-либо визуализации. Оно требует от вас **РАЗМЫШЛЯТЬ** глубоко и тщательно о чем-то конкретном, чтобы понять природу происхождения той или иной проблемы, то, как она влияет на вас, саму ее суть.

Сосредоточение на процессе дыхания.

Это простая форма медитации. Она очистит ваш ум от мыслей и соберет воедино ваше внимание.

Сядьте или лягте, закройте глаза, сделайте упражнение на расслабление и приведите в порядок ваши мысли. Дышите глубоко и медленно, сосредоточьте внимание на том, как воздух входит в ваше тело и покидает его. Почувствуйте это.

Сфокусируйте ваше внимание на ваших легких и на процессе дыхания. Этого простого действия достаточно, чтобы занять поверхность вашего ума. Настойчиво отбрасывайте вторгающиеся мысли в самый момент их появления, прежде чем они наберут силу и перетянут на себя ваше внимание.

Сосредоточение на процессе дыхания занимает самую подвижную часть вашего ума, позволяя начать думать на более глубоком уровне.

Поверхностные мысли.

Посторонние звуки могут сильно отвлекать, генерируя поверхностные мысли. Сигнал автомобиля вызовет следующее: “Кто это? Что там случилось?”. Звук открывающейся двери: “Кто там вошел или выходит?”. Поверхностный рассудок очень любопытен ко всему, что происходит вокруг вас. Он хочет знать все, он жаждет проинформировать вас о каждой мелочи, происходящей вокруг вас. Он побуждает вас открыть глаза, встать и выяснить, что ж там все-таки происходит.

Не позволяйте этому случиться. **ИСПОЛЬЗУЙТЕ** эти назойливые отвлекающие мысли как помощь в упражнении. Приобретая способность игнорировать и аннулировать их, вы заметите, как будет расти ваша способность к сосредоточению.

Прекращайте эти маленькие назойливые мысли в самом начале, прежде чем они обоснуются в вашей голове, перерастая во что-то более сильное.

Например: “Кто это там, что происходит?” превратите в “Кто эт...” “Кто это вошел или выходит?” - в “Кто это в...” По мере продвижения, начала этих отвлекающих мыслей будут становиться все короче и короче, пока не превратятся в “Кт...?”

...? ...?” и “К...? ...”, и наконец “...? ...? .....?.....” Многие люди говорят, что они не могут очистить ум от мыслей, потому что они очень легко отвлекаются на всевозможные маленькие шумы, которые окружают их в их обычной ежедневной деятельности. НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ музыку или какие-то другие звуки, чтобы заглушить эти шумы, используйте ИХ САМИХ для тренировки. Дело здесь обстоит тем же образом, как и в тренировках по поднятию тяжестей. Если вы тренируетесь с тряпочками для протирания пыли вместо гирь, ваша сила не будет расти. Вы должны упражняться, следуя именно такому, тяжелому пути, если хотите, чтобы ваше сознание обрело настоящие мускулы.

Медленно но верно вы отточите ваше умение успокаивать рассудок. Однажды доведя дело до конца, вы получите в распоряжение очень ценный инструмент. Вы будете способны концентрировать ваше внимание на 100% на одной конкретной задаче, ПОЛНОСТЬЮ исключая все остальное.

Я порой успешно практикую медитацию, находясь в состоянии транса, в шумной комнате, полной спящих тут и там детей.

НИЧТО не может нарушить моей концентрации.

Концентрация.

Вы должны быть способны полностью сконцентрироваться и сфокусировать ваше внимание на том, что вы делаете.

Недостаток концентрации – единственная, самая основная причина неудач в попытках проекций. Она играет большую роль на каждый из аспектов проекции, начиная от упражнений на расслабление, заканчивая состоянием транса и, собственно, самой проекцией.

Чтобы оценить свою возможность сосредоточиться, сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза и очистите ваше сознание от ВСЕХ мыслей. Дышите медленно и глубоко, считая фазы дыхания по окончании каждого выдоха. Удерживайте ваше сознание абсолютно ЧИСТЫМ (за исключением счета) так долго, как только сможете. Посмотрите, как долго вы можете продержаться в таком состоянии. Будьте честными с собой: каждый раз, как только новая мысль появляется в вашей голове, начинайте счет заново.

Ваши дела идут хорошо, если вы проделываете упражнение успешно в течении десяти вдохов-выдохов. Однако, этого еще недостаточно. Впрочем, не беспокойтесь. Эту способность можно развить, используя упражнения, приведенные ниже.

Упражнение на концентрацию (1). Удержание образа.

Расслабьтесь, успокойте ваш рассудок и посмотрите на свечу или электрическую лампочку. Поместите этот источник света прямо перед собой, на расстоянии пары футов, и пристально смотрите на него в течении минуты или двух. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на остаточном образе, образовавшемся за закрытыми веками. Попытайтесь удержать этот образ так долго, как только возможно. Сосредоточьтесь на дыхании, чтобы оградить голову от мыслей по мере того, как выполняете это упражнение. Попытайтесь заставить остаточный образ набирать силу вместо того, чтобы угасать.

Упражнение на концентрацию (2). Пристальное смотрение в одну точку.

Выберите пятнышко на стене и уставьтесь на него. Не концентрируйтесь на нем, просто спокойно глядите в него. Очистите рассудок от ВСЕХ мыслей и усилием воли удерживайте его чистым. УСИЛЕННО сосредоточьтесь на дыхании в течении этого упражнения. Как только почувствуете начавшую разворачиваться в вашей голове мысль, отбросьте ее, не позволяя ей закончиться! Продолжайте так долго, как сможете.

Делайте это несколько раз в день, настолько часто, насколько возможно.

Упражнение на концентрацию (3). Вдыхание энергии.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза и очистите ваш ум.

Сосредоточьтесь на дыхании и представьте, что воздух, который вы ВДЫХАЕТЕ – это ярко окрашенная в ваш любимый цвет энергия. Представьте, что воздух, который вы ВЫДЫХАЕТЕ – это нечто мрачно-серое, полное токсичных отбросов. Это очищающее упражнение. Оно побуждает ваши чакры поглощать энергию вдоха и избавляться от негативной энергии выдоха.

Заметьте: постарайтесь не напрягаться, исполняя эти упражнения на концентрацию, они ПОЛНОСТЬЮ ментальны.

Поначалу будет казаться, что вам приходится усиленно собирать ваш ум в плотный шарик, чтобы заставить его прекратить думать, но со временем вы поймете, что верно прямо



противоположное. Когда вы привыкнете к этому, избавление ума от мыслей окажется ВЕСЬМА расслабляющим упражнением.

Состояние транса.

Когда вы достигнете уровня глубокого расслабления и ментального спокойствия, вы почувствуете, что тело стало очень-очень тяжелым. Тяжесть в теле – это основной признак того, что частота волн вашего мозга меняется с бета- на альфа-уровень. Состояние транса является результатом глубокого физического и ментального расслабления. В этом нет ничего странного или сверхъестественного. Ваше тело всего-навсего вошло в состояние сна, в то время как ваше сознание осталось бодрствовать.

Как войти в транс.

Выполните упражнение на расслабление и очистите свой ум от мыслей, сосредоточившись на дыхании. Представьте себе, что вы спускаетесь по отвесной лестнице вниз, в темноту. Не визуализируйте лестницу - просто представьте, что бы вы могли чувствовать, если бы делали это. На выдохе представляйте, что спускаетесь на шаг или два вниз по лестнице. На вдохе - что вы стоите на лестнице неподвижно.

Необходимым является вызвать чувство “ментального падения” в вашем сознании. Это переводит волновую активность мозга из состояния бодрствования (бета-уровень) в состояние сна (альфа-уровень) или глубокого сна (тета-уровень). Когда вы достигнете альфа-уровня, вы войдете в состояние транса.

Продолжайте упражнение так долго, как это покажется нужным.

Время, необходимое для вхождения в транс, сильно зависит от вашего опыта расслабления – физически и ментально.

Заметьте следующее: почувствовав тяжесть в теле, прекращайте “ментальное падение”.

Если вам не нравится лестница, представьте, что вы в лифте. На выдохе чувствуйте, что вы начинаете движение вниз, на вдохе – что стоите на месте. Или представьте себе, что вы – перышко, скользящее по воздуху вниз (выдох) и замирающее на месте (вдох). Как я уже говорил, вам необходимо ощущение “ментального падения”, чтобы понизить уровень волновой активности мозга. Это упражнение в сочетании с глубоким расслаблением и ментальным успокоением повлечет вхождение в состояние транса. Вы можете использовать любой из приведенных сценариев, который вам более по душе, чтобы вызвать это ощущение.

Состояние транса характеризуется следующими ощущениями.

Все вокруг становится тихим и спокойным, начинает казаться, что вокруг вас – обширное пространство. В вашем теле – легкое гудение. Новые ощущения похожи на то, как если бы вам на голову в темноте надели картонную коробку. Вы чувствуете изменения в самой атмосфере. Все вокруг становится неясным и слегка расплывчатым. Любой резкий звук извне в состоянии транса воспринимается как физическое дуновение в солнечное сплетение.

Глубокий транс.

Глубина транса, которой вы достигаете, сильно зависит как от умения расслабляться и концентрироваться, так и от силы вашего намерения. Для вхождения глубже в состояние транса, т.е. на тета-уровень и далее, вам необходимо умение концентрироваться еще интенсивнее и на более длительный период времени на ощущении "ментального падения", прибегая к приему наблюдения за дыханием. Первый уровень транса, когда вы чувствуете особенную тяжесть в теле, в принципе достаточен для осуществления проекции. Я настойчиво не рекомендую форсировать события, пытаясь входить в глубокий транс, до тех пор, пока вы не ознакомитесь вполне с состоянием транса, как таковым.

Как определить, что вы входите в состояние глубокого транса? Вот четыре весьма специфических отличительных признака: 1. Вы почувствуете неприятное ощущение холода, не вызывающего дрожи, в сочетании с непрерывной тратой тепла вашего тела.

2. Ментально вы будете чувствовать себя очень странно. Все вокруг начнет казаться о-очень медленным. Ваш мыслительный процесс начнет замедляться так, как будто вам ввели большую дозу болеутоляющего.

3. Вы будете ощущать себя разобщенно с вашим телом, появится четкое ощущение покачивания в воздухе. Вы почувствуете, как все вокруг стало очень далеким от вас.

4. Физически вы окажетесь полностью парализованными.

Эти четыре вещи, проявившиеся ВМЕСТЕ, дополняя друг друга, укажут на то, что вы входите в состояние глубокого транса.

Не путайте мягкое ощущение парения, которое вы можете испытывать, будучи в состоянии легкого транса (освобождение астрального тела), или легкую потерю тепла вашего тела от долгого неподвижного сидения, легкий паралич (тяжесть в теле), с состоянием глубокого транса. Глубокий транс доставляет весьма неприятные ощущения, его сложно не узнать.

В состоянии глубокого транса попасть очень сложно, поскольку вам необходимы высокая степень владения техникой релаксации и концентрации, опыт пребывания в состоянии транса, плюс (вновь и вновь!) непоколебимое намерение и большое количество ментальной энергии. У вас не получится СЛУЧАЙНО попасть глубокий транс.

Если вас начинает беспокоить то, что вы заходите слишком далеко, помните следующее. Вы ВСЕГДА сможете сами вывести себя из состояния глубокого транса. Для этого сконцентрируйте ВСЮ свою волю на том, чтобы пошевелить пальцами рук или ног. Как только у вас получится это, согните кисти в кулак, начинайте двигать руками, поверните головой, т.е. реанимируйте свое тело. Затем встаньте и походите взад-вперед пару минут. Падение в глубокий транс не должно причинить никаких проблем, если вы владеете этим упражнением.

Я видел много медитирующих в группах людей, которые попадали в состояние легкого транса и были не в состоянии вытянуть себя назад, просто улета прочь, за фееми. Обычно какой-нибудь добрый человек, путем разговора с ними или прибегая к массажу запястий и т.д., возвращал их назад в реальность. Это вовсе не является необходимым, будучи результатом неуклюжего обучения, когда мало внимания уделялось умению сконцентрироваться и тренировке намерения.

Человек просто ДУМАЕТ, что он не может вернуться, и потому не прилагает особых усилий к этому. К тому же, это хороший метод обратить на себя внимание группы.

Запомните: ваш разум невероятно могущественен, он обладает огромными нераскрытыми возможностями. Ваш разум способен на ВСЕ, пределов просто не существует, если он должным образом натренирован, если верна сама мотивация.

Раскрытие энергетического тела

В некоторый момент после вхождения в состояние транса, вы почувствуете, как легкий паралич овладевает вами. Вскоре его начнут сопровождать все усиливающиеся вибрации, и все вокруг вас наполнится особым жужжанием. Вы можете также почувствовать себя огромным, словно раздутым во все стороны.

Паралич, вибрации и ощущение себя больших размеров – это симптомы раскрывающегося энергетического тела и освобождения тела астрального. Это часть процесса нормального сна.

Энергетическое тело открывается для того, чтобы собирать и накапливать энергию. Во время этого астральное тело отдельно парит невдалеке от физического.

Более близкое знакомство с состоянием транса

У многих людей процесс астрального проецирования прерывается просто потому, что они не привыкли находится в трансе. Они считают, что транс – лишь едва приоткрывающаяся м` мгновение дверца в астральное измерение. Это просто-напросто НЕ СООТВЕТСТВУЕТ ИСТИНЕ. Если вы остаетесь ментально и физически расслабленным, войдя в транс, вы можете удерживать это состояние часами. Я регулярно провожу в состоянии транса по несколько часов за раз во время медитаций.

Если, попадая в транс, вы начнете думать “Yes! Я сделал это!.. Я попал в это состояние! Скорей же НАРУЖУ, скорее, пока оно не закончилось!”, то, конечно же, вы все испортите.

Транс прекращается одним простым фактом вашего излишнего возбуждения, т.е. выхода из состояния расслабления и ментального покоя.

Неплохим советом будет вам проводить поначалу какое-то время в состоянии транса, прежде чем вы попытаетесь перейти к проекции как таковой. Просто расслабьтесь, оставайтесь спокойным, сосредоточьтесь на своем дыхании - и продлите состояние транса. Оно не закончится, пока вы сами этого не захотите. Привыкните к новым ощущениям.

Заметьте: 1. Не является обязательным пребывать в состоянии транса для того, чтобы обучаться работе с энергиями и чакрами, просто в таком состоянии все получается легче.

2. Практика состояния транса может проводиться в состоянии лежа, но все же лучше делать это сидя в удобном кресле.

Ваше астральное тело свободно от физического в состоянии транса, поэтому попробуйте освободить вашу астральную руку или ногу. Воспользуйтесь для этого тактильным воображением, как это показано в следующем параграфе. Сфокусируйте и ПОЧУВСТВУЙТЕ ваше сознание в руке и медленно поднимите ее, отделяя от физического тела. Вы можете ощутить легкое щекотание или чувство “локализованного головокружения” (localised dizziness – видимо, не нашлось у Брюса других слов описать это ощущение – С.К.) в руке или ноге. Поднимите вашу астральную руку и взгляните на нее, не открывая глаз (не шевелите ни одним мускулом!). В этом состоянии вы должны быть способны увидеть руку сквозь закрытые веки. Но не волнуйтесь, если у вас не получается – это придет позже.

Освобождение астральных рук – хорошее упражнение для занимающихся проекциями. Позже вы будете использовать астральные руки для того, чтобы вытянуть астральное тело из физического.

Тактильное воображение (мутновата глава, надо признаться... - С.К.) Тактильное воображение – способность воспринимать или ЧУВСТВОВАТЬ отдельные области вашего тела.

Ваши руки имеют довольно тесное отношение к этому телесному восприятию. Они как бы тайно знакомы с каждым участком вашего тела. Воображаемые РУКИ (выделено прописными буквами далее по тексту) являются только дополнением этой связи. В случае, когда необходимо почувствовать восприятие любой части вашего тела, ПРЕДСТАВЬТЕ, что вы собираетесь прикоснуться к этой части тела вашими настоящими руками.

Затем используйте вызванное вашим тактильным воображением ощущение для того, чтобы представить как ваши воображаемые РУКИ касаются этого участка тела.

Закройте глаза и коснитесь кончика носа указательным пальцем правой руки. Несложно обнаружить, что и с закрытыми глазами вы можете весьма точно коснуться любой части вашего тела. Попробуйте это. Вы всегда будете точно знать, где находятся ваши руки, вы сможете ощутить и почувствовать их.

Если вы понаблюдаете за тем, что происходит в вашей голове во время того, как вы это делаете, вы заметите, что начинаете ЧУВСТВОВАТЬ тот участок тела, которого собираетесь коснуться, как раз в тот момент, когда принимаете решение это сделать.

Проследите таким образом ощущения от каждого участка вашего тела, привыкая к ним.

Что происходит во время этого процесса? Часть вашего рассудка ПОДСВЕЧИВАЕТ ту область, которой вы собираетесь коснуться, с целью подвести вашу руку именно к этой области.

Ваш рассудок сдвигает часть своего осознания в эту точку и действует на подобие маяка для вашей руки.

Способность сдвигать ваше осознание в различные части вашего тела описанным образом является ЖИЗНЕННО ВАЖНОЙ для накопления энергии и для освоения астральных выходов.

Заметьте: вовсе не является необходимым визуализировать эти РУКИ, т.е. видеть или представлять, что вы видите их.

Это упражнение – ОТ НАЧАЛА И ДО КОНЦА исключительно тактильное, НЕ визуальное. Вам необходимо лишь научиться ОЩУЩАТЬ прикосновение этих рук так, как будто вы всего лишь мысленно повторяете это простое действие.

Изначально я разработал эту технику для слепых людей.

Слепые люди не могут визуализировать что-нибудь **ВОВСЕ**, если они были рождены слепыми, но они обладают очень тонким **ТЕЛЕСНЫМ** осознанием. Большинство зрячих людей, кстати, тоже имеют большие проблемы с визуализацией любого рода, а все техники проекций весьма основательно привязаны к таким упражнениям. И исходя из этого, я разработал технику проекции **НЕ** зависящую от визуализации, с помощью которой обычно производится давление на астральное тело с целью его отделения. Техника оказалась настолько простой и действенной, чем техники, основанные на визуализации, что я отказался от них всех все в пользу этого простого тактильного метода.

Еще замечу: слепые люди не являются таковыми, пребывая в астральной форме. Астральное тело вовсе не имеет органов, как таковых, являясь всего лишь средоточием сознания.

Астральное тело, каким вы видите его во время проекций – всего лишь учтивый шаг со стороны вашего подсознания, воспользовавшегося своей огромной творческой энергией.

Роберт Брюс (Перевод - С.Храповицкий) УПРАЖНЕНИЯ РАССЛАБЛЕНИЯ Вот главные требования вызвать проекцию астрального тела в полном осознании: 1. Расслабление вашего тела полностью на 100% при активном сознании.

2. 100% концентрация на том, что вы делаете.
3. Наличие достаточного количества энергии.
4. Воздействие на астральное тело для отделения.

Вместе эти четыре вещи вызовут ВТО. Ниже описываются каждый из этих способов. Как успокоить мышление.

Релаксация (Расслабление). Простое упражнение: расслабляйте постепенно все тело, начиная с ног. Концентрируйтесь сначала на кончиках пальцев, представляйте, как они “растворяются”, как их наполняет тепло. Затем примерно в такой последовательности: лодыжки, колени, область половых органов, пупок, сердце, кисти рук, локти, плечи, горло, губы, нос, точка между бровей, верхушка головы, макушка. Пройдитесь так несколько раз вверх- вниз. Глубокая физическая релаксация - ключ к обеспечению состояния транса. По сути, глубокая релаксация и вызывает состояние транса. А когда вы находитесь в состоянии транса, осуществить астральную проекцию относительно просто.

Созерцание. Когда вы начинаете медитацию, вас будут отвлекать всяческие посторонние мысли, которые возникают у вас в голове, словно из большой записной книжки. Постоянный поток мыслей, они не могут успокоиться, мысли, мысли, мысли...

Находясь в состоянии релаксации, просто ДУМАЙТЕ, ничего не делайте, просто думайте. Сконцентрируйтесь на самой сильной мысли, исследуйте ее, постарайтесь понять ее и разрешить.

Обратите внимание на слово: РАЗМЫШЛЕНИЕ. Размышление не включает очистку души или визуализацию, требуется, чтобы вы ДУМАЛИ, глубоко и полностью, относительно какой-нибудь вещи, глубже усвоили понимания природы этого и как оно влияет на вас (мышление).

Медитация на сознательном дыхании. Это простой метод медитации. Он очистит ваши мысли и сосредоточит ваше внимание.

Лягте, проделайте упражнение на расслабление, очистите ваши мысли. Дышите глубоко и медленно и сконцентрируйтесь на вдохе и выдохе. Чувствуйте вдохи и выдохи. Целиком сосредоточьтесь а легких и процессе дыхания. Этим простым упражнением вы займете вашу мысль, не дадите ей отвлечься. Отбрасывайте все вторгающиеся посторонние мысли далеко, как только они начинают появляться.

Сосредоточение на дыхании поможет вам контролировать мысли и мыслить на более глубоком уровне.

Поверхностные мысли. Звуки очень отвлекают, они создают поверхностные мысли. Поверхностное внимание всегда интересуется тем, что происходит вокруг вас. Оно посылает вам сигнал, чтобы вы как-то отреагировали на шум или другое постороннее влияние.

Не позволяйте этому случаться. Используйте эти раздражающие шумы в полезных целях.

Останавливайте эти мысли на стадии зарождения. Например, возникла мысль: “Кто, что? Что случилось?” Превратите ее просто в “Кто? Чт...” Т.е. не дайте им зародиться, сразу обрывайте.

Медленно, но уверенно вы научитесь избавляться от посторонних мыслей и шумов. Вы научитесь концентрироваться 100% только на ОДНОЙ мысли, которая вам необходима и исключать все остальное.

Концентрация. Вы должны уметь полностью сосредотачиваться на том, что вы делаете. Недостаточная концентрация - основная причина неудач астральных проекций.

Проверьте вашу способность концентрироваться. Лягте и расслабьтесь. Закройте ваши глаза, освободите мысли от всего, о чем думали. Дышите медленно и глубоко, ведите счет в конце каждого выдоха. Подумайте о ПУСТОТЕ, не прерывая счета, так долго, сколько сможете. Запомните, сколько вы сможете удерживать это состояние. Будьте честны с самим собой, каждый раз, когда внедряется какая-нибудь мысль, начинайте счет заново. Если вы досчитали до десяти, это уже хороший результат. Но 10 дыханий все же мало. Упражнения ниже помогут вам улучшить результат.

Упр.1. Остаточное изображение: расслабьте ваше мышление и рассматривайте свечу или лампочку. Поместите этот свет перед вами на расстоянии 2 фута и устойчиво смотрите на него в течении 1-2 минут. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на остаточном изображении, которое осталось на вашей сетчатке перед глазами. Постарайтесь сохранить этот свет максимально долго. Используйте также осознание дыхания в то время, как вы делаете это. Попробуйте увеличить, усилить эту мнимую картинку, несмотря на то, что она “тает”.

Упр.2. Пристальный взгляд на точку: Выберите пятно на стене и пристально смотрите на него. Не сосредотачивайтесь на этом, просто пристально и мягко смотрите на точку. Устраните ВСЕ мысли и подумайте о ПУСТОТЕ, “ни о чем”. Также следите за дыханием во время этого упражнения. Когда вы чувствуете появление посторонней мысли, отбрасывайте ее далеко, не позволяйте ей приобрести законченную форму! Удерживайтесь в таком состоянии, сколько сможете. Можете делать это упражнение несколько раз в день.

Упр.3. Энергетическое дыхание: Сядьте (лягте) и расслабьтесь.

Закройте глаза и очистите мышление. Сосредоточьтесь на дыхании, представьте воздух, который вы вдыхаете, какого-нибудь любимого вам цвета. Выдыхаемый воздух представляйте серым, ядовитым. Это стимулирует ваши чакры на поглощении энергии на вдохе и избавлении от отрицательной энергии на выдохе.

Состояние транса. Когда вы достигли глубокого уровня физической релаксации и умственного спокойствия, вы будете чувствовать ваше тело тяжелым. Эта тяжесть: основной симптом того, что ваш мозг переходит от излучения Бета-волн к Альфа- волнам, что и означает вхождение в транс. Это состояние транса вызвано глубокой физической и мысленной релаксацией.

Как войти в транс. Прделайте упражнение на расслабление и подумайте о дыхании. Представьте, что вы спускаетесь по лестнице в темноту. Не визуализируйте лестницу, просто вообразите, как вы чувствуете, что делаете это. На выдохе представляйте, как опускаетесь на ступеньку или две вниз, ведя перед собой воображаемыми руками. На вдохе - почувствуйте себя просто стоя на ступеньке. Необходимое условие: умственный падающий эффект внутри ваших мыслей. Это изменяет коэффициент активности мозга с активного уровня (Бета-волны), к сонному уровню (Альфа-волны) или к глубокому бездействующему уровню (Тета-волны). Как только ваш уровень действия мозговой волны достигнет Альфа-уровня, вы войдете в транс. Сохраняйте это состояние максимально долго.

Как только вы почувствуете тяжесть, остановите упражнение о`demh в темноту по лестнице.

Вместо лестницы можно представить лифт.

Вот как ощущается транс: все становится тихим, вы находитесь в большом помещении. В вашем теле - небольшое чувство жужжания.

Все чувствуется по другому. Все немного размытое, любые резкие шумы вызывают как бы удар по солнечному сплетению.

Глубокий транс. Чтобы войти в более глубокий транс (Тета- уровень), вы должны концентрироваться намного больше и дольше на умственном ощущении падения с участием контроля за дыханием.

Первый уровень транса, т.е. когда вы становитесь достаточно тяжелыми, является вполне достаточным для проекции. Я строго рекомендую не погружаться глубже легкого транса, пока вы не научитесь это делать легко, пока не приобретете опыт. Как определить, что вы в глубоком трансе? Имеется четыре главных признака: 1) Неудобное чувство холода, который в то же время не создает дрожь вместе с потерями температуры тела.

2) Мысленно вы будете чувствовать себя очень странно и все мыслительные процессы замедлятся, как будто вам причинили сильную боль, тормозящую мышление.

3) Вы не будете чувствовать своего тела, сильное плавающее ощущение, все будет казаться далеким.

4) Полный физический паралич.

Все вместе, эти признаки означают, что вы входите в состояние глубокого транса.

Не путайте ощущение полета транса с освобождением астрального тела. Ощущение глубокого транса совершенно безошибочно позволяет определить, что это именно то, что надо.

Если вас что-то волнует, вы идете слишком глубоко, помните следующее: Вы можете вытянуть себя из этого состояния в любое время, когда захотите. Вхождение в глубокий транс не должно вызывать никаких проблем.

Расширение энергетического тела. В определенный момент в состоянии транса вы почувствуете небольшой паралич, который покрывает ваше тело. Это будет сопровождаться усиливающейся вибрацией и шумом. Вы можете также почувствовать себя огромным и раздутым. Все эти признаки являются признаками расширения энергетического тела или освобождения астрального тела. Это часть обычного процесса сна. Энергетическое тело расширяется и

открывается, чтобы накопить и сохранить энергию. Во время этого астральное тело свободно дрейфует около физического тела, почти в нем.

Ознакомление с состоянием транса. Многие люди думают, что они просто создадут астральную проекцию, без состояния транса. Это абсолютно не верно! Когда вы умственно и физически расслабляетесь для вхождения в транс, вы можете поддерживать это состояние несколько часов. Я регулярно трачу на это несколько часов, на состояние медитации.

Если вы подумаете: “О! Я сделал это!.. Я нахожусь в трансе!”

Щас быстренько попробую выйти из тела!” У вас ничего наверняка тогда не получится! Из-за чрезмерного возбуждения состояние транса просто прекратится.

Хорошей идеей является просто нахождение в трансе в течение некоторого времени, прежде чем вы начнете проекцию. Всего лишь расслабьтесь, удержите это расслабление, спокойно сосредоточьтесь на дыхании и находитесь в таком состоянии подольше. Привыкните к этим ощущениям. Когда вы свободно будете выполнять, это вызовет подъем энергии и возбуждение чакр.

Заметьте: вам НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО находится в трансе, чтобы изучить энергетическую работу и работу чакр, просто в трансе это будет сделать легче.

Транс может быть выполнен и лежа, но лучше всего он выполняется, сидя в удобном кресле.

В состоянии транса ваше астральное тело свободно, так попробуйте повываскивать наружу руки или ноги, по одной за раз.

Сфокусируйте ваше внимание на руке и плавно поднимите ее над телом. Рассмотрите эту руку вашими ЗАКРЫТЫМИ глазами, не напрягая никаких мышц.

Подъем ваших астральных рук - хорошая практика для дальнейшей проекции.

Осязательное отображение. Это полностью осознанное чувство или восприятие. Водите всюду мнимыми руками, чувствуйте, где они проходят и т.п. Дотроньтесь пальцем кончика носа.

Часто случается следующее: часть вашего внимания сдвигается в ту область, которую вы ощупываете рукой и эта область как бы подсвечивается. Не нужно визуализировать руки, просто создавайте впечатление, что вы чувствуете ими.

Роберт Брюс Перевод: С. Храповицкий АСТРАЛЬНЫЙ ШНУР (ТЕХНИКА ОТДЕЛЕНИЯ) Ключевой момент в осуществлении проекции - невидимый, мнимый шнур, исходящий от вашей головы. Этот шнур будет использоваться, чтобы путем воздействия на астральное тело лишь в ОДНОЙ точке заставить его выйти из физического.

Техника Шнура более прямолинейна, зато более эффективна, чем другие техники.

Колебания - это результат, а не причина проекции.

Оказание давления. Техника Шнура концентрирует ВСЕ ваши умственные ресурсы в одну силу, динамическая акция которой - прямое воздействие на одну точку вашего астрального тела.

Различные методики вроде ощущения падения в лифте лишь для того, чтобы успокоить вашу мозговую деятельность.

Я разработал более быстрый, динамический метод проектирования, который является очень эффективным. Я называю эту технику просто ШНУРОМ.

Если вы полностью понимаете, как работает та или иная вещь, вы можете использовать ее более эффективно. ШНУР сокращает время, необходимое, чтобы вызвать проектирование и более оптимизирует доступную энергию.

Одна из важных вещей в проектировании - быть должным образом активным, т.е. не забыть об опыте и не заснуть. Одна вещь, которую новичок использует в избытке - это энтузиазм.

Энтузиазм - это чистая умственная энергия. ШНУР, плюс понимание того, КАК это работает, значительно улучшает результаты.

Привыкание к ШНУРУ. Чтобы привыкнуть к ощущению Шнура, можно повесить к потолку ленту так, чтобы она опускалась к голове и вы могли бы касаться ее руками. Это запечатлется в ваших мыслях, что станет впоследствии вам хорошим помощником.

Заметьте: вам даже необязательно визуализировать этот Шнур, достаточно только знать, где он находится. Этот метод не использует никакую визуализацию вообще.

Воздействие на этот Шнур мнимыми руками и есть то необходимое воздействие на ОДНУ точку астрального тела.

Активная Чакра. Один важный момент: иногда вы имеете большее количество активной деятельности (энергии) в вашей чакре в области между бровей, чем в сердечной чакре. Переместите позицию вашего мнимого Шнура так, чтобы ваши руки были на 45 градусов выше головы. Такое изменение угла позволяет более эффективно использовать чакры. В любом случае, разместите угол Шнура максимально более естественно и легко, чтобы вам легче было вообразить его. Поэкспериментируйте с этим, пока не почувствуете, как для вас наиболее естественно.

Вы готовы к проекции? Все ранее приведенные упражнения ментального и физического расслабления - только подготовка к проектированию. Ими обучаются отдельно от проектирования.

Полный цикл обучения проекции - это осуществить разделение астрального и физического тела полностью сознательно. Я строго рекомендую новичкам концентрироваться на наиболее простом, эффективном пути сознательного проектирования.

Обучаясь упражнениям, вы учитесь расслаблять ваше тело, ваше мышление и концентрироваться. Вы уже учились развивать Подвижное Внимание, ощупывая мнимыми руками разные части тела.

Вы также уже изучали работу с чакрами, чтобы позволить вашей энергии течь сильнее и вы научились входить в транс. Эти навыки подготавливают ваше тело и душу к проекции.

Когда делать проекцию? Даже если упражнения не всегда используются для проектирования, их следует выполнять для получения навыков и энергии для сознательного проектирования.

Пользуйтесь вашими мнимыми руками во время этих ежедневных упражнений.

Последовательность проектирования. Трудно дать какую-либо универсальную последовательность шагов для проекции. У каждого она своя в зависимости от навыков и природных способностей.

Поэтому я даю более гибкую последовательность. Найдите затем для себя собственную последовательность, которая будет для вас наиболее эффективна. Ниже приведена полная последовательность действий для проекции в реальном времени.

Полная последовательность.

- 1) Прodelайте целиком упражнения на расслабление.
- 2) Остановите мышление методом концентрации на дыхании.
- 3) Войдите в транс, используя "умственный падающий эффект".
- 4) Повысьте энергию и откройте все чакры.
- 5) Вытяните себя наружу через воображаемый Шнур.

Шаги 3 и 4 можно поменять местами, если это удобней. Если вы все еще имеете проблемы с входением в транс, используйте метод восхождения по Шнуру вместо умственного падающего упражнения.

Затем остановите восхождение и продолжите работу с чакрами (пункт 4).

Как использовать Шнур. Это полный метод проекции сам по себе, если вы имеете достаточно энергии для концентрации. Я предлагаю новичкам начинать исключительно с этого метода. Этот метод вызовет нормальную астральную проекцию. Длительность проекции будет зависеть от уровня накопленной энергии при работе с чакрами.

1) Выполните все упражнения на расслабления. Это должно занять несколько минут, не переусердствуйте.

2) Вытащите свои мнимые руки и вытяните себя вверх за этот сильный, невидимый, воображаемый Шнур. Попробуйте представить сильный, тонкий, грубый шнур в ваших руках.

Не пытайтесь визуализировать Шнур! Я хочу, чтобы вы просто чувствовали, где он должен находиться, но в полной темноте. Вы вообще ничего не должны видеть, пусть и мысленно.

Вы можете чувствовать во время этого легкое головокружение, которое появляется при ослаблении астрального тела.

Очень Важное примечание (!): Это чувство головокружения ДОЛЖНО БЫТЬ тщательно отмечено вами! Запомните и изучите ТОЧНОЕ умственное действие, которое привело вас к этому состоянию. Вы должны научиться вашим мысленным восхождением вызывать это чувство. Как только вы научитесь вызывать это явление и запомните его, вы сможете вызывать его по желанию.

Еще одно важно примечание: Игнорируйте все посторонние ощущения, которые будут мешать вам сконцентрироваться во время проекции! Концентрируйтесь только на одном факте восхождения по шнуру, исключая всё остальное.

3) Продолжите подниматься вверх, рука по руке, и вы почувствуете, как через вас проходит чувство тяжести. Давление, которое вы оказываете на астральное тело, заставит вас войти в транс. Не обращайте внимания, когда это случится, концентрируйтесь только на том, что вы делаете.

4) Продолжайте подниматься и вы почувствуете, как ваши чакры откроются в ответ на давление, не останавливайтесь.

5) Затем к вам придет состояние вибраций. Тело будет в о`р`khwe, через него будут проходить вибрации, но не останавливайтесь!

6) Затем вы будете чувствовать себя освобождающимся от своего тела. Вы выйдете из вашего тела в направлении этого Шнура и будете висеть рядом над телом. Наконец, вы свободны!

Скорость этого метода может поначалу пугать вас. Вы привыкнете к этому и оцените эффективность этого метода. Сколько времени занимает проекция? Проекция может занимать менее 15 минут. Я делаю это за 5 минут (автор). Если у вас не получилось ничего в течение этих 15 минут, я сомневаюсь, что у вас получится и далее. Просто прервитесь или немного поспите перед следующей попыткой.